

4 etapy vnútorného uzdravenia podľa Familie Solitude Myriam

Na ceste k vnútornému uzdraveniu

Veľa odlúčených a rozvedených osôb trápi silný pocit odmietnutia, keď milovaný manžel resp. milovaná manželka povie: „Už ťa viac nemilujem, opúšťam ťa a idem k druhému, ktorého milujem...“ Tieto osoby zakúšajú zradu v ich láske a prežívajú časy sklúčenosti agresivity a hnevu. Toto všetko ubližuje srdcu a má taktiež často vplyv na zdravie. Solitude Myriam ponúka týmto ľuďom cestu uzdravenia v 4 etapách.

1. Prijatie situácie

Môže to byť veľmi ťažká práca. Keďže skrze manželstvo sme sa stali jedno telo. Prostredníctvom rozvodu sme teda vnútorne rozdelení. Rana je veľmi hlboká a jej hĺbka závisí od toho, či život manželov bol relatívne dobrý alebo bol plný konfliktov, ako dlho trvalo manželstvo, aké zranenia vznikli pri rozchode (napr. pri rozdeľovaní majetku môže dôjsť k mnohým hádkam, alebo aj pri pridelení práva o starostlivosť detí), či partner začal žiť v novom vzťahu... atď.

Ale v každom prípade došlo k stroskotaniu manželstva. Človek mal v úmysle vstúpiť do manželstva na celý život a založil si rodinu. A teraz musí čeliť faktu, že manželstvo je natrvalo rozvrátené.

Človek nadobúda nový spoločenský status. Už viac nie je zosobášený ale rozvedený a cíti sa tým pádom ponížený a pokorený.

Zmeny v bežnom živote môžu zrazu byť veľmi veľké. Zníži sa príjem, žena si musí zrazu hľadať prácu, nie je možné ostať v doterajšom bydlisku.

Keď má človek deti, objavia sa zrazu nové výzvy. Deti sú tiež zranené a tiež musia prechádzať následkami rozvodu. Poväčšine je to jeden z partnerov, ktorý teraz zohráva dôležitejšiu rolu v ich výchove. O to ťažšie to môže byť, keď druhý partner vstúpi do nového vzťahu a v rámci povolených návštev vťahuje do výchovy aj novú „mamu“ alebo nového „otca“. Zrazu sa objavia pocity strachu a žiarlivosti.

Pomerne často nastáva pocit samoty a človek stráca v živote dôveru. Človek sa cíti ako obeť často nechcenej situácie. Je potrebné sa znovu v živote zorientovať.

Toto „zorientovanie sa“ je práve vtedy ťažké, keď človek podliehal zraneniam už aj v detstve. Ak sa jedná o takýto prípad, potrebuje daná osoba nutnú pomoc, niekedy aj profesionálne terapeutické psychologické sprevádzanie, aby sa našli súvislosti medzi problémami z detstva a problémami, ku ktorým došlo v manželstve. Ak sa príde na koreň vecí, ktoré sú príčinou chybného správania, daná osoba potom ľahšie prijme situáciu, v ktorej sa momentálne nachádza.

Ak sa nepodarí dôjsť k prijatiu tejto situácie, človek ostáva žiť v ilúzii a nie v realite. Tým pádom sa znemožní jeho ďalší rast.

Človek dokáže prísť k vlastnej identite a nastúpiť cestu rastu ak sa rozhodne odvážne bojovať a čeliť stavom smútku, zúrivosti a hnevu, v pokore tieto svoje pocity prijme a vždy nanovo ich odovzdáva Kristovi.

Celá práca spočíva v tom, že sa človek dostane z pozície obeť. Keďže po rozvode je silno nabúrané sebavedomie je veľmi dôležité sa zamerať na svoje obdarovania, talenty a pozitívne vlastnosti. Človek sa učí vidieť sa znova v pozitívnom svetle.

Prijatie danej situácie napreduje rýchlejšie ak človek nájde pomoc. Veľmi užitočný je vtedy duchovný doprovod, ktorý u danej osoby vytvára priestor pre obnovenie cesty k pravidelnej osobnej modlitbe, a prijímaniu sviatostí. Osobitne nápomocnou sa stáva sviatosť zmierenia a dokonca aj pomazanie chorých, ktoré môže prispieť k stabilizácii psychiky danej osoby. Rany sú často natoľko hlboké, že na ne „dočiahne“ len Kristus svojou uzdravujúcou milosťou. Je dôležité, že osoba, ktorú opustil jej životný partner dostane znova nádej. Veľmi dôležitým sa v tejto situácii stáva Slovo Božie. Božie Slovo v tejto situácii robí to, čo sa v ňom píše: vyrovnáva, utešuje, dáva novú nádej, nový zmysel života, vnútorný pokoj, novú hlbokú radosť.

Ako zaobchádza Kristus s osobou, ktorá sa cíti byť obeťou? V prvej fáze sa k tomuto zranenému človeku Kristus skloní s veľkým milosrdenstvom a láskou. Daruje jej slová útechy, pochopenia a uisťuje ju o tom, že aj on má účasť na jej bolesti. Ukazuje jej, že pozná každé utrpenie, a že vzal na seba každú bolesť. Aj On sám bol odmietnutý a opustený. Pozýva zraneného človeka, aby sa obrátil na NEHO, aby z jeho utrpenia načerpal silu na to, aby premohol svoj osud. Je to, akoby daného človeka ospravedlnil. V jeho veľkom milosrdenstve odpúšťa každú vinu, ktorá ich často v ich rozvode trápi.

Ale v druhej fáze sa Kristus snaží poukázať na to, že aj druhá osoba, ktorá spôsobila rozvod v manželstve má taktiež svoje ťažkosti a chyby. Snaží sa (bez toho aby súhlasil s rozvodom) v človeku „zobudiť“ porozumenie a milosrdenstvo voči tomu druhému. Pomáha nám pochopiť, že on miluje aj toho, kto rozvod zaviniť. **A snaží sa ospravedlniť aj jeho.** Miluje hriešnika nie však jeho hriech. Pozýva nás k tomu, aby sme sa naučili mať jeho postoj.

Na to, aby sme lepšie prijali situáciu, je teda dôležité, rozumieť chybám, ktoré nastali u oboch partneroch. Pravda nás robí slobodnými.

Veľkou pomocou sú v tomto prípade zdieľacie skupinky, ktoré sú moderované dobrými animátormi. Animátori takýchto skupiniek by mal dávať pozor na to, aby sa neutvrdoval v žiadnom z účastníkov skupinky pocit obeť. Niektorí ľudia často radi hovoria o veľkej bolesti, ktorá im bola spôsobená a o veľkej nespravodlivosti v ich živote. Takto môžu v druhých účastníkoch vyvolať pocit súcitu ale aj smútku. Keďže všetci zažili podobné situácie, môže to v nich vyvolať rôzne spomienky a aj negatívne emócie. Je potrebné sa vyhýbať situáciám, ktoré by vzbudili negatívnu kritiku voči partnerovi, ktorý zapríčinil rozvod.

Mali by sme sa zamerať najmä na rozhovory o Božom Slove a na svedectvá ako nám toto Slovo pomohlo v bežnom živote v bežných situáciách, svedectvá o tom ako nádherne pôsobí v našom živote Kristus. Totiž proroctvo, ktoré obdržala Danielle, hovorí jasne, že Kristus nás chce uzdraviť a chce nám dať v Cirkvi poslanie, čiže novú identitu a nový zmysel života. Posvätenie a uzdravenie skrze Krista by malo byť neustále naším cieľom. Cieľom samotného zdieľania sa v skupinkách je, aby účastníci znova v sebe nadobudli a upevnili dôveru, radosť, lásku k blížnemu.

Ak ale cítime, že sa v ich srdciach nazhromaždilo veľa „ťažkého“, mali by sa animátori vyhýbať pokušeniu riešiť problém analyticky a racionálne. Avšak bolesť v srdci je potrebné z princípu stále

prenechávať Kristovi. To môžeme dosiahnuť modlitbami príhovoru pred tvárou Najvyššieho. Pri tom je dôležité, aby animátori mali silnú vieru v reálnu prítomnosť Ježiša. Ich viera má byť živá, ale sú len Jeho nástrojom. Kristus povedal Danielle nasledovné slová: „Zhromaždi ich, JA ich uzdravím.“ To znamená, že našou úlohou je ľudí zranených rozvodom len zhromaždiť. On je ten Zmŕtvychvstalý, ktorý prebýva medzi nami a ON ich uzdraví.

Účastníci by mali cítiť, že Ježiš ich miluje, že sprevádza každého jedného v jeho bolesti, a že chce každého jedného z nich uzdraviť, vrátiť mu radosť a viesť ho do vnútornej slobody. Je dôležité, že každý účastník obdrží skrze túto modlitbu novú silu a novú nádej, čím môžu zvládať ich dennodennú realitu s väčšou odvahou a dôverou.

2. Odpustenie

Odpustenie je centrálnym bodom na ceste k vnútornému uzdraveniu. Bez odpustenia je priam nemožné rozvodom spôsobené zranenie uzdraviť. Človek teda stojí pred úlohou odpustiť partnerovi, ktorý odišiel z manželstva. Bez odpustenia nie je možné dosiahnuť uzmiernenie a pokoj so sebou samým, s partnerom ktorý opustil manželstvo a taktiež s Bohom. Dokonca je tu riziko, že tento stav prerastie do psychosomatickej choroby.

Odpustenie má celkovo 3 úrovne:

Odpustenie osobe, ktorá mi ublížila

Odpustenie mne samému

Odpustenie Bohu

Odpustenie osobe, ktorá mi ublížila

Je potrebné vedieť, že uzdravenie tak hlbokých rán, aké sú spôsobené rozvodom je z ľudského hľadiska prakticky nemožné. Iste ste sa už stretli s nasledovným tvrdením: „Síce som odpustil, ale nikdy nezabudnem na to, čo mi bolo spôsobené.“

Mnoho ľudí sa nazdáva, že odpustili a že v daných veciach majú pokoj. Ale v skutočnosti to tak nie je. Hnev a horkosť sa môžu skrýť do podvedomia aj na dlhé roky. Ľudské srdce cíti túžbu po odplate, má sklony k hnevu, dokonca volá po pomste. Ak sa niektorému z našich nepriateľov v niečom nedarí, alebo sa má momentálne zle, cítíme niečo ako zadostučinenie. Dokonca sa z toho dokážeme aj tešiť. Napriek tomu, že vedíme život plný modlitby, v našom podvedomí môžeme stále prechovávať hnev. Tento hnev sa v podvedomí dokáže napísať až do takej miery, že spôsobuje choroby alebo depresie. Tým pádom má samozničujúci charakter.

Obzvlášť dôležitým faktom je, že odpustenie nie je vecou pocitov. Ak povieme človekovi, ktorý si prešiel rozvodom, aby tomu druhému odpustil, často odpovie, že toho nie je schopný. A to je pravda. Naozaj nie je schopný odpustiť. Ale ako je možné niekomu odpustiť z vlastných síl? Ved' to naozaj nie je možné. Presahuje to naše „chcenie“. Preto sa musíme obrátiť na Krista s vytrvalou prosbou o jeho milosť. Len s jeho milosťou je možné odpustiť ľuďom, ktorí nás hlboko zranili.

Odpustenie teda nezávisí od našich pocitov, ale je prejavom nášho odhodlania. Od nás sa žiada 1% celej práce a zvyšných 99% je pôsobenie milosti. Musím sa teda rozhodnúť odpustiť a poprosím Krista, aby moje rozhodnutie posilnil svojou milosťou. Je to beh na dlhé trate. Celý tento proces potrebuje svoj čas. Každý deň musím vytrvalo prosiť: „Pane, prosím ťa, daj mi milosť, aby som

z celého srdca odpustila môjmu manželovi, ktorý ma opustil.“ („Pane, prosím ťa, daj mi milosť, aby som z celého srdca odpustil mojej manželke, ktorá ma opustila.“) Ak by naše srdce ostalo kvôli negatívnym pocitom zatvorené, musíme Krista poprosiť, aby nám ho otvoril: „Pane, otvor moje srdce a daj mi milosť odpustiť môjmu manželovi/ mojej manželke.“ Je potrebné sa túto modlitbu modliť po dlhšiu dobu, tak ako to povedal Ježiš v Matúšovom evanjeliu (Mt 18,22): „Hovorím ti, nie sedem rás, ale sedemdesiatsedem rás.“

Pomaly nadobúdame pocit, že dokážeme tomu druhému odpustiť. Na určitú dobu cítime v tejto veci pokoj. Ale zrazu zažijeme konkrétnu udalosť (napr. stretneme sa s manželom/manželkou na rodinnej oslave) a starý hnev je opäť tu. Človek opäť začne vytrvalo prosiť o milosť až dovtedy, pokiaľ znovu nadobudne v tejto veci vnútorný pokoj.

Čo vlastne znamená odpustenie? Je to ovocie milosti, ktorá nám bola daná. Len na základe Božej milosti budeme schopní nadobudnúť postoj odpustenia voči tomu druhému.

Ak človek neodpustí, stane sa to, že si toho druhého na seba naviaže a nedokáže ho len tak pustiť. Vytvárame na neho nátlak a akoby sme mu dali putá. Ani my potom nemôžeme byť slobodní. Pomocou odpustenia sa tieto putá roztrhnú (uvoľnia) a cítime sa slobodne. Je to, akoby sme obdarovali samých seba. Vzťah k osobe, ktorá nás zranila sa zlepšuje. Človek je opäť schopný s ním komunikovať a dokonca ho aj milovať.

Odpustenie seba samému

Je to niečo veľmi komplexné. Pocity viny vznikli väčšinou už v našom detstve a stali sa rozvodovom ešte aktuálnejšími a väčšími. Kto z nás ako dieťa nepočúval poznámky typu: „Ty nie si na nič dobrý...“ „Nevieš nič dobre urobiť..“

Ako často stretávame ľudí, ktorí aj napriek tomu, že svoj priestupok vyznali vo svätej spovedi, aj napriek tomu sami seba znova a znova obviňujú z tej istej chyby. Trpia tým, pretože vnútorne nezažili pocit hlbokého odpustenia. Pocity viny nás ničia. Je ťažké sa od nich oslobodiť. Pretože sme sami sebe prísnymi sudcami. Sami seba súdime prísnejšie ako to robí Boh.

Opäť tu ide o milosť, ktorá musí byť vytrvale vyprosovaná. Veľkou pomocou je kontemplovanie Ježišovej smrti na kríži. On ma tak miloval, že zobral všetky moje viny na seba, že dal svoj život, aby ma zachránil, aby mne dal nový život.

Vstúpil som do Jeho veľkého milosrdenstva, aby som ja sám bol milosrdný, najprv sám voči sebe a potom aj k ostatným. Mám povinnosť sám seba milovať a byť voči sebe milosrdný. Ak odpustím sám sebe, urobím to najlepšie, čo môžem pre seba spraviť. Nechám sa tak Ježišom oslobodiť od mojej viny a nechám sa Ním milovať.

Bez toho žeby som odpustil sám sebe, nemôžem skutočne odpustiť iným. Keď som ja sám zažil Božie milosrdenstvo vo svojom živote, som schopný byť milosrdný k ostatným.

Odpustenie Bohu

Čo sa tým vlastne myslí? Boh je všemohúci, dobrý, milosrdný, Boh je láska... Takže nemôže spôsobiť žiadne zlo... Objektívne mu nemáme čo odpúšťať.. A napriek tomu, po rozvode nás to stojí veľmi veľa námahy veriť v Jeho bezpodmienečnú lásku.

Prečo nemohol vo svojej všemohúcnosti zabrániť rozvodu? Prečo nevyslyšal naše prosby, keď sme ho prosili o uzdravenie a záchranu nášho manželstva?

A tak vedome či nevedome prechováame v sebe výčitky voči Bohu t.j. vytvárame si falošný obraz Boha.

A tak sa Boh stáva tým, ktorý nám nie je nablízku, ktorý dopúšťa utrpenie bez toho, žeby sa o nás staral. Alebo sa stáva prísny sudcom, ktorý nás trestá.

V situácii rozvodu je veľmi dôležité byť zasiahnutý Božou láskou, nie na úrovni rozumu, ale v srdci, duši a v Duchu.

Je dôležité odbúrať falošné predstavy o Bohu, aby sme mohli v hĺbke srdca zakúsiť Božie milosrdenstvo a vedieť, že sme milovaní.

Ako môžem nasledovať Krista, keď neviem, že som Ním milovaný?

Odpustenie je znova len milosťou. Odpustenie sebe samému je ľudsky nemožné. Jedná sa o milosť, ktorá ma pôvod v Ježišovom srdci. Musíme vstúpiť do Ježišovho srdca a úpenlivo prosiť o milosť milosrdenstva. Milosrdenstvo je jednou z najväčších vlastností Boha.

Pretože túto milosť nevyhnutne potrebujeme v situácii rozvodu, sme povolaní sa podieľať na Božom milosrdenstve, s pomocou ktorého budeme schopní odpustiť tiež nášmu manželskému partnerovi.

Spiritualita Solitude Myriam sa teda vyznačuje veľkým milosrdenstvom.

3. Zmierenie

Skrze prijatie situácie a predovšetkým skrze odpustenie, cítime, že sme bližšie pri Bohu. Cítime ako chce od nás to najlepšie (niekedy je aj rozvod to najlepšie) a tiež to, že nás miluje a že od nás chce, aby sme sa posunuli o ďalej.

Pomaličky sme sa naučili spoliehať sa na Krista, tretiu osobu v našom manželstve . Všetka láska, ktorú ľudsky postrádame, je nám k dispozícii v Jeho srdci. A tak môžeme teraz nášho manželského partnera nezištne milovať, s pocitom vnútornej slobody. Chceli by sme ho znova prijať do svojho srdca. Veď čo Boh spojil, človek nech nerozlučuje. Toto je samozrejme možné len v srdci, keďže náš partner išiel svojou vlastnou cestou. Chceli by sme sa teda s ním uzmierniť. Odložili sme všetku horkosť a hnev a sme schopní milovať svojho manželského partnera Kristovou láskou.

4. Zasvätenie sa

Skrze zmierenie sa stáva naše napojenie na Krista silnejším. A tak postupne pociťujeme Jeho vnútorné volanie, odovzdať Mu náš život úplne, zasvätiť svoj život úplne Kristovi. Dávame mu svoj život na posvätenie nášho partnera a našich rodín.

Dávame sa Kristovi úplne k dispozícii, pretože nás potrebuje pre svoju Cirkev – aby mohol znova obnoviť význam sviatosti manželstva.

Poháňa nás to k tomu, aby sme žili sviatosť manželstva celkom radikálnym spôsobom.

„Nik nemá väčšiu lásku ako ten, kto položí svoj život za svojich priateľov.“ Jn 15, 13

Tento citát zo Svätého Písma Danielle veľmi zdôrazňuje. Kedykoľvek nám niečo padne zaťažko, opierame sa o túto vetu a z nej čerpáme silu robiť to, čo od nás Kristus vyžaduje. Je to dôležitý bod spirituality FSM. Všetko prijať z lásky a všetko robiť z lásky ku Kristovi, predovšetkým malé veci všedného dňa.

Je to spiritualita lásky, milosrdenstva a odpustenia, spiritualita sviatosti manželstva – dať svoj život na posvätenie svojho manželského partnera a svojej rodiny.

Kríž je koreňom našej spirituality. Z kríža prúdi Kristova láska, odpustenie a sila. Z tohto prameňa čerpáme všetky milosti a silu, aby sme boli schopní robiť všetko na posvätenie a záchranu našich rodín.

Tak ako sme pri našej svadbe boli v Káne, pri rozvode sa nachádzame s Máriou pod krížom a sme pripravení prijať utrpenie, čím prinášame najviac ovocia. Pre mnohých sa toto môže zdať príliš heroické, predsa však to prináša vnútorné spojenie s Kristom a pokoj, ktorý nám nik nemôže zobrať.

Kristus predpovedal Danielle Bourgeois, že nám prinavrátí vnútornú radosť a že nás potrebuje pre Božie kráľovstvo. Pomocou 4 etáp uzdravenia sa dostávame na cestu, ktorou sa dostaneme k tomuto cieľu. Situácia často veľkej tragédie a bolesti sa premení na situáciu radosti a nádeje. Rozvod tak dostáva zmysel. Stáva sa prameňom svätosti.

Postihnutá osoba sa stáva novým bytím, dá sa povedať, že získava novú identitu. Kristus nám dal povolanie žiť sviatosť manželstva radikálnym spôsobom. Vydávame svedectvo o tom, že On je skutočne treťou osobou prítomnou v manželskom zväzku a tiež o tom, že keď Mu dôverujeme a prosíme Ho o pomoc dá sa žiť aj tak ťažká situácia ako je rozpad manželstva. Pretože Boh všetko pre mňa na dobré u tých, ktorí Ho milujú.