

# ÚZKOSTĚ

Úzkosti sa nikto nevyhne, ani ten, kto si myslí, že mu jeho sebavedomie a zdravý rozum dopraje sa nad ňou povzniesť. Raz v živote prepadne strach každého. Úzkosti patria k utrpeniu človeka. Nie je asi nikto, kto by žil bez strachu po celý život. Náchylnosť k strachu je vložená do podstaty človeka. Človek ju nezískal, ale dostal. Prichádza na svet ako úzkostná bytosť. Prvá známka ľudského života je výkrik - dieťa opúšťa miesto bezpečia - materinské lono.

Človek je po celý život nútený sa rozhodovať, či má ísť za svojou túžbou po osamostatnení alebo za túžbou zostať v starom stave, tento rozpor - toto vyvolanie úzkosti je dané našim ľudským bytím. Niekedy túto úzkosť vieme pomenovať - strach z niečoho alebo z niekoho, strach z výšky, výťahu, myší, pavúkov, psov, zo školy, nové pracovné miesto, strach zo starnutia, z choroby, zo zlyhania, straty majetku, zo zloby, brutality, z nezamestnanosti, smrti, nepredvídateľných vecí, vojny, zo skúšky, pred šéfom, z manželstva, z tmy, samoty, z budúcnosti...

Strach - prejavy vedľajšie telesné príznaky: červeň, zrýchlený pulz, bledosť, tráviace ťažkosti.

Úzkosť nepomenovaná - neurčitá, niektorí ľudia si nedokážu vysvetliť, prečo sa boja. Často takýto ľudia nemali opravdivý domov, necítili sa nikde prijatí a milovaní svojimi rodičmi. Kto ako dieťa musel trpieť nadpriemerným nedostatkom lásky a nežnosti, kto nikdy nepoznal porozumenie, pochvalu, kto nemal vzťah k človeku, ktorému by sa mohol zveriť, je v nebezpečenstve, že bude v živote nesamostatný, neistý, že ho všedný deň zaskočí, že dostane strach.

Nepomenovaná úzkosť - niečo ma ťaží, človek nemá strach, ale strach má jeho. Človek je bez radosti, nemá do ničoho chuť, bojí sa všetkého nového, je nesamostatný, váha pred každou úlohou, bojí sa vyjsť medzi ľudí, povedať niečo v spoločnosti, rodí sa ostýchavosť. Človek vidí všetko čierne - tomu slnko zapadá ráno. Takýto ľudia sú prehnane skromní, plachí, jemnocitní, často sa táto nepomenovaná úzkosť vyskytuje u výslovne svedomitých ľudí, sú prehnane poriadni, vyžadujú od seba príliš mnoho.

Úzkosť je v človeku usadená tak hlboko, že ju žiadnou chémiou, vôľou, kurzami nemožno odstrániť. Úzkosť nám zachová vernosť až do smrti, až do smrteľnej úzkosti. Žiť bez strachu, by ani nebolo dobré (alebo nebol by to dobrý stav - žiť bez strachu). Kto sa

ničoho nebojí, kto si je svojou vecou absolútne istý, môže sa druhým hrozivo odcudziť, môže byť tvrdý, hrubý, bezcitný, žije mimo skutočný život, nemá čo povedať k vážnej životnej situácii.

### **Čo robiť proti úzkosti?**

- Priznať si úzkosť, mať strach nie je hanba.
- Ježiš - prežíval úzkosť na vlastnom tele (Mt 26,38).
- Pavol - prišiel do Korintu so skleslou náladou, strachom a obavami, jeho zdravie nebolo najlepšie. Nebol obratným rečníkom (Flp 4,13).
- Mnohí svätí muži boli plní strachu (Hab 3,16).
- Svätci - mali strach a priznávali si ho - bojím sa. Vo svojej úbohosti sa držali Boha a vedeli, že Boh môže s takýmito úbohými nástrojmi tvoriť veľké umelecké diela. Veľkí svätci boli zvlášť hrozivo tiesnení úzkosťou: Ignác z Loyoly, František Xaverský, Terézia z Lisieux, Ján Mária Vianney trpel po celý život mnohými úzkosťami. Vedel, že nič nevie, ale mal odvahu otvorene to povedať.
- Kto strach potláča, viac si škodí. Úzkosť sa nezmenší tým, že ju potlačíme. Je nutné ju prijať, vnútorne s ňou súhlasiť. Kto prijíma úzkosť ako súčasť svojho osobného kríža, svojho utrpenia - ten to bude mať ľahšie než tí, ktorí sa zdráhajú.
- p. Claudel: kto netrpí, na tom život prestal pracovať.
- Albert Ludwig Balling: kto sa nesúzuje strachom, do toho vložil Boh na okamih prestávku.

### **Obranné prostriedky - spoliehanie a dôvera**

- Každý, kto sa bojí, potrebuje niekoho, komu sa môže vyzprávať, vyliat' si srdce. Niekoho, kto ho prijíma napriek jeho slabostiam a chybám.
- Sv. Ján Zlatoústý: veľkou premožiteľkou úzkosti a strachu, dokonca i u slabej povahy je láska.
- Budujme mosty k sebe navzájom, darujme dôveru a lásku.
- Najmenšie ťažkosti má s úzkosťou ten, kto sa celkom spoľahne na Boha.
- Boh človeka nenechá padnúť, aj keď nám úzkosť neodníme, pomôže nám, aby sme sa s ňou lepšie vysporiadali. Aj keď sa náš pohľad zameria na Boha, prekážky stále

zostávajú, aj nevyriešené otázky, ale starosti strácajú svoju nadvládu, prekážky nás nezastrašia a otázky neskončia v zúfalstve, problémy nám neberú dych.

- Aj hlboko nábožní ľudia sa boja, ale - a na tom záleží, rýchlejšie sa s úzkosťou vysporiadajú. Úzkosť vydržia, znášajú, vstanú - keď padli.
- Boh má vo svojej добрote slabosť pre ľudskú slabosť. V jeho ruke je človek, ktorý sa bojí, ukrytý ako vták v hniezde. Boh stojí po boku tomu, kto mu venuje svoju dôveru. Ježiš nám sľúbil: „Ja som s Vami...“ (Mt 28,10)
- Čo znamená dôverovať? Padnúť do náruče Božej.
- Boh môže ľudskú slabosť, úzkosť premeniť v dobro, neignoruje vyťahnutú dlaň človeka v tiesni, dvíha toho, kto leží na zemi, pomáha trpiacemu.

*Citáty:* Ž 43,1-2; Ž 41,10; Sir 2,4-6.

Ježiš vo svojej smrteľnej úzkosti povedal „Abeba Otče“. To bola záchrana - slovo k Otcovi sa stalo únikom z úzkosti. Máme hovoriť s Bohom o sebe a o svojich úzkostiach. Boh je väčší ako to, čoho sa bojíš (bojíme). Nepriateľ používa strach, aby nás udržal v porážke, ale Boh používa smelosť, aby sme sa dostali k víťazstvu. Potrebujeme vidieť Boha takého, aký je. Ak nie som citlivý na Božiu prítomnosť, tak budem žiť v strachu. Diabol rád nás chce udržať v strachu, paralyzovať. Boh chce, aby sme žili v radosť aj napriek všetkému, čo sa deje v nás, okolo nás. Boh bojuje moje boje. Ak Boha nepoznám, tak mám príčinu na strach. Čo trápi mňa, trápi aj Boha, čoho sa ja bojím, o to sa Boh stará. Strach nie je z Boha. Keď vládne strach, viera odchádza. Zabúdame, že Boh je s nami a vidí to, čoho sa bojím.

V Božom slove je 365-krát neboj sa.

Ž 27

*Spracovala: Katka Tamarišková*

© Spoločenstvo v. Michala Archanjela