



# ODOLNÝ

**OBNOV V TÝCHTO TURBULENTNÝCH ČASOCH  
SVOJU UNAVENÚ DUŠU**

JOHN ELDREDGE



**ODOLNÝ**

# ODOLNÝ

**Obnov**  
v týchto turbulentných časoch  
**svoju unavenú dušu**

---

**John Eldredge**



© Redemptoristi – Slovo medzi nami, 2023

© John Eldredge, 2022

Preklad © Lukáš Vaník, 2022

Published by arrangement with  
HarperCollins Christian Publishing, Inc.

ISBN 978-80-8193-056-0

---

Samovi a Susie, Blainovi a Em, Lukovi a Liv:

Čas strávený s vami  
ma robí odolnejším mužom!

---

Úvod

## Niet obyčajného okamihu

---

Začneme tým, že ťavy majú jednu Achillovu päťu. Zakrýva ju však ich legendárna *odolnosť*: tieto slávne „koráby púšte“ putujú naprieč dunami už od dôb pred Abrahámom.

Výdrž a sila tiav je skutočne pôsobivá – nesú ťažké náklady míľami spaľujúcej pieskovej púšte, idúc bez vody celé týždne, zatiaľ čo ich ľudskí spoločníci umierajú od smädu. No na ťavách je zradná jedna vec: so svojou zdanlivo nekonečnou vytrvalosťou prejdú tisíce míľ a pritom človeku ani len nenaznačia, že už-už idú skolabovať. A potom sa to odrazu stane. Ako povedal Alchymista Santiagovi:

„Ťavy sú zradné: prejdú tisícky krokov a nejavia známky únavy. Potom si však len pokľaknú a je po nich. Taký kôň sa unaví raz-dva. A ty budeš vždy vedieť, čo od neho môžeš žiadať, alebo vycítiš, kedy asi skončí.“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Paulo Coelho, *Alchymista*. Bratislava, Vydavateľstvo SOFA, 2004, s. 117.

Aj ľudské duše majú túto Achillovu päťu.

Máme úžasnú schopnosť vzchopiť sa tvárou v tvár pohrome a hrozbe. Vzchopíme sa, zomkneme sa a potom to robíme stále znova a znova. Potom jedného dňa zistíme, že nám už nič nezostalo. Naša duša jednoducho povie: *Skončila som; už to viac nechcem*. A my sa zrútime a upadneme do znechutenia, depresie alebo jednoducho prázdnoty duše.

No vy určite nechcete dotlačiť svoju dušu až do tohto bodu. Tlačí nás však doň *všetko* v tejto dobe, v ktorej žijeme. Niektorí ľudia už ten bod takmer dosiahli.

Do pandémie ochorenia covid-19 sme vstúpili vyčerpaní šialenstvom moderného života. Nie, toto nie je kniha o pandémii, hoci keď budú dejiny rozprávať náš príbeh, covid-19 bude pre našu generáciu akosi druhou svetovou vojnou – globálnou katastrofou, ktorú sme zažili. Na počiatku roku 2020 sme spoločne zažili celosvetovú traumú a tá si vyberá daň – dlhú skúsenosť s malými aj veľkými stratami, všetko to obrovské napätie ohľadom rúšok, karantén, vakcín, zotvárania škôl a tak ďalej. Novinár Ed Young získal v roku 2021 Pulitzerovu cenu za objasňujúce spravodajstvo v rámci svojich reportáží ohľadom pandémie. Zistil toto:

„Milióny ľudí prežili rok žiaľu, úzkosti, izolácie a predlžujúcej sa traumy. Niektorí sa z toho dostanú bez väčších problémov, no pre iných – po tom, čo opadne adrenalin a vráti sa normálny život – môžu byť tieto tiché chvíle nečakane náročné. Keď konečne dostanú šancu vydýchnuť si, z ich nádychu sa môže vykľuť vzdych. ‚Ľudia sklonia hlavy a robia to, čo musia robiť, no odrazu, keď dôjde k otvoreniu, všetky tieto pocity vyjdú na povrch,‘ povedala mi Laura von Dernoot Lipsky, zakladateľka a riaditeľka Trauma Stewardship Institute... ‚Hoci je počiatočná trauma

náročná,‘ povedala, ‚ľudí ničí až následné obdobie, situácia, ktorá vznikne po pohrome.“<sup>2</sup>

V tomto okamihu prežívame akési celosvetové popieranie toho, akú veľkú cenu si vybrali tieto náročné roky (ktoré sa ešte neskončili). Chceme sa už len cez to všetko preniesť, a tak sa snažíme utešiť seba samých nejakým druhom zotavenia a úľavy. No, ľudia moji, my sme ešte nezaplatali psychický účet za to, čím sme prešli. Človekovi, ktorý prežil týranie alebo zneužívanie, by sme nikdy nepovedali, že teraz, keď tú traumu neprežíva, má sa cez to už proste preniesť. Napriek tomu práve takáto mentalita zohráva svoju úlohu pri našom kolektívnom popieraní traumy, ktorou sme prešli.

Musíme byť k svojej duši vládnejší. Popieranie nič nelieči. Preto ma viac znepokojuje to, čo je pred nami, než to, čo už máme za sebou. V tomto našom narušenom stave stojíme zoči-voči skúškam, na ktoré nás upozornil sám Ježiš, keďže sa blížime k tomu, čo Písmo označuje ako „koniec sveta“ (Mt 24, 3).

Mimoriadne časy vedia byť vzrušujúce, no sú aj nesmierne náročné. Naše srdcia potrebujú vedenie a prípravu. Bolo by dobré, keby ste silu svojej duše vzali tentokrát celkom vážne.

Ak ste už náhodou zabudli, aká bola pandémia, dovoľte, aby som vám osviežil pamäť. Svet náhle zachvátil strach zo smrti – zo smrti, ktorú nevidno a nemožno ju predpovedať, zo smrti morovou nákazou. V priebehu týždňov sme sa viackrát ocitli v rôznych formách karantén a lockdownov

---

<sup>2</sup> Ed Yong, *What Happens When Americans Can Finally Exhale: The Pandemic's Mental Wounds Are Still Wide Open*, Atlantic, 20. mája 2021. <https://www.theatlantic.com/health/archive/2021/05/pandemic-trauma-summer/618934/>



– svoje brány zavreli školy, kostoly aj firmy. Ekonomika stagnovala. Bolo nám razom a na veľa, veľa mesiacov vzaté všetko, čo vytvára radostný a normálny život.

Teraz ma pozorne počúvajte. Byť odrazu pozbavený svojho normálneho života, žiť v strachu z utrpenia a smrti, byť bombardovaný negatívnymi správami, neustále udržiavaný v neistote ohľadom budúcnosti, bez jasného výhľadu na cieľovú rovinku, a stratiť za rúškom akékoľvek ľudskej črty – presne takéto formy mučenia používajú totalitné režimy či teroristi na to, aby psychicky a fyzicky zlomili väzňov.

Ludia moji, toto malo na nás traumatizujúci efekt, ale my sa musíme dostať k plánu na našu obnovu a nájdenie novej odolnosti.

„Aspoň sa môžeme vrátiť k svojmu normálnemu životu,“ povedal mi jeden priateľ. No ani to nie je celkom pravda. Viem, že *chcete*, aby to tak bolo, no zbiehajú sa viaceré udalosti, ktoré bránia tomu, aby prebiehal normálny život. Náš nepriateľ, knieža temnôt, naprojektoval túto situáciu, aby spôsobil ľudskému srdcu vážnu ujmu. Osobne som presvedčený, že sme pripravovaní na rozsiahly odpad od viery.

Máme však i nádej a to veľkú nádej. Ježiš Kristus vedel, že budeme stáť zoči-voči ťažkým časom, zvlášť, keď sa dejiny začnú rýchlo blížiť k svojmu koncu. Poradil nám, ako máme tieto skúšky prežiť, a teraz by bolo dobré venovať pozornosť tomu, čo povedal. Stvoriteľ a Vykupiteľ ľudstva nám predložil cestu k obnove a odolnosti. Boli by sme blázni, keby sme ju odignorovali alebo ju odložili na „inokedy“. Nech už máte akúkoľvek predstavu o nadchádzajúcich rokoch, myslím, že sa všetci zhodneme na tom, že bude veľmi dobré osvojiť si väčšiu odolnosť srdca a duše.

V tejto hodine nepotrebujeme inšpiráciu a milé príbehy. Potrebujeme príručku prežitia – a presne tým je táto kniha. Každá jej kapitola sa začína skutočným príbehom ľudskej

odolnosti zoči-voči tým najpochmúrnejším vyhliadkam. Narazíte aj na výzvy na osvojenie si istých zručností, ktorých úlohou bude nasmerovať vašu pozornosť k praktickým nástrojom na posilnenie srdca a duše. Každá kapitola vašu pozornosť nasmeruje tiež na samotného Ježiša, pretože potrebujeme nadprirodzenú odolnosť, ktorú máme k dispozícii v Kristovi. Je vždy na dosah – len sa jej musíme zmocniť.

## ŽIVÁ VODA

---

V zime roku 1946 Wilfred Thesiger spolu so štyrmi beduínmi absolvoval na ťavách neuveriteľnú cestu púšťou Ar-Rub' al-Chálí. Počas tejto svojej výpravy dospeli do bodu, v ktorom mali pred sebou veľmi pochmúrne vyhlíadky – takmer im už došla voda, ďalšia studňa bola až za nepriechodným reťazcom dún a u ich tiav sa začali prejavovať prvé známky kolapsu.

Všetky kožené mechy prepúšťali vodu a my sme si pre to robili starosti. Neustále a zlovestné kvapkanie počas dňa... Kvapky, ktoré počas cesty padali do piesku, boli ako krv kvapkajúca z rany, ktorú sme nemohli obviazať...

Myslím, že som bol slabý od hladu, pretože jedlo, ktoré sme jedli, sme mali rozdelené na také porcie, aby sme neumreli od hladu... porcie minimálne aj na beduínske štandardy. No najviac ma trápil smäd... Neustále som si ho uvedomoval. Dokonca aj keď som spal, sníval som o tečúcich prúdoch ľadovej vody, no bolo ťažké vôbec zaspáť...

Trápil som sa pre vodu, ktorú som videl kvapkať na piesok, a aj pre stav našich tiav.<sup>3</sup>

Prvé, čo človek potrebuje na prežitie, je voda. Bez jedla dokáže žiť štyridsať dní, no bez vody len tri dni. Voda je život; nájst vodu je jeden z vašich prvých cieľov.

---

<sup>3</sup> Wilfred Thesiger, *From Arabian Sands IN: Points Unknown: The Greatest Adventure Writing of the Twentieth Century*, ed. David Roberts, New York: W. W. Norton, 2000, s. 93 a 95.

Prvá kapitola

## Len chcem, aby bol život zasa dobrý

---

„Obnov iskrú v mojich očiach.“

(Ž13, 4; NLT)

**D**ychtivá túžba po tom, aby bolo všetko opäť dobré, je jednou z najhlbších túžob ľudského srdca. Drieme v hlbínach duše už od čias, keď sme prišli o svoj pravý domov. Pretože naše srdce si pamätá raj.

Táto krásna a mocná túžba väčšinou tečie pod povrchom ako akási podzemná rieka – dokým si vo svojom živote užívame istú mieru útech. Kým si užívame svoju prácu, rodinu, dobrodružstvá alebo malé potešenia sveta, je táto túžba po tom, aby bolo všetko opäť dobré, napohľad pokojná.

No keď sa privalia skúšky a veci, ktoré človeku lámu srdce, táto dychtivá túžba vychádza na povrch ako veľryba vynárajúca sa kvôli vzduchu. A prichádza s veľkou hybnou silou. Obzvlášť to platí po časoch drsných skúšok, pretože počas skúšok sa ešte nejako vzchopíme. No keď búrky poľavia, opäť sa vynorí túžba po tom, aby bolo všetko opäť dobré, a dožaduje sa úľavy.

To, ako túto túžbu skrotíme (čo je nesmierne dôležité pre našu identitu a pravý život nášho srdca), to, ako jej

načúvame, no zároveň ju i správne či nesprávne usmerňujeme, formuje náš osud.

## Hnacia sila

Boh dal každej ľudskej duši istú kapacitu a silu, akúsi prapôvodnú túžbu po živote a úsilie získať ho. A to je pre nás rovnako dôležité ako naše prežitie.

Epicentrom nášho bytia je hlboká túžba *usilovať sa získať* veci, ktoré prinášajú život, *plánovať* tieto veci, *zmocniť sa* ich, *tešiť sa* z nich a potom začať tento cyklus odznova s úsilím získať nové veci! Toto je základná túžba po živote, ktorú nám dal Boh. Nazvime túto schopnosť *prapôvodný ťah k životu*.

Táto túžba po tom, aby bolo všetko dobré, je ľútostivým volaním tohto *prapôvodného ťahu k životu* v našom vnútri, podobným vtieravým výkrikom veľrýb pod morskou hladinou.

„Zdá sa mi, že kým sme celkom nažive, nemôžeme sa nikdy vzdať tejto túžby a tohto želania. Cítíme, že isté veci sú krásne a dobré, a jednoducho po nich nedokážeme neprahnúť.“<sup>4</sup>

Vďaka tomuto hladu ľudia dokážu prežiť aj najstrašnejšie muky; vďaka nemu si tiež dokážeme vychutnať všetku dobrotu tohto sveta, dokážeme milovať a vytvárať diela nesmiernej krásy.

Už dosť dlho mám v oblube poéziu svätého Jána z Kríža, pojednávajúcu o dôvernom vzťahu duše s Bohom.

---

<sup>4</sup> George Eliot, *The Mill on the Floss*, 1880. Nanovo vytláčené New York, Penguin Classics, 2003, s. 314.

Preto ma šokovalo a vydesilo zistenie, že tento dobrý chlap bol v istom okamihu svojho života nespravodlivo väznený a mučený.

„V roku 1577 v dôsledku snahy o reformu karmelitánskeho rádu, o ktorú sa pokúšal spoločne so svätou Teréziou [Avilskou], bol [Ján] unesený a vrhnutý do väzenia v Tolede. Počas tohto obdobia odňatia slobody a mučenia... zázračne zložil niektoré zo svojich najkrajších poetických diel.

Väčšinu času z deviatich mesiacov, ktoré Ján strávil vo väzení, bol uzavretý v maličkovej cele, vlastne v neosvetlenom záchode, v ktorom sa ani len nemohol postaviť. Potrebu mohol vykonať len na podlahu tejto cely a pár kúskov jedla a vody, ktoré dostal, mu často hodili do výkalov a moču. Pravidelne ho vyvádzali von z cely a bili ho... až tak, že zostal natrvalo zmrzačený. Celé mesiace mu nedovolili umyť sa ani prezliecť sa do iného odevu. Dostal vši a úplavicu. Musel spať na vlastných výkaloch.“<sup>5</sup>

Svätý Ján to vydržal a z týchto múk vyviedol na svetlo sveta nesmiernu krásu. Jeho prapôvodný ťah k životu Boh naplnil nadprirodzenou odolnosťou.

### Taký smädný

Náš prapôvodný ťah k životu dostal počas posledných niekoľkých rokov peknú nakladačku.

---

<sup>5</sup> Daniel Ladinsky (ed.), *Love Poems from God*, New York, Penguin, 2002, s. 300.

A nielen v dôsledku pandémie. Už *pred* rokom 2020 sme všetci behali ako škrečky v koliesku – závislí na technológiách, presýtení celosvetovým spravodajstvom, vyžmýkaní z napätí v spoločnosti, telom i dušou vyčerpaní zo šialenstva moderného života. Pamätá si to ešte niekto? *Odčerpávalo* nám to život. Do roku 2020 sme nevzkročili po trojročnom sabatickom období. Pre naše vnútorné nastavenie pandémie cez nás prešla ako parný valec.

A potom prišli opakujúce sa cykly strachu, kontroly, chronického sklamaní a všetky tie malé i veľké straty a neschopnosť robiť si nejaké plány do budúcnosti. Toto pridusilo našu schopnosť žiť – podobne ako séria odmietnutí spôsobí ujmu našej schopnosti vytvárať vzťahy alebo ako chronické zlyhania ochromia našu schopnosť dúfať a mať nádej. Začali sme siahať po úľave.

Ja a Stasi sme sa zaradili medzi tých 62 *miliónov* majiteľov domov, ktorí sa počas pandémie pustili do renovácie domu – do opráv sa teda pustilo viac než tri štvrté všetkých majiteľov domov v Spojených štátoch amerických. Svoj dom teda vlastne renovovalo najviac ľudí v dejinách našej krajiny.<sup>6</sup> My sme vymaľovali obývačku, kúpili sme si nový koberec a stoličky. Zveládili sme aj svoju záhradu.

---

<sup>6</sup> V celej krajine sa uskutočnilo toľko úprav domov, že nedostatok stavebného materiálu spôsobil nárast cien reziva o 300 i viac percent, čo zvýšilo náklady na stavbu nového domu o 36 tisíc dolárov. Porch Research, *Survey: Home Improvement Trends in the Time of Covid*, Porch, 21. júla 2020. <https://porch.com/advice/home-improvement-trends-covid>; Frank Morris, *Why Home Improvement Has Surged and How It's Changing America*, 11. septembra 2020. <https://www.npr.org/2020/09/11/909264580/why-home-improvement-has-surged-and-how-its-changing-america>; *Framing Lumber Prices*, National Association of Homebuilders. Posledná aktualizácia 12. novembra 2021, <https://www.nahb.org/news-and-economics/housing-economics/national-statistics/framing-lumber-prices>

Bolo to však o čosi väčšom než len o nude alebo o túžbe po zmene; bola za tým hlboká túžba po novom začiatku života uprostred toľkých strát a neistoty. Renovačná horúčka odrážala čosi hlbšie – dychtivú túžbu po tom, aby bol život zasa dobrý, túžbu vyjadrenú maľovaním a kobercom, záhradami a úpravami pozemku.

No po celý ten čas, čo sme so Stasi renovovali náš dom, som mal pocit, že čosi nie je v poriadku. Tým, že som sa pohrúžil do vylepšovania nášho domova, odháňal som zo svojej mysle počty úmrtí v New Yorku, Londýne, Paríži a Dillí a útočné a uštipačné spory ohľadom vakcín. No mal som pocit, že toto nie je správna reakcia. Bolo to dobré; užíval som si to. No nenaprávalo to čosi, po náprave čoho som túžil.

A keď už hovoríme o naprávaní a opravovaní vecí... Počas prvej polovice roku 2021 som si všimol, že som priam posadnutý všemožnými opravami. Všetko od kvapkajúceho kohútika cez lampu, ktorej závesy boli uvoľnené už celé roky – toto všetko pýtalo moju pozornosť a ja som to jednoducho musel opraviť. Moja duša zúfalo túžila po naprávaní vecí. Nemali ste taký pocit aj vy?

Potom začal život opäť naberať isté črty normálnosti – dostali sme späť reštaurácie, filmy, koncerty pod šírym nebom. Svet sa na to vrhol ako vyhladovaný, preživší stroskotanie lode, ktorého po návrate z izolácie posadili pred nedeľný obed. V lete 2021 človek nemohol zohnať auto, Airbnb či kempové miesto. Letiská, pláže a národné parky boli plné ľudí. Podobalo sa to na jarné prázdniny na Miami. Túžba po tom, aby bolo všetko opäť dobré, sa rozohorela a (ešte stále) planie.

Ja osobne som sa toho nemohol nasýtiť. No všetky tieto útechy a aktivity mojej duši nedávali to, po čom tak prahla.



## Nebude to fungovať

Jednou z najpozoruhodnejších vecí na ľuďoch je to, akí sú odolní. Prapôvodný ťah k životu dokáže vykonať pôsobivé veci. Svätý Ján vzal svoje utrpenie a vyťažil z neho krásu; Nelson Mandela prežil dvadsaťsedem rokov vo väzení a vyťažil z neho odpustenie.

No jednou z najpozoruhodnejších vecí na ľuďoch je aj to, ako sa všetka táto odolnosť dokáže v jedinom okamihu rozplynúť.

Jedného dňa nám dôjdu prostriedky, ktorými udržiavame v chode tento prapôvodný ťah k životu. Mama, ktorá sa desiatky rokov obetuje pre svoju rodinu, a potom sa jedného dňa zapletie do pomeru s najlepším priateľom svojho manžela. Služobník cirkvi, ktorý desiatky rokov pripravuje hostinu Božieho slova, sa odrazu rozhodne, že už viac neverí v Ježiša.

Má to veľa spoločného s *rezervami*.

Načierame do svojich najhlbších rezerv, aby sme prežili roky utrpenia a nedostatku. A potom nám jedného dňa naše srdce jednoducho povie: *Mne je to už jedno; ja som skončilo*. Vzdávame sa boja a ideme si nájsť nejakú úľavu. Obávam sa, že práve toto sa teraz deje v celosvetovom meradle.

Ludia sú zároveň odolní i nepredvídateľne krehkí, podobne ako ťavy. Lepším testom toho, akí sme zraniteľní, by *vlastne* mohla byť kontrola našich rezerv. Pretože my sa dokážeme vzchopiť a aj sme sa vzchopili. Pustime sa do toho! A všetci! No vždy, keď sa vzchopíš, načieraš do svojich rezerv a hoci môžeš mať pocit, že ti to ide v daný deň celkom dobre, predsa spaľuješ cenné zdroje a tvoja nádrž s rezervami sa nebezpečne vyprázdňuje... podobne ako to *kvap, kvap, kvap* kvapkajúcich mechov partie Wilfreda Thesigera

kdesi uprostred púšte.

To je cyklus traumy. Pozbierame a vzchopíme sa zoči-vo-či hrozbe, no keď hrozba pomínie, žijeme v popieraní toho, čo sa to stalo, a vydávame sa hľadať nejakú chuť raja. Keď sú tieto naše snahy zmarené, vynára sa v nás zúrivý hnev – čo je pri reakcii na traumy celkom bežné.<sup>7</sup>

Takto môže byť i samotné vzchopenie sa klamlivé. Len rezervy totiž povedia, ako je na tom človek naozaj.

Počas prvých etáp pandémie som obehal svoj malý tím tvorený osemnástimi úžasnými svätcami (všetci pracovali online), aby som zistil, či sa majú dobre a sú v poriadku. Kládol som im otázky o odolnosti: „Aká je tvoja sila, ktorou momentálne disponuješ? Ak normálne funguješ na 100 %, na koľko percent približne funguješ teraz?“ Ich odpovede sa točili okolo úrovne 30 %. Po väčšinu svojich dní sa cítili na tridsaťpercentnej úrovni svojej bežnej sily. Presne toto robí trauma.

„Teraz mi povedz o svojich rezervách – ak by zajtra udeľla nejaká ešte väčšia kríza, aké rezervy máš asi k dispozícii?“ Ich priemerná odpoveď bola asi 15 % – a to je ešte veľmi odolná skupina ľudí!

Tú istú otázku som im položil aj o rok neskôr, teda v roku 2021. Hoci sa veľa vecí do istej miery zlepšilo, predsa nehlásili nejaké nebotyčné čísla. A čo vaše vlastné rezervy? Už ste ich vôbec niekedy hodnotili? Dovoľte mi položiť vám pár otázok:

- ♦ Keby mala na budúci týždeň udrieť na celý svet

---

<sup>7</sup> Dan B. Allender, Cathy Loerzel, *Redeeming Heartache: How Past Suffering Reveals Our True Calling*, Grand Rapids, Michigan, Zondervan, 2021.

---

Jednou z najpozoruhodnejších  
vecí na ľuďoch je to,  
akí sú odolní. No jednou  
z najpozoruhodnejších vecí  
na ľuďoch je aj to,  
ako sa všetka táto odolnosť  
dokáže v jedinom okamihu  
rozplynúť.

---