

Zármutek (soubor textů)

Vložil/a mladez, Po, 23/07/2012 - 14:43
Otištěno z časopisu Bratrstvo 3/1999

Anketa: co vás nejvíce zarmoutilo?

Václav Malý, 49 let, katolický světící biskup, - přetvářka a neupřímnost.

Jan Milíč Lochman, 77 let, teolog, profesor university v Basileji, - smrt mého otce a později mé matky.

Petr Pokorný, 66 let, děkan Evangelické teologické fakulty UK - kdykoli se křesťané hádají.

Cyril Svoboda, 42 let, poslanec za KDU-ČSL v PSP ČR, - nejvíc mě trápí, když jsou mně podsouvány jiné úmysly. Podsouvání jiných úmyslů je druh pomluvy, který nelze vyvrátit. Proti takovému tvrzení neplatí žádné racionální protiargumenty. S takovým způsobem jednání je třeba počítat a přijmout jej jako obtíž, kterou je třeba nést.

Petr Brodský, 52 let, tajemník Evangelické teologické fakulty UK, - v politické oblasti rozdělení Československa, v oblasti pracovní zrušení Husova bohosloveckého semináře v Jirchářích, na kterém jsem se podílel, v oblasti osobní nečekané úmrtí tchána.

Pavel Dvořáček, 48 let, farář ČCE v Poděbradech, - smrt dcery Terezy. Ale i mnohem banálnější věci, když nejsou tak, jak by být mohly a měly. Když chci prostě moc samozřejmě počítat s něčím, co samozřejmě být nemůže a není.

Hana Halfarová, 46 let, psycholožka, ředitelka krizového centra linky bezpečí, - nemoc a smrt v rodině, nebo mezi přáteli.

Odpovědi od jinud□

- opuštění nejlepší kamarádkou. - studentka, 25 let

- nejvíc nevím, ale vadí mně, když proti mně někdo něco má a neřekne mi to do očí, to mě zarmoutí.
- studentka, 14 let

- smrt blízkých. - studentka, 18 let

- když zemřel jeden člen naší rodiny. - studentka, 13 let

- když mě pomlouvali za mými zády a potom říkali, že se o ničem nebavili. - anonym

- když mě zradili lidé, které miluji a kterých jsem si vážila. - anonym

- nešťastná láska. - student 25 let

- vždy situace, když vidím, jak si někdo ubližuje a nemohu mu pomoci (v poslední době to je třeba kamarád, který propadl alkoholu). - pracující 27 let

- moje malověrnost. - student 22 let

- když mě zklamal někdo z přátel. - anonym

- mrzí mě, když někomu ublížím - studentka 13 let

Zármutek (soubor textů)

Převzato z Katecheze (<https://katecheze.evangnet.cz>)

- když jsem zjistil, že jsem špatný ve škole. - student 16 let - zrada přátel. - studentka 24 let
- když někdo po někom hodil rajče. - studentka 17 let
- když jsem se pohádala s kamarádkama. - anonym - 14 let
- nemohu říct, kdy jsem měla co největší. Většinou nemám radost, vztek ani strach největší náraz, ale se zpožděním, déle mi vydrží, rozloží se to do několika dnů. - studentka 21 let

Smutek žalmistův

Míla Lapáček

Smutek. Smutek! Smutek? To slovo se dnes nenosí. Zní směšně. Není hodno existence. Tisíce slov jsou na vzestupu, jiná mizí v pracovních klasických filologů. Smutek má namále. Ba! Kdo z mladších se za svého života setkal s opravdovým smutkem? Kdo jej prožil? Depresi? To ano! Frustraci? Jak by ne! Existenciální úzkost? Fóbii? Deziluzi? Taky, taky, taky (ryby, ryby, raky)! Ach ty můj smutku! Pozbyl jsi účtyhodnosti. Dnešní svět se k tobě otočí zády (a bude hůř). Čtu si Žalm 38, žalm Davidův, a za každým veršem opakuje se mi neustále: Zhrouceně, až k zemi sehnut celé dny se sklíčen smutkem vláčím (v.7) - jako temný generální bas žalmistova zápasu se samotou (v. 12), zradou (v.12), vlastním selháním (v.5), úklady nepřátel (v.13), bolestí (v.8), strachem (v.9). Všechna protivenství jeho života, podobna kalným potokům, slila se v řeku hoře, a ta proměnila žalmistovo nitro v bezedný oceán plný noci (sr. Ž 69,2). Hle, smutek - a žalmista, universální starozákonní postava mnoha tváří (Davidovy? Asafovy? Šalomounovy? Jedutúnovy? Mé? Tvé?). Neznám jiného, kdo by ve všech Písmech Starého i Nového zákona dokázal osobitěji a přesvědčivěji vyjádřit trýzeň srdce, bol a žal. Vyzpívat, vynaříkat, vykřičet, vyvzlykat. Ale nakonec i vykázat do patřičných mezí! Mezi skutečností vždy předposlední. Tak i v závěru Ž 38: v.22n: □Hospodine, ty mě neopouštěj, nevzdaluj se ode mne, můj Bože, na pomoc mi pospěš, Panovníku, moje spáso!□ (Rovněž v.16: □neboť na tebe jen, Hospodine, čekám, Panovníku, Bože můj, kéž bys odpověděl!□). Žalmistův smutek, jehož vyznání (v Knize žalmů několikrát: kupř. Ž 38, Ž 42, Ž 43, Ž 61, Ž 69, Ž 102 aj.) můžeme vždy tak dobře užít k vypovězení smutku vlastního, to není smutek bezvýchodný (a proto hubící). Nýbrž ví, kam, ke komu, za kým se vztáhnout. Proto se žalmista smutku nevyhýbá, netutlá jej či nezesměšňuje (jako naše současnost), ale poddává se mu zcela, když zaškrábe na bránu a dere se dál. A byť i ta brána byla hřbitovní, vedoucí tedy na místa smutku nejneodvratnějšího, žalmista (a každý, kdo smutní po vzoru právě jeho) vidí přece dál. Přes hlavy smutečnických řečníků, tůjí a omšelých pomníků dohlédá k Bohu věčnému a laskavému; tam, kde smrti již nebude, ani žalu ani nářku, ani bolesti už nebude (Zj 21,4). Závěr všeho, co jsi slyšel: smutek je smutný, ale smutnější je dětinské popírání odvrácené strany života a zbabělé utíkání před pravdivým pohledem do té ošklivější tváře lidského údělu. Ergo: pomni na žalmistu. O smutku ví své. Nech se jím inspirovat. Musíš-li smutnit, smutni s ním. Anebo s Ním.

Zármutek reakce na ztrátu

Karel Balcar

Rmoutit se je vždy nemilé. Zármutek představuje takový druh zklamání ztrátou něčeho pro mne cenného, kdy jsem už ztratil naději, že mohu vývoj věcí ještě nějak zvrátit. Je-li tam ještě naděje, vnímám-li to, co vzniklo, jen jako těžkost či překážku, kterou by bylo možno ještě odstranit, vyvolává ve mně taková situace spíš hněv nebo odhodlání změnit věci k lepšímu, tedy city a snahy povzbuzující úsilí. Při zármutku (povšimněme si, jak povaha vyvolaného citu závisí na tom, zda vnímáme bolestnou situaci jako možná ještě zvratnou, nebo již nezvratnou překážku či ztrátu!) jde

Zármutek (soubor textů)

Převzato z Katecheze (<https://katecheze.evangnet.cz>)

proti tomu o silný zážitek nechtěného loučení, vyvolaného fyzickým nebo duševním od-loučením od toho, k čemu jsem se osobně upnul či upínal. A zatímco hněv či odhodlání nás aktivizují, připravují k boji nebo k úsilí, zármutek vždy vyvolává nakrátko nebo na velice dlouho spíš ochabnutí, "vzdání" či "vzdávání se" toho, na čem nám záleželo a co už teď (jak věříme) tu pro nás není a nebude. Toto vzdání se není jen citová záležitost. Projeví se i úbytkem praktického jednání v oblasti ztráty (člověk je zde "postižen" pasivitou), poklesem obranyschopnosti organismu (při přetrvávajícím zármutku tělo snáz podléhá různým onemocněním), někdy duchovním zmalomyslněním: "Stojí takový život ještě za to?" Na druhé straně nám klinické zkušenosti ukazují, že bolestná ztráta pro člověka životně důležité "věci" -(osoby, vztahu, jistoty i naděje na její obnovení) a také utlumení jeho praktického počínání v tomto směru při zármutku mají samy svůj ochranný a léčivý význam. Ztrácíme-li něco, s čím jsme doposud byli vnitřně spjati, musíme se s tím opravdově rozloučit. Kde toto rozloučení (v odborné literatuře se píše o "procesu truchlení") ve své skutečné intenzitě neproběhne, zůstává člověk stále upnut ke své ztrátě a nedostává se mu svobody ani sil "ode dneška chodit po nových stezkách", jak říká při smutném loučení s Mauglím jeho vlčí "Šedý bratříček". Zármutek v sobě nenachází možnost změnit situaci, poskytuje však příležitost prospěšně změnit něco v sobě. Zdravé je umět oprávněný zármutek opravdově (a dokážeme-li to, také statečně a ve vzájemné podpoře) prožít a projít jím do onoho nyní sice bolestně změněného, avšak skutečnějšího světa, než by byl ten, který bychom si chtěli dalším ulpíváním na "ztracené hodnotě", jalovým utěšováním nebo marným obviňováním domnělého či skutečného "původce" naší ztráty vyvzdorovat. Z mnoha věcí, které s prožívaným zármutkem souvisejí, připomeňme tyto: - Někdy se mýlíme ve "stavu věci": Příliš snadno a leckdy až přespříliš ochotně "upadáme" do zármutku, vnímáme a přivlastňujeme si nezvratnou ztrátu tam, kde ve skutečnosti není, popřípadě trpíme (odborně řečeno) "naučenou bezmocí" - sklonem vzdávat se naděje a oplakávat "ztráty" tam, kde doopravdy ještě (nebo vůbec) nejsou. Motivem bývá někdy větší povahový sklon k úzkostnému vnímání a reagování, někdy i mimořádně neblahé, "ztrátové" životní zkušenosti. - Někdy se mýlíme sami v sobě: skutečný zármutek někdy vědomě zapíráme či potlačujeme, jindy jej nevědomky zakrýváme, i sami před sebou. Motivem bývá strach z prožívání bolestného zármutku; tím však, jak víme, při opravdových ztrátách člověk projít potřebuje. A naopak se někdy do "rmoucení" dokážeme sami vnitřně vmanévrovat, vedeni neurčitým, avšak působivým předjímáním toho, že projevem zármutku (v porovnání s citovými a praktickými projevy jiného druhu) dokážeme lehce získat soucit a péči druhých a možná v nějaké podobě i důvod k soucítění a utěšování sebe samých. - Pravý zármutek a pravá ztráta jsou svědectvím o dobré věci: Měli jsme ve svém životě něco, na čem nám záleželo, co jsme měli rádi a co pro nás mělo cenu. Někdy až bolest ze ztráty nás "usvědčí" z radosti, lásky či naděje, kterou jsme ve svém životě měli a za kterou můžeme být, třebaže nyní už "v minulém čase", právem vděční. Je-li tou ztrátou hodnotná věc, díky za to, že jsme se z ní mohli těšit a získávat. Je-li to však ztráta hodnoty "nepravé" neztratili jsme skutečnost, nýbrž jen svou iluzi také za toto poznání (třeba bolestné) můžeme být vděční. Jako jiné city, i zármutek bývá naším nerozlučným průvodcem v životě. Kromě jiného nám svědčí i o pomíjivosti "časných" věcí, na které se ve světě zcela přirozeně poutáme a jejichž ztráta nás bolí. Zda nás to dokáže přivést až k zoufalství, záleží na tom, v čem vidíme konečnou jistotu (či "domov") pro svůj život. Dokážeme v ní zahlédnout i pomíjivost našich tak rmoutivých ztrát?

Biblický odkaz: Žalmy 38

Autor: Lapáček, Míla

Autor: Balcar, Karel

Autor: anketa

Rok vzniku: 1999

- [Společnost](#)
- [Podklad pro tematický program](#)
- [Dorost](#)
- [Konfirmace](#)
- [Mládež](#)
- [15 minut](#)
- [30 minut](#)
- [60 minut](#)

Zármutek (soubor textů)

Převzato z Katecheze (<https://katecheze.evangnet.cz>)

- [Na počtu nezáleží](#)

Odkaz na zdroj: <https://katecheze.evangnet.cz/programy/zarmutek-soubor-textu>