



FARSKÝ LIST

12. január – 18. január 2026, číslo 631

Gréckokatolícka cirkev, farnosť Čičava, Čičava 38, 09301

Tel.: 0911/711488, o.martinlaban@gmail.com

Púštni otcovia a depresia? Nazývali ju ináč

Téma depresie patrí dnes medzi často diskutované oblasti psychológie, psychiatrie i pastorálnej starostlivosti. Vyžaduje si odbornú liečbu, terapiu a nezriedka aj farmakologickú podporu.

Pri pohľade do kresťanskej tradície sa však ukazuje, že skúsenosť hlbokého smútku, vnútornej prázdnoty a straty zmyslu nebola neznáma ani dávny generáciám. Osobitne výrazne sa s ňou stretávame v duchovnom dedičstve púštnych otcov, ktorí žili asketickým životom v samote egyptskej a sýrskej púšte. Ich reflexia vnútorného boja ponúka zaujímavé aktuálne impulzy aj pre dnešnú diskusiu o depresii.

V centre ich pozornosti stojí pojem akédia, často prekladaný ako duchovná malátnosť, otupenosť alebo smútok duše. Akédia však neoznačuje len obyčajnú lenivosť či prechodnú náladu. Ide o komplexný stav, v ktorom človek stráca radosť zo života, schopnosť modlitby, zmysel pre povolanie i nádej do budúcnosti. Púštni otcovia opisujú akédiu ako vnútorný tlak, ktorý človeka paralyzuje, odvádza od reality a núti ho utekať – buď fyzicky, alebo vnútorným únikom.

Z hľadiska modernej psychológie je pozoruhodné, ako presne tieto staroveké opisy korešpondujú s príznakmi depresívnych porúch: pretrvávajúci smútok, strata motivácie, pocit prázdnoty, únava, vnútorný nepokoj či znížená schopnosť prežívať radosť. Púštni otcovia síce nepoznali klinické kategórie, no disponovali mimoriadne jemnou introspekciou a schopnosťou rozlišovať vnútorné stavy človeka.

Ich prístup k akédii však nebol terapeutický v modernom zmysle slova. Nevníмали ju ako chorobu, ktorú treba „odstrániť“, ale ako skúsenosť, ktorú treba pochopiť, niesť a prežiť. Akédia bola pre nich skúškou pravdivosti života, konfrontáciou s vlastnými hranicami a ilúziami. Nešlo o glorifikáciu utrpenia, ale o realistické prijatie toho, že duchovný život zahŕňa aj temné obdobia.

Zásadným rozdielom oproti dnešnému vnímaniu depresie je fakt, že púštni otcovia akédiu nikdy neprežívali izolovane od vzťahu. Aj keď žili v samote, ich život bol zakotvený v jasnom rytme modlitby, práce a duchovného sprevádzania. Samota nebola únikom zo sveta, ale priestorom konfrontácie so sebou samým. Práve tu sa ukazuje jeden z najdôležitejších príspevkov tejto tradície: vnútorné utrpenie sa nelieči únikom, ale vytrvaním v pravde o sebe. Púštni otcovia zároveň rozlišovali medzi zdravým smútkom a deštruktívnou beznádejou. Smútok mohol byť znakom citlivého srdca, schopnosti ľútosti (pentos) a otvorenosti pre Božie pôsobenie. Akédia sa však stáva nebezpečnou vtedy, keď vedie k uzavretiu, rezignácii a strate vzťahu k realite. Preto zdôrazňovali význam rozlišovania myšlienok, pomenovania vnútorných stavov a ich vedomého spracovania.

Zaujímavý je aj ich pohľad na telesnosť. Akédia sa neodohráva len „v duši“, ale zasahuje celé ľudské bytie. Únava, vyčerpanie, zmena rytmu dňa či narušenie spánku boli vnímané ako súčasť vnútorného boja. Púštni otcovia preto odporúčali konkrétne, veľmi praktické opatrenia: lásku ako základný postoj človeka, striedanie práce a modlitby, fyzickú činnosť, stabilitu miesta a pravidelnosť. V tomto bode

sa ich skúsenosť prekvapivo približuje moderným terapeutickým prístupom, ktoré zdôrazňujú význam rutiny, telesného zakorenenia a každodenných štruktúr. Z pohľadu súčasnej pastorálnej teológie má táto tradícia mimoriadnu hodnotu. Neponúka rýchle riešenia ani zjednodušené duchovné rady. Nezľahčuje depresiu ako „nedostatok viery“, ale zároveň ju neredukuje len na medicínsky problém. Učí vidieť človeka celostne – ako bytosť telesnú, psychickú aj duchovnú, ktorej vnútorný boj má zmysel len vtedy, keď je sprevádzaný porozumením a trpezlivosťou.

Púštni otcovia tak môžu byť inšpiráciou aj dnes: nie ako alternatíva k modernej psychológii, ale ako korektív k jej jednostrannostiam. Pripomínajú, že nie každé utrpenie treba okamžite odstrániť, že niektoré krízy majú transformačný potenciál a že ticho, vytrvanie a pravdivosť voči sebe samému môžu byť liečivé.

Depresia zostáva vážnym ochorením, ktoré si často vyžaduje odbornú pomoc. No tradícia púštnych otcov nás učí, že aj v temnote možno nájsť zmysel, ak je človek sprevádzaný, zakorenený v realite a otvorený pravde o sebe. Ich skúsenosť nie je romantická ani jednoduchá, ale realistická – a práve preto taká aktuálna v dnešnej „virtuálnej“ dobe.

Prečo neznesieme slabého Boha

K psychiatrovi prišiel do ordinácie starší muž. Vyzeral elegantne a vyrovnane. Stačilo však pár viet a psychiatier vybadal, že toho človeka trápi sklúčenosť, melanchólia, trýznivý smútok. Po skončení vyšetrenia psychiatier novému pacientovi poradil: „A viete čo? Zájďte si dnes večer do cirkusu. Vystupuje tam slávny klaun, ktorý rozosmial už polovicu mesta. Všetci o ňom rozprávajú, že je naozaj dobrý. Určite pomôže aj vám.“ Nato sa muž

pozrel na psychiatra a so smútkom v očiach mu povedal: „Viete, pán doktor, ten klaun som ja.“

Viaceré reakcie na vianočné obdobie ho spájajú s nosením masiek. Vraj sa vtedy maskujeme za lepších, milších, žilivejších ako inokedy. Dávame si masku lepších ľudí a vraj ani nevieme prečo.

Boh však na Vianoce prichádza na svet bránou zraniteľnosti. Romantickú idylku z nich urobil až človek. Možno preto, že to nevedel znieť, že nevieme, čo s tým. Zraniteľnosť nám totiž nevoní. Ovláda nás reflex skrývať svoje slabosti. V tej či onej chvíli všetci nosíme masky. Naša spoločnosť je takmer celá založená na súťaži, neustále od nás niekto niečo očakáva: ako sa máme správať, hovoriť, obliekať, čo kupovať...

A čo ja? Snažím sa urobiť dobrý dojem. Nosím predpísané masky. Hlbšou príčinou je strach, že ma neprijmú, vysmejú, odstrčia...

Možno preto neviem vydržať ani zraniteľnosť Boha. Vyhovovalo by mi, keby sa ukázal ako „tvrďas“, aby to tým druhým poriadne natrel. Tak ako Ježišovi apoštoli: Keď im oznamuje, že bude trpieť, zabíjať ho, ale vstane z mŕtvych, Peter nechce pripustiť zraniteľnosť svojho Majstra, za čo si vyslúži tvrdé označenie satan (porov. Mt 16,23). Keď chce neskôr Ježiš Petrovi umyť nohy, prvý apoštol sa bráni. Peter odmieta nielen Ježišovu, ale aj svoju zraniteľnosť. A keď už Ježiš nemá atribúty vodcu, Peter ho zapiera. Kristovu zraniteľnosť aj apoštol Peter vníma ako zlyhanie.

Keď však zaspieva kohút, Peter objaví sám seba. V tej chvíli, keď sa zrútiť všetky Petrove masky, Ježiš sa pozrie na Petra. Neodvráti sa od neho, ale obracia sa k nemu. A v tomto pohľade mu aj bez slov hovorí: „Práve takého ťa milujem. Slabého a zraniteľného.“ Až keď je Peter celkom zraniteľný, keď je úplne slabý a odkrytý, objavuje silu Božej lásky.

Na Vianoce k nám Boh prichádza touto bránou zraniteľnosti. Naša zraniteľnosť je miestom, kde sme najbližšie k sebe samým. Skutočné vzťahy môžeme budovať len vtedy, ak dáme do vzťahu zraniteľnosť. Toho, kto je nezraniteľný, môžem obdivovať, ale nie milovať. Nie je možné vybudovať hlboký vzťah s človekom, ktorý neustále nosí masku nezraniteľnosti.

Preto Boh vstupuje bránou zraniteľnosti, vydáva sa nám napospas ako malé dieťa v Betleheme; a tento postoj si zachová až po Golgotu. Nechce náš obdiv, chce našu lásku. Preto nám ju ponúka ako prvý. Či sme ju prijali, poznáme podľa toho, či vstúpime do vzťahu aj my tak ako on – zraniteľný.

Nazaretskú rodinu netreba retušovať, ale žiť

„Na pozadí náhradných matiek, in vitro fertilizácie a spermobanky si spomeňme na prekérnu rodinnú konšteláciu pri jasliach v Betleheme. Dieťa nevzišlo zo zväzku otca a matky, ale pochádzalo od externej tretej strany, ktorej genetická výbava sa preniesla prostredníctvom média ‚Svätý Duch‘ do tela matky. Máriu možno označiť ako Ježišovu náhradnú matku a Jozefa musíme nazvať zástupcom, ktorý sa vyrovnáva s faktom, že skutočný otec je niekde inde. Svätá rodina v žiadnom prípade nie je tou tradičnou ikonou, za ktorú by ju niekto mohol považovať.“

Uvedený citát z knihy Svätá rodina a jej následky od Albrechta Koschorkeho drasticky jasne demonštruje, čo pri pohľade na Nazaretskú rodinu vidí tupozraké oko odmietajúce tajomno a hľadajúce ospravedlnenie pre svoje názory a skutky. Voči „pandémii lenivého oka“ však nie je imúnny nikto. Sviatok Svätej rodiny, ktorý do liturgického kalendára latinskej cirkvi prijal v roku 1920 pápež Benedikt XV., je preto vhodnou príležitosťou podstúpiť zrakový test i

případnú korektúru. Pozvanie naň vyslovil a neustále opakoval svätý pápež Ján Pavol II., ktorý vo svojej exhortácii o rodine Familiaris Consortio formuloval známy imperatív: „Rodina staň sa, čím si!“ Neskôr ho spájal s ďalším dôležitým krokom: „Rodina, uver tomu, čím si!“

Čím je teda rodina? Biblická odpoveď je zhustená v modeli Svätej rodiny. Jej odkaz ktosi cynicky okomentoval ako politiku jedného dieťaťa. V biblickom jadre však ide o viac: ide o „politiku“ Božieho dieťaťa. Prijat' dieťa ako dar a nie ako svoj vlastný produkt je prirodzeným dôsledkom tohto pohľadu, ktorý sa začína od seba.

Tento pohľad vedie k otázke, prečo sa človekom stal práve Boží Syn? Znáμου odpoveďou je zámer, aby človeku zjavil a daroval nový status Božieho dieťaťa. Vianoce odhaľujú našu pravú identitu Božích synov a dcér. Prijat' ju znamená uveriť jej.

Viacrát sme si už položili otázku, aké sú praktické následky kresťanského pohľadu na Boha, ktorý sa zjavuje ako Trojica osôb v jednom Bohu. Dozvedáme sa dôležitú vec o Bohu i o nás samých. Boh sa zjavuje ako večný vzťah dokonalej lásky. A keď tvorí človeka na svoj obraz, vzápätí dodáva: „Nie je dobre byť človeku samému.“ (Gn 2,18)

Boží obraz v nás sa okrem iného prejavuje hlbokou túžbou po vzťahoch skutočnej lásky. „Bezpodmienečné a celoživotné ‚áno‘ manželov je obrazom a následkom bezpodmienečného a večného ‚áno‘, ktoré hovorí Boh človeku,“ vyvodzuje z biblického základu pre manželský zväzok muža a ženy pápež Benedikt XVI.

Vplyvom mentality falošnej zbožnosti sme vystavení skreslenej predstave, že svätý človek nerobí chyby. Obdobne to musí platiť aj o svätej rodine. Naše krehkosti a slabosti však často svedčia o presnom opaku a Nazaretská

rodina zostáva nedosiahnuteľným ideálom. Matka, ktorá nemá hriechy. Otec, ktorý len pracuje a nepovie ani slovo. A korunou je sám Boží Syn osobne, Ježiš Kristus. Čo však naše krehké rodinné vzťahy?

V Japonsku sa do súčasnosti zachovala tradícia, ktorá necháva vyniknúť „dokonalosti nedokonalosti“. Keď sa v domácnosti rozbije nádoba, nezlepia ju tak, aby vyzerala ako nová: Tradičná umelecká technika Kintsugi vyplňa spoje medzi črepinami zlatom. Nehoda sa neretušuje, ale, naopak, priznáva a pozlacuje.

Optikou biblického základu sa v tomto prístupe ľahko objaví význam slov odpustenie a milosrdenstvo. Svätá rodina dnes neretušuje svoje prešľapy, pády a zranenia lepidlom „nič sa nestalo“. Dnešná svätá rodina ich chce vyplniť „zlatom“ odpustenia, oslobodenia a uzdravenia, ktoré dostáva ako dar od Boha.

V istom zmysle teda úvodný výrok triafa do čierneho bez toho, aby to tušil. Do takej hĺbky totiž povrchný pohľad nesiaha. Vo svätej rodine ide vždy o „tretiu stranu“. Cirkevní otcovia preto hovoria o „spermii Svätého Ducha“, ktorá chce oplodniť dušu každého človeka, aby sa v ňom mohol zrodiť Boží život. Cirkevný spisovateľ Origenes kladie v 3. storočí rečnícku otázku: „Čo mi prospeje, že sa Kristus raz narodil v Betleheme, ak sa nenarodí vierou v mojej duši?“ Ponuka stať sa „náhradnou matkou“ Božieho Syna platí pre každého, rovnako ako ponuka stať sa pestúnom a ochrancom jeho ďalšieho rastu v sebe. Svätá rodina nie je pre naše rodiny vzdialeným ideálom. Stáva sa realitou, keď jej členovia hovoria Bohu i sebe navzájom stále nanovo rovnaké „áno“, ako členovia Nazaretskej rodiny.

	Čičava	Komárany	Merník
Po	<i>Svätá mučenica Tatiana</i>		
12.1.	16.30 +Nenad Latin	18.00 *ZBP Mária, Mária (r.Nábožná)	
Ut	<i>Svätí mučeníci Hermyl a Stratoník</i>		
13.1.	16.30 +Ladislav, Emília (r.Stašková)		
St	<i>Zakončenie sviatku Bohozjavenia; prepodobní otcovia zavraždení na vrchu Sinaj</i>		
14.1.	16.30 +Marta Tkáčová		
Št	<i>Prepodobní otcovia Pavol Těbský a Ján Chatrčník</i>		
15.1.	16.30 +Helena (r.Jacková)		
Pi	<i>Pokľona reťaziam svätého apoštola Petra</i>		<i>Zdržanlivosť od mäsa</i>
16.1.	16.30 +Mária (r.Janočková)		
So	<i>Prepodobný a bohonositel'ný otec Anton Veľký</i>		
17.1.	16.30 +Veronika (r.Kopčová)		
Ne	Nedeľa o Zachejovi		<i>Zbierka: Katechizácia, katolícke školy a GTF PÚ</i>
18.1.	<i>Svätý Atanáz a svätý Cyril, alexandrijskí arcibiskupi</i>		
	9.15 *za farnosť	11.00 na úmysel darcu	7.30 na úmysel darcu

Úmysel modlitby: za mier na Ukrajine a vo svete