

Lysa TerKeurstová

Vyvedená z miery

Ako zvládať svoje emócie

Lysa TerKeurstová

Vyvedená z miery

Ako zvládať svoje emócie

©2012, TerKeurst Foundation

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat', uchovávať v rešeršnom systéme ani v žiadnej forme či akýkoľvek spôsobmi prenášať – elektronicky, mechanicky, fotokópiou, nahrávaním, skenovaním či inak – s výnimkou krátkych citácií v dôležitých recenziách či článkoch, bez predošlého písomného súhlasu vydavateľa.

Lysa TerKeurstová
Vyvedená z miery
Ako zvládať svoje emócie

Preložené z anglického originálu:

UNGLUED: MAKING WISE CHOICES IN THE MIDST OF RAW EMOTIONS

Copyright © 2012 by Lysa TerKeurst

Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Všetky práva vyhradené na reprodukovanie celku alebo časti v akejkoľvek forme.

Slovak Edition © Citadella, 2017

Translation © Elena Šikulová, 2017

Redakčné spracovanie: Adora Lingua s.r.o.

Redigovala: Anna Blahová

Jazyková redaktorka: Oľga Ruppeldtová

Návrh obálky a grafická úprava: Citadella

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2017

ISBN 978-80-8182-069-4



Lysa TerKeurstová

Vyvedená z miery

Ako zvládať svoje emócie

Život odohrávajúci sa medzi vysmiateymi okamihmi
zачytenými na fotografiách nie je vždy pekný.

Ochotne to uznávam.

A obdivujem priateľov, ktorí v sebe
našli dostatok odvahy,

aby si priznali zmätok vo svojom živote.

Tieto slová venujem vám – pri štarte na spoločnej ceste
za napredovaním plným nedokonalostí.



Obsah

<i>1. kapitola</i>	Pozvánka na napredovanie plné nedokonalostí	11
<i>2. kapitola</i>	Nie som hysterická ženská	21
<i>3. kapitola</i>	Väzni	37
<i>4. kapitola</i>	Aká som?	55
<i>5. kapitola</i>	Výbušné povahy	73
<i>6. kapitola</i>	Dusivé povahy	101
<i>7. kapitola</i>	Potrebujem manuál	125
<i>8. kapitola</i>	Detské prestieranie	147
<i>9. kapitola</i>	Prázdna žena	163
<i>10. kapitola</i>	Negatívny vnútorný hlas	177
<i>11. kapitola</i>	Moja duša si potrebuje vydýchnuť	189
<i>12. kapitola</i>	Nie je to až také zlé	207
<i>Epilóg</i>	Prijat' pozvanie na nedokonalé napredovanie	229
<i>Príloha</i>	Zistite, aký ste typ	241
<i>Poznámky</i>		247



Podakovanie

S hlbokou vďačnosťou sa chcem poďakovať vzácnym ľuďom vymenovaným nižšie. Ako autorka som uvedená len ja, no každá z týchto drahých osôb zohrala významnú úlohu pri zdokonaľovaní môjho poslstva. Mnohí z nich stáli pri mne, keď som čelila zdarom a nezdarom pri prekonávaní chaotických a rozháraných čias. Prítom ma stále majú radi.

Ste nesmierne láskaví. Všetkých si vás veľmi vážim.

Moji obľúbenci: Art, Jackson, Hope, Mark, Ashley a Brooke – vymodlila som si vás, ešte keď som bola malá.

LeAnn Riceová, Renee Swopeová, Karen Ehmanová, Holly Goodová, Genia Rogersová, Mary Ann Ruffová a Amy Kingová – úžasné priateľky a skvelé vodcovské osobnosti.

Glynnis Whitwerová – povzbudzovala ma a rozmotala každý text. Je to to správne slovo? Úsmev.

Tím Proverbs 31 – duchovné sestry.

Pastor a Holly, Chunks a Amy z Elevation Church – votkali ste obrodnú pravdu do môjho života. Ďakujem za vašu pravidelnú podporu a úžasnú iniciatívnosť.

Meredith Brocková, Jennie Stillsová a Lindsay Kreisová – dary od Boha.

Nicki Koziarzová, Samantha Reedová a Melissa Taylorová – vzácné služobníčky a skvelé organizátorky.

Laci Watson – neuveriteľný vodca Loop Group.

Cile Wisonová – bádatelka a úžasná priateľka.

Tina Clarková a Lisa Cherie – vďaka vám aj tie najprostejšie miesta, kde som písala, vyzerali nádherne.

Jenny Reynoldsová a Shaunti Feldhahnová – dve najbystrejšie ženy, aké poznám.

Esther Fedorkevichová a Sandy Vander Zichtová – viac ako agentka a editorka, vzácné priateľky.

Scott Macdonald, Tracy Danzová, Don Gates, Alicia Meyová a Greg Clouse – pracovať so všetkými priateľmi zo Zondervanu je ako sen. Nie je to len vydavateľ, ste moji skutoční kolegovia v duchovnej práci.



1. kapitola



Pozvánka na napredovanie plné nedokonalostí

Prežívať emócie naplno je úplne v poriadku. No skúste to vysvetliť môjmu mozgu, keď ráno o 2.08 namiesto spánku vnútorne zápasím sama so sebou. Ako ma tak mohli vytočiť kúpeľňové osušky, prepánajána? Osušky!

Doma máme niekoľko kúpeľní, rodičovská kúpeľňa je však najobľúbenejšia. Napriek tomu, že naše tri dcéry majú na poschodí vlastnú kúpeľňu, radšej používajú priestrannú rodičovskú kúpeľňu na prízemí. A za obeť pravidelne padajú naše osušky. Keď vyskočím z vane a bezmyšlienkovito sa načiahnem za osuškou, ktorú som tam zavesila len včera, neraz s prekvapením zistím, že jej už niet. Ach, jaj... Väčšinou sa napokon uskromním aj s uteráčikom na ruky. (Uteráčik na ruky – viete si predstaviť, ako pri tom trpím?!) Utieram sa uteráčikom na ruky a šomrem si popod nos: „Zakážem im používať našu kúpeľňu!“ Napokon aj tak nik-

dy neurobím nič, aby sa to zmenilo. Zakaždým sa opakuje rovnaký scenár.

Problém s osuškami, presnejšie, s ich neprítomnosťou, ma trápil už dávnejšie, no až po nejakom čase ho začal vnímať aj Art. Dovtedy sa mu nejakým zázrakom darilo unikať nepríjemnému používaniu uteráča na ruky. No prišlo aj naňho. Nebol práve nadšený, keď zistil, že tam, kde mala visieť osuška, nevisí nič.

Keďže som sa práve nachádzala nablízku, požiadal ma, aby som mu osušku priniesla. Odpochovala som na druhé poschodie, presvedčená, že všetky osušky nájdem náhodne porozhadzované po izbách svojich dcér. Cestou po schodoch som si už pripravovala kázeň a po každom schodíku som bola o stupeň nepríjemnejšia. No prešla som izby všetkých dcér a nenašla som jedinú osušku. Nič! Ako je to možné? Bezradne som nakukla do pracovne, ani tam nič... Čo to má znamenať? Art na mňa zakričal: „Čo je s tou osuškou?“ Od napätia mi zovrelo hrdlo.

„Už idem, panebože,“ zvolala som cestou ku komode, kde skladujeme plážové osušky.

„Budeš sa musieť utrieť plážovou osuškou,“ prehodila som mu veľkú ružovú barbie osušku ponad sprchové dvere.

„Čože?!“ začudoval sa. „Nie je to náhodou pre psy?“

„Ty máš nápady, bola vypratá a zložená v komode. Nedala by som ti predsa osušku, na ktorej spali psy,“ odvrkla som zvýšeným hlasom, z čoho sa dalo jasne vytušiť, že už mám toho po krk.

„Ale no, naozaj chcem tak veľa? Jednu čistú osušku?“ Hoci to bola otázka, mne to pripadalo ako výrok. Ako hodnotiaci výrok. A hodnotil mňa.

„Prečo mi to stále robíš?“ rozkričala som sa. „Chytíš sa drobného nedostatku a obrátiš to proti mne ako niečo zásadné! Ja som

ich všetky nepobrala a neskryla na nejaké prísne tajné miesto. Kdeže! Ani som nepohodila barbie osušku psom, aby sa na nej vyváľali, a potom som ti ju podstrčila. Určite nie! Navyše to nie je barbie osuška, na ktorej spávajú psy. Máme tri rôzne barbie osušky – aby si vedel! Tolko informačný servis týkajúci sa osušiek v našej domácnosti. Ja som nič zlé nespravila!“

Trielila som hore schodmi, aby som dievčatám vyklopila svoje výhrady. „Už sa nikdy nedotýkajte osušiek v našej kúpeľni! Nikdy v živote! Za žiadnych okolností! V nijakom prípade! Rozumiete?!“ Dievčatá na mňa neveriacky pozerali. Necháпали, ako som sa tak mohla rozčertiť pre obyčajné osušky, a zároveň ma začali oduševnene presviedčať, že ony sa našich osušiek ani nedotkli.

Zbehla som dolu schodmi, schmatla som kabelku, tresla dverami a so škripajúcimi pneumatikami som vyštartovala na stretnutie. Na stretnutie, na ktoré som už beztak meškala a vôbec som naň v tej chvíli nemala náladu. Zrejme šlo o stretnutie zamerané na ohľaduplnosť k svojej rodine. Netuším. Zvyšok dňa som totiž mala zatemnenú myseľ.

A zrazu bolo 2.08 ráno a ja som nemohla zaspáť.

Trápilo ma, ako som sa cez deň zachovala. Sklamal ma nedostatok sebaovládania. Mrzelo ma, že som sa osopila na dievčatá – a osušky som napokon našla v synovej izbe. Len si to predstavte! Čím viac som myslela na aféru s osuškami, o to ráznejšie môj mozog odmietal spánok.

Musím to nejako vyriešiť. V čom je problém? Prečo nedokážem ovládať svoje reakcie? Rozčertím sa a vybuchnem. Ako si s tým dať rady? Ja si s tým musím nejako poradiť. Veď si naštrbím vzťahy, na ktorých mi najviac záleží, a do života natrvalo vnesiem prchkosť, hanbu, strach a frustráciu. Potrebujem to? Na náhrobku budem

mať napísané: *Tu leží žena, ktorá vedela byť fakt milá, ale keď práve milá nebola, nech odpočíva v pokoji, ani pekelný hnev sa jej zlosti nevyrovnal.* Naozaj to chcem?

Nie. O to veru nestojím. Ani náhodou. Nechcem, aby sa príbeh môjho života scvrkol do takejto podoby. Takže o druhej ráno sa dušujem, že zajtra to bude lepšie. No to *lepšie* na druhý deň akosi rýchlo kamsi vyprchá pod náporom všedných problémov a rôznych nepríjemných okolností.

Do očí sa mi nahrnuli slzy. Už som z toľkého snaženia unavená. Stále sa len snažím.

Takže ako je to? Je naozaj úplne v poriadku, ak naplno prežívame emócie? Dôverne poznám, aké to je, keď v jednej chvíli vzývam Boha a vzápätí ziapem na vlastné dieťa. Ihneď na mňa doľahne ťažoba deštruktívneho správania a zahanbenie vyplývajúce z bezmocnosti – ako ho obmedziť.

*Dôverne poznám,
aké to je, keď
v jednej chvíli
vzývam Boha
a vzápätí ziapem na
vlastné dieťa.*

Dôverne poznám aj pocit, aký zažíva ten, kto sa stane terčom niekoho vytočeného do nepríčetnosti. Okúsi nepríjemné bodnutie neúcty: veď ten niekto si ho neváži. A v tej chvíli to túži vrátiť a raniť toho, kto začal prvý.

Citové dôsledky ešte len prichádzajú. Vzápätí sa dostaví neúprosná neistota. Úvahy, či si ma vôbec niekto váži. Pocity únavy, stres, hormonálne výkyvy...

Ten pocit, keď som vyvedená z miery, poznám až pridobre. Vždy to tak bolo. A pomaly sa začínam báť, že to tak ostane už navždy.

Sužovali ma takéto myšlienky a nevedela som im uniknúť. Možno ani vy sa s nimi neviete stotožniť. A som presvedčená, že

ak sa viete stotožniť s mojou bolesťou, budete sa vedieť stotožniť aj s mojou nádejou.

Nádej na napredovanie plné nedokonalostí

Od zmien ma vždy odrádzal najmä pocit, že aj tak sa mi ich nepodarí dokonale uskutočniť. Bolo mi jasné, že niečo zbabrem a zmena sa nedostaví ihneď. My ženy sa niekedy nazdávame, že ak sa nám nedarí napredovať hneď, nepodarí sa nám to ani neskôr. Ale nie je to tak. Realita disponuje krásou, ktorú možno nazvať nedokonalým napredovaním. V deň, keď som si uvedomila spásanosnú nádej vyplývajúcu z takýchto nedokonalých zmien, konečne som si pripustila aj vieru, že jedného dňa sa mi to naozaj podarí – raz sa zmením.

Nedokonalú zmenu predstavuje milostivé napredovanie drobnými krôčikmi... Napredovanie plné nedokonalostí. Dobrý Bože, presne to potrebujem. A veľa... Odhodlala som sa na takýto zápis do denníka:

Napredovať. Treba ísť dopredu. Občas sa niečo nepodarí a niečo treba prerobiť, ale to je úplne v poriadku. Stačí len urobiť za sebou čiaru a začať odznova. A znova – a znova. Hlavne, aby sa čiara posúvala stále dopredu. Posúvať sa dopredu. Hoci aj malými detskými krôčikmi. Lebo práve vďaka nim neostane človek stáť na jednom mieste. Zmena sa dostaví. A to je podstatné.

Vďaka týmto úprimným slovám som začala svoj príbeh písať nanovo. Niežeby som vymazala všetko staré,

*Nedokonalú zmenu
predstavuje milostivé
napredovanie
drobnými krôčikmi...
Napredovanie plné
nedokonalostí.*

no skoncovala som s nekonečným prepracúvaním a obrátila som list. Napokon som o svojich surových pocitoch a nedokonalých zmenách začala aj blogovať. Reakciou boli komentáre čitateľov asi v duchu: *To je celkom ako o mne.*

„Vytočenie je u mňa kombinácia hnevu a strachu,“ napísala Kathy. „Podľa mňa ide o šťastie naučené správanie, môj otec bol presne taký istý,“ priznala sa Courtney. „Ja väčšinou prekročím mieru, keď kričia deti, keď sa bijú či plačú alebo keď sa hádajú, nechcú ma poslúchať a ja sa prestanem ovládať. Vyhovuje mi ticho, pokoj, poslušnosť a pocit, že mám všetko pod kontrolou. Keď nie je po mojom, vyletím z kože, vyvedie ma to z miery. Potom všetko stíchnu. A vzápätí sa dostaví pocit viny.“

Stále pribúdali nové komentáre a všetky obsahovali presne to isté. Vnútorňý zápas, frustráciu, volanie po nádeji. Písali mamičky aj bezdetné ženy. Ženy, ktoré sa starali o starnúcich rodičov, aj ženy, ktoré samy patrili k starnúcim rodičom. Zamestnané ženy aj ženy v domácnosti. Toľko žien s úplne odlišnými životmi, no s rovnakými problémami.

Uvedomila som si, že aj ostatným ženám by možno pomohlo nedokonalé napredovanie. A na základe takejto úvahy vznikla aj táto kniha. Koľká ironia! Bolo mi smiešne, že len nedávno mi vyšla kniha s názvom *Chut' na niečo*. Kniha o tom, čo ide do úst, a teraz budem písať knihu s názvom *Vyvedená z miery*. Knihu o tom, čo z úst vychádza.

Vyvedená z miery je kniha o mojom nedokonalom napredovaní. Je to pokus o prepis živého scenára môjho života, akési spracovanie nespracovaných, čerstvých, surových emócií.

Je to úprimné priznanie, aká ťažká bola pre mňa cesta k ovládaniu svojich reakcií. No aj keď je niečo ťažké, ešte to neznamená, že sa to nedá zmeniť.

Náročnosť neraz vyplýva z vašej pozície, z uhla pohľadu. Napríklad také vajce. Keď sa naň pozeráme zvonka, uvedomujeme si, aké je krehké. No pri pohľade znútra ide o priam nepreniknuteľnú pevnosť. Bielku ani žĺtku sa určite len tak nepodarí dostať sa cez hrubú škrupinu. No pri dostatočnom čase a teplote vznikne z bielka a žĺtka nový život, a ten sa prederie aj tvrdou škrupinou a oslobodí sa. A každému je jasné, že to namáhavé rozbíjanie škrupiny sa kuriatku oplátilo, že stálo zato. Škrupina mu vlastne poskytla priestor na vznik nového života a potom mu umožnila, aby sa vyľahlo silné a zdravé.

Čo ak je to rovnako aj s ľudskými problémami? Čo ak ten boj s nespracovanými pocitmi a vyvedením z rovnováhy, s vytočením, má taký istý potenciál na zrod nového života a novej sily?

Podľa mňa je to presne tak. Viem to. Sama som to zažila.

Emócie sú teda naozaj úplne v poriadku.

Prísľub zmeny

Boh nás obdaroval emóciami. Prostredníctvom nich prežívame každodenný život. Keďže sme cítiace bytosti, spájame sa s inými ľuďmi. Dokážeme sa spolu smiať a vieme sa vcítiť do pocitov druhých ľudí. Práve vďaka nim sa môžeme tešiť z lásky a vážiť si ju. Pravdaže, zažívame aj neľahké situácie – smútok, strach, hanbu či hnev. Žeby boli rovnako dôležité? Čo ak nám signalizujú možné nebezpečenstvo, podobne ako nás popálená ruka prinúti odskočiť od horúceho sporáka...

Iste. No treba mať na pamäti, že Boh nám dal emócie na to, aby sme život mohli prežívať, a nie na to, aby sme si ho zničili. Všetko má svoj poriadok. Krehký poriadok. A ja sa ho snažím zvládnuť.

A tak som uprostred tohto svojho zápasu z najhlbšej hĺbky srdca načmárala niekoľko jednoduchých slov o všetkom, čo som sa naučila, a o stratégiách, ktoré mi pritom pomohli. O textoch z Písma, ktoré sa na to vzťahujú, o prijímaní nedokonalosti a o bezbrehej milosti. O novonájdennom prchavom vnútornom pokoji, o priznaní chýb a o odpúšťaní. A napredovanie som primerane oslávila.

A presne to vám sľubuje táto kniha – napredovanie. Nič viac. Nič menej. Naším cieľom nie je okamžitá zmena či rýchla náprava. Ide nám o napredovanie.

O napredovanie, ktoré pretrvá dlho potom, keď dočítate poslednú stránku tejto knihy.

Spoločne budeme napredovať. Nie ste v tom samy. Ani ja v tom nie som sama. Nie je to príjemné poznanie? Nie je príjemné vyčleniť si trochu času a vyhradiť si kúsok spoločného priestoru, kde môžeme byť zraniteľné, keď máme niečoho plné zuby, kde si môžeme úprimne priznať, čo všetko z nás vyliezlo?

Všetkým našim nespracovaným emóciám bude udelená milosť.

Nepretržité ohýbanie sa pod vonkajším tlakom nás časom zlomí. No lámania už stačilo. Už sa viac neskloníme pod náporom

minulosti, ale skloníme sa pred Tým, ktorý drží v rukách nádej na našu lepšiu budúcnosť. Našu pravdou naplnenú budúcnosť, v ktorej nám Boh ukáže, ako môžu emócie pracovať v náš prospech, a nie proti nám.

*Boh nám dal emócie
na to, aby sme život
mohli prežívať,
a nie na to, aby
sme si ho zničili.*

Práve v pravde sa zrodí napredovanie, dôkladne obalené porozumením vlastných emócií a pochopením toho, ako docieľiť, aby nespracované, surové emócie nepracovali proti nám, ale pre nás.

Milá moja priateľka, tieto riadky nečítaš len tak bezdôvodne. Spája nás rovnaké trápenie. Ale rovnako ľahko nás môže spájať aj spoločné napájanie sa z prameňa Božej nádeje, milosti a pokoja.

Stačí len obrátiť list, nová stránka nás už čaká – nový príbeh, ktorý treba napísať.

Spolu vytvoríme združenie odvážnych žien spojených skúsenosťami so strácaním nervov a ich výmenou za niečo nové.

Nájdeme nové spôsoby. Pozrieme sa na všetko z novej perspektívy. Vytvoríme si nové ja. A bude príjemné venovať sa nedokonalému napredovaniu spoločne.