

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

Katolická teologická fakulta  
Katedra pastorálních oborů a právních věd

Diplomová práce

**PROBLEMATIKA HRANIC VE VZTAZÍCH V KŘESŤANSKÉM  
PROSTŘEDÍ**

Markéta Bartáková

Vedoucí práce: PhDr. Kateřina Lachmanová, Th.D.

PRAHA 2012

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jsem při tom jen uvedené prameny a literaturu.

V Praze dne 7. 4. 2012

Markéta Bartáková

# **THE PROBLEMATIC OF INTER-RELATIONSHIP BOUNDARIES IN THE CHRISTIAN ENVIRONMENT**

## **Summary**

In the Christian environment, the same sociological-psychological principles are valid as anywhere else. The aim of the work is to clarify the knowledge of the topic of borders on general level and to view the life of Jesus Christ, the ideal of humanity, from the perspective of borders. I will also attempt to show the way in which the incorrect and selective understanding of the gospel principles may lead to psychologically insane attitudes.

## **Keywords**

Relationship

Psychosocial development

Unyielding boundaries

Vague boundaries

Healthy boundaries

Christian environment

Pathological stance

## **Anotace**

V křesťanském prostředí platí stejné sociologicko-psychologické zákonitosti jako kdekoli jinde. Cílem práce bude zpřehlednit existující poznatky problematiky hranic v obecné rovině a z této perspektivy se podívat na život Ježíše Krista, který je vzorem pravého lidství. Zkusíme rovněž ukázat, jak nesprávné nebo selektivní chápání evangelijních zásad může vést k psychologicky nezdravým lidským postojům.

## **Klíčová slova**

Vztah

Psychosociální vývoj

Nepropustné hranice

Příliš propustné hranice

Polopropustné hranice

Křesťanské prostředí

Patologický postoj

## **Bibliografická citace**

Problematika hranic ve vztazích v křesťanském prostředí: Diplomová práce / Markéta Bartáková;  
vedoucí práce: PhDr. Kateřina Lachmanová, Th.D. -- Praha, 2012. -- 68 s.

**Počet znaků (včetně mezer): 177 429**

Děkuji PhDr. Kateřině Lachmanové, Th.D. za odborné vedení práce a podnětné rady. Týmu Angel Mountain Ministries, především pak John de Jongovi a Petru Studničkovi, děkuji za cenné informace z prostředí protestantských církví a sborů.

# OBSAH

ÚVOD.....	9
1 VYMEZENÍ POJMU "HRANICE VE VZTAZÍCH".....	12
1.1 Co jsou hranice ve vztazích.....	13
1.2 Hranice ve čtyřech hlavních oblastech lidského života.....	15
1.2.1 Hranice ve fyzické oblasti.....	15
1.2.2 Hranice v psychické oblasti.....	16
1.2.3 Hranice v sociální oblasti.....	17
1.2.4 Hranice v duchovní oblasti.....	19
1.3 Co hranice vymezují.....	20
1.3.1 Pocity.....	20
1.3.2 Hodnoty, postoje a přesvědčení.....	21
1.3.3 Chování.....	22
1.3.4 Rozhodování.....	23
1.3.5 Nadání, vlohy, talent.....	23
1.3.6 Myšlenky.....	25
1.3.7 Potřeby, touhy a přání.....	25
2 HRANICE Z HLEDISKA VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE.....	26
2.1 Psychosociální vývoj podle Eriksona.....	28
2.2 Období prvních dvanácti až osmnácti měsíců života.....	28
2.3 Věk do tří let.....	30
2.4 Období předškolního a mladšího školního věku.....	34
2.5 Puberta a adolescence.....	35
2.6 Mladší dospělost .....	34
2.7 Dospělost .....	36
2.8 Zralý věk .....	39
3 ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ HRANICE.....	40
3.1 Nепropustná hranice.....	41
3.2 Příliš propustná hranice.....	42
3.3 Polopropustná hranice.....	44

3.4	Problémy s hranicemi.....	45
3.5	Vytváření pout – základ pro budování a opravy špatně postavených hranic..	46
3.6	Poškozené hranice v dětství.....	46
3.6.1	Odpor k hranicím – odepření citové podpory a tvrdost.....	47
3.6.2	Nedostatek mezí a nedůsledné meze.....	48
3.6.3	Přílišné ovládání.....	49
3.6.4	Trauma.....	50
3.7	Dospívání.....	50
4	BŮH A HRANICE.....	53
4.1	Boží hranice ve vztahu k nám.....	53
4.1.1	Boží jméno.....	54
4.1.2	Vymezení Božích hranic.....	55
4.2	Ježíšovy hranice ve vztazích.....	56
4.2.1	Ježíšovy vztahy.....	57
4.2.2	Ježíšovy hranice.....	58
4.2.3	Ježíšovy emoce.....	59
5	SPECIFIKA HRANIC V KŘESŤANSKÉM PROSTŘEDÍ.....	61
5.1	Lidské hranice ve vztahu k Bohu.....	62
5.1.1	Svoboda ve vztahu k Bohu.....	63
5.1.2	Aktivita ve vztahu k Bohu.....	63
5.1.3	Viditelnost hranic ve vztahu k Bohu.....	64
5.1.4	Emoce ve vztahu k Bohu.....	65
5.2	Možnosti porušování hranic v křesťanském prostředí.....	67
5.2.1	Příčina a důsledek.....	67
5.2.2	Odpovědnost.....	68
5.2.3	Moc a bezmocnost.....	70
5.2.4	Úcta a respekt.....	71
5.2.5	Vymezování se, hodnocení a citlivost.....	72
5.2.6	Aktivita.....	73
5.2.7	Reaktivita a proaktivita.....	74
5.2.8	Závist.....	75
5.2.9	Pravdivost, viditelnost a dobrá čitelnost.....	76



5.3 Duchovní hranice.....	77
5.3.1 Nepropustné duchovní hranice.....	78
5.3.2 Příliš propustné duchovní hranice.....	79
5.3.3 Polopropustné duchovní hranice.....	80
ZÁVĚR.....	82
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	85

## ÚVOD

Problematika lidských hranic se v současné době ve společnosti často diskutuje v souvislostech s dopadem stresu a přetížení na lidskou psychiku. Stres a přetížení se podílí na vzniku tzv. civilizačních chorob. S psychickými hranicemi člověka souvisí také syndrom vyhoření, který již byl uznán v USA jako nemoc z povolání. Psychologická problematika hranic a syndrom vyhoření jsou nejvíce spojovány s pomáhajícími profesemi, mezi které je řazena i duchovní služba a pastorační práce.

V této práci bych ráda aktuálnost psychologické problematiky lidských hranic ukázala ve spojení s prožíváním křesťanské víry a vztahů mezi křesťany. Domnívám se, že znalost této problematiky může pomoci křesťanům nejen jako prevence syndromu vyhoření, ale také při řešení vztahových problémů, které je v životě potkávají.

Východiskem je pro mne skutečnost, že sociologicko–psychologické zákonitosti platí v křesťanském prostředí stejně jako kdekoli jinde. Uvědomění si těchto zákonitostí a následné praktické uplatnění v životě přináší vyšší kvalitu prožívání mezilidských vztahů a formování víry jako vztahu. Z tohoto důvodu představuji tuto problematiku nejprve v širších souvislostech psychologie a sociologie. Pochopení psychologických a sociologických zákonitostí nám pomůže získat na tuto problematiku ucelenější pohled a umožní nám lépe porozumět dopadům patologicky postavených hranic na prožívání vztahů mezi křesťany a na prožívání víry v Boha.

Pro mnoho dnešních křesťanů je obtížné správně stanovit hranice z hlediska Písma a věrouky. Když jsou ve svém životě konfrontováni s tím, že nemají dostatečně stanovené hranice, často kladou otázky: Jsou hranice oprávněné? Nejsou hranice sobecké? Kdy se mám bránit a kdy mám „nastavit druhou tvář“? Co mám dělat, když moje vymezení někoho zraňuje? Jak mám milovat svého nepřítele, když mi ubližuje? Kde je hranice mezi poslušností, podřízeností a zneužíváním? Tyto a podobné otázky jsem si často kladla sama a při hledání odpovědí na podobné otázky jsem opakovaně narážela u druhých ve službě modlitebního přímluvce a duchovního doprovodu.

Podnětem pro zabývání se problematikou hranic v křesťanském prostředí byly nejen moje zkušenosti z duchovního doprovázení, ale také moje dvanáctiletá pracovní zkušenost zaměstnance v církevních institucích a firmách – práce fundraisera v občanském sdružení Česká křesťanská akademie, práce vychovatelky ve školském zařízení Křesťanský domov mládeže sv. Ludmily a práce v obchodním úseku Karmelitánského nakladatelství. Během této doby jsem byla častokrát konfrontována s tím, že nevím, jak na výše uvedené

otázky odpovědět. Seznámení se s hranicemi a studium jejich problematiky mi pomohlo lépe se zorientovat ve spleť síti mezilidských vztahů a nacházet odpovědi na otázky, které pro mne byly tíživé. Zároveň jsem si začala více uvědomovat sama sebe a dařilo se mi lépe vyrovnávat s konflikty, které život ve vztazích přináší.

Problém se stanovováním lidských hranic ve vztazích se řeší i v jiných církvích, nejenom v katolické církvi. Při své spolupráci s protestanskými církvemi a sbory jsem tuto tematiku mnohokrát diskutovala a spolu se svými přáteli z těchto církví jsem hledala odpovědi na otázky týkající se zdravého vymezení se mezi křesťany. Protestanti řeší v této oblasti problémy, které se mnohdy problémům katolíků podobají, nicméně katolické prostředí vnáší do problematiky hranic ve vztazích určitá specifika, která protestanti řešit nemusejí. V katolickém prostředí se k problémům okolo hranic přidávají další impulzy – špatně uchopená tradice, ustrnutí a ulpívání na chybně vytvořeném chápání křesťanských hodnot, katechismu či učení církve, či chybné předporozumění vytvořené v rodině, ve škole nebo ve skupinách dospívající mládeže.

Knížní tituly, které se uceleněji zabývají problematikou hranic v křesťanském prostředí, vyšly z protestanského prostředí. Z těchto studií vycházím jako ze základního psychoterapeutického pohledu na problematiku lidských hranic u křesťanů. Dále vycházím z odborné psychologické literatury, především z vývojové psychologie, sociologické a duchovní literatury. Dalším zdrojem poznatků mi byly odborné časopisy, rozhovory s křesťany a vlastní praxe a zkušenosti. Kromě těchto pramenů se v práci opírám o některé církevní dokumenty a o Písmo. Pro citace z Písma používám Český ekumenický překlad, Jeruzalémskou bibli a text Nového zákona užívaný v českých liturgických knihách.

K popisu problematiky je použita kompilačně deduktivní metoda. Po dohodě s vedoucím práce bylo upuštěno od statistického výzkumu.

Cílem práce je zpřehlednit existující poznatky problematiky hranic ve vztazích a z této perspektivy se podívat na život Ježíše Krista, který je vzorem pravého lidství. Srovnáním tohoto pohledu a nesprávného, či selektivního chápání evangelijních zásad, pak přiblížit specifika psychologicky nezdravých postojů v křesťanském prostředí.

Začnu vymezením pojmů a jejich zasazením do širších souvislostí. Při seznámení se s vývojem hranic v lidském životě se dotknu některých významných období a momentů, které mají pro utváření zdravých hranic největší význam. Popis zdravě postavených a patologických hranic slouží k pochopení, co je příčinou některých vztahových problémů. Celý tento širší pohled na problematiku hranic mi poslouží při rozkrývání specifik, která se objevují v souvislosti s hranicemi v křesťanském prostředí.

V první kapitole práce vymezím odborné pojmy, které ve své práci používám a vysvětlím, kterých oblastí lidského prožívání se týkají. Ve druhé kapitole popisují, jakým způsobem se hranice lidského já utvářejí z pohledu vývojové psychologie a ve třetí kapitole popisují zdravé a nezdravé pojetí hranic a jak k tomuto pojetí může dojít.

Čtvrtá a pátá kapitola popisuje problematiku hranic z pohledu křesťanské víry. Ve čtvrté kapitole se zabývám problematikou hranic při prožívání křesťanské víry jako vztahu s Bohem. V páté kapitole rozebírám dopad patologicky postavených hranic na prožívání víry a vztahů mezi křesťany a zároveň upozorňuji, jak může špatně chápaná tradice a texty z Písma vytržené z kontextu patologicky postavené hranice upevňovat.

# 1. VYMEZENÍ POJMU HRANICE VE VZTAZÍCH

Pojem *hranice ve vztazích* je pomocný název, který se snaží vymezit a definovat oblasti odpovědnosti člověka ve sféře psychické a sociální - v oblasti lidského prožívání a v oblasti vztahů s ostatními lidmi. Tento pojem si klade za úkol definovat mez, která rozděluje, za co neseme odpovědnost ve vlastním prožívání a chování k druhým lidem my, a za co nesou své odpovědnosti v těchto oblastech druzí lidé. Lidské prožívání a život ve vztazích tvoří základ života a ve vztazích dochází k problémům a nedorozuměním, které mají vliv na kvalitu života.

Klinická psychologie si uvědomuje, že zdraví člověka je ovlivňováno více faktory, než jen faktory psychickými a vztahovými. Celostní přístup k lidskému zdraví vymezuje čtyři základní oblasti, které mají na zdraví člověka vliv - oblast fyzickou, psychickou, sociální a duchovní. Každá z těchto oblastí popisuje zdraví člověka z jiného úhlu pohledu. Jednotlivé oblasti tvoří celkový obraz „zdravého fungování člověka“. I když jednotlivé oblasti tvoří celek, je potřeba je vymezit právě při rozhodování, jak se zachovat v problematických situacích. Je-li takto situace zpřehledněna, rozhodnutí a řešení se hledá snadněji.

Teoretici sociální práce vytvořili *koncept sociálního fungování*, který zde zmiňují, protože stručně a výstižně popisuje lidský život z hlediska vztahů a problémů, které v životě nastávají.

Pavel Navrátil ve své knize *Teorie a metody sociální práce* upřesňuje: „Jádrem celého konceptu (sociálního fungování) je představa, že lidé a prostředí jsou v permanentní interakci, přičemž prostředí klade na člověka určité požadavky a člověk je na ně nucen reagovat. Mezi 'požadavky prostředí' a člověkem musí být navozena určitá rovnováha.“<sup>1</sup> Když není delší dobu rovnováha mezi požadavky našeho okolí a našimi možnostmi, kvalita života se začne zhoršovat.

*Koncept sociálního fungování* můžeme použít při popisu lidského žití ve vztazích. Lidé, kteří jsou s námi ve vztazích, na nás neustále kladou určité požadavky a my jsme nuceni na ně reagovat. Mezi požadavky našich bližních a námi musí být nastolena určitá rovnováha. Pokud se požadavky lidí, kteří nás obklopují, dostanou do konfliktu s našimi možnostmi, schopnostmi nebo touhami, nastává problém. Jednou z pomoci při řešení těchto problémů může být ujasnění si, zda jsou naše vztahové hranice správně vymezené a dobře zřetelné jak pro nás, tak pro naše okolí.

---

1 NAVRÁTIL P.: *Teorie a metody sociální práce*, s. 12

Problematika, za co neseme a za co neneseme odpovědnost, kdy je druhému správné vyhovět či pomoci a kdy je správné pomoc odmítnout, je složitá. Podobně složitě je vymezení vůči psychickému vydírání a manipulaci a rozlišení, zda opravdu o vydírání či manipulaci jde. Těžké je také rozeznání, za co nesou odpovědnost druzí, kdy nám pomáhají a kdy již nám jejich „pomoc“ může škodit, či kdy jim pomáháme my a kdy je naše „pomoc“ pro ně kontraproduktivní.

Dojde-li v našem životě ke zmatení odpovědností, bývá to problém s uvědoměním si vztahových hranic. Stanovení fyzické, emocionální a duchovní hranice pomůže rozlišit, co je naší zodpovědností a co ne. Neschopnost vytyčit v odpovídajících chvílích u odpovídajících lidí odpovídající hranice, může být opravdu ničivá – jak pro daného člověka, tak pro jeho okolí.

## **1.1 Co jsou hranice ve vztazích**

Ve fyzickém světě hranice známe a víme, co vymezují. Hranice ve vztazích mají obdobnou funkci jako například geografické hranice jednotlivých států. Státní hranice jsou zřetelné a pevně dané; jejich případná změna vyžaduje mezinárodní jednání. Státy se na případném posunu svých hranic musejí domluvit. Jde-li o jednostranný zásah, hodnotíme ho jako napadení, které může vyústit ve válečný konflikt. Každý stát má právo na ochranu svého území a na ohrožení svých hranic má právo reagovat agresí.

Hranice států vymezují mimo jiné pravomoci a odpovědnosti vlád jednotlivých států. Každý stát má své zákony, kterým podléhá dění na jeho území – to je vymezeno právě státními hranicemi. Co se stane na tomto území, podléhá zákonné a výkonné moci daného státu. Jiné státy nemohou do řešení událostí cizího státního celku přímo vstupovat. Dostane-li se jeden stát do ekonomických potíží, jsou to jeho potíže a druhý stát mu s nimi může a nemusí pomoci. Může nastat situace, kdy druhý stát uzná, že tyto ekonomické potíže sám spoluzavinil. Pak bude jeho zásah vyrovnáním škod, na které má první stát nárok. Toto vyrovnání může nastat až po jednání a dohodě. Vše je však na začátku jasně vymezené zřetelnými hranicemi, které definují obě strany.

Pokud by nějaký stát chtěl brát ekonomické potíže kteréhokoliv jiného státu za vlastní a řešit je stejně, jako by se odehrávaly na jeho území, pak by jeho existence neměla dlouhého trvání, protože by brzy zkrachoval. Ekonomická pomoc mezi státy musí mít podobu dohody, která respektuje zájmy obou stran. Pomáhající stát musí nejprve zhodnotit

vlastní situaci a zvážit, jaké zdroje může pro pomoc uvolnit, aby se jeho ekonomika nezhroutila. Znamená to, že musí svoji ekonomiku znát a musí mít zkušenost s vlastním fungováním. Teprve pak může nabídnout pomoc, které je schopen a která ho nezničí. Zjednodušený popis, k čemu slouží státní hranice zmiňují kvůli pochopení, k čemu je dobré mít hranice i v jiných oblastech. Ve fyzickém světě existuje mnoho různých hranic. Všechny slouží k lepšímu fungování, k ochraně, ale i možnosti zdravé vzájemné pomoci. Hranice, které vymezují správní území, vymezují územní odpovědnosti svých správců. Například hranice krajů určují odpovědnosti daného správního útvaru, hranice diecéze určuje území odpovědnosti daného biskupství. Hranicemi můžeme nazvat také oplocení pozemku, který má svého vlastníka. Právě on nese odpovědnost za to, co se na jeho pozemku děje. Plot tvořící hranici toho, kde pozemek začíná a kde končí, jasně určuje území patřící jeho majiteli. Jedině on ho může plně využívat, ale má povinnost se o něj starat a bránit ho před vším, co by ho mohlo poškodit.

Důležité je, aby ohraničení pozemku (ať je to plot, příkop nebo keře), bylo viditelné. Musí jasně sdělovat: „Tady začíná můj pozemek – území, za které nesu odpovědnost a které chráním.“ Není-li pozemek jasně ohraničený, je jeho ochrana a správa obtížná. Okolí neví, komu území patří a může zde začít hospodařit po svém.

Tato pravidla platí pro celou fyzickou oblast lidského života. Ve fyzickém světě má každý fungující celek zřetelnou hranici vůči svému okolí. Nejmenší jednotka života - buňka - je ohraničena buněčnou stěnou. Bez buněčné stěny by nebyla buňkou, ale byla by pouze chemickými sloučeninami rozptýlenými v okolním prostředí. Hranici mají všechny vícebuněčné organismy. Všechno, co je uvnitř hranice organismu, je účelně seřazeno pro jeho optimální fungování a vývoj. Zároveň hranice představují ochrannou bariéru vůči tomu, co je vně.

Termínem *hranice ve vztazích* tedy míníme pomyslnou čáru, která rozděluje naše kompetence a odpovědnosti a kompetence a odpovědnosti lidí, se kterými vytváříme vztahy. Karel Kopřiva hranici ve vztahu popisuje ve své knize *Lidský vztah jako součást profese* jako „dělitko, které určuje, co je záležitostí mou a co je záležitostí toho druhého“.<sup>2</sup> Ve vztazích lidé většinou rozdělení kompetencí vnímají odlišně. V dlouhodobějších vztazích si po čase vytvoří určitý model fungování, který bývá více nebo méně sdílený účastníky vztahu.

Hranice nám pomáhají přežít. Kdybychom brali životní zájmy všech ostatních lidí

---

2 KOPŘIVA K.: *Lidský vztah jako součást profese*, s. 74

(popřípadě i zvířat, rostlin a přírody jako celku) stejně vážně jako své osobní zájmy, pak bychom nepřežili. Byli bychom jako stát, který by bral ekonomické problémy jiných států jako své vlastní.

Je dobré poučit se ze zásad platných v mezinárodních vztazích a pokusit se to využít ve svém vlastním životě. Člověk je autonomní jednotkou. Aby zdravě fungoval, musí mít své hranice a musí za své fungování nést odpovědnost.

## 1.2 Hranice ve čtyřech oblastech lidského života

Henry Cloud a John Townsend ve své knize *Hranice* výstižně vymezují funkci hranic v lidském životě: „Hranice nás definují. Určují, co jsem a co nejsem. Hranice ukazuje, kde končím já a kde začíná někdo jiný.“<sup>3</sup> Toto vědomí vlastní ohraničenosti v nás upevňuje pocit vlastnictví. Když víme, co máme vlastnit a za co máme nést zodpovědnost, cítíme se být svobodnějšími.

Člověk žije jak ve sféře tělesné, tak psychické, ale i duchovní. Vezmeme-li v úvahu koncept čtyř hlavních oblastí lidského života – oblast fyzickou, psychickou, sociální a oblast duchovní, je užitečné nejprve definovat, co myslíme hranicemi v těchto čtyřech oblastech.

### 1.2.1 Hranice ve fyzické oblasti

Fyzickými hranicemi jsou veškeré meze, které jsou dány našim biologickým ustrojením. Jsme závislí na vzduchu, tekutinách, potravě a tato závislost nás učí biologické hranice respektovat. Naše fyzická schránka snese jen určité okolní teploty, při jejich nerespektování dojde k podchlazení nebo k přehřátí. Není uzpůsobena k přijímání jedů ohrožujících tělesné funkce; snese jen určité hodnoty hluku, slunečního záření apod. Stejně tak musíme respektovat svoji potřebu spánku a odpočinku a hranice svých fyzických sil a možností. To jsou hranice, které jsou dány naší tělesnou schránkou.

Viditelnou fyzickou hranicí člověka je jeho kůže. Kůže ohraničuje lidské tělo a je daným vymezením, kde tělo začíná a kde končí. Tato hranice je zřejmá a je smyslově dobře

---

3 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 24



poznatelná. Lidská kůže je vybavena mnoha nervovými zakončeními, díky kterým je velmi citlivá – vysílá jasné signály, když se k této hranici někdo přiblíží<sup>4</sup>. Díky tomu vnímáme cizí dotyky a můžeme se rozhodnout, zda je druhému dovolíme či ne. Porušení kůže, této základní fyzické hranice člověka, je provázeno fyzickou bolestí. Při poškození kůže (např. při rozsáhlých popáleninách) člověk přežívá velmi obtížně.

Funkce lidské kůže velmi dobře ilustruje, k čemu tato hranice slouží. „Kůže jako hranice udržuje uvnitř dobré a venku špatné. Chrání naši krev a kosti, drží je uvnitř a všechny pohromadě. Také brání vniknutí choroboplodných zárodků a chrání před nákazou.“<sup>5</sup> Pro naše zdraví je velmi důležité, že je kůže částečně propustná – má póry, kterými dýchá, vylučuje odpadní látky a může přijímat léčivé látky z okolí v podobě světla, mastí či roztoků.

Rčení „dostat se někomu pod kůži“ se často používá v přeneseném smyslu slova právě pro překročení vztahových hranic.

Vydeme-li z představy kůže jako základní lidské fyzické hranice, snadněji se nám budou definovat hranice v dalších oblastech.

## 1.2.2 Hranice v psychické oblasti

Na psychické úrovni nejsou lidské hranice tak zřetelné, jako na fyzické rovině. Je však důležité si ji uvědomovat. Psychické hranice ohraničují oblast našich myšlenek, emocí, tužeb a přání, ale také možností, schopností a odpovědností. Jde o pomyslný pozemek, na kterém se staráme o psychickou oblast svého bytí. Hranice zde nejsou viditelné, přesto existují. Drží pohromadě náš vnitřní svět a chrání ho před nezdravými zásahy zvenku.

Základním vymezením hranic v této oblasti jsou slova, kterými sdělujeme své pocity, záměry či antipatie. Naše slova definují pomyslný „pozemek“ naší psychiky, za který neseme odpovědnost, o který pečujeme a ze kterého máme užitek. Slovy ostatním i sobě ukazujeme, kdo jsme a kým jsme. Psychoterapeuti Cloud a Townsend k tomu dodávají: „Lidé těžko mohou poznat, kde stojíte, když nepoužíváte slova k vymezení svého pozemku. Bůh toto dělá, když říká: Toto se mi líbí a toto mám v nenávisti. Nebo: Toto udělám a toto dělat nebudu.“<sup>6</sup>

4 Srov. PLHÁKOVÁ A.: *Učebnice obecné psychologie*, s. 123

5 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 28

6 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 29

Naše slova dávají lidem v okolí najevo, *kdo* jsme a *kde* jsme. Tím jim i sobě umožňujeme pocítit meze, které nás určují. Řeknu-li například druhému v diskusi: „Nemám ráda, když mi nadáváš!“, oznamuji mu tím, že si sama sebe vážím a že chci, aby mi stejnou úctu prokazovalo i okolí.

Nezákladnějším slovem, kterým vymezujeme hranice je slovo *ne*. Jasně druhým říká, že žijeme odděleně od nich a že máme vládu sami nad sebou a nad svými vztahy. Jasně vyjadřování svého *ne* a svého *ano* je také tématem, které se často objevuje v Písmu. Příkladem může být známá věta z listu svatého Jakuba: „Vaše ano budiž ano, vaše ne budiž ne, abyste nepropadli soudu.“<sup>7</sup>

*Ne* je konfrontační slovo. K jeho vyslovení v sobě potřebujeme vzbudit zdravou agresi, protože se jeho vyslovením dostáváme do konfliktu; nepodvolujeme se požadavkům a tlaku druhého a neplníme jeho očekávání. Je důležité, aby naše vyslovené *ne* bylo v souladu s naším pevným a jasným vnitřním *ne*. Při hledání a stanovování správného *ne* je třeba pečlivě porovnat svoji situaci a možnosti s možným dopadem vysloveného *ne*.

Lidé se slabými a nezřetelnými psychickými hranicemi mají potíže, když mají říci *ne* ovládnutí, tlaku, požadavkům a někdy i skutečným potřebám druhých, které v danou chvíli nejsou schopni naplnit. Mají pocit, že kdyby vyjádřili odmítnutí, ohrozilo by to jejich vztah s daným člověkem. Raději vyhoví, i když cítí, že to není rozumné a že to narušuje jejich psychickou rovnováhu. Vnitřně cítí, že by odmítnutí bylo lepší, ale nemají sílu se postavit tlaku a jít do konfrontace. Jejich vyslovené *ano* není v souladu s jejich vnitřním *ne*. I když vnímají, že pro ně není dobré udělat to, co po nich okolí žádá, podvolí se. Tím dovolí, aby na „pozemku“ jejich psychiky začal „hospodařit“ někdo jiný. Jejich slabé a nezřetelné hranice byly snadno překročeny někým jiným, a tím bylo, obrazně řečeno, narušeno jejich psychické „správní území“. Poznat, chránit a zviditelňovat vlastní hranice je úkolem každého člověka.

### 1.2.3 Hranice v sociální oblasti

Sociální oblast je celý komplex našeho života ve vztazích. Patří sem školní nebo pracovní prostředí, rodinné prostředí, prostředí církevních společenství, přátelské a zájmové skupiny apod. Dají se sem zahrnout veškeré naše vztahy a naše fungování ve

---

7 Jk 5,12

společnosti.

V této oblasti jsou lidské hranice stejně neviditelné jako v oblasti psychické a je zde stejně důležité je činit zřetelnými, protože právě ve vztazích dochází k nejčastějšímu překračování hranic, ať vědomému či nevědomému. Vymezování hranic v sociální oblasti lidského života se děje vždy ve vztazích k druhým lidem.

Touto oblastí se zabývá výše zmíněný *koncept sociálního fungování*. Jsme v neustálém vztahu s lidmi ve svém okolí a tyto vztahy na nás kladou neustálé požadavky, na které musíme reagovat. Abychom nevyčerpali své síly, musíme znát své možnosti, své povinnosti a odpovědnosti.

Nejsme schopni vyhovět všem lidem ve všem, proto je třeba si stanovit, kde je důležitější vyhovět a kde méně. Život nám přináší změny a jak se během svého života dostáváme do různých sociálních rolí,<sup>8</sup> tak se mění i naše priority. V dětství posloucháme rodiče, které nás uvádějí do života, v dospělosti uvádíme do života své děti. Stejně tak se mění i naše odpovědnosti.

Ve vztazích můžeme zastávat několik sociálních rolí ve stejném časovém období – např. v rodině můžeme být v roli rodiče vůči svým dětem, zároveň v roli dítěte vůči svým rodičům a v roli partnera vůči svému manželovi nebo manželce. V zaměstnání jsme v roli podřízeného i nadřízeného; v církevním společenství můžeme být v roli řadového laika při liturgii, modlitebního přímluvice na duchovních cvičeních, vedoucího společenství nebo přednášejícího na konferencích. Každá z těchto rolí od nás vyžaduje určitý způsob vystupování a jednání, a přitom jsme to stále my – stále stejná osoba. Hranice nám ve všech těchto rolích pomáhají určit, za co jsme odpovědní a za co ne. Pomáhají nám tak vymezit, co je naším pomyslným „vztahovým pozemkem“, za který neseme odpovědnost.

Jsme stvořeni k Božímu obrazu<sup>9</sup> a jsme stvořeni k tomu, abychom přijímali zodpovědnost za určité úkoly<sup>10</sup>. Součástí této zodpovědnosti je uvědomění si, co naším úkolem je a co jím není. Je třeba rozlišovat, co máme dělat a co ne. Nemůžeme dělat všechno. Lidé, kteří neustále přijímají úkoly, které jim nepatří, nakonec „vyhoří“.

Hranice v sociální oblasti také ukazují, za co zodpovědní již nejsme – neneseme odpovědnost za „vnitřní pozemky“ druhých. Při nesprávném stanovení hranic se může stát, že nechtěně, a někdy i s dobrým úmyslem, vkročíme na území, které nám nepatří a začneme tam hospodařit.

Může se nám stát, že s úmyslem pomoci druhým přebereme jejich odpovědnosti do

---

8 Teorii sociálních rolí rozpracoval Giddens. Srov. GIDDENS A.: *Sociologie*, s.427 - 430

9 Gn 1,27

10 Srov. Gn 1,28-29; 2,15

té míry, že jim již nepomáháme, ale řešíme jejich problémy takovým způsobem, že je na sobě činíme závislými, a tím nad nimi získáváme moc. V Písmu nikde není, že se máme snažit mít kontrolu nad druhými, a přesto se často stává, že vynakládáme spoustu času a energie ve snaze ji získat. Jsme zodpovědní vůči druhým – ne však za ně, nýbrž za sebe.

To ale neznamená, že máme zůstat ke špatnému chování druhých lhostejní. „Bible říká, že máme napomínat lidi, které milujeme a říkat jim: Ne, takové chování není správné. Na tom se podílet nebudu.“<sup>11</sup> Ježíš nás nabádá, abychom byli otevření ke sdělování druhým, když něco dělají špatně. V Matoušově evangeliu říká: „Když tvůj bratr zhřeší proti tobě, jdi a pokárej ho mezi čtyřma očima. Dá-li si od tebe říct, svého bratra jsi získal.“<sup>12</sup>

#### 1.2.4 Hranice v duchovní oblasti

Hranice v duchovní oblasti našeho života jsou naší nedílnou součástí, stejně jako hranice v ostatních oblastech. V duchovní oblasti našeho života hranice vymezují vnitřní pozemek naší víry – našeho vztahu s Bohem. Tyto hranice určují naši duši. Bůh nás stvořil takové, že žijeme „uvnitř sebe“. Znamená to, že obýváme každý svou vlastní duši a každý sám neseme odpovědnost za „území“ své duše.

Knihy přísloví se obrazně na několika místech vyjadřuje k hranicím, které vymezují naši duši: „Víc než nad čímkoli bdí nad svým srdcem, právě z něho tryská život.“<sup>13</sup> „Jen srdce zná hořkost vlastní duše, ani do jeho radosti se nikdo jiný nemůže vmísit.“<sup>14</sup>

Hranice v duchovní oblasti nám pomáhají rozpoznat náš duchovní majetek, abychom se o něj mohli starat. Pomáhají nám pilně „střežit své srdce“. Je třeba, abychom to, co nás

naplňuje a oživuje, nechávali uvnitř této hranice a to, co nás zraňuje a oslabuje, nechávali venku.

Zároveň své duchovní hranice musíme hlídat. Naše duše je tím nejcennějším, co máme, je místem, kde se setkáváme se svým Bohem.

---

11 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 28

12 Mt 18,15

13 Př 4,23

14 Př 14,10

## 1.3 Co hranice ve vztazích vymezují

V předešlé části byly popsány hranice z pohledu čtyř různých sfér lidského života. Tato podkapitola popisuje, co hranice ohraničuje – co je uvnitř našich hranic, respektive, co by u zdravě postavených hranic mělo být uvnitř a co by mělo být venku, za co je třeba přijmout odpovědnost a kde je přijímání odpovědnosti nezdravé. Hranice v mezilidských vztazích mají určovat tyto kompetence - za co neseme odpovědnost my a za co nesou odpovědnost druzí.

Uvnitř našich hranic, tedy na území naší odpovědnosti jsou naše pocity, hodnoty, postoje a přesvědčení, chování, rozhodování, vlohy, nadání, talenty, myšlenky, touhy, přání a potřeby. Pocity druhých, jejich hodnoty, postoje a přesvědčení, jejich chování, rozhodování, vlohy, nadání a talenty, jejich myšlenky, touhy, přání a potřeby jsou zase uvnitř jejich hranic. Odpovědnost za to, co je uvnitř hranic, by měl přijímat každý sám za sebe.

### 1.3.1 Pocity

Slovem pocit označujeme slabě vnímanou i obtížně pojmenovatelnou emoci, myšlenku, vjem, popřípadě jejich vzájemnou kombinaci. Pociť obvykle vyjadřuje něco, co člověk neumí sám přesně pojmenovat a vyhodnotit, a co sám vnímá jak smyslově tak i mimosmyslově. Pociť se slovně těžko vyjadřuje a pro jeho vyjadřování používáme spíše opisy jako „mám takový pocit, jakoby...“, „mám pocit, že...“.

Různé pocity jsou součástí lidského prožitku a zážitku, tedy každého běžně prožívaného lidského života. Může se jednat o pocity libé, nelibé, pozitivní, negativní nebo i neutrální. Nejlépe umíme pojmenovat pocity vztahující se k fungování našeho vlastního těla – pocity spojené s biologickými a fyziologickými potřebami (hlad, žízeň, chlad, teplo, nutnost vyměšování apod.) nebo fyziologickými pochody (třeba bolest, nevolnost, závrať), hůř se nám vyjadřují pocity, které se týkají našich vztahů.

V křesťanském prostředí se někdy můžeme setkat s tím, že jsou pocity označovány za nedůležité nebo za zavádějící. Pocity jsou však naší součástí a hrají velkou roli v naší motivaci a chování. Pocity, které vycházejí z vnitřních zranění a neodpuštění, mají na naše chování a jednání neustálý vliv. Je třeba si uvědomit, že pocity jsou na našem pomyslném „pozemku“, který máme ve správě, za který neseme odpovědnost a ze kterého máme mít

užitek. Přihlásit se k těmto pocitům, přijmout za ně odpovědnost, najít neuzdravenou vnitřní ránu, která je způsobuje a hledat cestu, jak ránu vyléčit, je zodpovědný přístup, jak se starat o svůj „pozemek“.

Pocity slouží také k ochraně našich hranic. Jsou součástí pomyslného bezpečnostního zařízení, které chrání naše území. „Divný“ pocit, jak mnozí vyjadřují svůj stav, oznamuje, že se může dít něco v našem „pohraničním“ území a že je třeba se na chvíli zastavit a promyslet si své následné chování.

### 1.3.2 Hodnoty, postoje a přesvědčení

Hodnoty jsou to, čeho si ceníme, co máme rádi a čemu připisujeme důležitost. Během života si vytváříme systém hodnot, který následně usměrňuje naše aktivity, chování a jednání. Tento systém hodnot nezůstává neměnný, vyvíjí a mění se během celého našeho života, je ovlivňován naším vývojem, zkušenostmi a zráním. Když zjistíme, že jsme začali připisovat vyšší hodnotu věcem, které ji nemají a když přijmeme odpovědnost za takové připisování, můžeme tuto skutečnost otevřít a pak se otevřít i Boží pomoci a hledat cestu ke změně.

Na základě přijatých hodnot si utváříme postoje a přesvědčení, které ovlivňují naše chování. Přesvědčení je to, co přijímáme jako pravdivé. Snahou každého člověka je, aby jeho hodnotový systém byl v souladu s jeho postoji, přesvědčeními a činy, tedy aby dodržoval to, co je pro něj důležité.

Postoje a přesvědčení souvisejí s naším zaměřením vůči okolí, s tím, jak se stavíme k druhým, k Bohu, k životu, k práci a k vztahům. Osvojujeme si je hned v počátečních fázích života, kdy se ztotožňujeme s postoji svých nejbližších, kteří nás vychovávají a podvědomě přijímáme jejich přesvědčení o tom, co je a co není správné.

Často nevidíme, že zdrojem nepříjemností v životě je nějaký postoj nebo přesvědčení.

Viníme pak z těchto nepříjemností druhé lidi, a tak nevědomě děláme to, co dělali Adam a Eva<sup>15</sup>.

Obviňovat ostatní z toho, že naše chování vychází ze špatného postoje, znamená nepřijetí odpovědnosti za „správu svého území“. Jedině my můžeme chybné postoje a přesvědčení změnit, protože my cítíme jejich účinek a známe jejich původ.

---

15 Srov. Gn 3,12-13

Lidé, kteří si nikdy nepoložili otázku nad svými postoji a přesvědčeními, mohou zaměnit přejatou tradici s Božím plánem pro svůj život. Dostávají se pak do situace farizeů, kteří se podle Ježíšových slov místo Božích přikázání drží lidských tradic.<sup>16</sup> Správný postoj na základě správného přesvědčení nám pomáhá postavit zdravé hranice. Lidé, kteří mají problémy s hranicemi, mají obvykle zkreslené postoje v oblasti vztahů. Mají pocit, že činit druhé zodpovědnými za jejich pocity, rozhodnutí a chování je špatné. Druzí jsou za své chování, které vychází z jejich postojů a přesvědčení, zodpovědní stejně jako my za to své. Dovolit ostatním, aby za ně činili odpovědné nás, znamená, že je necháváme hospodařit na „svém pozemku“.

### 1.3.3 Chování

Chování je soubor vnějších pozorovatelných projevů člověka. V psychologii je chování označeno jako pozorovatelné projevy prožívání (v protikladu k nepozorovatelným vnitřním stavům)<sup>17</sup>. Ve spojení s problematikou hranic se budeme zabývat volným jednáním, za něž člověk může z hlediska psychologie a práva nést odpovědnost.

Chování má své důsledky. Naše chování vychází z toho, co je uvnitř našich hranic. Je tedy naším majetkem a jsme za ně zodpovědní. Když něco uděláme, udělali jsme to my a my neseme důsledek svého činu. Nejde o trest, jde o důsledek, který je součástí Božího plánu s námi a který nás učí, co máme a co nemáme dělat. Důsledky našeho chování nám pomáhají k sebepoznání a k sebereflexi.

V listu Galaťanům apoštol Pavel píše: „Co člověk zaseje, to také sklídí. Kdo zasévá pro své sobectví, sklídí zánik, kdo však zasévá pro Ducha, sklídí život věčný.“<sup>18</sup> Ještě před tím, na začátku šesté kapitoly, Pavel upřesňuje: „Bratři, kdyby někdo byl stržen k nějakému poklesku, uveďte ho na správnou cestu v duchu mírnosti; jste přece lidé duchovní! Jen dávej pozor každý sám na sebe, aby ses nedostal do pokušení ty! Jeden druhého břemena neste, a tak naplníte Kristův zákon.“<sup>19</sup>

Někdy se stává, že nesprávně „neseme břemena jedni druhých“ a zasahujeme do „zákona setby a sklizně“. Když zachraňujeme druhé před přirozenými důsledky jejich chování, není to z naší strany pro ně účinná pomoc. „Když se někdo opíjí nebo zneužívá

---

16 Srov. Mk, 7,1-3

17 Srov. PLHÁKOVÁ A.: *Učebnice obecné psychologie*, s. 45-16

18 Ga 6,7-8

19 Ga 6,1-2

druhé lidi, mělo by to mít důsledky pro něho samotného. „Tvrdý trest postihne toho, kdo opustí stezku“ (Př 15,10). Zachraňovat lidi od přirozených důsledků jejich chování znamená dělat je bezmocnými.<sup>20</sup> Také to znamená, že je děláme závislími na sobě a tím nad nimi získáváme moc.

### 1.3.4 Rozhodování

Rozhodování je proces, při kterém vybíráme nejlepší alternativu z nabízených. Jedná se o takovou volbu, která nejlépe naplní dané možnosti. Svá rozhodnutí děláme my, ať už to vnímáme jakkoliv, a proto neseme důsledky rozhodnutí také my. Je velmi důležité přijmout odpovědnost za svá rozhodnutí. Často říkáme - „Musela jsem to udělat... Chtěli, abych to udělala...“, a tím se snažíme přenést odpovědnost za svá rozhodnutí na někoho jiného. Naše rozhodnutí však vycházejí z nás a patří do oblasti naší zodpovědnosti.

Stejně tak druzí nesou odpovědnost za svá rozhodnutí a nechtějí-li ji přijmout, můžeme jim ji jasně připomenout. V Matoušově evangeliu v podobenství o dělnících na vinici připomíná správce vinice rozzlobenému dělníkovi jeho rozhodnutí přijmout za odvedenou práci denár: „Příteli, nekřivdím ti. Nesmluvil jsi se mnou denár? Vezmi, co ti patří a jdi. Chci však i tomuhle poslednímu dát jako tobě. Nesmím s tím, co je moje, dělat, co chci?“<sup>21</sup>

Lidé, kteří mají problém s vlastními hranicemi, se často distancují od svých rozhodnutí a snaží se svalit odpovědnost na někoho jiného. Taková rozhodnutí mohou být založená na souhlasu druhých nebo na pocitech viny, a proto je za ně těžké přijmout odpovědnost. Nic z toho však nemění fakt, že i za tato rozhodnutí nese odpovědnost ten, který tato rozhodnutí učinil.

### 1.3.5 Nadání, vlohy, talent

Naše vlohy, nadání či talenty jsou také naším vlastnictvím. Dostali jsme je jako obdarování, nikdo jiný než my je nemůže rozvíjet a nikdo jiný než my by je neměl využívat. Nikdo jiný než my je také nemůže nechat ležet ladem. Přijmout odpovědnost za

---

20 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 35

21 Mt 20,12-15



své vlohy vyžaduje odvahu. Je to často riskantní; při rozvíjení talentů se pouštíme na vlastní cestu, můžeme se setkat s nezdarem či prohrou a naše okolí nám nemusí rozumět. Strach ze selhání patří k tomuto procesu, odpovědnosti nás ale nezbavuje.

V Matoušově evangeliu je v podobenství o hřivnách<sup>22</sup> krásný příklad přijetí a nepřijetí odpovědnosti za svěřené dary. V textu se píše o peněžích, podobenství se vztahuje také na vnitřní hřivny a obdarování. Překonání strachu ze selhání, jemuž se poddal „špatný a líný“ služebník, vyžaduje práci, cvik, učení se, modlitby, další zdroje a milost. Nebyl potrestán za to, že se bál; všichni máme strach, když zkoušíme něco nového a obtížného. Byl potrestán za to, že se svému strachu nepostavil a nesnažil se podle svých sil. „Nepostavit se svému strachu znamená popírat Boží milost a urážku jeho daru i jeho milosti, která nás podpírá, když se učíme.“<sup>23</sup> Přijmout svá nadání a talenty a nést odpovědnost za jejich rozvoj je součástí zdravě postavených hranic.

### 1.3.6 Myšlenky

Myšlení je proces, který zpracovává a využívá informace. Od jednotlivých vjemů a zkušeností postupuje k obecným pojmům a jejich prostřednictvím k praktickému i teoretickému zvládnutí světa. Navazuje na smyslové vnímání, využívá paměti a tvořivosti. Myšlení podstatně souvisí s řečí, která je jeho prostředkem a zároveň určujícím prostředím.

24

Ke svým myšlenkám se musíme hlásit jako vlastníci. Naše hranice nám umožňují myšlenky zkoumat a uvažovat v kontextu našich vztahů, poznatků a vědomostí, ale i našich předporozumění.

Písmo nás nabádá, abychom se ve svých myšlenkách věnovali Bohu. V Markově evangeliu Ježíš říká: „Miluj Pána svého Boha, celým svým srdcem, celou svou duší, celou svou myslí a celou svou silou.“<sup>25</sup> Zahnuje do lidského vztahu k Bohu vše, co je uvnitř našich hranic včetně myšlení a nabádá nás k aktivitě a úsilí. Říká tím, že jsme to my, kdo myslí a své myšlení řídí.

Ve vztazích je třeba, abychom své myšlenky sdělovali ostatním. Někteří lidé se

---

22 Mt 20,14-30

23 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 37

24 Srov. PLHÁKOVÁ A.: *Učebnice obecné psychologie*, s. 262

25 Mk 12,30

domnívají, že by druzí měli číst jejich myšlenky. To však vede k frustraci a zároveň to vypovídá o chybně pochopených hranicích. Myšlenky se dějí na našem vnitřním území a když chceme, aby je druzí znali, musíme jim je sdělit. Nemůžeme očekávat, ani chtít, aby dělali průzkum našeho „vnitřního pozemku“.

### **1.3.7 Potřeby, touhy a přání**

Své přání, touhy a potřeby prožíváme ve svém nitru<sup>26</sup>, tedy leží uvnitř našich hranic. Každý z nás je máme jiné, ale všichni chceme uspokojení svého *já*. Velmi často se však cítíme neuspokojení. Stává se nám, že své potřeby a touhy ani pořádně neznáme, protože jsme jim nevěnovali správnou pozornost. Naše potřeby a touhy jsou naším majetkem a je na nás, jak s nimi naložíme.

Důležité je v první řadě přijetí vlastních tužeb a potřeb. Teprve potom je můžeme zkoumat a hledat, zda jsou v souladu s naším hodnotovým systémem a zda se jejich naplněním nedostáváme do konfliktu s hodnotami, které vyznáváme. Stejně tak je důležité zkoumat, zda se nenaplněním svých potřeb (např. odpočinku) nezpronevěřujeme tomu, co vyznáváme (např. miluj bližního jako sebe).

Vše, co je uvnitř našich hranic, je majetkem, který jsme dostali od Boha do vlastnictví a do správy. Máme za to nést nejen odpovědnost, máme z toho čerpat radost a potěšení, máme to užívat k pomoci druhým a k vlastnímu plnému životu. Naše hranice to mají vymezovat a chránit. Proto je důležité mít zdravě postavené hranice, které tento úkol plní.

---

26 Srov. PLHÁKOVÁ A.: *Učebnice obecné psychologie*, s. 370

## 2. HRANICE Z HLEDISKA VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE

Vědomí vlastních hranic, které chrání nás i lidi, se kterými jsme ve vztazích a které nám pomáhá zdravě žít vztahy a naplňovat je láskou, přichází postupně. Skutečnost, že je dobré uvědomit si, kde jsou naše hranice ve vztazích, které žijeme a kde jsou hranice druhých, zda nám někdo z našeho okolí hranice nepřekračuje, či zda my nepřekračujeme hranice někoho jiného, přichází většinou v situacích, kdy se již delší dobu nebo opakovaně projevuje nějaký vztahový problém. Může jít o problém ve vztahu s partnerem, ve výchově dětí, ve vztazích k nadřízeným autoritám nebo k přátelům, ale může jít i o vztahovou únavu či únavu z práce, která signalizuje přicházející syndrom vyhoření. Pro syndrom vyhoření se v odborné literatuře používá anglické slovo 'burnout'. Odborná literatura jím popisuje stav totálního fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které může končit až smrtí. Česky znamená doslova 'vyhořet' či 'vyhoření'. Současná doba se zrychlujícím se tempem a tokem informací klade na exponované pracovníky vysoké nároky časové i psychické. Jsou nuceni trávit na pracovišti mnoho hodin, jsou vystavováni stresovým situacím, nesou velkou odpovědnost. Neumí-li takto vyčerpán člověk správně relaxovat a stanovit hranice povinnostem a úkolům, které se na něj valí, má nakročeno k postupnému vyhoření<sup>27</sup>.

O syndromu vyhoření se také mluví ve spojení s prací a s profesemi, ve kterých lidé navazují hlubší vztahy – s tzv. pomáhajícími profesemi. Tímto názvem se označují profese ve zdravotnictví, v sociálních službách, ve školství nebo psychoterapeutické či duchovní služby.

Syndrom vyhoření však může postihnout lidi nejen v pracovních vztazích. Vyhoření může postihnout každého, kdo je pro něco „zapálený“, kdo pro něco „hoří“. Samotné slovo „hoří“ se zde vztahuje k opravdovému ohni jen obrazně. Chce symbolicky naznačit, že jde o srdce, „které hoří“ - ať už láskou k někomu nebo nadšením pro „něco“. Když hoří oheň, šíří okolo sebe teplo a světlo. Když pro něco „hoří“ člověk – svým zájmem, zaujetím, nebo „srdcem“ – lidé v jeho okolí ho vnímají podobně jako hořící oheň. Z takového člověka sálá „teplo“ lásky a „světlo“ zaujetí a nadšení<sup>28</sup>.

Když hoří oheň, je třeba o něj pečovat. Oheň je živel, který může sloužit, ale může i škodit. Může hřát a svítit, ale může pohltnout vše, co mu přijde do cesty. Je třeba ho držet v ohraničeném prostoru a udržovat pravidelným přikládáním. Když se o oheň nestaráme,

27 Srov. KALLWAS A.: *Syndrom vyhoření*, s. 100

28 Srov. KRIVOHLAVÝ J.: *Hořet, ale nevyhořet*, s. 8

začne dohořívát a nakonec vyhasne. Slovo 'burnout' velmi dobře vystihuje situaci člověka, kterého syndrom vyhoření postihl. Jeho vnitřní oheň vyhořel.

Křesťané chtějí žít ve vřelých vztazích, chtějí mít hořící srdce pro Boha a pro své bližní. Chtějí, aby jejich láska byla vřelá. Mnohým se stává, že byli pro něco nadšeni, pro něco hořeli, nebo někoho či něco milovali z celého srdce a nyní cítí, že jim nadšení ubývá, že pro to již tak moc nehoří, že jejich láska uvadá a oni jsou vyčerpaní.

Vědomí vlastních hranic je pomocníkem, jak pečovat o vnitřní oheň. Hranice nám pomáhají upřesnit, co dělat, aby láska nevyhasla, aby nadšení neutichlo a aby náš vnitřní oheň hořel k užítku.

S vědomím hranic *já* se člověk nerodí. Dokonce ani vnímání hranic vlastního těla není vrozenou samozřejmostí. „Předpokládá se, že novorozenec žije v chaosu, kdy nedovede rozlišit podněty z vnějšku od podnětů přicházejících z vlastního těla. Na počátku prvního roku života vnímá dítě sebe a matku jako jeden celek, prožívá období symbiózy se svou matkou. Matka je jeho krmícím, chovacím a přebalovacím orgánem. V dítěti se naplno rozezvučí každá matčina nálada. Když má matka dobrou náladu, má ji dítě také. Když je matka skleslá, sdílí dítě tento smutek jako svůj vlastní – i když vznikl v mámě.“<sup>29</sup> V tomto období ještě nemáme rozlišení, neznáme hranici, která by nás upozornila na to, že matčin smutek a matčina radost jsou její součástí a že tedy nejsou naše. Neumíme rozlišit své vlastní smutky a radosti od smutků a radostí naší nejbližší osoby, kterou bývá právě naše matka. Vědomí hranic zatím neexistuje, bude se tvořit společně s naším vývojem.

Vědomí vlastních hranic se vytváří a ustanovuje během našeho dětství, mládí a dospívání. V dospělosti pak můžeme začít narážet na hranice, které byly buď nějak poškozeny, nebo se vyvinuly do nezdravé podoby. To poznáváme právě díky problémům ve vztazích s lidmi, kteří nás obklopují. Naši bližní nám v těchto střetech pomáhají více si uvědomovat sami sebe. Díky těmto střetům se učíme nacházet své odpovědnosti a hranice, které nás oddělují do autonomních jednotek a chránit a rozvíjet své vnitřní bohatství. Naši blízcí nás také učí, jak toto vnitřní bohatství ochránit, a přitom zůstat milujícím člověkem.

---

29 KOPŘIVA K.: *Lidský vztah jako součást profese*, s. 75

## 2.1 Psychosociální vývoj podle Eriksona

Erik Erikson, americký psychoanalytik židovského původu, vytvořil tzv. epigenetický diagram, kterým se snažil popsat vývoj lidské psychiky z hlediska identity vlastního *já*. Tento koncept můžeme použít i k popsání vývoje a tvorby hranic, jejichž problematikou se zde zabýváme. Vývoj osobnosti je podle Eriksona vázán na biologické, společenské, kulturní a historické faktory. Ty mají vliv na vývoj dítěte od narození.

Erikson popsal fáze psychosociálního vývoje, jimiž během svého života prochází každý člověk. Prožití jednotlivých fází znamená vyřešení určitého dilematu – vyřešení napětí mezi dvěma protichůdnými tendencemi. Na základě interakce s prostředím si člověk z daného období osvojí určitou – dobrou či špatnou – zkušenost, od níž se vyvíjí jeho průchod dalšími životními fázemi. Podle Eriksona je podmínkou pro dobré prožití a integraci následující životní fáze dobré zpracování zkušenosti z fáze předešlé. Na základě tohoto zpracování dochází k osvojení určité dovednosti (Erikson ji nazývá *ctností*), která je pro danou fázi života klíčová.

Spolu s osvojováním těchto *ctností* si začínáme uvědomovat hranice sama sebe, budovat je a chránit. „Hranice se vytvářejí v konkrétních, odlišných fázích, které lze pozorovat. Je skutečností, že sledováním kojenců a malých dětí při jejich prvních interakcích s rodiči byli vývojoví psychologové schopni zaznamenat konkrétní fáze tvorby hranic.“<sup>30</sup>

V epigenetickém diagramu se nejvíc změn děje před vstupem do dospělosti. V tomto období se také tvoří základ našich hranic. Důležité momenty tvorby hranic úzce souvisejí s osvojováním *ctností* tak, jak je popisuje Erikson. Tvorba hranic je neustálý proces, ale jeho nejkritičtější etapy probíhají ve velice raném věku člověka. Epigenetický diagram rozděluje lidský život do osmi fází a pro každou fázi má přibližné vymezení lidského věku.

## 2.2 Období prvních dvanácti až osmnácti měsíců života

Po narození nevnímáme hranice svého já, stejně jako nevnímáme hranice vlastního těla. Dítě se rodí bezmocné a závislé na okolí, navíc i s nezralou úrovní vlastní homeostázy

30 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 54

31 Srov. PLHÁKOVÁ A.: *Učebnice obecné psychologie*, s. 239

. Smyslově si během prodlužujícího se bdění začíná osvojovat pocit známosti, který souvisí s libými pocity, když je o něj dobře pečováno, tzn. když jsou uspokojeny základní potřeby nasycení, tepla a blízkosti. Optimální péče rodičů zakládá základní důvěru dítěte. Tato důvěra souvisí s dobrou hygienou, kojením, fyzickým i sociálním kontaktem.

Podle vývojových psychologů děti v tomto stadiu nemají vědomí sebe sama bez matky. Někdy se tomu říká *symbióza*, jakési „plavání v blízkosti“ s matkou. Toto symbiotické spojení bývá příčinou panického strachu dětí, když je matka někde pryč – nikdo kromě matky je neutěšší. „Dítě neprožívá svou matku jako oddělený objekt, jímž hýbou vlastní přání a touhy, nýbrž jako část své vlastní osobnosti. Matka je zase přesvědčena, že ví, jak jejímu dítěti je a jak se cítí. Mluví na dítě: 'Teď půjdeme do postýlky, teď se napijeme, teď se vykoukáme.'“<sup>32</sup>

Prvním vývojovým úkolem kojenců je vytvoření pouta s maminkou a tatínkem. Potřebují se naučit, že jsou ve světě přijímáni a že jsou v bezpečí. Aby mohli otec a matka vytvořit pouto mezi sebou a svým dítětem, je třeba, aby mu poskytovali stálé, vřelé, láskyplné a předvídatelné emocionální prostředí. K vytváření pouta dochází tehdy, když matka reaguje na potřeby dítěte – když naplňuje potřebu mít někoho nablízku, pochovat, nakrmit a přebalit. Všechny tyto prožitky neustálé lásky se pak vracejí ve vnitřním pocitu bezpečí dítěte<sup>33</sup>. Když dítě prožívá uspokojování potřeb a matčinu kladnou reakci na ně, začíná do svého nitra přijímat emocionální obraz milující a stálé matky. Tak se vytváří stav, který se nazývá *emocionální ukotvenost*. Je to obraz vytvořený na základě tisíců prožitků v prvních několika měsících života, který se týká našeho základního pocitu, že někam patříme a že jsme v bezpečí. V našem duchovním životě jde pak o základní vědomí „zakořenění a zakotvení v lásce“.<sup>34</sup>

Erikson tuto ukotvenost v prvním vývojovém stadiu svého diagramu nazývá získáním *ctnosti* naděje. Základní důvěru (nazvanou Eriksonem *naděje*) signalizuje, že dítě může nechat matku na nějakou chvíli se vzdálit. Bez emocionální ukotvenosti se těžko budují zdravé hranice. Dalším vývojovým stadiem je totiž oddělování se od matky, která doposud představovala bezpečí. Pokud nemáme v sobě emocionální ukotvenost, těžko snášíme oddělení se a konflikt, který přináší tvorba hranic.

Když kojenci získají pocit vnitřního bezpečí a připoutání, přichází další potřeba dítěte - začíná se objevovat jeho potřeba samostatnosti a nezávislosti. Vývojová

32 SCHMIDBAUER W.: *Syndrom pomocníka*, s.104

33 Srov WÁGNEROVÁ M.: *Vývojová psychologie*, s. 127

34 Srov. Ef 3,17

psychologové tento proces označují jako *oddělení a individuaci*. *Oddělení* je uspokojení potřeby dítěte vnímat se jako odlišné od matky, jde o naplnění prožitku „ne-já“. Výraz *individuace* popisuje identitu, kterou si dítě vytváří, když se odděluje od matky. Je to prožitek „já“.

„Nemůžete mít *já*, pokud nejdříve nebudete mít *ne-já*. Než začnete objevovat pravé, autentické rysy své Bohem dané identity, musíte nejprve určit, kdo nejste. Proces oddělení a individuace není hladký přechod v osobnost. Pro vytvoření zdravých hranic v dětství jsou klíčové tři fáze: *klubání*, *zkoušení* a obnova přátelských vztahů – *znovuspřátelení*.“<sup>35</sup> V tomto období dochází k nečastějším chybám ve výchově, kterých se dopouštějí i velmi milující rodiče.

### 2.3 Věk do tří let – proces "oddělování se" a individualizace

V průběhu druhého a třetího roku života začíná dítě podnikat první kroky na cestě k autonomii, uvědomuje si, že „máma a já nejsme totéž“ a že někdy chce každý něco jiného. Během tohoto období děti začínají přecházet z pasivního spojení s matkou k aktivnímu zájmu o okolní svět. Začínají si uvědomovat, že kolem existuje svět, který není jejich součástí. První část tohoto období se označuje jako *klubání* či *diferenciace*. Je to doba zkoumání, ohmatávání, ochutnávání a cítění nových věcí. Děti jsou v této fázi i nadále závislé na matce, ale už s ní nejsou v tak těsném vztahu. Předchozí měsíce péče rodičů o dítě se zde zúročují - dítě se již cítí natolik v bezpečí, že začíná riskovat, začíná si uvědomovat své fyzické hranice.

Druhé stadium oddělování a individuace nazýváme *zkoušení*. Během tohoto období se děti učí chodit a mluvit. Rozdíl mezi *klubáním* a *zkoušením* se dá vyjádřit takto: zatímco klubající se dítě prožívá úžas nad nově objeveným světem a stále se hodně opírá o matku, dítě zkoušející se snaží nechat matku za sebou a běžet do nově objeveného světa. Nově osvojená schopnost chodit v něm vyvolává pocit všemocnosti. Toto období se dá shrnout do pocitu „můžu dělat, co chci“. Zkoušející děti (u nichž je pocit všemocnosti na místě) od svých rodičů potřebují vnímavou radost z jejich radosti a veselí a určité bezpečnostní hranice pro své zkoušení. „Dobří rodiče se baví spolu se svými dětmi, které skáčou na posteli. Horší rodiče buď touhu svých dětí uhasí a veškeré skákání jim zakážou, nebo

---

35 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 57

hranice nestanoví žádné a nechají své děti skákat jim přes džus a kávu.<sup>36</sup> Toto období je obdobím, kdy se začínají stavět naše hranice. Ve fázi zkoušení se učíme, že bojovnost a iniciativa jsou dobré. Rodiče, kteří nám v tomto věku pevně, důsledně a laskavě stanovili realistické hranice, aniž by podrývali naše nadšení, nám pomohli nejen projít touto přechodnou fází, ale dali nám do života velmi dobrý základ pro kvalitní život ve vztazích.

Fáze zkoušení, která je nabitá objevováním, nadšením a pocitem všemohoucnosti, poskytuje dítěti energii a pohnutku k poslednímu kroku, aby se stalo samostatným jedincem. Po fázi zkoušení přichází fáze *obnovení přátelských vztahů*. Jde o návrat ke spojení s matkou, ale tentokrát je toto spojení jiné. Dítě teď do vztahu přináší oddělenější já. Jsou tu nyní dva lidé s odlišnými myšlenkami a pocity. A dítě je připraveno navazovat vztahy s okolním světem, aniž by ztrácelo vědomí sebe sama.

Toto období se nazývá *obnovením přátelských vztahů* nebo *znovuspřátelením* proto, že se v něm dítě vrací do reality. Velkolepost posledních několika měsíců ustupuje poznání: „Nemůžu dělat všechno, co chci.“ Střet zájmů mezi nejbližšími lidmi se pro dítě stává rozpoznanou skutečností.

Pro dítě je lákavé být sám sebou, být svobodný a nezávislý, a proto často vzdoruje rodičovské vůli jen z pouhého potěšení z autonomie. Budování autonomie je vždy spojeno se vzdorem, ale vzdorovat přináší rizika: Co když mne máma přestane mít ráda? Co když se o mne přestane starat? Nezávislost za cenu samoty dítě nechce.

V silovém rozporu mezi svobodou s rizikem samoty a blízkostí s rizikem závislosti se utváří autonomie. Tento rozpor pak přetrvává i v celém dalším životě. Děti se v tomto období stávají úzkostlivými; začínají si uvědomovat, že svět je místem, které může nahánět strach. Poznávají, že stále ještě potřebují matku. Dochází v nich k napětí mezi potřebou být samy sebou a potřebou být v úzkém vztahu se svou matkou (nebo blízkou osobou). Potřebují si vybudovat hranici, která bude chránit jejich *já* a zkoušejí k tomu používat různé nástroje, které se křesťanským rodičům mohou jevit jako sobecké, a proto hříšné. Jde však o nástroje, které využíváme k ochraně a zviditelnění svých hranic i během svého celého života a v této své vývojové fázi se s nimi učíme zacházet.

Je důležité, aby rodiče právě v tomto období byli vůči dítěti nejen důslední, ale také empatičtí a citliví.<sup>37</sup> Erikson zdůrazňuje, že k tomu, aby se člověk cítil autonomně, se musí cítit také bezpečně. Pokud se mu autonomie nevyplácí a vede např. k tomu, co dítě vnímá jako trest nebo odloučení, vzniká v něm stud a pochyby. Z pocitu sebekontroly bez ztráty

---

36 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 59

37 Srov. PLHÁKOVÁ A.: *Učebnice obecné psychologie*, s. 190



sebeúcty pramení pocit trvalé dobré vůle a hrdosti, ale z pocitu nadměrné cizí kontroly vzniká sklon k pochybám a studu. Podle Eriksona je výslednou *ctností* této fáze vůle, volní úsilí. Ta je velmi důležitá v budoucím životě, právě pro zdravé stanovování hranic.

Následně zmíním nejčastější nástroje, které se v tomto období učíme používat k vytvoření vlastních hranic. Jde o dovednosti, které pro své vymezování vůči okolí používáme celý život.

Jedním z těchto nástrojů je hněv. Hněv je emoce, která bývá v křesťanském prostředí chápána nesprávně. V této vývojové fázi se děti velmi často hněvají a vztekají a křesťanští rodiče si mnohdy nevědí rady, jak s tímto hněvem naložit.

Hněv dětem umožňuje poznat, že to, co prožívají, je jiné, než co prožívá někdo jiný. „Schopnost používat hněv k rozlišení mezi sebou a druhými představuje hranici. Děti, které umějí přiměřeně vyjadřovat hněv, později v životě pochopí, kdy se je někdo bude snažit ovládat nebo zraňovat.“<sup>38</sup> Zdravě uchopená agrese a přiměřené vyjadřování hněvu je totiž později v životě velmi důležité. Hněv nás upozorňuje na problémy, které je třeba řešit. Správně projevený hněv nám pomáhá při budování vztahů. Na jeho základě se učíme poznávat hranice své a hranice druhých, s jeho pomocí hranice chráníme.

Dětský hněv a vztekání provází většinu situací, ve kterých je dítěti odepřeno něco, co chce. Příkladem mohou být situace, se kterými se potkávají rodiče více dětí. Například starší dítě dostane dárek a mladší dítě si s ním chce hned hrát. Když je mu to odepřeno, ztropí dětskou „vynucovací“ scénu. Začne se vztekat, křičet, popřípadě si lehne na zem a bouchá pěstičkami do země. Rodiče mohou mít v těchto situacích tendenci, zvláště, když se to stane na veřejnosti, mladšímu dítěti vyhovět. Domnívají se, že starší to „pochopí“ a vysvětlují, že mladší je „ještě malý“. Neprospívají tak ani jednomu z nich. V křesťanských rodinách k tomu přistupuje obava rodičů, aby ze staršího nevyrostl sobec, který se neumí podělit s ostatními. Zapomínají na fakt, že jejich malé dítě je v období, kdy se tvoří základy hranic a že projevy hněvu k tomuto procesu patří. Je třeba pomáhat dětem s poznáním a pochopením vlastního hněvu, ale není správné tomuto hněvu ustupovat.

Děti se mají naučit pracovat s hněvem a vztekem. V některých křesťanských rodinách může být hněv pokládán za hřích. V dospělosti pak takto vychovávané děti mají problém vyrovnávat se s vlastním hněvem a s hněvem lidí ve svém okolí. Cítit hněv není

---

38 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 60

samo o sobě hříchem, ale je důležité poznat jeho původ a tak zjistit, zda je oprávněný, či je projevem sobectví.

Další, v křesťanském prostředí často mylně chápané, je dětské *moje*. V tomto vývojovém období se totiž učíme i obraně svého vlastnictví.

Vývojová fáze *znovuspřátelení*, je někdy považována za pouze „sobecké“ stadium. Přináší totiž do slovníku dítěte slova *já, můj, mě a mně*. Pro křesťanské rodiče je často těžké se s touto částí procesu, kdy se dítě stává samo sebou, vyrovnat. Mají obavy z toho, aby jejich dítě nebylo sobecké – aby nebylo hříšné. „To není přesné ani biblické. Nově nalezená záliba dítěte v *můj* skutečně vychází z našeho vrozeného sobectví – části hříšné zkaženosti v nás všech, která se chce, stejně jako satan, „s Nejvyšším měřit“ (Iz 14,14). Takto zjednodušené chápání naší povahy však nebere v úvahu plný obraz toho, co skutečně znamená být k Božímu obrazu. Být stvořen k Božímu obrazu také znamená působit jako vlastník či správce.“<sup>39</sup> Adamovi a Evě byla dána vláda nad zemí, aby si ji podmanili a panovali nad ní.<sup>40</sup> Každému z nás je svěřeno správcovství nad naším prožitým časem, energií, nadáním, hodnotami, pocity, chováním, penězi a vším ostatním, co bylo zmíněno ve 2. kapitole této práce. Bez slova *můj* nemáme žádné vědomí zodpovědnosti za rozvíjení, pěstování a ochranu těchto zdrojů. Bez *můj* nemáme *já*, které bychom mohli dát Bohu a jeho království.

Děti potřebují vědět, že *můj* a *já* nejsou neslušná slova. Když jim rodiče poskytnou láskyplnou a pevnou výchovu a jejich *můj* a *já* budou přijímat v situacích, kdy jsou na místě, umožní tak svým dětem později rozvíjet dávající a milující srdce. To jde ale jen tehdy, pokud budou mít osobnost, která prožívá tolik lásky, že ji budou moci dávat dál. Naučí se na základě takovéto výchovy později přijmout a žít Janovo: „My milujeme, protože Bůh napřed miloval nás.“<sup>41</sup>

Batolata, která procházejí fází *znovuspřátelení*, jsou okouzleny jedním z nejkratších a nejdůležitějších slov v lidském jazyce: slovem NE. Může se objevit již v období *klubání*, ale ve fázi *znovuspřátelení* mívají rodiče pocit, že je nejčastějším slovem, které z dětských úst vychází. Naučit se zacházet s dětským NE je pro vývoj dítěte klíčové. Vyřčení NE je první slovní hranice, kterou si děti osvojují.

S tímto dětským NE přicházejí pro rodiče dva úkoly. Je třeba, aby dětem pomohli

39 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 61

40 Srov. Gn 1, 29-31

41 1 J 4,19

cítit se natolik v bezpečí, že si dovolí říci NE; podporují tím totiž zdravou tvorbu hranic dítěte. Druhým úkolem, který rodiče v této fázi vývoje dítěte mají, je pomoci dítěti respektovat hranice druhých. Je třeba, aby děti byly schopny NE nejen vysílat, ale také přijímat. Rodiče jsou prvními lidmi, kteří učí své dítě přijímat jejich NE. Znamená to být pevný, neústupný a trpělivý.

Třebaže malé děti samozřejmě nemohou dělat všechno, co by rády, měly by mít možnost říci NE, které bude vyslechnuto. Rodiče, které mají své hranice zdravě postavené, odpor jejich dítěte nepohorší ani nepodráždí. Dají mu najevo, že jeho NE je přijímáno; od dítěte, které se staví na odpor, se citově neodtáhnou, nýbrž s ním zůstanou ve spojení. Tento úkol je těžký, ale rodiče, kteří ho zvládnou, tím prospívají nejen svým dětem, ale také sami sobě. Vlastní děti jsou totiž největší „mistři“ v nabourávání hranic svých rodičů. Rodiče, kteří přijímali naše NE a naučili nás přijímat NE od sebe, nás vybavili na cestu životem zdravým základem hranic a sami si uchránili své hranice.

Druhá vývojová fáze v Eriksonově diagramu je pro zdravý základ lidských hranic klíčová. Z hlediska zdravě položených hranic by děti do věku tří let měly umět citově přilnout k druhým, avšak bez ztráty vědomí sebe sama a své svobody mít jiný názor, měly by být schopné říkat druhým přiměřené NE beze strachu, že ztratí lásku a zároveň by měly dokázat přijímat přiměřené NE od druhých a přitom se citově nestáhnout.

## **2.4 Období předškolního a mladšího školního věku**

Ve věku tří až šesti let je dítě velmi iniciativní, je zvědavé, objevuje svoje tělo, experimentuje, plánuje. Učí se identifikaci s dospělými vzory, především s rodičem shodného pohlaví. Učí se také být v kolektivu se stejně starými dětmi, snaží se zaujmout a vyniknout. Je dychtivé a schopné spolupracovat na úkolech a sdružovat se s ostatními dětmi, aby s nimi tvořilo a plánovalo; je ochotno těžit ze styku s učiteli a hledět se vyrovnat ideálním vzorům. Podle Eriksona se zde dítě učí *ctnosti* „účelnosti“ (dá se také říci úspěšnosti), která je v protikladu k „nesmyslnosti“ (po níž podle Eriksona následuje pocit viny).

S nástupem do základní školy nastává určitý předěl. Dítě začíná něco vytvářet a přijímat neosobní principy. Už se tolik se nepohybuje ve světě představ a her. Protože by

již mělo mít cit pro účelnost, věnuje se více úkolům a rozvíjení dovedností. V tomto období získává člověk vztah k práci a ke spolupráci. *Ctností* podle Eriksona je zde „kompetence“ – schopnost a dovednost zralého úkolového zaměření.

V tomto období dítě využívá základů svých hranic a soustředí se na co největší možnou míru získání nových dovedností a vědomostí. Z hlediska prožívání vztahů je toto období poklidné – dítě žije v blízkém vztahu k rodičům a k dalším vzorům, učí se od nich a chce je napodobovat. Po tomto čase přichází bouře v podobě dospívání.

## 2.5 Puberta a adolescence

Zatímco předchozí stadium je z vývojového hlediska stadiem poměrně klidným, v této fázi je vývoj vlastní identity velice bouřlivý - a to vývoj jak fyzický, tak psychický a sociální. Toto období klade zvýšené nároky na psychické zpracovávání životních otázek, jako je například sexualita, pohlavní identita, konkurence a identita dospělého. Stále platí, že i v tomto období plném zmatků hrají ústřední roli otázky, kdy a komu říkat *ano* a *ne*.

Vrací se vzdorovitost, kterou jsme prožívali okolo tří let, tentokrát v jiné, dospělejší podobě. Dospívající prožívá zmatky a nejistoty. Jeho touha po bezpečí plynoucí z blízkosti ochranného rodiče je stále živá a spolu s ní i závislost na blízkém vztahu. Dospívající si staví jako obranu svého křehkého a velmi zranitelného já vůči všemu, co přichází od rodičů, rigidní neprůchodnou hranici. Je to přirozená obrana, jak projít tímto obdobím jako samostatný jedinec a neskouznout do nezdravé symbiózy s jedním z rodičů.

V tomto období jsou naše hranice ještě jakoby „nezralé“. Dosud nemáme zkušenost s tím, jak jsou pro nás důležité.

Dospívání je obdobím, kdy vidíme svět černobíle a kdy máme maximalistické požadavky. Na jedné straně máme pevnou, až neprůchodnou hranici vůči rodičovskému vlivu, na druhé straně se však otvírá nová možnost k úplnému rozpuštění hranic – láska k druhému pohlaví. „V zamilování se člověk vrací v určitém ohledu hodně daleko nazpět – zboří všechny ploty, je sjednocen s druhým v jeden celek. Nemůže to ale vydržet dlouho, dva lidé nejsou jeden organismus, dříve, či později se ukáže, že v důležitých věcech chce každý něco jiného. Teprve poté, co zamilovanost odezní, začíná možnost pro lásku – trvalejší pečující zájem o druhého člověka, přesto, že je jiný, že se zájmy obou střetají, že si v mnohém nerozumějí. Láska je mostem mezi dvěma břehy, mezi dvěma autonomními

územími.<sup>42</sup>

Mladý člověk stojí na prahu životní dráhy, sumarizuje předchozí období a hledí do budoucnosti; spojuje plány s konkrétnějšími cíli (např. s názornější představou o svých budoucích sociálních pozicích a o svém budoucím povolání). *Ctností* tohoto období je „věrnost“ – své životní filozofii, svým cílům, zájmům a hodnotám.

## 2.6 Mladší dospělost

Začátek dospělosti je doba, kdy mladí odcházejí z domova či ze školy a začínají pracovat nebo žít v manželství. Tito mladí dospělí mohou prožívat zmatek ze ztráty pevné struktury, kterou jim dávala škola. Toto období přináší velkou svobodu a zodpovědnost spolu s požadavky důvěrného vztahu a závazku. Často se právě v této době člověk hodně naučí o stanovení dobrých hranic.

Mladší dospělost, která je zhruba vymezena 30. až 35. rokem života, by měla být obdobím spojení vytvořené identity s identitou druhého – ovšem beze strachu, že se v tomto spojení vlastní identita rozpustí. Hranice obou „já“ v tomto vztahu jsou již vytvořeny a teď jde o to udržovat je zdravé, aby mohl být vztah dobře žit.

Intimitu a intimní vztahy navazuje a rozvíjí člověk i v období hledání identity a často se právě přes identifikaci s druhým k vlastní identitě dopracovává. V období mladší dospělosti však jde i o schopnost sdílení, která obsahuje závazek a úkol opustit soustředění na sebe sama. *Ctností* podle Eriksona je zde láska a opakem je sklon k distancování se, tendence k izolaci (často ve chvíli, kdy se neplní všechny nároky).

Mladík, který přistupuje k Ježíši s otázkou: „Mistře, co dobrého mám dělat, abych obdržel život věčný?“<sup>43</sup>, dostává odpověď, která je důležitá pro celý život, a pro život od vstupu do dospělosti zvlášť. Ježíšovo „...chceš-li pak vejít do života (věčného), zachovávej přikázání“<sup>44</sup> je dobrým příkladem lidských hranic. Bůh nám dal přikázání, která nám mají sloužit a pomáhat při hledání správné cesty životem. Jan Pavel II. upřesňuje v Encyklice *Veritatis splendor*: „Jen Bůh může odpovědět na otázku, co je dobré, protože on sám je Dobro. Bůh však již odpověď na tuto otázku dal: tím, že stvořil člověka a určil mu s moudrostí a láskou jeho úděl a cíl, a to zákonem vepsaným do jeho srdce (srov. Řím

---

42 KOPŘIVA K.: *Lidský vztah jako součást profese*, s. 75

43 Mt 19,16

44 Mt 19,17

2,15) čili „přirozeným zákonem“. Tento zákon není ničím jiným než světlem rozumu, které do nás Bůh vлил. Díky němu poznáváme, co je třeba dělat a čeho je třeba se vyvarovat. Toto světlo a tento zákon Bůh daroval člověku při stvoření.<sup>45</sup> Přirozený zákon spolu s Desaterem nám nejen v tomto období, ale v celém pozdějším životě pomáhá hledat hranice dobra a zla a pomáhá nám při rozhodování, jak jednat. Důležité je mít na paměti, že „...první (příkázání) je toto: 'Slyš Izraeli! Hospodin, náš Bůh je jediný Pán. Proto miluj Pána, svého Boha, celým svým srdcem, celou svou duší, celou svou myslí a celou svou silou'. Druhé je toto: 'Miluj svého bližního jako sám sebe'. Žádné jiné příkázání není větší než tato.“<sup>46</sup>

Při vstupu do dospělosti, když začínáme žít v blízkých vztazích, se musíme vymezovat a tím zviditelňovat své hranice. Přirozený zákon a Desatero jsou pomocníky při rozhodování, zda jde opravdu o naše vnitřní hranice, či o naše sobectví.

Na prahu dospělosti přichází další životní vztah, kdy se vrací možnost zrušit hranice a být s druhým jedna duše a jedno tělo; zakusit opět splynutí s druhou osobou a uzavřít se do symbiózy, která zruší neklid přicházející ze samoty. Je to rodičovství, především však mateřství. „Na samém počátku matka a dítě skutečně jsou jedním tělem. Podobně jako při zamilování i zde symbiotický vztah pozvolna přechází do lásky mezi dvěma oddělenými lidmi, jen se to děje mnohem volnějším tempem. Tak jako ve vztahu milostném není ani ve vztahu matka – dítě tato proměna bezbolestná, a to pro obě strany. Žít pro někoho osvobozuje od pocitu prázdny, bezsmyslné individuální existence. A tak je pro rodiče, a zvláště pro matky, těžké vzdát se svých rodičovských závazků.“<sup>47</sup> Daleko těžší je to pro ty matky, které necítí svou vlastní hodnotu, a pro které je jejich vlastní samotářský život bez možnosti prospět druhému člověku smysluprostý a bezcenný.

## 2.7 Dospělost

Po narození dítěte se matka naladí na dítě tak, že i ona je s ním v kontaktu symbiotické povahy. Vnímá každou drobnost v jeho chování, intenzivně sdílí jeho život v mnoha detailech a dítě dočasně vytěsňuje její jiné zájmy. V průběhu několika měsíců a let

---

45 JAN PAVEL II.: *Veritatis splendor, O základach morálního učení církve*, čl. 12

46 Mk 12,29-31

47 KOPŘIVA K.: *Lidský vztah jako součást profese*, s. 75

se dítě emočně odděluje. Potřebuje, aby matka postupně odcházela ze symbiotického vztahu (my dva jsme jeden celek) do vztahu dvou autonomních bytostí, které jsou stále spojeny silným poutem. Tříleté děti prožívají dramatický konflikt mezi potřebou autonomie a strachem ze samoty, jak bylo popsáno výše u tohoto vývojového období. Když sama matka aktivně napomáhá udržení symbiotických prvků a projevy autonomie v ní vyvolávají obavy, může být pro dítě emoční pohodlí symbiózy lákavější než dobrodružství autonomie, které je „znehodnocené“ matčíným odtažením. Podobné lákadlo emoční symbiózy, a tím porušení zdravých vztahových hranic, může potkat kteroukoliv blízkou osobu, která o dítě místo matky pečuje, i když dítě neporodila a nezažila symbiózu fyzickou.

Dospělost je dlouhý časový úsek (v Eriksonově diagramu přibližně vymezený 35. až 60. rokem života), ve kterém většinou vychováváme děti a propuštíme je do života. Podle Eriksona se vytváří v tomto období napětí mezi generativitou<sup>48</sup> (v Eriksonově pojetí jde o zájem o plození a vedení příští generace) a stagnací. *Ctností* je něčím konstruktivně a reálně přispět, být prospěšný a pečovat o někoho. Generativitu může naplno prožívat i člověk, který vlastní děti nemá. Generativita je potřeba něco vytvářet, být nějak produktivní, o něco pečovat, něco předávat – být darem pro druhé.

Naše rodičovství od nás vyžaduje určité chování a jednání. Jestliže naše dítě na počátku svého života neprožije dobré splnutí s matkou (nebo jinou blízkou osobou), může trvale uvíznout v přání po symbiotickém způsobu blízkosti. Touha po symbiotické blízkosti pak přetrvává i v dospělosti. Je to podobné, jako když lidé, kteří v dětství zažili nouzi, touží v dospělém životě po bohatství víc než ti, kteří žili v průměrných poměrech. Nesplněná přání mívají úporný život. Asi také znáte případy, kdy žena, která byla ve svém mládí velmi nedbalou matkou, zestárne a teprve nyní v sobě objeví zájem o své, nyní již dospělé dítě – a syn nebo dcera na tuto nabídku reagují příchylností, odpovídající síle touhy po matce v době dětství.

Dokud je dítě malé, je to především matka, kdo má možnost na základě schopnosti reflexe a s využitím svých životních zkušeností symbiotický způsob vztahu změnit. Když dítě dospěje, jsou pak k tomu šance na obou stranách a i když je to těžké, může někdy dospělé dítě pomoci matce vymanit se z nezdravého symbiotického vztahu.

---

48 Srov. WÁGNEROVÁ M., *Vývojová psychologie*, s. 197

## 2.8 Zralý věk

V poslední životní fázi jde o integritu „já“. Vyrovnáváme se s bilancí vlastního života a s faktem blížící se smrti. Podle Eriksona jde o pochopení řádu věcí, o jakousi moudrost, i o shrnutí všech předchozích stadií - co do míry jejich zvládnutí i co do zpětného hodnocení.

Erikson uvádí, že v takovém konečném vyrovnání ztrácí smrt svůj osten. Nedostatek nebo ztráta rostoucí integrace já se ohlašuje zoufalstvím a strachem ze smrti. Zoufalství vyjadřuje pocit, že čas je nyní příliš krátký pro pokus začít znovu jiný život a vyzkoušet alternativní cestu k integritě.

Strach ze smrti a úzkost patří k rysům tohoto životního údobí; je však pociťován a prožíván v menší míře, když člověk cítí kontinuitu vlastního života a jeho smysluplnost. Smysluplnost může být vnímána jako účelně duchovně a společensky užitečné prožití života. *Ctností* této životní fáze je moudrost. Moudrost pomáhá rozpoznat, kdy máme pootevřít pomyslná vrátka ve svých hranicích a pozvat na své území někoho dalšího – kdy se můžeme někomu plně otevřít. Moudrost nás také vede k rozhodnutí, kdy nechat dvířka zavřená. Na konci života jsme křehcí a často odkázaní na pomoc nejbližších. Návrat do kojeneckého symbiotického vztahu s druhým člověkem je ale vždy nezdravým krokem, vždy zůstává porušením hranic. I když jsme křehcí a nemohoucí, jsme autonomní jednotkou, která nese odpovědnost za jí „svěřené území“, které má ve správě. S přicházející ztrátou sil se počet odpovědností zmenšuje, ale ty nejzákladnější zůstávají.

Tvorba a vnímání našich hranic jsou propojeny s vývojem našeho já. Hranice se učíme vnímat jako děti a čím dříve si osvojíme dobré hranice, tím menší zmatky později v životě prožijeme. Osvojíme-li si v prvních třech letech života výše zmíněné dovednosti, naše dospívání bude mít hladší průběh. Nikdy to nebude průběh úplně hladký, ale přechod do dospělosti bude snazší. Pokud člověk prožije problematické dětství, mohou mu pomoci v době dospívání svým úsilím rodiče. Vážné problémy s hranicemi v obou těchto obdobích však mohou být v dospělosti tíživé.

Uvědomíme-li si v dospělosti, kde v naší osobní historii mohlo docházet k nesprávnému chápání hranic ze strany osob, které nás vychovávaly a které nás ovlivňovaly, můžeme snadněji začít hledat cestu k nápravě.



### 3. ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ HRANICE

Pro zdravé fungování ve vztazích je dobré nejen znát své hranice a vnímat hranice druhých, ale umět své hranice zviditelňovat a v případě potřeby je umět i bránit, tzn. nedovolovat ostatním, aby naše hranice překračovali. Tím jim totiž nepřímo dovoluujeme, aby nás zneužívali – ať již fyzicky, psychicky, sociálně nebo duchovně. Slovo „zneužívat“ se nejčastěji pojí se sexuálním zneužíváním, ale může se použít pro vyjádření zneužívání i v jiných oblastech. Zjevnou podobu zneužívání najdeme v šikaně, ať už v dětském kolektivu, mezi dospívajícími či na pracovišti. V knize *Závislosti srdce* používá trojice křesťanských psychoterapeutů slovo „zneužívání“ ze dvou pohledů – jako zneužívání aktivní a zneužívání pasivní - a dopady tohoto zneužívání na naše chování během celého života. „Aktivní zneužívání“ zde popisují jako fyzické zneužívání zřejmé na první pohled – tělesné násilí a sexuální zneužívání všech forem, včetně pohlavního styku. Toto jednání je nejen morálně závadné, ale v každé civilizované zemi také nezákonné. Mezi aktivní a destruktivní, avšak ne vždy nezákonné formy zneužívání, řadí také extrémní hněv, záchvaty vzteku a slovní násilí. Křik a vzteklé obviňování (ať zasloužené či nikoliv, většinou ovšem nezasloužené) po sobě totiž zanechávají jizvy a rány, které nejsou vidět, ale jsou cítit. Do kategorie aktivního zneužívání řadí také emocionální a slovní útoky.<sup>49</sup>

Autoři knihy, kteří pracují na psychoterapeutické klinice s klienty léčícími se z různých závislostí (alkoholismu, drogové závislosti, poruch příjmu potravy, workoholismu, sexuálních závislostí a dalších), při své praxi objevili, že většina jejich klientů zažila jako dítě ve své rodině nějakou formu zneužívání, ať aktivního či pasivního. Jako pasivní formy zneužívání autoři uvádějí nenaplňování emocionálních potřeb dítěte v prvních letech života, citový chlad nebo tvrdý zákonický postoj ze strany rodičů.

Dělo-li se to v době, kdy se u dětí pokládají základy hranic, byly tyto základy slabé a hranice se vyvíjely buď nedostatečně, nebo se vyvinuly do nezdravé rigidní podoby a takto nezdravě utvořené hranice nedokázaly ochránit vnitřní prostor jejich majitele.

Chceme-li pochopit, co míníme pojmem „zdravé“ hranice ve vztazích, je důležité si nejprve popsat, jak vypadají a co způsobují hranice, které popisujeme jako hranice „nezdravé“.

Zjednodušeně, schematicky, se dají popsat dva typy nezdravých hranic, které

49 Srov. HEMFELT R., MINIRTH F., MEIER P.: *Závislosti srdce*, s. 55

mohou způsobovat vážné problémy. Toto zjednodušení je potřebné pro přehlednost popisované problematiky. V praktickém životě se tyto dva příklady mohou objevovat v ne tak vyhraněné formě. V obou případech použiji na objasnění popisu lidských hranic obraz fyzického světa. Tuto hranici budu popisovat jako plot, který chrání pozemek.

### 3.1. Nepropustné hranice

Prvním typem je uzavřená a nepropustná hranice, která může být jen v určitém vztahu, ale může se vyskytovat i všeobecně. Člověk, který se vymezuje vůči svému okolí příliš tvrdou hranicí, je jako obehnaný vysokou betonovou zdí, která ho „chrání“, aby se nic rušivého nedostalo dovnitř. Svoji hranici má jako obranný val proti vnějšímu světu, který podvědomě vnímá jako nepřátelský. Na svém vymezeném území si vládne sám tak, jak to vyhovuje jemu a jak sám rozhoduje, že je to správné. Přes své betonové hranice obrazně „nevidí“ do svého okolí, a proto těžko vnímá potřeby ostatních. Stejně tak přes takovou hranici „nevidí“ změny ve svém okolí, a tak se mu na ně velmi těžko reaguje.

Takový člověk působí jako velmi pevný a může se zdát, že jde o projev silné autonomní osobnosti. Jde však jen o prvotní dojem. Jeho „betonová“ hranice bývá jeho obranou – kdyby nebyla neprodyšně uzavřena, vnitřní režim by byl ohrožen. Je pevný až tuhý ve svých zásadách, těžko se přizpůsobuje a těžko se s ním spolupracuje - není schopný dialogu a vše musí být podle něho. Jeho názory bývají rigidní až zákonické. Extrémní případy lidí s uzavřenou myslí, lidí takto pevně ohraničených, můžeme najít mezi rasisty, nacionalisty nebo příslušníky náboženských sekt. Většinou vypadají, jako by byli neochvějně sví, pevní a nezávislí. Mají však vždy nějaký kanál emoční výživy, na kterém jsou plně závislí – životně potřebují svou partu, stranu nebo sektu a často též postavu vůdce, předsedy nebo proroka.<sup>50</sup>

Přes takto nepropustné hranice se nedají navázat hlubší vztahy; s lidmi s takto postavenými hranicemi se velmi těžko sdílí. Tito lidé trpí samotou a nedostatkem vřelých vztahů. Často touží po přátelství a lásce, ale jejich betonová hranice nemá žádná dvířka ani okénka, kterými by mohli sami vyhlédnout ven a kterými by mohl druhý člověk aspoň na okamžik zahlédnout jejich chráněný vnitřní prostor.

---

50 Srov. KOPŘIVA K.: *Lidský vztah jako součást profese*, s. 82

### 3.2 Příliš propustné hranice

Opakem předešlého typu hranic jsou hranice příliš propustné. Vnitřní prostor člověka s takovým typem hranic se podobá pozemku, který nemá žádný plot, ani jiné ohraničení; volně navazuje na své okolí a není zřejmé, kde končí, ani kde začíná. Člověk, jehož hranice jsou nejasné a nezřetelné – jak pro něho, tak pro jeho okolí - působí, jako by neměl vlastní názor. Velmi lehce se nechá přesvědčit ke změně postojů a chování nebo čeká, až mu ostatní řeknou, co má dělat. V dialogu s autoritou, která má odlišný názor, není takový člověk schopný se prosadit a obhájit. Protože sám nemá definované hranice – jsou pro něho velmi mlhavé – neumí rozlišit „soukromé zóny“ a často se veřejně sdílí o problémech, které vyžadují soukromí. Stejně tak má často tendenci vstupovat na vnitřní „pozemky“ druhých. Má tendenci řešit citlivé záležitosti své i svých bližních veřejně, protože si neuvědomuje, že existují hranice, které ochraňují náš vnitřní svět a pomáhají nám i při uzdravování bolestí a zranění, které si v sobě neseme. Bolesti a vnitřní zranění jsou na našem pomyslném pozemku a často jsou natolik tíživé, že sami nejsme schopni otevřít starou ránu a hledat cestu k jejímu uzdravení. Potřebujeme k tomu druhého člověka, kterému důvěřujeme a který nám může pomoci hledat cestu k uzdravení. V procesu vnitřního uzdravování hranice slouží jako ochrana našeho já. Přechodně chrání náš vnitřní terén, který je rozjitřený otevřením staré nevyhojené rány. Od člověka, který nás na cestě našeho vnitřního uzdravování doprovází, potřebujeme v těchto chvílích, aby byl empatický, pevný a dostatečně diskrétní.

Člověk s příliš propustnými hranicemi může působit jako chápavý a obětavý, ale jeho neohraničenost vždy způsobuje problémy nejenom okolí, ale i jemu samotnému. Tito lidé mívají tendenci k tzv. „splývání“ - k pokusu zrušit vlastní hranice, protože berou záležitosti a problémy druhých příliš za své vlastní. Jde o tendenci symbioticky splynout s druhým v jeden celek. Problém nezdravého symbiotického spojení byl podrobněji popsán v kapitole, která se zabývala tvorbou hranic z hlediska vývojové psychologie.

Nezřetelné hranice, které stojí na nepevných základech mívají často lidé, kteří byli v dětství zneužíváni. Oběti fyzického a sexuálního zneužívání mají často slabý smysl pro hranice. Záhy se v životě naučili, že jejich majetek ve skutečnosti nezačíná u jejich kůži. Jiní mohli pronikat do jejich vlastnictví a dělat si tam, co se jim zlíbilo. V důsledku toho je pro ně stanovení hranic později v životě problémem.<sup>51</sup>

Jak je zmíněno na začátku této kapitoly, zneužívání nemusí být jen aktivní, ale

---

51 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 28

může být i pasivní, kdy nejsou naplňovány naše potřeby a díky tomuto nenaplnění se utvořil špatný základ pro naše hranice. Základy našich hranic se tvoří v útlém dětství a na jejich zdravý vývoj mají největší vliv vztahy k nejbližším osobám, kterým jsme v dětství dali svoji důvěru.

Lidé s nezřetelnými hranicemi se vyskytují často tam, kde je třeba pomáhat, tedy v tzv. pomáhajících profesích. Mívají potřebu pomáhat, která je hodně podbarvena potřebou být prospěšný. Takový člověk potřebuje, aby ho druhý potřeboval. Tato potřeba často plyne ze strachu, že zůstanou sami (že zůstanou „opuštěni“). Tito lidé často trpí syndromem pomocníka<sup>52</sup> a bývají nejčastěji ohroženi syndromem vyhoření. Ve svém nasazení nedbají na své vlastní potřeby, nevnímají svoji potřebu odpočinku. Slova z Písma – Miluj svého bližního jako sebe sama! – naplňují jen z první poloviny, protože sebe rádi nemají. Mají rádi svého bližního místo sebe samých. Obětují se pro druhé sice rádi, ale zároveň je to pro ně něco, co jim ztrpčuje život a činí jej těžkým.<sup>53</sup>

Vnější svět, ve které žijeme a který nás obklopuje je společný pro všechny lidi, se kterými jsme ve vztazích. Tento vnější svět se v každém člověku zobrazuje jinak, pro každého z nás je náš vnitřní obraz vnějšího světa jedinečný a plný přístup k němu nemá nikdo jiný, než my sami. Nicméně se podle této skutečnosti často nechováme. Především v situacích, které jsou pro nás emocionálně náročné, jednáme zpravidla tak, jako kdybychom vnímali svět objektivně. Svůj vnitřní obraz ztotožňujeme s vnitřním obrazem druhého. Kopřiva přirovnává tuto skutečnost k fotografii a malbě.<sup>54</sup> Fotografie věrně a objektivně zachycuje okolní svět, kdežto malovaný obraz je vyjádřením toho, co vnímá malíř. Náš vnitřní svět je naší subjektivní „malbou“, není přesnou kopií, jako je fotografie fotografickým zachycením vnějšího světa. Chceme-li se s druhým člověkem v problematické situaci dorozumět, musíme vzít jeho vnitřní obraz v úvahu a snažit se druhého pochopit i "zevnitř". To však neznamená, že se s ním musíme ztotožnit. Znamená to, že nám druhý člověk otevře pomyslná vrátka ve svých hranicích a pozve nás na své území. Oba typy výše popsaných hranic toto znesnadňují, a proto znesnadňují i dorozumění.

---

52 Syndrom pomocníka poprvé popsal W. Schmidbauer v publikaci *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Jde o nutkavé pomáhání druhým na úkor vlastních potřeb.

53 Srov. KOPŘIVA K.: *Lidský vztah jako součást profese*, s. 19

54 KOPŘIVA K.: *Lidský vztah jako součást profese*, s. 30

## 3.2 Polopropustné hranice

Zdravé hranice pomáhají člověku starat se o své potřeby a udržovat základní soběstačnost, ale také mít dost sil pro případnou pomoc druhým. Pomáhají zůstat sám sebou a přitom se nechat obohacovat druhými. Člověk s takto postavenými hranicemi má svůj názor, ale je schopen o něm diskutovat a v případě potřeby ho změnit. Jeho hranice ho chrání před špatnými zásahy zvenku a zároveň mu dovolují pustit si k sobě blíže člověka, který je schopen respektovat jeho svobodu. Člověk s polopropustnou hranicí je schopen vstupovat do vztahů s okolím a přijímat to, co se mu pro něj zdá dobré a užitečné a odmítat to, co se tak nejeví.

Někdy máme to špatné uvnitř a to dobré venku. V takových případech je třeba, abychom byli schopni otevřít své hranice a to dobré pustit dovnitř, kdežto to zlé nechat venku. Je třeba, aby naše hranice měly pomyslná vrátka, ke kterým máme klíč my. Když máme ve svém nitru hřích, je potřeba se otevřít a tento hřích vyznat.<sup>55</sup>

Polopropustná hranice je jako plot, který má svá vrátka, která mohou zůstat zavřená a poskytovat ochranu, ale která se dají i otevřít a nechat jimi vejít pozvané hosty. Při stanovení a udržování hranic je totiž potřeba přijímat pomoc od druhých lidí a od Boha. Jednou z našich nejzákladnějších potřeb je potřeba vztahu a strach ze samoty nás mnohdy celá léta drží v bolestných vztahových vzorcích, které narušily naše hranice. Pro opravu hranic potřebujeme podpůrné systémy, které nám pomohou čelit pocitům viny, které budou přicházet ze starých „nahrávek“ v našem nitru.

Mnozí z nás díky nesprávnému a selektivnímu chápání evangelijních zásad, které jsme přejali ve svých rodinách, žijeme v přesvědčení, že hranice jsou zlé a sobecké. Potřebujeme učitele, kteří nám ukážou, jakým způsobem uchopit problematiku hranic ve vztazích, aby byla v souladu s Písmem a s učením církve.

---

55 Srov. 1 J 1,9

### 3.4 Problémy s hranicemi

Problémy s hranicemi mohou mít své kořeny v našich zážitcích a vzpomínkách na střety s druhými, ale také v naší vlastní povaze či rysech naší osobnosti. V druhé kapitole této práce jsem popsala, že nejdůležitějším obdobím pro tvorbu našich hranic je věk přibližně do tří let našeho života. V této době se odehrávají nejdůležitější hraniční konflikty a pro nás je důležité, abychom jimi prošli a našli způsob, jak je správně řešit. Slouží k tomu, aby nás posílily a abychom na jejich základě poznali svoji schopnost být aktivními. Tyto konflikty se mohou vyskytnout v kterékoli, případně v každé ze všech tří fází procesu oddělování a individuace - *klubání*, *zkoušení* a *znovusprátení* – a může se stát, že neproběhnou tak, jak by měly a naše hranice budou poškozeny. Obecně se dá říci, že čím dříve a násilněji dojde k poškození našich hranic, tím hlubší pak problém s hranicemi je. Opravit poškozené hranice je pak náročnější.

V naší vývojové fázi *individualizace* nebyl proces tvorby našich hranic bezkonfliktní. Když jsme byli malí a začali jsme narážet na hranice svých rodičů a ostatních, vztekali jsme se, křičeli jsme, zuřili jsme. U malého dítěte však nejsou takové projevy nic výjimečného. Když začneme s opravou svých poškozených hranic později, mohou tento proces provázet pocity vzteku, lítosti či zuřivosti. Je třeba se jim nebránit a najít pro ně přiměřenou formu vyjádření. Obnova hranic, i když může být bolavá, vede vždy k tomu, že poznáme více sami sebe a objevíme v sobě schopnost být v tomto procesu aktivní. Problémy na cestě „opravy“ špatně postavených nebo poškozených hranic jsou pro nás jakýmsi tréninkem, jakousi posilovnou, která nám pomalu vrací síly být sami sebou. Pozveme-li na tuto cestu Boha, bude našim pomocníkem, ale naše hranice vybuduje pouze ve spolupráci s námi. Sám to za nás neudělá; chce, abychom se na této cestě stávali více sami sebou – tedy člověkem, který je stvořen k Jeho obrazu a který je aktivní. „Slyšel jsem, že když ptačímu mláděti, které se chystá vyklubat, rozbijete skořápku vajíčka, zemře. Ptáče si cestu z vajíčka na svět musí vyklovat samo. Tento 'bojový trénink' ptáče posílí a umožní mu tak fungovat ve vnějším světě. Když je této odpovědnosti zbaveno, zemře. Takto Bůh učinil také nás. Kdyby nás 'vyklubal', udělal práci za nás, porušil by naše hranice, zemřeli bychom.“<sup>56</sup>

Tak jako se každý správce pozemku stará o to, aby plot, který pozemek vymezuje, byl v pořádku, tak bychom se i my, jako správci svého vnitřního území, měli starat o

---

56 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 87

pomyslný plot, který chrání náš vnitřní prostor. V případě skutečného plotu správce pozemku opravuje díry, které udělali ti, kteří chtěli na pozemku škodit, udržuje plot, aby nezrezivěl a nerozpadl se, opravuje vrata, aby šla dobře otevřít a v případě potřeby i zavřít. Můžeme se na své hranice podívat očima dobrého hospodáře a pokusit se o své hranice dobře postarat - opravovat a udržovat je, aby byly zdravě fungující.

### **3.5 Vytváření pout - základ budování a opravy špatně postavených hranic**

Bez podpůrného vztahu s druhými lidmi a s Bohem vytvořit či stanovit hranice nemůžeme. Jde o hranice ve vztazích, proto je třeba ve vztazích žít a poznávat, kde jsou problémy a tyto problémy pak řešit – řešit s lidmi, kteří jsou s námi ve vztahu. Tak jako naším prvním úkolem na světě je vytvořit pouto s nejbližšími a na tomto základě získat důvěru ve svět (podle Eriksona naději), tak při opravě nezdravých hranic je vytvoření takového pouta s osobou, která nás doprovází, nezbytné.

Naší nejhlubší potřebou je „patřit“, být ve vztahu, mít duchovní a citový „domov“. Takový vztah je pečující a oddané spojení jednoho člověka s druhým. Být takto s někým spojen je naší ústřední potřebou. Tak jsme utvořeni – Bůh řekl při stvoření světa: „Není dobré, aby člověk byl sám“<sup>57</sup> – jsme utvořeni pro vztah. Pokud nevstoupíme do hlubokých, dlouhodobých svazků s lidmi, kteří nás budou mít za všech okolností rádi, snaha o opravu a znovupostavení hranic vyjde naplano. Když nemáme jistotu, že jsme milováni a podporováni, můžeme mít pocit, že jsme nuceni volit mezi dvěma špatnými možnostmi: Buď stanovíme meze a máme strach, že zůstaneme sami, nebo nestanovíme meze a zůstáváme ve vězení přání někoho jiného.

### **3.6 Poškozené hranice v dětství**

Utváření našich hranic, tak jak bylo popsáno v jednotlivých fázích našeho vývoje, nemusí mít vždy učebnicový průběh. Naši rodiče mohli mít sami nezdravě postavené hranice, mohli si ze svých raných vývojových stadií nést určitá poškození, která nechtěně předali nám. Mohli si ze svých rodin přinést přesvědčení o tom, jak má výchova dítěte

---

57 Gn 2,18

probíhat, nebo mohli mít vlastní představu o tom, jaké jejich děťátko bude a jak se bude chovat. Realita naší fáze individualizace je pak mohla zaskočit a oni nevěděli, jak se vztekajícím a vzpouzejícím se dítětem zacházet. Pak mohli být příliš tvrdí vůči naší individualizaci. Nebo nám hranice nestanovovali vůbec v domnění, že to tak pro nás bude nejlepší.

Naši rodiče mohli v životě projít situacemi, které pro ně byly těžké. Protože nás milovali a chtěli nás před takovými zážitky ochránit, mohli se nechtěně dopustit v naší výchově přehnanou starostlivostí a kontrolou chyb, které se podepsaly na tvorbě našich hranic.

Mohli jsme se také ve svém raném období setkat s nezájmem, tvrdostí nebo i zneužitím; naši rodiče mohli trpět nějakou závislostí, nemocí nebo jsme mohli zažít ztrátu jednoho nebo obou rodičů.

Všechny tyto faktory měly vliv na tvorbu a podobu našich hranic. Pro opravu špatně fungujících hranic je důležité pochopit, kde a jak k poškození došlo.

### **3.6.1 Odpor k hranicím – odepření citové podpory a tvrdost**

Když se rodiče od malého dítěte, které odporuje a „osahává“ si své NE odtáhnou s pocity zranění, zklamání nebo pasivního vzteku, místo aby s ním zůstali ve spojení, je pro dítě obtížné správně se naučit používat NE. Dítě si to pochopí asi takto: Když jsem hodný, budou se mnou, když zlobím, zůstanu sám. Budu raději hodný. Děti potřebují zakusit svému věku přiměřené důsledky nesprávného jednání. Ale stejně důležité je pro ně sdělení, že jsou stále milovány (i když zlobí, i když říkají *ne*, *nechci*, *nebudu*). Je třeba, aby rodiče zůstali se svými dětmi v těsném vztahu, i když s nimi nesouhlasí. Znamená to, že dají najevo své pocity, popř. se rozzlobí, neměli by se ale citově stáhnout.

„Děti jsou svou povahou všemocné. Žijí ve světě, kde slunce svítí, protože byly hodné, a kde prší, protože zlobily. Postupem času se této své všemocnosti vzdávají, jak poznávají, že důležité jsou i jiné potřeby a události než ty jejich. Ale v prvních letech jejich života tato všemocnost patří mezi faktory, které narušují tvorbu hranic. Když děti cítí, že se rodiče stahují, snadno uvěří své zodpovědnosti za pocity maminky a tatínka. A právě to znamená všemocnost: 'Mám takovou moc, že dokážu maminku a tatínka přimět k tomu, aby se odtáhli. Měl bych si na to dávat pozor.'<sup>58</sup>

58 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 65



Jetliže jsme zažili takovéto citové ochlazení, když jsme začali vytyčovat své hranice, začali jsme více rozvíjet povolné, milující a citlivé části své osobnosti a začali jsme se bát svých bojovných, pravdomluvných a samostatných částí svého nitra. Obrana našich hranic v dospělosti je pak ztížená, protože podvědomý strach ze zdravého sebezprosazení je v nás zahrnut z našeho dětství.

Druhý typ poškozování hranic je zjevnější než ten první. Rodič se rozzlobí, když se dítě snaží od něho oddělit a tělesným trestem nebo nepřiměřenými zlostnými slovy reaguje na rostoucí nezávislost svého potomka. Když rodiče trestají své dítě za jeho rostoucí nezávislost, dítě se obvykle stáhne do zraněnosti a vzdoru.<sup>59</sup> Přístupy „po mém, nebo uvidíš“, „uděláš, co ti říkám a uděláš to rád“, „nediskutuj se mnou“, „nemáš důvod cítit se špatně“ děti ve výsledku učí předstírat poslušnost, alespoň dokud je rodič na doslech.

Jestli jsme měli tento typ výchovy, umíme se dobře vyhnout něčemu hněvu, umíme dobře předstírat ochotu, ale náš vnitřní pozemek je plný strachu. V dospělosti se potýkáme s úzkostmi, problémy ve vztazích nebo s různými typy závislostí. Náš vztah k Bohu je tím také poznamenán; neseme si v srdci obraz zlostného Boha, který vyžaduje naši naprostou poslušnost.

### **3.6.2 Nedostatek mezí a nedůsledné meze**

V období dětského vzdoru je pro rodiče těžké stanovovat svému vztekajícímu se dítěti jakékoliv meze, zvláště na veřejnosti. Nestanoví-li rodiče obdobným způsobem svým vztekajícím se dětem jasnou mez, nemohou očekávat, že z toho jejich miláček sám vyroste. Z dítěte, kterému jeho rodiče stále ustupují, nejspíš vyroste člověk, který bude těžko vímat hranice nebo potřeby druhých. Tito lidé jsou nedostatkem hranic poškozeni stejně jako druzí jejich příliš přísným vymezením.

Rodiče, kteří mají ve výchově svých dětí zmatek nebo si sami v sobě nesou některá zranění, někdy kombinují přísné a volné hranice, čímž svým dětem vysílají protichůdná sdělení. Děti pak nevědí, co jsou pravidla rodiny a života. Příkladem mohou být rodiny alkoholiků, kde se tento problém vyskytuje nejčastěji. Rodič je díky své závislosti jeden den milující a laskavý, a druhý den nepochopitelně tvrdý. Alkoholismus táty nebo mámy

<sup>59</sup> Srov. PLHÁKOVÁ A.: *Učebnice obecné psychologie*, s. 184

vyvolává u dítěte v otázkách hranic zmatek. Dospělé děti alkoholiků mívají v životě problémy se vztahy. Stanovení mezí je pro ně traumatické. Nemají jistotu v tom, za co jsou zodpovědní a za co ne.

### 3.6.3 Přílišné ovládání

Rodiče, kteří úzkostlivě chrání své děti před jakýmkoliv nebezpečím a snaží se mít své dítě pod kontrolou, aby se mu něco zlého nepříhodilo, nedávají dítěti prostor, aby se pomocí chyb učilo samostatnosti. Tento jev je v současné době díky medializaci trestných činů páchaných na dětech velmi častý. Je pochopitelné, že rodiče mají o své děti obavy, zvláště když na ně z televizních obrazovek a novinových stránek útočí zprávy o únosech a trestných činech na dětech. Najít zdravou rovnováhu mezi rodičovskou obavou o dítě a dětskou potřebou samostatnosti je v současnosti opravdu obtížné.

Někteří milující rodiče se snaží chránit své děti před chybami pomocí příliš přísných pravidel a omezení. Mají snahu pomoci takto dítěti vyvarovat se chyb, kterých se dopustili sami. Nebo může jít o snahu uchránit své dítě toho, co sami ve svém dětství vnímali těžce.

Rodiče mají chránit své děti, ale je třeba, aby jim dávali prostor dělat chyby. Zralosti se učíme cvičením<sup>60</sup> v dospělosti stejně jako v dětství. Příliš přísná pravidla a omezení, kterými nás rodiče chtěli chránit, nám vzala možnost dělat chyby a naučit se nést důsledky těchto chyb. Rodiče nám mohli například zakazovat hrát si s ostatními dětmi ze strachu, aby se nám něco nestalo, nebo aby na nás neměly špatný vliv.

Při přílišném ovládání v dětství se mohou v dospělosti objevovat různé typy závislostí. Stanovení a hájení pevných hranic je v životě také ztíženo, a tím je porušena i schopnost budovat zdravé vztahy. Je také těžké riskovat a být tvořivý.<sup>61</sup>

### 3.6.4 Trauma

Tvorbu hranic mohou poškodit specifická traumata. Trauma spíše než charakterový rys představuje velmi bolestnou emocionální zkušenost. Traumatickými jsou citové,

---

60 Srov. Žd 5,14

61 Srov. CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 68

fyzické a sexuální zneužívání, těžké ztráty - jako například úmrtí rodiče, rozvod nebo extrémní finanční potíže; traumatické mohou být i nehody a oslabující nemoci. „Trauma může tvorbu hranic poškodit proto, že otřásá dvěma nezbytnými základy pro růst dětí: 1. Svět je přijatelně bezpečný a 2. Mají vládu nad svým životem. Děti, které projdou traumatem, tyto základy vnímají jako otřesené. Ztrácejí jistotu, že jsou na světě v bezpečí a chráněni, a začíná je děsit, že v jakémkoli nebezpečí, které se jim přiblíží, nemají nic na svou obranu.“<sup>62</sup>

Trauma v dětství má dopad na celou lidskou psychiku a rozbor této problematiky by byl nad rámec této práce. Zde ho zmiňuji jen pro úplnost výčtu důležitých faktorů, které mají vliv na poškození tvorby hranic.

### **3.7 Dospívání**

Období adolescence a puberty je velmi náročným a citlivým vztahovým obdobím. Hranice, které se vytvořily v dětství zde jakoby „uzrávají“ do odpovědnější podoby. Dospívání je obdobím zmatků, nejistot a hledání. Dospívající potřebuje mít vztah se svými rodiči a zároveň ho odmítá. Potřebuje si „osahat“ své hranice, potřebuje se od rodičů oddělit, ale při tom velmi touží vnímat, že rodičům na něm záleží. Pro rodiče je těžké navázat vztah se svým dospívajícím dítětem, které se jim mění před očima a mnoho z nich se v tomto období snaží při stanovování hranic uplatňovat racionální postup. Problémy, které jsou způsobovány nezodpovědností, nezralostí, odporem, sebestředností a impulzivností lze často vyřešit uplatněním důsledků. Problémy dospívajících však mohou mít úplně jiné příčiny, například emocionální odcizení, zranění nebo depresi. Odcizený, zraněný nebo deprimovaný mladý člověk potřebuje povzbuzení; potřebuje, aby mu někdo naslouchal, aby mu umožnil vyjít z ulity a aby ho přijal.

Vztah rodiče a dítěte je základním vztahem našeho života. Tento vztah nekončí dospělostí dítěte. Jde o celoživotní vztah. Jestliže jsme jako rodiče neposkytli dítěti vše, co ve svém vývoji potřebovalo pro správné ustavení hranic (a je téměř jisté, že se tak stalo a že jsme se nechtěně dopustili nějaké chyby), vyplyne tento nedostatek později jako nějaký vztahový problém. V našich silách však je tento problém pomoci řešit. Nejen, že pomůžeme svému dítěti, ale pomůžeme i sami sobě. Uvědomění si, v čem může být kořen

---

62 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 69

problému, se kterým se naše dítě potýká, zpětný pohled na sebe a na náš způsob výchovy a pochopení, co naše dítě potřebovalo a co jsme mu neposkytli (ať již nevědomě, protože jsme nevěděli, jak je to pro ně důležité, nebo na základě nesprávného pojetí výchovy či na základě svého hodnotového systému, který jsme si nesli od svých rodičů), může být začátek cesty k tomu, abychom problém mohli pomoci řešit. Erikson definoval, co je pro které vývojové období důležité a která dovednost pomůže k dalšímu zdravému vývoji. Je-li v našich možnostech nabídnout dítěti to, co nedostalo v útlém věku třeba i později a v podobě, která odpovídá jeho věku, sami se tím naučíme otevírat hlubším vztahům, setkáváme se sami se sebou a s tím, co máme na svém „vnitřním pozemku“.

Tuto zkušenost jsem udělala ve vztahu se svým starším synem. V období dospívání začal polevovat ve svém studiu do té míry, že jsem začala o něho mít obavy. Syn je velmi inteligentní, takže se nemusel učit. Vynikal v předmětech, které ho zajímaly. V předmětech, které ho nezajímaly, šly výsledky dolů. Vysvětloval to tím, že se nebude učit, co pro něho není důležité. Moje argumenty vyslechl, ale své chování nezměnil. Byl nadaný na matematiku, chtěl se matematice věnovat a jazyky mu šly hůře. Nebyl ochotný si osvojovat základní gramatická pravidla ani v češtině. Můj argument, že čeština je jeho rodný jazyk, proto je potřeba ho umět dobře používat, nebyl ochoten akceptovat. Nechtěl ani připustit, že jazykový projev vypovídá o jeho inteligenci.

V tomto sporu jsem si uvědomila, že mám velkou obavu o něho samotného. Obávala jsem se, že se díky své inteligenci naučí jen tak „proplouvat“ životem. Měla jsem strach, že když nějakým způsobem nezakročím, vychovám z něho „flákače“. Situace pro mne byla tíživá i z toho důvodu, že se to odehrávalo asi tři roky po smrti mého manžela a já nesla celou tíhu výchovy sama. Zakročila jsem poměrně tvrdým způsobem. Řekla jsem mu, že vím, že je inteligentní, ale že se mi nelíbí, že chce „prolézat“ střední školou se čtyřkami. S tím nesouhlasím a přeji si, aby si uvědomil, že je pro mne těžké finančně zajistit jeho studium. Proto očekávám, že ve škole „zapne“. Když to neudělá, ze školy ho vezmu a bude se muset finančně podílet na chodu naší domácnosti. Vyčísli-la jsem mu, kolik to bude stát. Zdůraznila jsem, že to pro mne bude těžké, protože si přeji, aby měl vzdělání. Víc si však přeji, aby z něho vyrostl zodpovědný člověk. Svou pohružku jsem myslela vážně (dala jsem si před jejím vyslovením čas na rozmyšlenou, abych zjistila, zda jsem toho schopná).

Zafungovalo to, synův prospěch se zlepšil, školu dokončil, vystudoval vysokou a zařadil se mezi zodpovědné pracující. Z hlediska vymezení hranic to bylo v pořádku.

Netušila jsem však, že jsem se tímto chováním dotkla jiné, stejně důležité oblasti v našich vztazích - jeho důvěry v to, že je doma v bezpečí. Procházel podobně jako já obdobím finanční nejistoty, která nás po smrti mého muže postihla. Během následující doby, kdy syn studoval a bydlel s námi doma, se mi jevily naše vztahy čím dál chladnější a stále častěji jsem narážela na odstup, který si ode mne udržoval.

Až po delším čase jsme byli schopni otevřít problém, který tehdy vznikl. Syn vnímal moje ultimátum jako ohrožení sebe sama a jako projev nelásky z mé strany. Stáhl se a postavil mezi nás nepropustnou zeď, aby se cítil v bezpečí. Později mi při nějakém sporu nepřímou vyčetl, že mám raději peníze než jeho. Když jsme byli schopní tento problém otevřít, mohla jsem mu říci, že jsem tehdy nevěděla, co mu to způsobí. Že jsem se snažila mu pomoci a teď, když vidím, co to způsobilo, že je mi to líto. Kdybych to mohla vzít zpět, že bych to ráda udělala. To pomohlo prolomit synovu bariéru. Přiznal, že potřeboval ode mně slyšet, že toho lituji. Postupně začal aktivně pracovat na tom, aby se naše vztahy zlepšily.

Oprava a znovudotváření hranic ve vztazích je celoživotní práce. Zprvu se může jevit jako bolestivá a namáhavá, ale když se dostaví první výsledky v podobě zlepšení vzájemných vztahů a pocitu vnitřní svobody, máme chuť v ní pokračovat. Naše hranice se zviditelňují a utvářejí ve vztazích. Lidé, kteří s námi vztahy prožívají, a kteří díky tomu občas naše hranice překračují, nám tím pomáhají ujasňovat si, kde naše hranice jsou a zda jsou zdravě postavené.

## 4. BŮH A HRANICE

Křesťanská víra se odehrává v interakci mezi lidskou bytostí a Bohem. Z pohledu hranic jde o vztah, který má Bůh s člověkem jako jednotlivcem a daný člověk s Bohem. V tomto pojetí jde o vztah dvou osob, tedy o setkávání dvou svobodných vůlí. Ve vztahu člověk – Bůh je však obsažena také základní asymetrie tohoto vztahu. Je to vztah stvořené bytosti ke svému stvořiteli. Hledání způsobu jak žít vztah s někým, kdo mne přesahuje, kdo je mým smyslem nedostupný, je mým stvořitelem a jehož láska ke mně je nekonečná, je hledáním naší víry v Boha. Snaha o žití víry jako vztahu je snahou o naplnění největšího a prvního přikázání - „Miluj Pána, svého Boha, celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí“ (Mt 22,38).

V jednotlivých podkapitolách se pokusím o pohled na Boží hranice ve vztahu k nám na základě některých starozákonních textů. Tyto příklady slouží k hlubšímu pochopení problematiky hranic v mezilidských vztazích, která se křesťanů dotýká v hledání jejich vztahu s Bohem.

V další části se budu zabývat hranicemi v Ježíšových vztazích, tak jak je můžeme vysledovat z evangelijních zpráv. Pohled na Ježíšovo lidství nám ozřejmí některá špatně uchopená evangelijní poselství, která mohou mít vliv na nezdravě pojímané lidské hranice. Toto popisují v poslední kapitole.

### 4.1 Boží hranice ve vztahu k nám

Přemýšlet o tom, zda má Bůh ve vztahu k nám hranice, je velmi obtížné. Na tomto místě jde spíše o pochopení našich hranic na základě Božího zjevení a hledání, zda vymezení se a zviditelnění hranic ve vztazích je správné z hlediska našeho prožívání křesťanství a víry.

Může se stát (a často se i stává), že když si nepřipustíme, že Bůh má jakési pomyslné „hranice“, které určují, co je a co není „jeho odpovědností“ ve vztahu k nám, sklouzneme do bezbřehého (neohraničeného) očekávání, že za nás Bůh vše zařídí. Bůh je tu pro nás a pro naši spásu<sup>63</sup>, dal se nám ve svém Synu, dal nám Ducha svatého. Dělá toho

---

63 Srov. Nicejsko-cařihradské vyznání víry

pro nás tolik, že my to nejsme schopni intelektuálně zvládnout. Může se nám stát, že upadneme do nezdravé představy, že za nás Bůh udělá úplně všechno. Občas míváme představu, že všemocný a veliký Bůh nějak zařídí, že budeme šťastní, zdraví a svatí, popř. bohatí a krásní. Nebo že nás Bůh ochrání před důsledky našeho chování. Jindy sklouzáváme do pasivity a prosíme v modlitbě Hospodina, aby za nás vyřídil záležitosti, které můžeme a máme vyřídit sami - samozřejmě s vírou v Boží milost a pomoc. Ale ta pomoc nespočívá v tom, že my budeme obrazně „sedět na místě“ a Bůh za nás odejde vyřídit naše záležitosti, které jsou pro nás nepřijemné.

### 4.1.1 Boží jméno

Bůh sám sebe ve Starém zákoně ohraničuje – vymezuje se konkrétním jménem - říká, kdo je. „Bůh řekl Mojžíšovi: 'JSEM, KTERÝ JSEM.' A pokračoval: 'Řekni Izraelcům toto: 'JSEM posílá mě k vám‘ (Ex 3,13-14). Výrok „Jsem, který jsem“ o sobě neříká víc než to, že Bůh zná svoji podstatu: jde o vyjádření Boží svrchovanosti ve zjevení sama sebe. Pokud má být něco sděleno, musí to oznámit on, a řekne pouze to, co si přeje.<sup>64</sup> To je zaznamenáno i v konkrétních setkáních jednotlivých starozákonních postav s Bohem – např. při Jákobově zápasu Bůh řekl jen to, co sdělit chtěl,<sup>65</sup> při ohlášení Samsonova narození také<sup>66</sup>.

Boží zjevení Izraeli je součástí plánu, který Hospodin připravil pro svůj lid. „Božím zjevením se poněkud 'povrchní' vztah vyjádřený tituly stává vysoce osobním vztahem k Bohu, jenž umožňuje svému lidu nazývat ho jménem. [...] Boží jméno tvoří jádro postupného zjevení.“<sup>67</sup> Poznání Božího jména uvádí Izrael do nového vztahu s Hospodinem – jeho lidé jsou nazýváni Božím lidem a Bůh se k nim zná<sup>68</sup> – Izrael a Hospodin jsou v novém vzájemném vztahu. Takto popisovaný vztah iniciuje Bůh; Bůh v něm vystupuje autonomně, jasně říká, co chce a co nechce; sděluje, co se mu líbí a co se mu nelíbí. Také zřetelně specifikuje, co se stane, budou-li se Izraelci k němu chovat tak, jak se mu líbí a co se stane, když se rozhodnou jinak.<sup>69</sup> Ve 4. kapitole této práce bylo

---

64 Srov. *Nový biblický slovník*, s. 442

65 Srov. Gn 32,26-30

66 Srov. Sd 13. kap

67 *Nový biblický slovník*, str. 443

68 Srov. Ex 33,12-17

69 Srov. např. Ex 16,4-5 a 16,27

popsáno, jak vypadají zdravé hranice a jaké jsou základní principy jejich fungování. Již ve zjevení Božího jména můžeme tyto principy nalézt.

V pohanském světě, obklopujícím Izrael, znamenala znalost jména nějakého boha získání moci, kterou pak měl člověk, který jméno boha znal. Pramenilo to z myšlenky, že právo „pojmenovávat“ má osoba s vyšším postavením a tato osoba pak získanou moc využívala. Autor Skutků apoštolů popisuje, jak se tímto způsobem pokusili použít moc Ježíšova jména synové židovského velekněze Skévý.<sup>70</sup> Znalost Božího jména je základem našeho vztahu k Bohu, základem pro hledání a poznávání Pravdy a Lásky. Bůh ho svému lidu sdělil z vlastního rozhodnutí pro navázání vztahu a ne za účelem získávání moci a slávy.

#### **4.1.2 Vymezení Božích hranic**

Celá Druhá kniha Mojžíšova je plná rozhovorů Boha s Mojžíšem, ve kterých Hospodin upřesňuje, kdo je a co chce. Tato sdělení jsou jasná a zřetelná, vymezují prostor a oblasti, kterých se týkají. Ve svých sděleních je Bůh velmi přesný: „Já jsem Hospodin, tvůj Bůh; já jsem tě vyvedl z egyptské země, z domu otroctví. Nebudeš mít jiného boha mimo mne. Nezobrazíš si Boha zpodoběním ničeho, co je nahoře na nebi, dole na zemi nebo ve vodách pod zemí. Nebudeš se ničemu takovému klanět ani tomu sloužit. Já jsem Hospodin, tvůj Bůh, Bůh žárlivě milující. Stíhám vinu otců na synech do třetího i čtvrtého pokolení těch, kteří mě nenávidí, ale prokazují milosrdenství tisícům pokolení těch, kteří mě milují a má přikázání zachovávají“ (Ex 20,2-6 ČEP). Bůh říká, kdo je, jaký je, co udělal, co nechce, abychom dělali my, co udělá, když to dělat nebudeme, a co udělá, když to dělat budeme. Všechna tato sdělení se týkají ohraničených území – našich (co po nás Bůh chce) a Božích (jak na to Bůh bude reagovat). Je zde zřetelně definována příčina a důsledek. Zároveň je zachována svoboda rozhodování – člověk si může zvážit, na čem mu záleží a podle toho se rozhodnout, co bude dělat.

Zároveň je Bůh přístupný dialogu, jeho hranice, které si zkoušíme představit, nejsou nepropustné. Krásným příkladem Božího dialogu je Hospodinův rozhovor s Abrahamem před zničením Sodomy a Gomory. „Tu Hospodin řekl: 'Mám Abrahamovi zamlčet, co hodlám učinit? Abraham se jistě stane velikým a zdatným národem a budou v něm požehnány všechny pronárody země. Důvěrně jsem se s ním sblížil“

---

70 Srov. Sk 19, 11-16



(Gn 18,18 ČEP) . Bůh přiznává, že navázal s Abrahamem důvěrný vztah a vstupuje s ním do následného dialogu, ve kterém se s Abrahamem domluví na společném řešení.

Bůh ve vztahu k nám dává do souvislosti příčinu a důsledek. Je odpovědný za svá rozhodnutí (v Písmu Bůh nikde neříká: Musel jsem to udělat, protože jste to po mně chtěli, nutili jste mě apod). Řeší pouze oblasti, které vymezil a přitom má úctu k naší svobodě a respektuje naše hranice. Bůh je upřímný, když ho naše chování zraní, umí dát přímo najevo svůj hněv; „nedrží ho v sobě“, aby se nás náhodou nedotkl, hezky na rovinu řekne, co se mu nelíbí.<sup>71</sup> Je aktivní – sám přichází k Abrahamovi<sup>72</sup> a k mnoha dalším jako první; nemá identitu oběti (i když on by zrovna mohl, vždyť za nás přinesl tu největší oběť), ale je proaktivní (tato oběť je dílem spásy).

Představíme-li si Boží hranice ve vztahu k nám, pak jsou to ty nejzdravější hranice ve vztahu, po jakých bychom měli toužit.

## 4.2 Ježíšovy hranice ve vztazích

Evangelisté nám nechali záznamy o lidech, kteří žili v Ježíšově blízkosti. V jednotlivých evangeliích je popisováno, že ve svém pozemském životě byl Ježíš ve vztahu k mnoha lidem. Jeho život je plný setkání a rozhovorů s neznámými lidmi, provokací ze strany tehdejšího vedení židovské obce, ale i přátelských vztahů s těmi, které si vybral za své přátele a kteří byli jeho srdci nejbližší. Ježíš učí, že máme milovat své bližní jako sami sebe a mezi naše bližní řadil i naše nepřátele. „Ale já vám říkám. Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kdo vás pronásledují“ (Mt 5,44).

V tomto přikázání vyslovil Ježíš něco, co při nesprávném pochopení může vytvářet zmatky ve vztazích. Ježíš vnáší do mezilidských vztahů nový rozměr. Požadavkem lásky k nepřátelům posunuje Ježíš chápání mezilidských vztahů na jinou úroveň. Přátelské vztahy jsou vzájemné, jsou opěťované. Tento typ vzájemné lásky bývá nazýván *filia*. Milovat nepřátele nejde láskou *filia*, protože jde o jednostranný akt z naší strany, který není opěťovaný. Ježíš své prohlášení o lásce k nepřátelům naplňoval během svého života – prokazoval lásku i těm, kteří byli evidentně jeho nepřáteli. Nebyla to láska vzájemná, byl to jednostranný akt z jeho strany. Tento typ lásky bývá nazýván láskou *charitas*.

---

71 Srov. Nu 25, 3

72 Srov. Gn 12,1; 15,1-2; 18,1

Filia je klíčovým slovem v Aristotelově pojetí lásky. V tomto pojmu se skrývá především vzájemnost v citové oblasti. Jde o opěťovanou citovou náklonnost mezi dvěma lidmi. Základním zaměřením této lásky je vzájemné přání dobra pro druhého a prosazování tohoto dobra. Filia v našem chapání zahrnuje na prvním místě přátelství. „Aristotelovo milovat (filein) má blízko ke křesťanské ideji milovat bližního svého.“<sup>73</sup> Láskou filia milujeme své bližní, kteří jsou našimi přáteli a kteří nám náklonnost opěťují.

Oproti tomu láska caritas je jednostranná. V encyklice *Caritas in veritate* zmiňuje Svätý otec Benedikt XVI. hned v úvodu: „Láska (caritas), kterou Ježíš Kristus dosvědčil svým pozemským životem a zejména svou smrtí a vzkříšením, je hlavní hnací silou pravého rozvoje každé lidské osoby i celého lidstva. Láska caritas je mimořádná síla, která podněcuje lidi, aby se odvážně a velkodušně zasazovali o spravedlnost a pokoj. Je to síla, která má svůj původ v Bohu, věčné Lásce a absolutní Pravdě.“<sup>74</sup>

#### 4.2.1 Ježíšovy vztahy

Ježíšův život na zemi se odehrával v mnoha vztahových interakcích. Byly to vztahy s nejbližšími - vztah k matce a k lidem, které měl Ježíš rád jako nejbližší přátele; vztahy „pracovní“, tedy vztahy s učedníky, ale i vztahy s úplně cizími lidmi. Navazoval vztahy s lidmi na okraji tehdejší společnosti, byl ve vztazích se zástupci a nejvyššími představiteli tehdejší židovské obce i s představiteli politické moci a v závěru svého života i se svými trýzniteli.

Do mezilidských vztahů vnesl Ježíš nový rozměr. Požadavkem lásky k nepřátelům posunul Ježíš vzájemné přátelské pouto mezilidských vztahů - vztahů založených na lásce filia, do úrovně vztahů čerpajících z lásky caritas. Tento prvek lásky byl typický v Ježíšově chování k lidem, se kterými se ve svém pozemském životě setkával.

Při výběru svých učedníků Ježíš projevoval aktivitu. Je první, který si učedníky vybírá a oslovuje je: „...zavolal k sobě ty, které sám chtěl a (oni) přišli k němu“ (Mk 3,13); „Pojďte za mnou.“ (Mk 1,17) – jeho přístup k lidem a k vytváření vztahů byl aktivní. Zároveň rozlišoval a vybral si tři učedníky, kteří mu budou nejbližší a kteří s ním později

---

73 ROREČEK E.: *Estetická interpretace lásky*, Brno 2008

74 Benedikt XVI.: *Caritas in veritate, O integrálním rozvoji člověka v lásce a v pravdě*, čl. 3

budou sdílet i velmi soukromé záležitosti<sup>75</sup>. Mezi nimi byl Jan, se kterým měl Ježíš po celou dobu přátelský vztah na rovině lidské náklonnosti – na rovině lásky filia. Jediný Jan Ježíše následoval sám od sebe, byl v Ježíšově důvěrné fyzické blízkosti a kladl mu otázky, jaké si nikdo jiný nedovolil položit<sup>76</sup>. Stejně tak pojilo Ježíše lidské přátelství s Lazarem.

Mezi dvanácti učedníky, kteří Ježíšovi byli blízko a které si sám vybral, byl i Jidáš, který ho nakonec zradil. Ježíš si ho za nejbližšího přítele nevybral, ale až do konce se k němu choval z úctou. Bylo mu smutno, že ho Jidáš zradí, ale nezastíral, že to ví – “Když to Ježíš řekl, v hlubokém zármutku dosvědčil: Amen, amen, pravím vám, jeden z vás mě zradí“ (J 13,21). Dal Jidášovi svobodu, aby se sám rozhodl, co udělá a jaké to bude mít důsledky.

V kontaktu s ostatními lidmi si Ježíš někdy udržoval odstup, jindy se lidí dotýkal, nebo se lidé dotýkali jeho. Když nechtěl, aby se na něj lidé tlačili, raději se vzdálil a učil je z lodi.<sup>77</sup> Když však se ho dotkla žena s vírou, že ji tento dotek uzdraví, chtěl se s ní Ježíš seznámit.<sup>78</sup> Nebránil se diskuzím a s učedníky diskutoval často, ale když ho chtěli lidé v diskuzích manipulovat, nenechal se manipulovat a raději mlčel.<sup>79</sup>

#### 4.2.2 Ježíšovy hranice

Ježíš ve všech vztazích s lidmi během svého pozemského života vystupoval s autoritou člověka, který si je vědom svých hranic a hranic druhých. S druhými lidmi jednal s úctou a respektem a svým chováním dával najevo, že totéž chce od nich. Během své kazatelské činnosti respektoval i své lidské fyzické, psychické i sociální hranice a nedovoloval druhým, aby je překračovali.

Respektoval potřebu jídla, pití a přátelských vztahů - s učedníky jedl a pil (v evangeliích je zmínka, že Ježíše označili za jedlíka a pijana<sup>80</sup>, evangelista Marek zmiňuje, že se kvůli lidem nestihli najíst<sup>81</sup>) a využíval těchto příležitostí, aby si s nimi povídal. Po vzkříšení Jairovy dcery Ježíš řekl rodičům, aby jí dali najíst.<sup>82</sup> Respektoval

75 Srov. Mk 8,2-13; Mt 26,37-44

76 Srov. J 13,23-25

77 Srov. Mk 3,7-9

78 Srov. Mk 5, 31-34

79 Srov. J 8,1-11

80 Srov. Mt 11,19; lk 7,34

81 Srov. Mk 3,20

82 Srov. Mk 5,43

svoji potřebu spánku - když byl unavený, usnul<sup>83</sup> a respektoval potřebu spánku ostatních - když učedníky zmohla v Getsemanech podruhé únava, Ježíš je již nechal spát.<sup>84</sup>

Respektoval také svoji potřebu odpočinku a samoty. Byl hodně s lidmi, cestoval, kázal a sloužil, ale když si potřeboval odpočinout, odcházel na hodiny do ústraní, aby mohl být sám v modlitbě.<sup>85</sup>

### 4.2.3 Ježíšovy emoce

Své emoce Ježíš neskrýval. Z evangelií můžeme vyčíst, že Ježíš prožíval a dával lidské emoce najevo: v modlitbě cítil radost – „A v té chvíli se zachvěl radostí v Duchu svatém...“ (Lk 10,21); při vzkříšení Lazara pojevil vděčnost – „Odvalili tedy kámen. Ježíš pozdvihl oči k nebi a řekl: Otče, vzdávám ti díky, že jsi mě vyslyšel“ (J 11,41); když k němu přinášeli děti, cítil a dával najevo něhu – „bral je do náruče, vkládal na ně ruce a žehnal jim“ (Mk 10,16); při pohledu na zástupy lidí pocitoval lítost - „Když uviděl zástupy, bylo mu jich líto...“ (Mt 9,36); při pohledu na tržiště v Jeruzalémském chrámu dal najevo hněv – „Udělal si bič z provazů a všechny je vyhnal z chámu i s ovceci a dobytkem, směnárníkům rozházel mince a zpřevracel jim stoly“ (J 2,15)<sup>86</sup>; v Getsemanech cítil děs a úzkost – „Potom si vezme s sebou Petra, Jakuba a Jana a začal pociťovat děs a úzkost“ (Mk 14,33). K emocím se Ježíš přiznával, prožíval je a dával je najevo.

Z evangelijních záznamů víme, že Ježíš žil intenzivní vztah se svým nebeským Otcem. Tento vztah byl pevnou kotvou, která mu pomáhala najít východiska v situacích, která musel ve svém životě na zemi řešit. Jeho modlitba v Getsemanech je nádhernou ukázkou tohoto vztahu. Ježíš se Otci svěřuje se strachem, který prožívá, prosí Otce, aby ho zachránil, ale zároveň Otci říká, že respektuje jeho vůli a přání. „V době, kdy jako člověk žil na zemi, přednesl s naléhavým voláním a slzami vroucí modlitby k tomu, který měl moc ho od smrti vysvobodit, a byl vyslyšen pro svou (úctu) k Bohu. Ačkoliv to byl Syn (Boží), naučil se svým utrpením poslušnosti. Když tak dokonal (své dílo), stal se příčinou věčné spásy pro všechny, kteří ho poslouchají“ (Žid 5,7-9). Ježíš se svobodně, z lásky a

---

83 Srov. Lk 8,23

84 Srov. Mt 26,43-44

85 Srov. Lk 6,12; 21,37; J 6,12; 8,2

86 Srov. VENDEN M.: *Jak Ježíš jednal s lidmi*, s. 9

poslušnosti vydal trýznitelům do rukou. Nechal si hrubě narušit své hranice, vystavil se fyzickému i psychickému týrání a nakonec zemřel za hranicemi Jeruzaléma – jakoby oddělen od Božího požehnání. Během celého pátečního utrpení si Ježíš zachoval lidskost, i když s ním bylo zacházeno nelidsky. I když dovolil, aby byly hrubě překročeny jeho fyzické, psychické i sociální hranice, své duchovní hranice si nabourat nenechal.

## 5. SPECIFIKA HRANIC V KŘESŤANSKÉM PROSTŘEDÍ

V křesťanském prostředí platí všechny sociologicko-psychologické zákonitosti popsané v prvních třech kapitolách této práce stejně jako kdekoliv jinde. V tomto prostředí se k tomu navíc přidávají určité jevy plynoucí z hodnotového systému, který křesťané vyznávají.

Problém s lidskými hranicemi ve vztazích je častý i v jiných církvích, nejenom v katolické církvi. Při své spolupráci s protestanskými církvemi a sbory jsem tuto tematiku mnohokrát diskutovala. Knižní tituly vyšlé v češtině, které se zabývají problematikou hranic, vyšly právě z protestanského prostředí.<sup>87</sup> Protestantké církve řeší v této oblasti problémy, které se mnohdy problémům katolíků podobají, nicméně katolické prostředí přináší do problematiky hranic ve vztazích určitá specifika, která protestanti řešit nemusejí.

Hledání řešení problémů, které souvisejí se vztahovými kompetencemi se týká nejen vztahů mezi lidmi navzájem, ale také prožívání víry jako vztahu s Bohem. Formování takovéto víry je spojeno s vnitřním obrácením a prožitkem „setkání se živým Bohem“. Touha po duchovním obrácení mezi tradičními věřícími souvisí s duchovním probuzením a duchovními proudy, které jsou jeho nositeli. Informace o duchovním probuzení se do Československé republiky dostávaly již před rokem 1989, nicméně po listopadu 1989 začaly proudit rychleji a v Čechách byly zakládány nové křesťanské církve a sbory, které vycházely z letničních církví a hnutí. Shromáždění, tehdy pořádaná, byla dynamická a plná nadšení a vnášela do české duchovní atmosféry čerstvý proud. Čerstvě obrácení křesťané často hned po své konverzi vstupovali do služby pastorů a vedoucích sborů. Z důvodu „duchovní horlivosti“ a mnohdy i lidské nevyzrálosti čerstvě probuzených křesťanů, kteří měli touhu rychle předávat dále, co sami přijali, zde často docházelo k překračování hranic. Povědomí o psychologii lidské osobnosti a problematice hranic, které se dotýkají i prožívání víry, bylo velmi malé.

Nicméně právě z těchto církví a sborů dnes můžeme (díky trpkým zkušenostem, kterými musely projít) čerpat poznatky a informace, které se týkají problematiky hranic v mezilidských vztazích v křesťanském prostředí.

V katolickém prostředí se k problémům okolo hranic přidávají další impulzy – špatně uchopená tradice, vztah k autoritám, ustrnutí a ulpívání na chybně vytvořeném chápání křesťanských hodnot, zásad, katechismu či učení církve, či chybné

<sup>87</sup> Tyto publikace mi byly základní inspirací a studijním materiálem při psaní práce.

předporozumění vytvořené v rodině, ve škole nebo ve skupinách dospívající mládeže.

Křesťanská víra se děje ve vztahu s Bohem a ve vztazích s lidmi, se kterými přicházíme do styku. Zde jde o naplňování druhého ze dvou přikázání, které Ježíš uvedl znalcům židovského Zákona jako největší přikázání<sup>88</sup> - „Miluj bližního svého jako sám sebe“ (Mt 22,39).

O hranicích ve vztazích, o tvorbě hranic, jejich možných poškozeních a jejich patologických podobách pojednávají předchozí kapitoly této práce. V této části se budu věnovat problémům, které křesťanům při budování zdravých hranic může přinášet špatně chápaná víra a pokusím se uvést příklady nezdravého nastavení vztahových hranic, ke kterému mohlo dojít na základě špatného pochopení úryvků z Písma.

Nejprve popíšu problematiku nastavení našich hranic ve vztahu s Bohem. Do nastavení našich duchovních hranic se mohou promítat nejen naše zkušenosti ve vztazích s našimi blízkými, ale také nesprávně pojatý vztah k Bohu, nebo nesprávně pochopené či vyložené některé úryvky z Písma.

## **5.1 Lidské hranice ve vztahu k Bohu**

Ve vztahu k Bohu jsou naše hranice v mnohém podobné jako ve vztazích s lidmi. Slova „Miluj Hospodina, Boha svého, celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí“ a „Miluj svého bližního jako sám sebe“ (Mt 22,38.39), která jsou označena jako „největší přikázání“, je těžké naplňovat jak ve vztazích s druhými (ať přáteli, či nepřáteli), tak ve vztahu s Bohem. Milovat Boha a milovat svého bližního je těžké a jedním z hlavních důvodů, proč je to tak obtížné, jsou naše problémy s hranicemi, které představují potíže se zodpovědností. Nevíme, kdo je za co zodpovědný, kde „končíme“ my a kde „začíná“ náš bližní, kde „končí“ Bůh a kde „začínáme“ my, a tak nám naplnění základních dvou přikázání přináší potíže. Ve spletnosti těchto „odpovědností“ jsou některé momenty velmi důležité

---

88 Srov Mt 22,34-40

### 5.1.1 Svoboda ve vztahu k Bohu

Základním problémem v lidských vztazích je otázka svobody. Naše lidská přirozenost označuje lidi za špatné, protože nedělají to, co bychom od nich chtěli a očekávali. Často soudíme své bližní za to, že jsou sami sebou, a za to, že uskutečňují svá přání – že mají vlastní hranice. Odpíráme jim lásku, když dělají to, co si myslí, že je pro ně nejlepší, a přitom to neodpovídá tomu, co považujeme za nejlepší my. A takto často přistupujeme k Bohu - domníváme se, že nám naše víra dává právo dostat to, co požadujeme, jako by Bůh musel udělat to, co po něm chceme. Když nedostaneme to, co jsme chtěli, zlobíme se a cítíme se nemilováni, Bohem opuštěni či zapomenuti (popřípadě se domníváme, že naše duše prožívá temnou noc). Aby byl vztah opravdový, je třeba, abychom uznali, že Bůh sám se může rozhodnout dát nám co chce. Když nám neposkytne to, co požadujeme, je to jeho právo, jeho svoboda. Skutečný vztah potřebuje svobodu pro všechny zúčastněné, je tedy třeba, abychom Boží svobodu respektovali. Když se na něho zlobíme kvůli tomu, co nedělá, nedáváme mu svobodu být tím, kým je. Bůh je ve vztahu k nám svobodný. Když pro nás něco dělá, dělá to ze svého rozhodnutí. Není „pod tlakem“, nepodléhá pocitu viny ani manipulaci. To, co dělá, například to, že za nás zemřel, dělá proto, že chce.

Mnohé biblické postavy narážely na Boží svobodu a učily se ji postupně přijímat. Když přijímaly Boží svobodu a respektovaly Boží hranice, vždy to prohlubovalo jejich vztah s Bohem. Například Jób narážel na Boží svobodu: Hospodin ho přes všechny prosby a modlitby nevysvobodil, Jób svůj hněv vůči Bohu vyjadřuje<sup>89</sup> a Bůh ho po celou dobu neopouští. Apoštol Pavel také opakovaně prosil o určité uzdravení<sup>90</sup> a Bůh mu ho nedal. Oba tyto muži přijali Boží svobodu – neodmítli Boha za to, že stanovil tuto hranici a jejich vztah s Bohem se prohloubil. Přijetí Boží svobody je jedním ze základních kamenů zdravých duchovních hranic.

### 5.1.2 Aktivita ve vztahu k Bohu

Bůh si nepřeje, abychom ve vztahu k němu byli pasivní. Přijímání Boží svobody neznamená pasivitu. Pasivní očekávání budoucích událostí je spíš vírou v jakýsi osud než

---

89 Srov. Job 6,14-21

90 Srov. 2 Kor 12,8-9



vírou žitou ve vztahu. Bůh od nás chce aktivní dialog. Když dáme najevo své pocity a přání, Bůh na to reaguje.

Pro mnoho z nás je překvapením, že existují biblické příběhy, ve kterých lidé ovlivnili Boží rozhodnutí. Jde o příklady, které se týkají také nás; kdybychom nemohli ovlivňovat Boží rozhodnutí, nešlo by o vztah. Například Abraham Hospodina doslova umluví, když bojuje za Lota a jeho rodinu, které hrozí zkáza v Sodomě.<sup>91</sup> Nebo prorok Izajáš říká o Bohu: „Pojďme, projednejme to spolu, praví Hospodin“ (Iz 1,18).

Ježíš několikrát poukazuje na skutečnost, že je třeba v modlitbě s Bohem mluvit a prosit ho o své potřeby aktivně. V podobenstvích tuto aktivitu dokonce přirovnává k aktivitě lidí, kteří by patrně podle našich měřítek slušného chování byli již za jeho hranicí.<sup>92</sup> V Matoušově evangeliu Ježíš říká: „Proste, a bude vám dáno; hledejte a naleznete; tlučte, a bude vám otevřeno. Neboť každý, kdo prosí, dostává, a kdo hledá, nalézá, a kdo tluče, tomu bude otevřeno“ (Mt 7,7-8). Tato výzva v ničem nepřipomíná pasivní přijímání Boží svobody.

Duchovní aktivita – modlitba, meditace, četba Písma, snaha poznat sebe i své hříchy a snaha jim nepodléhat – to vše upevňuje naše duchovní hranice.

### 5.1.3 Viditelnost hranic ve vztahu k Bohu

Bůh respektuje naše hranice – nechává nás dělat práci, kterou můžeme dělat my a dává nám prožít bolestivé důsledky našeho chování. Nebude porušovat naše přání jít si svou vlastní cestou, přestože nás bude naléhavě žádat, abychom se k němu vrátili a na náš návrat bude stále čekat stejně jako otec v podobenství o martnotratném synu.<sup>93</sup> Bůh respektuje naše *ne* podobně jako Ježíš respektoval *ne* bohatého mládence a nechal ho jít si svou cestou<sup>94</sup>. Když řekneme Bohu *ne*, dovoluje nám to a dál nás miluje – je dárce a jednou z věcí, které vždy dává, je možnost volby, ale jako skutečný dárce také dává prožít důsledky těchto rozhodnutí - respektuje naše hranice.

---

91 Srov. Gn 18,23-32

92 Srov. Podobenství o neodbytné vdově (Lk 18,1-8), nebo Podobenství o neodbytném sousedovi (Lk 11,5-8)

93 Srov. Lk 15,11 - 32

94 Srov. Mk 10,21-23

Často neříkáme své *ne* přímo. Nedokážeme být tak upřímní, jako byl první syn z podobenství o dvou synech<sup>95</sup>, který svému otci rovnou řekl, že nechce jít pracovat. Spíš býváme jako jeho bratr, který říká „ano“, ale jednal podle „ne“. Vedou nás k tomu naše zkušenosti ze vztahů, které jsme prožívali. Mnohokrát pro nás bylo jednodušší raději souhlasit s tím, že něco uděláme, než čelit hněvu, popřípadě zklamání druhého, když bychom rovnou řekli *ne*. Bůh je schopen naše odmítnutí přijmout. Nerozčiluje se jako nadřizený v práci. Nechce po nás přesčasy, které jsou nad naše síly, ani nám nehrozí výpověď.

Bůh naše hranice zná, stejně jako zná každý náš hřích, ale pokud jsou naše hranice pro nás skryté a neuvědomělé, nejsme schopni najít, kde je problém a ani nemůžeme spolu s Bohem začít tento problém řešit. Je důležité přihlásit se ke svým hranicím, které máme ve vztahu s Bohem. Je to důležité pro nás – pro prohlubování našeho vztahu s Ním.

#### **5.1.4 Emoce ve vztahu s Bohem**

Hranice se týkají i emocí, které vůči Bohu pocítujeme. Emoce jsou naším vlastnictvím a my se často před Bohem skrýváme. Často se bojíme být upřímní, protože v našich pozemských vztazích nebylo bezpečné vyjadřovat upřímnost. Bojíme se opuštění a odplaty, protože máme zkušenosti, že když jsme lidem řekli, co opravdu cítíme, opustili nás nebo na nás zaútočili. Bůh touží po pravdě<sup>96</sup>, hledá lidi, kteří s ním budou mít skutečný vztah, chce slyšet všechno, ať se nám to zdá sebesthorší. Když se přihlásíme k tomu, co vůči Bohu cítíme, Bůh to svou láskou promění.

Dobrym příkladem přijetí a projevení emocí k Bohu je prorok Jonáš - byl upřímný ve svých emocích, které v něm „vřely“, protože Hospodin jednal jinak, než si prorok představoval. Jonáš vůči Bohu plane hněvem až k smrti<sup>97</sup> a Hospodinu to několikrát přímo říká.<sup>98</sup> Bůh ho neodsuzuje ani neopouští; několikrát ho zachrání a celou dobu s ním hovoří – je s ním ve vztahu.

I jiné starozákonné postavy dokážou Bohu vyjevit svůj hněv, smutek, beznaděj, ale i radost a lásku. Například Kniha žalmů je plná emocí, které David cítil a Bohu je

---

95 Srov. Mt 21,28-31

96 Srov. J 4,23-24

97 Srov. Jon 4,9

98 Srov. Jon 4,1-9

prostřednictvím žalmů říkal:

*„Hospodine, zkoumáš mě a znáš mě.  
Víš o mně, ať sedím nebo vstanu,  
zdálky je ti jasné, co chci dělat.  
Sleduješ mou stezku i místo, kde ležím,  
všechny moje cesty jsou ti známy.  
Ještě nemám slova na jazyku,  
a ty, Hospodine, víš už všechno.  
Sevřel jsi mne zezadu i zpředu  
svou dlaň jsi položil na mě.“<sup>99</sup>*

S emocemi úzce souvisí uspokojování lidských potřeb a tužeb. Někteří lidé se svých potřeb a tužeb bojí, protože jim připadají hříšné. Proto je raději „zametají pod koberec“, aby jim neničily vlastní sebeobraz. Tím ale jejich touhy a potřeby nezmizí, ale „žijí si svým vlastním životem“ a ten, komu patří, s nimi nemůže hospodařit, protože přestal být jejich pánem. Touhy a potřeby nejsou samy o sobě hříchem. Bůh nás stvořil se srdcem dychtivým a toužícím. Stvořil nás i s našimi potřebami. Dal nám je do vlastnictví a do správy. Na nás je, abychom je zkoumali, přijímali odpovědnost za jejich realizaci a zvali Boha k jejich naplňování.

Když neporozumíme svým touhám a potřebám a nebudeme spolupracovat s Boží milostí na jejich správném naplnění, můžeme se dostat do bludného kruhu, který je výstižně popsán v listě svatého Jakuba: „Z čeho (vznikají) války, z čeho boje mezi vámi? Jen z vašich žádostí, které bojují ve vašich údech. Žádáte, ale nemáte; zabíjíte a nenávidíte, a (přesto) nemůžete dosáhnout (ničeho); bojujete a válčíte, ale (nic) nemáte, protože neprosíte. Prosíte, a (nic) nedostáváte, protože prosíte špatně.“<sup>100</sup>. Tento text krásně popisuje, jak neumíme definovat, kdo vlastně jsme a co si doopravdy přejeme.

Abychom věděli, o co máme prosit, musíme být ve styku s tím, kým skutečně jsme a co jsou naše oprávněné motivy. V naplnění svých tužeb a přání máme hrát aktivní roli.<sup>101</sup> Abychom mohli najít naplnění v životě, je třeba se hlásit ke svým touhám, uskutečňovat je v souladu s Božím plánem a nést za ně odpovědnost. „Vesel se mladíku ve svém mládí. Buď šťastný ve dnech jinošství, jdi cestami svého srdce a za touhami svých očí, ale věz, že

---

99 Ž 139,1-5

100 Jak 4,1-3

101 Srov. Mt 7,7-11

za všechno tě Bůh povolá k soudu.“<sup>102</sup>

## 5.2 Možnosti porušování hranic v křesťanském prostředí

Existují určité principy, zákonitosti a způsoby chování, které jsou pro udržování zdravých hranic velmi důležité. Právě zde často dochází v křesťanském prostředí k posunům smyslu těchto zásad. Stává se, že je na původně zdravou zásadu „přilepen“ verš z Písma, nebo poučka vytržená z kontextu učení církve a zásada je vysvětlena právě naopak.

Tyto zásady nejsou oddělené, ale navzájem se prolínají. Na tomto místě se pokusím popsat ty nejdůležitější, ale je třeba mít na paměti, že popis je schématický a problematiku díky tomu zjednodušuje. Bez pochopení souvislostí je však pro nás obtížné začít jednak tak, abychom se vůči druhým zdravě vymezovali, dávali najevo své hranice a přijímali hranice ostatních.

### 5.2.1 Příčina a důsledek

*„Co člověk zaseje, to také sklídí. Kdo zasévá pro sobectví, sklídí zánik, kdo však zasévá pro Ducha, sklídí život věčný“ (Ga 6,7).*

Jde o zákon příčiny a důsledku, který je základním zákonem života. Bible ho nazývá zákon setby a žně. Důsledek našeho chování není trestem za naše špatné chování. Je to princip, který nás učí zákonům života a který nás učí nést odpovědnost za své činy. Příkladem může být člověk, který utrací více, než vydělá. S největší pravděpodobností bude mít po čase finanční problémy. Utrácení nad vlastní možnosti je příčina, finanční problém je důsledek. Tento důsledek upozorňuje na fakt, že se v životě – můžeme obrazně říci na „pozemku, který mám ve správě“ – děje něco, co není v pořádku a co potřebuje změnit. Důsledky našich činů nám pomáhají poznat, zda byly tyto činy správné, či nikoliv. Tyto důsledky jsou „ovocem“, které neseme.<sup>103</sup>

Může se však stát, že nebudeme mít možnost poznat důsledky svých činů, a tak

---

102 Kaz 11,9

103 Srov. Mt 7,18

přijdeme i o možnost je odhalit a pokusit se je změnit. Může se tak stát, když se marnotratníkovi někdo pokusí „pomoci“ tím, že za něj bude stále jeho dluhy platit. To se často děje v partnerských vztazích nebo ve vztazích rodičů a dětí. V křesťanském prostředíývá takové „pomáhání“ velmi často zdůvodňováno skutkem lásky či pomocí bližnímu, který je v nouzi. Křesťany obvykle v těchto situacích napadají verše z Písma „...hladověl jsem a dali jste mi jíst, žíznul jsem a dali jste mi pít, [...] byl jsem nahý a oblékli jste mě“ (Mt 25,35-36) a obavy z toho, že když „nepomůžou“, dostanou se při posledním soudu do skupiny kozlů.<sup>104</sup> V katolickém prostředí si také mnoho lidí tento způsob pomáhání zdůvodňuje životopisy světců, kteří právě svou láskou a milostrdenstvím k bližním v nouzi přivedli mnoho lidí k Bohu, hříšníků k obrácení a sebe do království Božího.

Při takovémto způsobu „pomáhání“ však rozhazovačný člověk nemůže poznat, že něco dělá špatně, protože nevidí důsledek svého utrácení a dobrá duše svoji pomoc označuje jako „dobrý“ skutek. Podíváme-li se na to z pohledu hranic, které vymezují pomyslný pozemek, za který neseme odpovědnost, je takovýto způsob pomáhání překračováním hranic a přejímáním odpovědnosti za dluhy druhého. Chronicky nezodpovědného člověka nestačí napomínat, a přitom platit dluhy, které dělá. Nezodpovědný člověk musí pocítit důsledek svého jednání. Musí to pro něho být nepříjemné, aby měl důvod začít pracovat na své změně.

## 5.2.2 Odpovědnost

*„Vy jste přece byli, bratři moji, povoláni ke svobodě; jen ať se ta svoboda nestane záminkou pro tělo; ale láskou se dávejte do služeb jedni druhým. Vždyť jediné přikázání obsahuje celý Zákon v jeho plnosti: Budeš milovat svého bližního jako sebe samého“ (Ga 5,13-14).*

Každý z nás je odpovědný za svoji svobodu, za lásku k druhým a za lásku k sobě. Princip odpovědnosti toto vše zahrnuje. Tuto odpovědnost nese každý sám za sebe – nesu ji já a nese ji i můj bližní. Je třeba, aby bylo v hranicích zodpovědnosti jasno. Máme se navzájem milovat, a nikoli být jeden druhým. Nemůžeme za sebe prožívat pocity. Nemůžeme za sebe navzájem myslet. Nemůžeme se za žádného svého bližního chovat a ani se nemůžeme za nikoho vyrovnat se zklamáními, která přinesou určitá omezení. Každý z nás je odpovědný sám za sebe – má milovat druhé jako sebe; má s druhými jednat tak,

---

104 Srov. Mt 25,31-32. 41

jak by chtěl, aby se zacházelo s ním. Odpovědnost vůči druhým zahrnuje nejen aspekt dávání, ale i stanovení hranic před ničivým a nezodpovědným chováním. Není dobré někoho zachraňovat před důsledky jeho hříchu, protože pak se bude hřích opakovat.

K přebírání odpovědnosti za druhého dochází někdy na základě vytržení některých biblických veršů z listu Efesanům z kontextu celého Pavlova poselství. V křesťanských manželstvích bývá přijímání odpovědnosti posunuto do nezdravé podoby dominantně submisivního vzorce chování, kdy se manžel snaží rozhodovat a žena se snaží podřizovat. Model dominantně submisivního chování je častý nejen v křesťanských manželstvích a faktem je, že tento způsob spoluzití přináší pro manžele způsob, jak se vyhnout vzájemnému dohadování a vymezování se – „manželskému tření“. Této problematice se dotýká M. Scott Peck v knize *Svět, který čeká na zrození*: „Pochopit, proč tento model soužití vylučuje tření, není nic těžkého. Tam, kde jednomu z partnerů zcela vyhovuje vydávat veškeré rozkazy a druhému je plnit, žádné tření být nemusí. A mnohá manželství tohoto typu dospějí až ke zlaté svatbě. Jediný zádrhel je v tom, že takové manželství neprospívá duchovnímu růstu partnerů.“<sup>105</sup> Při takovémto způsobu soužití dochází k přebírání odpovědností a tím pádem k překračování lidských hranic a získávání moci nad druhým na jedné straně a vzdávání se odpovědností na straně druhé.

Středem Pavlova listu do Efesu je vztah Krista a jeho církve, „... autor vyjadřuje pravdu o církvi jako Kristově snoubence. Kromě toho ukazuje, jak je tatáž pravda obsažena v biblické události svoření člověka jako muže a ženy. Byli stvořeni podle Božího obrazu a podoby jako 'jednota dvou' a oba byli povoláni k snoubenecké lásce. [...] Podle Geneze (2,24) má manželství od počátku ráz jako společenství osob ('communio personarum'). I když ne přímo, ukazuje tento popis 'počátku', že celý 'ethos', individuální charakter vzájemných vztahů mezi mužem a ženou, má odpovídat osobní pravdě jejich bytí.“<sup>106</sup> Pavel přirovnává Kristův vztah k církvi na lidské rovině ke snoubeneckému vztahu a textem se obrací ke konkrétním ženám a mužům v Efesu, kterým sděluje poselství o Kristu a jeho církvi. Slovy „*Ženy (at' jsou podřizeny) svým mužům, jako kdyby to byl sám Pán. Muž je totiž hlavou ženy, podobně jako je Kristus hlavou církve, sám spasitel svého (tajemného) těla. Jako je církev podřizena Kristu, tak i ženy mají být svým mužům podřizeny ve všem*“ (Ef 5,22-24) nechce vyjádřit podřizenost ve smyslu vzdání se odpovědnosti. Těmito verši chce objasnit novost evangelijní zvěsti lidem v mladé církevní obci. „Autor ví, že tato formulace, tak hluboko zakořeněná ve zvycích a v náboženské

105 PECK M. S.: *Svět, který čeká na zrození*, s. 150

106 JAN PAVEL II.: *Mulieris dignitatem (MD): Encyklika o důstojnosti a povolání ženy*, odst. 23

tradici jeho doby, musí být chápána a uskutečňována novým způsobem: jako *vzájemné podřízování z úcty ke Kristu*. [...] Avšak zatímco ve vztahu Krista a církve je podřízena jen církev, ve vztahu manžela a manželky není podřízení jednostranné, nýbrž vzájemné.<sup>107</sup>

### 5.2.3 Moc a bezmocnost

*„Daruj mi, Bože, trpělivost snášet to, co nemohu změnit, a odvahu změnit to, co mohu a moudrost, abych dokázal jedno od druhého rozlišit.“*<sup>108</sup>

Autoři knihy *Hranice* uvádějí tuto modlitbu jako „pravděpodobně nejlepší modlitbu týkající se hranic, která byla kdy napsána.“<sup>109</sup> Nad mnoha věcmi jsme bezmocní, ale nad mnoha moc máme. Je třeba si ujasnit, co spadá do naší „kompetence“ a co ne. Nejasnost v těchto aspektech přináší zmatky. Není v našich možnostech nehřešit – nad tím moc nemáme.<sup>110</sup> Bylo by však špatné se tomuto faktu poddat a nic nedělat. I když nemáme nad hříchem moc, je v naší moci udělat několik věcí, které nás učiní silnějšími a odolnějšími. Máme moc podívat se na své problémy a přiznat, že jsou to naše problémy. Máme moc vyznat svá selhání, činit pokání a prosit Boha o pomoc. Také máme moc poprosit Boha a své bližní, aby nám pomohli s našimi vývojovými zraněními a nenaplněnými potřebami z dětství a máme moc prosit Boha, aby nám pomohl odpustit tam, kde to sami nedokážeme. V naší moci je odpustit tam, kde můžeme a neodpuštění si jen „hýčkáme“, protože se cítíme být v právu. A také je v naší moci vyhledat ty, kterým jsme ublížili, prosit je o odpuštění a snažit se učinit nápravu.

Můžeme se snažit postupně změnit své špatné vzorce chování, nic jiného však nemůžeme a zejména nemůžeme změnit druhé lidi. Snahou změnit druhé trpí víc lidí než kteroukoliv jinou snahou. Ale i když nemáme moc druhé přimět ke změně, máme moc ovlivňovat je tím, že změníme své chování vůči nim. A je možné, že je přiměje ke změně to, že jejich staré vzorce chování na nás přestanou fungovat.

Nad druhými moc nemáme a snažit se tuto moc získat by bylo překračováním hranic našeho bližního. Stejně tak přisuzovat někomu moc nad námi a dovolovat mu, aby překračoval naše hranice a zmocňoval se našich odpovědností, je z pohledu zdravých hranic patologické. V mladých protestantských sborech, které vznikaly v Čechách po roce

107 JAN PAVEL II.: *Mulieris dignitatem (MD): Encyklika o důstojnosti a povolání ženy*, odst. 24

108 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 77

109 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 77

110 Srov. 1 J 1,8

1989 k tomuto jevu docházelo. Čerstvě obrácení křesťané, kteří byli plni horlivosti a „svatého“ nadšení se stávali krátce po své konverzi vedoucími sborů nebo modlitebních skupinek a často se snažili „mít kontrolu“ nad životy lidí, kterým sloužili. Ti svým charismatickým vedoucím dovolovali, aby přebírali odpovědnost nad jejich životy. Zde bylo přebírání odpovědnosti a získávání moci po čase velmi zjevné a díky tomu se začaly protestantské církve o problematiku hranic ve vztazích více zajímat.

V katolickém prostředí dochází k tomuto jevu také, ale není tak zjevný. V křesťanské tradici se historicky vyskytovaly různé formy autority a vztah řadového věřícího k nim procházel vývojem. Dnešní křesťan má spíše problém s přílišnou individualitou než s přílišnou poslušností. Nicméně i naprostá poslušnost se v některých křesťanských skupinách dá vysledovat. Člověk slepě poslušný náboženské autoritě je na cestě k fundamentalismu. Tento jev se objevuje u lidí s tzv. „zavřenou myslí“.<sup>111</sup>

Problematika autority a poslušnosti se týká především řádů a komunit a její rozpracování by vyžadovalo samostatnou práci, proto se jí dotýkám pouze okrajově.

#### 5.2.4 Úcta a respekt

*“Jak byste chtěli, aby lidé jednali s vámi, tak vy ve všem jedněte s nimi“ (Mt 7,12).*

Při stanovování vlastních hranic se v nás ozývají různé obavy – strach, že ostatní nebudou respektovat naše hranice; strach, že nás nebudou mít rádi nebo že nás opustí a my zůstaneme sami. V křesťanském prostředí se k tomu ještě přidává strach, že když nebudeme připraveni každému pomoci a posloužit, že nás naše okolí odsoudí a dá nám nálepku nemilosrdného kněze nebo levity, kteří neposkytli pomoc zraněnému v podobenství o milosrdném Samaritánu.<sup>112</sup> Zda nás naši bližní odsoudí, když řekneme *ne* ve chvílích, kdy je pomoc z naší strany již za hranicemi našich možností, nemůžeme ovlivnit. Snadněji se nám tomu bude čelit, dokážeme-li nejdříve my přijímat jejich *ne* vůči nám.

Někdy je problém v tom, že náš strach z odsouzení druhými pramení z našich postojů vůči nim. Říkáme nebo si myslíme například: Jak může odmítnout zastavit se pro mne? Přece to má při cestě; Být 'chvíli sám' může někdy jindy; Je sobecká, že s námi nejde na oběd. Vždyť se všichni ostatní taky obětujeme; Co myslíš tím *ne*? Vždyť jenom

---

111 O uzavřené mysli je pojednání v poslední podkapitole této části.

112 Srov. Lk 10, 30-37



potřebuji půjčit peníze; Po to všem, co pro tebe dělám, mi snad tuhle laskavost dlužíš.

Když posuzujeme rozhodnutí druhých, většinou si myslíme, že víme nejlépe, jak by měli dávat a většinou to znamená: Měli by mi dávat tak, jak já chci. Když posuzujeme hranice druhých, budou i ty naše dřív nebo později podrobeny témuž soudu.<sup>113</sup> Jestliže odsuzujeme hranice druhých, podvědomě čekáme, že oni odsoudí ty naše. To v nás roztáčí kolo strachu, a pak se bojíme stanovit hranice, které stanovit potřebujeme.

Úcta vůči hranicím druhých, respektování těchto hranic a úcta ke svobodě rozhodování našich bližních nám mohou pomoci zmenšit naše strachy, které se objevují, když zviditelňujeme své vlastní hranice. Když budeme milovat a respektovat lidi, kteří nám budou říkat *ne*, budou oni snáze respektovat naše *ne*.

### 5.2.5 Vymezení se, hodnocení a citlivost

*„Neustupuj drzému člověku ze strachu, aby tě nechytíl za slova, která jsi sám řekl“*  
(Sir 8,11).

Když se vůči svému okolí vymezujeme, když zviditelňujeme své hranice, dostáváme se do konfliktu s přáními lidí, kteří nás obklopují. Rozhodnutí o stanovení hranic není jednoduché, vyžaduje rozhodování a konfliktní situace, které mohou způsobit bolest a hněv někomu, koho máme rádi. Je třeba, abychom byli citliví vůči bolesti, kterou způsobí naše rozhodnutí a měli pro ni pochopení. Neznamená to ale, že se stanovení hranic vyhneme, když někdo reaguje ublíženě nebo hněvivě. Když děláme rozhodnutí, které se druhým nelíbí, mohou to druzí vnímat bolestně. Stejně bolestně mohou vnímat i to, když je napomínáme.

Citlivě je třeba přistupovat také k sobě samému, když se druzí vymezují vůči nám nebo když nás napomínají. To způsobuje bolest a hněv nám. Je třeba, abychom v tom, co nás zraňuje, byli k sobě navzájem upřímní. Když druhému člověku neřekneme o svém hněvu, může se v našem srdci zahnízdít hořkost a nenávisť. Nikdo nemá rád, když o sobě slyší negativní věci – ani my, ani naši bližní. Z dlouhodobého hlediska to však může být dobré; napomenutí od bližního sice může bolet, ale také může pomoci. Lépe se nám tato bolest snáší, když víme, že nás ten, kdo nás napomíná, má rád a když nám to navíc řekne. Stejně tak je dobré přistupovat i k ostatním.

Problém nesprávně chápaného hněvu jsem zmiňovala v kapitole o vývoji hranic.

---

113 Srov. Mt 7, 1-2

V dospělosti mohou křesťanům bránit v projevech hněvu, který patří ke zdravému vymezování a k ochraně hranic, nejen zážitky z dětství, ale také Ježíšova slova - „*Ale já vám říkám: Každý, kdo se na svého bratra hněvá, propadne soudu...*“ (Mt 5,22) vytržená z kontextu Kázání na hoře. Propojí-li se toto poselství s výchovou v tradičním prostředí, které jím již bylo ovlivněno, hněv se v nás hromadí a nemůže ven, roste v nás hořkost a únava.

## 5.2.6 Aktivita

„*Ten, který dostal těch pět talentů, ihned šel a obchodoval s nimi a vyzískal z nich pět dalších*“ (Mt 25,6).

Aktivita je pro tvorbu hranic velmi důležitá. Mnohdy máme problémy s hranicemi, protože nám schází aktivita – iniciativa, Bohem daná schopnost vrhat se do života. „Smutné je, že mnozí pasivní lidé nejsou svou povahou nutně zlí nebo špatní. Zlo je aktivní síla – a pasivita se může stát spojencem zla, protože mu neodporuje. Pasivita se nikdy nevyplácí. Bůh se k našemu úsilí připojí, ale naši práci za nás neudělá. To by byl průnik do našich hranic. Chce, abychom byli asertivní a aktivní, abychom tloukli na dveře života. Víme, že Bůh není přísný na lidi, kteří se bojí: Písmo je plné příkladů jeho soucitu. Pasivitu však neumožňuje. 'Špatný a líný' služebník (z podobenství o hřivnách) byl pasivní. Nesnažil se. Boží milost přikrývá neúspěch, ale nemůže odčinit pasivitu. Musíme udělat svůj díl.“<sup>114</sup> Ti, kteří v podobenství o hřivnách uspěli, byli aktivní a asertivní, chopili se iniciativy a snažili se. Ten, který se nepostavil svému strachu ze selhání a raději zůstal pasivní, neuspěl. Bůh kárá hřích, kterým je absence snahy, ale nekárá snahu a následný neúspěch.

Nesprávně uchopené biblické poselství „*Kdo chce být první, ať je ze všech poslední a služebníkem všech*“ (Mk 9,35) v nás může utvrzovat přesvědčení, že aktivita v křesťanství žitém podle Písma není na místě. V křesťanských kruzích se někdy pasivita zaměňuje za trpělivost, protože pasivní lidé nevnášejí do společenství příliš rozruchu a nebývá s nimi mnoho problémů (mívají však problémy sami se sebou). Jde o naprosto odlišné přístupy. Trpělivost není pasivní, ale aktivní přístup, kdy aktivně krotíme svoji netrpělivost, která žádá, aby bylo po našem a aby to bylo rychle.

Pasivita a setrvávání na místě jsou pro náš vývoj a pro naši cestu životem ničivé.

---

114 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 87

Naše hranice se mohou vytvořit jen tehdy, když budeme aktivní a bojovní, když budeme klepat a prosit<sup>115</sup>, bez naší aktivity Bůh sám naše hranice nevytvoří.

### 5.2.7 Reaktivita a proaktivita

*„Děti, poslouvejte své rodiče, protože se to líbí Pánu. Otcové, neponižujte své děti, aby nezmalomyslněli“* (Ko 3,20-21).

Apoštol Pavel dává hněv a zklamání do souvislosti s nespravedlností ze strany rodičů a na jiných místech Písma zdůrazňuje, že hněv a hříšné vášně jsou přímou reakcí na tvrdost zákona.<sup>116</sup>

Při tvorbě hranic se může stát, že budeme procházet reaktivní fází. Když si do života neseme z prostředí, které nás vedlo v prvních letech, nesprávná poselství týkající se tvorby hranic, pak budeme na změnu a budování zdravých hranic reagovat různými, většinou negativními pocity. Jde o reaktivní stadium budování nových hranic. Tato fáze je důležitá a nedá se přeskočit. Získat svobodu, aniž bychom se přihlásili k pocitům, které tuto cestu doprovázejí (a místo toho hněv a pocity, které se nám nelíbí, „uklidili na dno skříně“), nejde – pak by nešlo o opravdovou svobodu. Nemusíme své pocity dávat bouřlivě najevo, ale je třeba je přijmout a najít formu, jak je vyjádřit.

Pro oběti týrání a zneužívání je velice významné pocítit zlost a nenávisť vůči své bezmocnosti. Potřebují se dostat dostatečně daleko od lidí, kteří by je mohli zneužívat; potřebují ohradit svůj majetek před dalšími vpády. Tato fáze je potřebná, ale bylo by chybou v ní ulpět – tak bychom si nevybudovali zdravé hranice. Dožadovat se „práv obětí“ do konce života by znamenalo ustrnout v „mentalitě oběti“. Reaktivní stadium je etapa, nikoliv identita. Přijmout reaktivní stav za svoji identitu, znamená ustrnout v této fázi a nevyvíjet se dál. V reaktivní fázi – v mentalitě oběti – nás mohou zdržovat některé verše z Ježíšova Kázání na hoře, které mají velmi silný emocionální náboj a poskytují nám odůvodnění, proč přijmout mentalitu oběti: *„Blaze vám, když vás budou tupit a pronásledovat a lživě mluvit proti vám..“* (Mt 5,11); *„Ale já vám říkám: Neodporujte zlému. Spíše naopak: Když tě někdo udeří na pravou tvář, nastav mu i druhou; a tomu, kdo se chce s tebou soudit a vzít ti tvé šaty (tomu) nech i plášť“* (Mt 5,39-40), stejně jako verš z Lukášova evangelia: *„Kdo chce jít za mnou, ať zapře sám sebe, den co den na sebe bere*

---

115 Srov. Mt 5,7-8

116 Srov. Ř 5,20; 7,5

*svůj kříž a následuje mě“ (Lk 9,23). Všechna tato poselství bývají v křesťanských kruzích často zneužívána pro podporu určitého postoje trpělivosti.*

Z reaktivní fáze postupujeme do proaktivního stadia – k budování proaktivních hranic. Proaktivita je způsob jednání, kdy je odpověď na podnět výsledkem svobodné a vědomé volby, která je spojená s přebíráním iniciativy a s přijetím odpovědnosti za ni a za její výsledky. Proaktivita je opakem reaktivity, kdy odpovědi na podněty jsou „předprogramované“ odpovědi.

Dospělý člověk je ze své podstaty tvor reaktivní, jeho mysl probouzí k činnosti vždy nějaký podnět; z podnětu si pak lidská mysl poskládá obraz. Když se s podobným podnětem již potkala, zaktivuje z podvědomí vzorový program shodný se způsobem reakce v předchozím případě. Tato reaktivní reakce není spojená s vědomým řešením situace. Proaktivní reakce naopak vědomě hledá řešení a podle vyhodnocení buď spustí „starý program“, anebo může vytvořit nové a přiléhavější možnosti chování.

Lidé s proaktivním přístupem ke svým hranicím umí ukázat, co mají rádi, co chtějí, o co usilují a za čím stojí, zatímco reaktivní „oběti“ jsou naopak známé tím, co nesnáší, co se jim nelíbí, proti čemu se staví a co nebudou dělat. Proaktivní lidé jsou tak schopni „milovat druhé jako sebe“, mají vzájemnou úctu a jsou schopni neoplácet zlé zlým.

## **5.2.8 Závist**

*„Jste žádostiví, a nemáte? Tak zabíjíte. Jste závistiví, a nemůžete dostat? Tak bojujete a válčíte“ (Jk 4,2).*

Závist úzce souvisí s hranicemi – definuje dobro jako to, co nemám a nelíbí se jí dobro, které mám. Neznamená to, že je špatné chtít věci, které nemáme. Problém závisti je v tom, že se zaměřuje mimo naše hranice – na druhé. Když se zaměřujeme na to, co mají nebo čeho dosáhli druzí, nevidíme, co máme sami a co můžeme využívat a rozvíjet. „Závist je koloběh, který udržuje sám sebe. Lidé, kteří si nestanoví hranice, se cítí prázdní a nenaplnění. Vidí, jak druhý prožívá plnost, a pocítují závist. Tento čas a energii je třeba věnovat tomu, aby převzali odpovědnost za tento svůj nedostatek a něco s ním udělali. Začít jednat je jediný způsob, jak z toho ven.“<sup>117</sup> Když si uvědomíme, že se za našimi pocity skrývá závist, je to pro nás znamení, že nám něco chybí. Je třeba se zastavit a

---

117 CLOUD H., TOWNSEND J.: *Hranice*, s. 85

v tichých chvílích modlitby se snažit porozumět tomu, co se nám nelíbí, proč nemáme to, co závidíme a zda to opravdu chceme. Můžeme tak poznat, co potřebujeme udělat, abychom získali, co nám chybí, nebo jak se svého přání vzdát. Tímto způsobem můžeme vystoupit z koloběhu závidění. Hranice nám v tom pomohly, protože vymezipily, za co neseme odpovědnost a co máme rozvíjet.

V některých křesťanských skupinách se objevuje závist vůči lidem, kteří mají nějaké duchovní obdarování ze strany těch, kteří po tomto obdarování touží. K touze po duchovních darech nás sice přímo vybízí apoštol Pavel, ale zároveň zdůrazňuje, že největším duchovním darem je láska. Láska a závist jsou v přímém protikladu.

### **5.2.9 Pravdivost, viditelnost a dobrá čitelnost**

*„Zanechte tedy lhaní: Každý ať říká svému bližnímu pravdu; což nejsme jedni údy druhých? Hněvejte se, ale nehřešte: nad vaším hněvem ať nezapadá slunce“ (Ef 4,25-26).*

„Viditelnost a dobrá čitelnost“ znamená, že se máme snažit o to, aby naše hranice byly pro druhé patrné a aby jim byly sdělovány. Nežijeme ve vzduchoprázdnu, žijeme ve vztazích - k Bohu a k ostatním. Naše hranice nás určují ve vztazích s druhými. Hranice se vždy týkají vztahů a v konečném důsledku tedy i lásky.

Pod vlivem obav, že nebudeme milováni, že budeme odmítáni se snažíme mít tajné hranice. Místo abychom druhému sdělili své ne, pasivně a potichu se stáhneme. Často ve skrytu trpíme bolestí, kterou nám působí něčí nezodpovědnost, místo toho, abychom danému člověku řekli, jak na nás a další milované lidi jeho chování působí. Potom hledáme z těžkých situací, které jsou už k neunesení, různé „nouzové východy“. Místo abychom se snažili vyjasnit svoji situaci, odtahujeme se a řešíme své vztahové problémy sami. Problém ve vztahu se týká všech, kteří vztah prožívají, nejenom nás. Je tedy nutné, pokud chceme problém řešit a vztah zlepšit, abychom byli upřímní – nejprve k sobě a pak k druhým.

Kopřiva uvádí ilustrativní příklad ze své praxe: „V rodinné poradně jsem mnohokrát potkal manželské dvojice, kdy se jeden z manželů posiloval svou křesťanskou vírou nebo učením jógy v distanci vůči zraňujícímu jednání ze strany jeho protějšku, jakým mohla být nevěra, pití, despekt, nedbání o rodinu apod. To že on sám – jakoby veden mravním kodexem svého světónázoru – se takových činů nedopouští, mu umožňovalo cítit se nadřazeně a necítit samotu, nejistotu, pochybnosti o sobě, odmítnutí, ponížení a podobně. Oč lepší by bylo, kdyby mohl cítit a případně i říci: 'Cítím se ponížený, zoufalý,

rozzlobený a osamělý – a zároveň je pravda, že ti nezávidím, že máš někoho jiného, piješ, cítíš ke mně despekt, nedbáš o rodinu, a jsem rád, že nejsem ve tvé kůži.' Tak nějak by znělo úplné vyjádření vlastního prožívání, které by zahrnuo jak zraněné city, tak i hodnotové stanovisko. Je ovšem otázkou, kolik lidí by v naznačené krizové situaci dokázalo ušlechtilý světonázor skutečně prožívat, aby pak druhá část výše uvedeného vyjádření byla pravdivá. Na to, abychom mohli nadosobními hodnotami žít, je zapotřebí určité citové zralosti, určitého stupně autonomie.<sup>118</sup>

Když naše hranice nejsou sdělovány a dávány najevo přímo, budeme mít tendenci je sdělovat nepřímou nebo skrze manipulaci. Naše hranice nás určují, bez nich bychom nebyli schopni života, takže je nemůžeme popřít. Když se věci správně pojmenují, je jasné, oč jde. Bůh je často v Písmu přirovnáván ke světlu, ke tmě však nikdy. Je třeba aby naše hranice byly vidět, aby byly ve světle, pak je druzí mohou vnímat a také respektovat. Opravdový vztah znamená, že mám své hranice i další obtížně sdělitelné stránky své osobnosti ve světle. To je cesta k opravdové lásce: otevřeně dávat své hranice najevo.

### 5.3 Duchovní hranice

V první kapitole této práce jsem popisovala oblasti, ve kterých se odehrává lidský život a jednou z nich je duchovní oblast. Ve třetí kapitole jsem se snažila popsat, jakým způsobem se ve vztazích projevují nezdravě postavené hranice. V této podkapitole se budu věnovat problémům spojeným s nezdravě postavenými duchovními hranicemi.

V našem duchovním životě fungují podobné principy, jako v ostatních oblastech našeho života. Špatně postavené duchovní hranice jsou provázané s hranicemi v ostatních oblastech našeho života a problémy z těchto oblastí se projevují u hranic v duchovní oblasti.

---

118 Srov. KOPŘIVA K.: *Lidský vztah jako součást profese*, s. 89

### 5.3.1 Nepropustné duchovní hranice

Nepropustná hranice v duchovní oblasti se dá popsat jako „stav uzavřené mysli“ – tento termín používá Kopřiva ve své knize *Lidský vztah jako součást profese*. Takový typ hranice brzdí duchovní vývoj – naši cestu poznávání sebe a poznávání Boha. Kopřiva poukazuje na fakt, že někteří lidé používají náboženství k tomu, aby se dostali do stavu „uzavřené mysli“. Takoví lidé mají definitivní názor na svět a na sebe v něm. Používají soubor pravidel a přikázání, jejichž dodržování jim zaručuje pocit, že sami jsou silní a dobří a nereflektují skutečnost, že žádný zákoník nelze aplikovat mechanicky. „Takoví lidé (ve stavu uzavřené mysli) nehledají, netrápí se, nestarají se o to, co si myslí a cítí jiní, protože lidem nechtějí rozumět, nýbrž je pouze hodnotí. Co si myslí ve třiceti, to si budou myslet i v padesáti. Nevšimnou si, že jakási mnohem hlubší spiritualita jim uniká.“<sup>119</sup>

Stejně, jako způsobuje nepropustná hranice problémy ve vztazích s lidmi a vede jejího majitele do osamění, tak způsobuje jakousi bariéru ve vztahu k Bohu. Vztah se nemůže prohlubovat, protože tomu brání neprodyšná hranice a člověk za jejími zdmi žije jen v iluzi vztahu.

Tento jev můžeme najít u fundamentalisticky chápaného křesťanství. Vyznávání duchovních hodnot zde slouží k udržení vlastní fasády stability a úctyhodnosti. Ve stavu uzavřené mysli je důležitá autorita a kontrola a naprosto se ztrácí prostor pro otevřenost vůči vlastnímu vnitřnímu světu. Zpracovat hněv, zklamání, zoufalství, osamělost nebo strach nejde, protože k nim není přístup. Náboženství se zde stává jakousi závislostí; je používáno jako prostředek, jak se vyhybat kontaktu se svými těžkými pocity. Takováto závislost „nad sebou a okolím“ nám nedovoluje riskovat zranitelnost tím, že bychom vstoupili do vnitřního prostoru – ať už dovnitř sebe nebo dovnitř druhého člověka, protože by tím byla ohrožena vnější fasáda „křesťanské dokonalosti“.

V praxi to pak vede k selektivnímu chápání evangelijní zvěsti. Jsou-li duchovní hranice nepropustné, můžeme se propadnout do aktivismu, ve kterém se začnou ztrácet dvě základní přikázání – miluj Boha a miluj svého bližního jako sám sebe. Na webových stránkách Salesiánské školy animátorů jsem našla toto motto:

*„Když zpomalíš, oni zůstanou stát.*

*Když se sám znechutíš, jim poklesnou ruce.*

119 KOPŘIVA K.: *Lidský vztah jako součást profese*, s. 89

*Když se nasadíš, oni budou běžet.*

*Když nabídněš ruku, oni dají život.*

*Když se modlíš, oni budou svatí.* <sup>120</sup>

Jde o krásné vyjádření pastoračního úsilí a je-li uchopeno člověkem se zdravými hranicemi, přináší dobré ovoce. Nemáme-li však přístup ke svým pocitům a nechceme-li si je připustit, protože bychom tím ohrozili svůj chybně postavený obraz „dokonalého“ křesťana (který má vždy dobrou náladu, není nikdy unavený a vždy pomůže), pracujeme spíše na syndromu vyhoření než na Božím díle. Nemilujeme svého bližního jako sebe, ale snažíme se milovat místo svých bližních svůj falešný sebeobraz. Z našich modliteb se s narůstající únavou, zklamáními a osamělostí začne vytrácet opravdovost a důvěra v Boží milost a narůstá v nás hněv a hořkost, které nedokážeme zpracovat.

V křesťanských fundamelistických kruzích se také objevuje i určité tendence „manipulovat Bohem skrze modlitbu“. Jde o snahu najít někoho s velkou mocí, kdo by nám pomohl dosáhnout představ, které jsme přijali za vlastní a kterých se již nejsme schopni vzdát.

### **5.3.2 Příliš propustné duchovní hranice**

Jsou-li naše duchovní hranice příliš propustné, může se stát, že sklouzneme do jakéhosi neohrazeného prožívání víry, že budeme přijímat prvky z různých duchovních směrů a budeme je prohlašovat za křesťanské. Náš duchovní prostor nebude jasně vymezen a nebude definováno, co do něho patří. Vše se pak může jevit relativní – i náš hřích. Důležitými pro nás budou naše pocity, na nich budeme stavět a podle nich hodnotit, co je a co není dobré. Náš vnitřní prostor bude nechráněný, a tak se může lehce stát, že do tohoto prostoru pustíme i něco, co naruší náš vztah s Bohem.

Lidé s příliš propustnými hranicemi v duchovní oblasti přejímají názory druhých, kteří se jim jeví jako „duchovní autority“, ale nejsou schopni tyto názory zkoumat a pouze dobrých se držet.<sup>121</sup> Je pro ně obtížné se vymežit a svůj duchovní prostor, za který mají nést odpovědnost, chránit.

Lidé s příliš propustnými hranicemi ve vztazích také neumí respektovat hranice

---

120 <http://mladez.sdb.cz/animatori-informace>

121 Srov. 1.Tes 5,21



svých bližních. Stejně tak, jsou-li příliš propustné duchovní hranice, jejich majitelé těžko respektují Boží hranice a mají tendenci očekávat, někdy i vyžadovat (záleží na míře sobeckosti), aby jim Bůh dal vše, co chtějí. Mohou to být i velmi prospěšné a ušlechtilé věci, problém však v tomto případě je, že jde o něco, co by měli udělat sami – co je na jejich vnitřním duchovním pozemku. Ten je však špatně vymezen – jeho hranice volně přecházejí do prostoru, takže dotyčný neumí rozlišit, kde končí Boží odpovědnost (zaslíbení) a kde začíná odpovědnost lidská.

V modlitebních společenstvích lidé s takto postavenými hranicemi často s dobrými úmysly vstupují na „duchovní pozemky“ svých bližních a mají tendenci tam „dělat pořádek“; často si všimají třísek v oku svých bližních<sup>122</sup> a chtějí je vyndávat (většinou bez dovolení majitele třísky). Tím, že špatně vnímají své vnitřní duchovní hranice, mívají tendence veřejně (někdy i při společných modlitbách) rozebírat duchovní problémy a bolesti druhých.

Lidé s příliš propustnými hranicemi podléhají svým emocím a v prožívání víry jsou právě jejich emoce určujícím faktorem, který pak zaměňují za Boží slovo. Skupinové emoční prožitky jsou pro ně nesmírně důležité a jejich osobní prožívání má velký vliv na jejich rozhodování.

### 5.3.3 Polopropustné duchovní hranice

Ve třetí kapitole jsem popsala, jak fungují a k čemu slouží polopropustné hranice ve vztazích. Polopropustné hranice pomáhají vztahům, umožňují nám otvírat se lidem, kteří mají úctu k naší svobodě a zároveň nám poskytují ochranu před lidmi, kteří nás nechtějí respektovat a kteří by mohli ohrozit naše vnitřní území. Jde o obrazný popis, jak mají vypadat zdravě postavené hranice ve vztazích.

Zdravě postavené duchovní hranice vypadají obdobně. Poskytují ochranu tomu nejcennějšímu, co máme – naší nesmrtelné duši. Vymezují a chrání vnitřní území, které patří Bohu a na kterém se se svým Bohem setkáváme.

Naše duchovní hranice by pro nás měly být zřetelné, abychom se o ně mohli starat, hlídat je a udržovat je v pořádku. Měly by mít vrátka, která můžeme otevřít Bohu a která můžeme zavřít před Božím nepřítelem. Jsou-li naše duchovní hranice polopropustné, tuto možnost nám poskytují.

---

122 Srov. Mt 7,3-4

Je důležité své duchovní hranice objevovat, poznávat, uzdravovat a chránit. K tomu potřebujeme jednak Boží pomoc, která se nám nabízí v podobě svátostí, modlitby a meditace, četby a studia Písma, ale také síť podpůrných vztahů, kterou můžeme najít v modlitebních společenstvích nebo u duchovního doprovodu.

Naše duchovní hranice neexistují sami o sobě, ale jsou provázány s dalšími oblastmi našeho života a s hranicemi v těchto oblastech. Zde byly popsány jako „duchovní“ hranice pro objasnění celé problematiky hranic.

## ZÁVĚR

Cílem mé diplomové práce byla snaha zpřehlednit existující poznatky problematiky hranic ve vztazích, vysledovat specifika psychologicky nezdravých postojů, které se objevují v křesťanském prostředí a tyto postoje porovnat s lidským životem a chováním Ježíše Krista. Na základě tohoto srovnání ukázat, která evangelijní poselství či křesťanské zásady, mohou být nesprávně chápány a jaký má dopad aplikace chybně chápaných poselství na život křesťana ve vztazích a na prožívání víry jako vztahu s Bohem.

Hranice jsou důležitou součástí veškerého stvoření, bez nich by život na zemi nebyl reálný. Hranice je potřeba vnímat i tam, kde nejsou viditelné – v naší psychice a v sociální sféře našeho života, ale také v našem duchovním prožívání. S vědomím vlastních hranic se nerodíme, ale toto vědomí v nás narůstá postupně s naším vývojem. Nejdůležitějšími momenty pro tvorbu zdravých hranic je vytvoření základního citového pouta v prvním období našeho života. Toto pouto je „podloží“, na kterém se hranice začínají budovat v období batolecího věku. V batolecím věku pak nejčastěji dochází k chybám, které mají vliv na vytvoření nezdravých hranic. Dalším, pro tvorbu zdravých hranic důležitým obdobím, je dospívání. V tomto období se již utvořené hranice upevňují do konečné podoby.

Zdravě postavené hranice umožňují člověku být otevřený vztahům s druhými lidmi a zároveň si uvědomovat meze, které jsou pro zdravě fungující vzťahy nezbytné. Hranice pomáhají vymezovat oblasti zodpovědností. To napomáhá lepší orientaci při řešení konfliktních situací a hledání způsobů, jak se s konflikty vyrovnávat a jak jim předcházet. Patologicky utvořené hranice prožívání vztahů ztěžují a vnášejí do vztahů nejasnosti.

Způsob utvoření hranic má vliv i na prožívání křesťanské víry. Křesťanská víra je prožívána jako setkávání dvou svobodných vůlí – tedy jako vztah podobný vztahu dvou osob. Rané zážitky ze vztahů s nejbližšími se podílejí na vytvoření obrazu Boha, se kterým se při prožívání víry setkáváme. V křesťanství zároveň jde o setkání stvořitele se svým stvořením, tedy o vztah k transcendentní bytosti. Patologické hranice vnášejí do prožívání křesťanské víry momenty, které žití víry ztěžují. Obraz Boha je pak poznamenán nezdravě utvořenými hranicemi a člověk se v tomto vztahu nedokáže v plnosti otevřít.

V tradičním křesťanském prostředí se objevují některé mylně pochopené a dále předávané momenty, které se stávají živnou půdou pro překážky zdravého vymezování,

tedy zdravých hranic. To vnáší zmatky do přijímání odpovědností a způsobuje problémy ve vztazích s druhými lidmi. Hranice vymezují oblasti, za co odpovědnost přijmout a za co odpovědnost nepřijímat. Zmatek v těchto odpovědnostech vnáší do vztahu nerovnováhu a v důsledku vede k nezdravému prožívání takového vztahu.

Hledání zdravého způsobu vymezování se vůči druhým se zachováním lásky k nim je jedním ze základních problémů, který křesťané na cestě víry řeší. Záznamy z evangelií nám ukazují, jakým způsobem k řešení tohoto problému přistupoval ve svém lidství Ježíš. Porovnáním jeho přístupu ke vztahům s lidmi s přístupy, které se snažíme při naplňování přikázání „Miluj svého bližního jako sebe sama“ aplikovat na vztahy my, nám pomůže vysledovat chyby, kterých se při interpretaci biblického poselství dopouštíme.

Hranice se týkají všech čtyř základních oblastí lidského života. Z hlediska prožívání víry je důležité nastavení našich duchovních hranic. Způsob, jakým jsou utvořeny, je provázán s hranicemi v ostatních oblastech. V duchovním prožívání nás příliš pevné hranice mohou přivést k fundamentalistickému pojmání víry, popř. do sektářského prostředí. Příliš propustné hranice přinášejí druhý extrém, kterým může být určitý synkretismus, který nám dovoluje míchat do křesťanské víry příměsi z jiných duchovních směrů.

Vědomí duchovních hranic pomáhá rozklíčovat oblasti nejasností a zmatků při prožívání víry jako vztahu s Bohem. Uvědomění si těchto hranic je prvním krokem. Dalším krokem je pak jakási „obhlídka“ našich hranic a jejich případná oprava. Umění zdravého vymezování se při zachování lásky k druhému je proces trvající po celý život člověka. Hranice jsou dobrým pomocníkem při hledání, jakým způsobem žít lásku k Bohu, ke svým bližním a k sobě.

Tato práce si kladla za cíl zpřehlednit problematiku hranic a poukázat na důležitost hranic v křesťanském životě. Rozsah této práce nedovoloval rozpracovat problematiku hranic v jednotlivých oblastech křesťanského života do větší hloubky. Studie problematiky dopadu chybně uchopené tradice, učení církve a evangelijního poselství na hranice zasvěcených osob žijících v komunitách, kněží a jáhnů, popř. lidí pracujících v křesťanských organizacích, by svým rozsahem vyžadovala samostatnou práci.

Hodně prostoru jsem věnovala vymezování pojmů a lidské psychogenezi. Bylo to kvůli zpřehlednění problematiky a lepšímu následnému pochopení problémů s vymezením hranic, v jejichž pozadí stojí různé negativní zážitky, které mají své kořeny v našem dětství. V dalším textu jsem se pak na tyto kapitoly, které tuto problematiku popisovaly,

mohla odkazovat.

Seznamování se z problematikou hranic, studium podkladů pro tuto práci a její postupné psaní mi pomohlo si ujasnit, že vymezování se, hledání zdravých hranic a důvodů jejich nezdravého utvoření, je celoživotní proces a někdy jde o bolestná poznání a návraty k zážitkům, které bychom rádi již nechali být. Postupně jsem však zjišťovala, že mi správné nastavování hranic pomáhá prohlubovat vztahy s nejbližšími. Přála bych si, abychom odložili strach z objevování a uzdravování svých hranic a abychom na tuto cestu pozvali svého Boha, který je naším stvořitelem a naše hranice jsou součástí Jeho stvoření.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Bible. Písmo svaté Starého a Nového zákona včetně deuterokanonických knih. Český ekumenický překlad.* Praha: ČBS, 1995.
- Jeruzalémská bible.* Praha: Krystal a Kostelní Vydří: KNA, 2009
- Nový Zákon. Text užívaný v českých liturgických knihách přeložený z řečtiny se stálým zřetelem k Nové Vulgátě,* Kostelní Vydří: KNA 2003
- BENEDIKT XVI.: *Caritas in veritate. Encyklika o integrálním rozvoji člověka v lásce a v pravdě.*
- JAN PAVEL II.: *Mulieris dignitatem. Encyklika o důstojnosti a povolání ženy.*
- JAN PAVEL II.: *Veritatis splendor. Encyklika o morálním učení církve,* Praha: Zvon 1993
- DOUGLAS J. D. a kol. *Nový biblický slovník,* Praha: Návrat domů, 1996.
- CLOUD Henry, TOWNSEND John. *Děti a hranice,* Praha: Návrat domů, 2007.
- CLOUD Henry, TOWNSEND John. *Hranice,* Praha: Návrat domů, 2002.
- CLOUD Henry, TOWNSEND John. *Hranice v manželství,* Praha: Návrat domů, 2007.
- GIDDENS Anthony. *Sociologie.* Praha: Argo, 1999.
- GRÜN Anselm. *Moc nad bezmocí,* Kostelní Vydří: KNA, 2006.
- GRÜN Anselm. *Pracovat i žít. Napětí mezi osobním a profesním životem,* Praha: KNA, 2006.
- HEMFELT Robert, MINIRTH Frank, MEIER Paul. *Závislosti srdce. Jak opustit nezdravé vztahy,* Kostelní Vydří: KNA, 2010.
- KALLWASS Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě,* Praha: Portál, 2007.
- KOPŘIVA Karel. *Lidský vztah jako součást profese,* Praha: Portál, 1997.
- KŘIVOHLAVÝ Jaro. *Hořet, ale nevyhořet.* Kostelní Vydří: KNA, 2012.
- LEMAN Kevin. *Jak se naučit říkat NE,* Praha: Návrat domů, 2005.
- NAVRÁTIL Pavel. *Teorie a metody sociální práce,* Brno: Marek Zeman, 2001.
- PLHÁKOVÁ Alena. *Učebnice obecné psychologie.* Praha: Academia, 2010.
- PECK Martin Scott. *Svět, který čeká na zrození. Návrat k civilizovanosti,* Praha: Argo, 2003.
- ROREČEK Eduard. *Estetická interpretace lásky. Disertační práce.* Brno: Filozofická fakulta Masarykovy university, 2008.
- SCHMIDBAUER Wolfgang. *Psychická úskalí pomáhajících profesí,* Praha: Portál, 2000.

SCHMIDBAUER Wolfgang. *Syndrom pomocníka. Podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích*, Praha: Portál, 2008.

TOWNSEND John. *Hranice a dospívající*, Praha: Návrat domů, 2009.

VENDEN Moris. *Jak Ježíš jednal s lidmi*, Praha: Anvent-Orion, 2006.

WÁGNEROVÁ Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*, Praha: Portál, 2000.