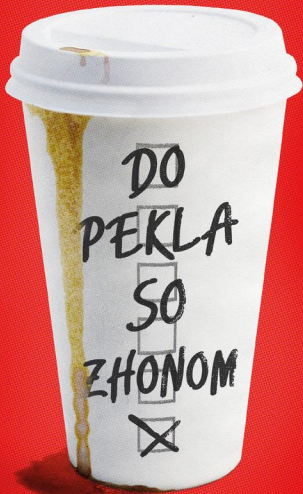


AKO SA NEDAŤ PREVALCOVAŤ UPONAHLANOU DOBOU  
A ŽIŤ PLNOHODNOTNÝ ŽIVOT V KAŽDODENNOM KOLOTOČI



JEFFERSON BETHKE

TATRAN



DO  
PEKLA  
SO  
ZHONOM



DO  
PEKLA  
SO  
ZHONOM

JEFFERSON BETHKE

TATRAN

Z anglického originálu JEFFERSON BETHKE:  
TO HELL WITH THE HUSTLE,

ktorý vyšiel vo vydavateľstve Nelson Books,  
an imprint of Thomas Nelson, Nashville 2019,

preložila Daniela Šinková.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2021 ako 5273. publikácia.

Vydanie I.

Prebal a väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign,  
Bratislava.

Zodpovedná redaktorka Ľubica Pliešovská

Jazykovi redaktori Adriana Oravcová, Katarína Vilhanová

Technická redaktorka Eva Zdražilová

Sadzba RS servis, Bratislava

Vytlačili TBB, a. s, Banská Bystrica.

[www.slovtatran.sk](http://www.slovtatran.sk)

:: knihy pre **hodnotnejší** život

Published by arrangement with Thomas Nelson,  
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Copyright © 2019 Jefferson Bethke

Translation © Daniela Šinková 2021

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2021

ISBN 978-80-222-1163-5

*Venované Lucy, Kannonovi a Kinsley*

*Modlím sa za to, aby sa život podobný tomu Ježišovmu  
postupne stával vašim najvyšším cieľom  
a najväčším pokladom.*

*S láskou otec*





## OBSAH

<i>Vzbúrme sa</i>	11
1. Pod vplyvom sveta (či sa nám to páči, alebo nie)	19
2. K tomuto to smerovalo odjakživa	45
3. Od chaosu k hudbe	67
4. Hlasné ticho	81
5. Sila slovka „nie“	99
6. Dar púšte	123
7. Deň vzbury	145
8. Empatia	165
 <i>Epilóg: A čo teraz?</i>	 185
 <i>Podakovanie</i>	 189
 <i>Poznámky</i>	 191
 <i>O autorovi</i>	 200



## VZBÚRME SA

Sedeli sme na gauči. Plakala. Potom z nej vyšlo: „Mal si si vziať niekoho iného.“

Vstal som a začal chodiť hore-dolu po izbe. „To akože myslíš vážne?“ vyhrkol som otázku, ktorá od počiatkov ľudskej existencie nepomohla ešte ani jednému manželstvu.

Je ťažké, keď vám manželka povie, že ste si mali radšej vziať niekoho iného. Ešte ťažšie však je, keď vám na sekundu preblesne hlavou, že možno má pravdu.

*Keby som to spravil, neocitli by sme sa v tejto situácii.*

Ale ja som si *nechcel* vziať nikoho iného. Verím, že Alyssa je pre mňa darom od Boha a prejavom jeho milosti. V danej chvíli sa mi však predsa len na chvíľu zazdalo, že keby som si vzal niekoho, kto sa mi podobá aspoň o trochu viac, život by bol ľahší. Prečo musí byť taká odlišná? V každom prípade je to tak, ako to je. Sme manželia štyri roky, máme dvojročnú dcérku, vedľa v izbe spí naše druhé bábätko a máme pocit, že život nás ťaží a tlačí k zemi.

Znova a znova sme narážali na rovnaký problém. Týkal sa práce a našich plánov do budúcnosti. Celé to zhoršovala skutočnosť, že obaja sme boli po väčšinu času vyčerpaní

a preťaženie. Výchova dvoch malých detí, živnostníčenie a potreba trikrát denne jesť – to všetko nás aj bez hlbokého opakujúceho sa manželského konfliktu zamestnávalo viac než dosť. Podstata nášho problému je takáto: keď som preťažený, vyhorený a unavený, prepnem do režimu „poďme na to“, kým Alyssa v rovnakej situácii prepne do režimu „zastavme“. V takých momentoch sa zvyčajne nad ničím príliš nezamýšľam, pretože idem na prázdnu nádrž. Som príliš unavený na to, aby som sa rozhodoval, preto jednoducho vravím „áno“. Alyssa je presný opak. Keď sa cíti vyčerpaná, prepadne ju úzkosť a v snahe zabrániť tomu, aby ju to položilo alebo jej to prerástlo cez hlavu, automaticky na každú novú požiadavku odpovedá „nie“. Počas prvých rokov nášho manželstva som teda mal pocit, že ma brzdí, kým ona mala pocit, že ju svojimi nápadmi, snami a svojím rýchlym tempom valcujem. Bol som z toho zmätený. Myslel som si totiž, že robíme všetko, čo treba. Vzali sme sa, narodili sa nám deti, mali sme prácu a nezháľali sme – dosiahli sme všetky bežné mílniky a dokonca v čase, ktorý sa v našej kultúre považuje za primeraný (vzali sme sa ako dvadsaťtriroční, v dvadsaťpäťke sa nám narodili deti, vo veku dvadsaťdva rokov sme už mali zmysluplnú a uspokojivú prácu a v dvadsaťpäťke sme už mali vlastný dom). Každý týždeň sme chodili do kostola, čítali sme si Bibliu a modlili sme sa. Robili sme samé dobré veci, ale akoby to nepomáhalo. Namiesto toho, aby sme prežívali uspokojenie a šťastie, boli sme zmáhaní únavou, vynervovaní, podliehali sme úzkosti a ocitli sa na pokraji svojich síl.

Akoby nám veci, ktoré sa od nás očakávali, prinášali len rozčarovanie. Ako je to možné?

Akoby sme sa snažili zabývať na Mesiaci. Ak ste videli slávne video, ako Neil Armstrong pristál na Mesiaci, viete, že na Mesiaci vás nemá čo držať pri zemi, nie je tam zemská príťažlivosť. Vznášate sa, a ak nie ste k ničomu priviazaní, hrozí, že vás to odnesie do vesmíru a ktovie, či sa ešte niekedy vrátite.

Ľudia sa nemajú vznášať kade-tade po vesmíre. Máme žiť takpovediac s nohami na zemi. Máme byť pripútaní alebo pripojení k niečomu, čo nás ukotví v zemskom povrchu.

V dôsledku nereálnych očakávaní sa však väčšina z nás snaží aj so svojou rodinou zabývať na Mesiaci a bez toho, aby sme si to uvedomili, sa už o chvíľu vznášame vo vesmíre.

Stačí, že sa očakávaniami našej spoločnosti riadime jednu či dve desiatky rokov a pri pohľade späť zistíme, že v tom nenachádzame vytúžený zmysel. Ženieme sa za niečím, ale ženie nás to k prázdnenému hrobu. Sme bez života. Zbavení časti svojej ľudskosti. Lebo náš život je rušnejší. Hektickejší. Rozdrobenejší. Osamelejší.

Čo ak nás však do tohto bodu dohnala práve zaneprázdnenosť?<sup>1</sup> Čo ak nie je riešením našej situácie, ale podstatou problému? Čo ak je nákazou, čo nám nenápadne, skryte prúdi v žilách? Symptómy sa ukážu skôr či neskôr.

Vlastne sa už začínajú ukazovať.

Obzrime sa však trochu do minulosti.

Za uplynulých plus-mínus sto rokov sme urobili ohromný pokrok v oblasti výroby a zariadení, ktoré ľuďom šetria prácu. Tieto objavy boli také prelomové, že ľudia si na začiatku nevedeli predstaviť, čo budeme robiť so všetkým tým „voľným časom“, ktorý vďaka nim získame. Ekonóm John

Keynes to v roku 1915 vyjadril takto: „Prvýkrát od svojho stvorenia sa človek postaví tvárou v tvár svojmu skutočnému, pretrvávajúcemu problému,“ a tým je „ako využiť voľný čas.“<sup>2</sup>

Som jediný, kto tvrdí, že hlavným problémom môjho života *nie je* „ako využiť voľný čas“? Otázka skôr znie: „Aký voľný čas?“

Keynes to vôbec nevystihol. Situácia sa vyvinula inak. V článku mapujúcom tento vývoj Derek Thompson upozorňuje na jednu veľkú zmenu, ktorú nik nepredvídal: na zmenu samotnej práce a nášho pohľadu na ňu. Z práce, ktorá kedysi bývala prostriedkom „materiálovej výroby“, sa stal skôr prostriedok „výroby identity“.<sup>3</sup> Inak povedané, práca, ktorá kedysi slúžila na vytváranie vecí, odrazu vytvára *nás*.

Práca sa stala dôvodom, pre ktorý žijeme, zmyslom nášho života. Potvrdzujú to aj výsledky nedávneho prieskumu verejnej mienky Gallup: „Tak ako pre všetkých zamestnancov aj pre generáciu Y (pre deti milénia) je dôležitý príjem. Pre túto generáciu však práca znamená viac než len výplatnú pásku – znamená zmysel života.“<sup>4</sup>

Keď sa naša práca stane tým, čím sme, a odvodzujeme od nej svoju konečnú hodnotu a svoj význam, hrozí, že sa stane naším bohom. Tým, čo uctievame. Čomu sa klaňame. Čomu otročíme.

A o tomto sa ľuďom pred sto rokmi ani nesnívalo. Že v skutočnosti nájdeme stredobod svojho bytia a existencie *v samotnej aktivite*.

Že ho nájdeme v naháňaní sa za „svojou vášňou“.

V snahe preskákať životom pomocou rôznych „vychytávk“ či „zlepšovákov“.

V zbavovaní sa všetkého, čo nám pripadá nepohodlné, nechutné alebo nepríjemné, pretože aktivita a zanietenosť také predsa byť nemajú, nemám pravdu?

Keď je niečo naším bohom, celí sa tomu oddáme. Obe-  
tujeme všetko.

Nie je žiadna náhoda, že Američania „majú dlhší pracovný čas, menej dovolenky, dostávajú nižšiu podporu v nezamestnanosti, invalidný či starobný dôchodok a odchádzajú do dôchodku neskôr než ľudia v krajinách s porovnateľnou životnou úrovňou“, píše Samuel P. Huntington.<sup>5</sup>

A podľa nedávneho prieskumu Pew Research v oblasti epidémie úzkosti u mladých 95 percent respondentov (áno, čítate správne, takmer každý respondent) uviedlo, že „mať uspokojivú prácu alebo kariéru bude pre nich v dospelosti ,mimoriadne alebo veľmi dôležité.“<sup>6</sup> To je *to*, za čím *sa* ženieme v snahe nájsť zmysel života. Nájsť život. Nájsť svoju *hodnotu*.

A to ani nespomínam, že vďaka latke, ktorú si pre svoje sny, ciele a pre svoju prácu kladieme priam nemožne vysoko, sa tento fenomén stáva ešte vypuklejším. Od každého jedinca z mojej generácie (generácie Y) sa očakáva, že nielenže bude mať prácu, ale že tá práca bude skvelá, že ho bude naplňovať a ukazovať v priaznivom svetle. Ako uvádza Anne Petersenová vo svojom vynikajúcom nedávno publikovanom článku *Ako sa z generácie Y stala vyhorená generácia*, myslíme si, že si „musíme nájsť prácu, ktorá sa bude pozdávať našim rodičom... urobí dojem na našich rovesníkov“ a bude nás naplňovať.<sup>7</sup> Petersenová však ďalej píše, že „problém uvažovania typu *Čaká na teba tvoja vysnívaná práca, a tak sa nikdy neprestaň naháňať* spočíva v tom, že je receptom na duchovné a fyzické vyhorenie.“<sup>8</sup>



Zdá sa, že to isté si všimli aj iní. Dvíhajú varovný prst a upozorňujú na nebezpečenstvo zhonu a zaneprázdnenosti. A právom.

Výskumy hovoria jasne:

- 7 z 10 príslušníkov generácie Y uvádza, že v súčasnosti pociťujú určitú mieru vyhorenia.<sup>9</sup>
- 54 percent z nás (generácie Y) sa považuje za chronicky osamelých a uvádza, že „vždy alebo niekedy máme pocit, že nás nikto dobre nepozná“.<sup>10</sup>
- 30 percent ľudí z generácie Y a generácie Z tvrdí, že pociťujú znepokojivú úzkosť alebo trpia depesiou.<sup>11</sup>

Tlak je priveľký. Očakávania sú nereálne. A ubližuje nám to. Snažíme sa s nimi držať krok, no paralyzuje nás to. Do pekla s pocitmi úzkosti, s osamelosťou a vyhorením. Takto to Boh nechcel. Chcel, aby sme v moci Božieho ducha a za vlády nášho kráľa Ježiša prospievali. Znamená to, že nikdy nepocítíme úzkosť? Že sa nikdy nebudeme cítiť osamelí? Nikdy unavení? Jasné, že nie. Ale sme deťmi Kráľa, a preto všetko víťazne prekonávame<sup>12</sup> a v nebesiach máme každé duchovné požehnanie.<sup>13</sup> Veríme tomu – aspoň trochu –, že keby sme sa chopili týchto právd a dovolili im skutočne pôsobiť v našich životoch, náš život by sa zmenil? Ja tomu verím.

A úzkosť nepostihuje len jednotlivcov, ale aj spoločnosť a celú našu generáciu.

Akoby milióny z nás kráčali po bežiacom páse presvedčení,

že sa niekam posúvajú, no pritom sa nehýbeme z miesta. Napriek vynaloženému úsiliu a energii prešlapujeme na mieste. Dokonca máme pocit, akoby nám niekto neustále zvyšoval rýchlosť, a ak sa chceme na páse udržať, musíme bežať rýchlejšie a rýchlejšie.

Pritom ide o bežiaci pás, na ktorom by sme radšej neboli.

Naša kultúra nás niečím hypnotizuje. *Vábi* nás obrovskou silou a vŕahuje nás do víru.

Je to ako v príbehu o žabe a vode. Ak dáte žabu do vriacej vody, okamžite vyskočí, pretože pocíti ostrú bolesť. Ak ju však vložíte do vlažnej vody a budete ju rovnomerne stupeň po stupni ohrievať, až kým nedosiahne bod varu, žaba pomaly, ale iste uhynie.

Tou žabou je naša kultúra – my. Myslíme si: *Ale je tu príjemne!* – no teplota stúpa. V tejto knihe sa snažím povedať: *Počkať. Začína tu byť trochu teplo.* Hodnoty a tempo, ktorým sa hýbe naša spoločnosť, požiadavky a tlak, ktorým sme všetci vystavení, duch zaneprázdnenosti, ktorým sme všetci naočkovaní od narodenia – to všetko nás varí zaživa. My to však nebadáme, pretože sa to deje postupne už asi sto rokov.

Nastal čas zastaviť sa a uvedomiť si, akú daň si vyberá všetok ten zhon. Všetka tá rýchlosť. Všetko to rozčarovanie. Myslím si, že krok vpred nám pomôže urobiť dávka niečoho, čo je opakom našej choroby. Pomaly, ale isto ubíjame svoju dušu hlukom, slávou, prácou a stádovitosťou. Žijeme vo svojom súkromnom pekle, ktoré nás ničí duchovne, emocionálne aj fyzicky. Preto hovorím: „Do pekla so zhomom“, a myslím to takto: Po prvé, mám ho po krk. Končím s ním. Bodka. Môžeme si dupnúť a nenechať sa unášať prí-

dom. Po druhé, myslím to aj doslovne. Nech ide do pekla. Ježiš sa nikdy nehnať a pritom bol dokonalým človekom. Bol prototypom celého ľudstva. A myslím si, že veľmi ľahko vybadáme, že odolával nátlaku spoločnosti, a to na mnohých rovinách. Zhon mu bol cudzí. A ak je cudzí jemu, existuje už len jedno miesto, odkiaľ sa mohol zobrať. Peklo. Prekliatie. Zdroj smrti.

Zaneprázdnenosť nepohlí len tých, čo sú ukotvení v bohatšom, hlbšom a zmysluplnejšom prežívaní, než aké momentálne ponúka naša kultúra.

O čom je teda táto kniha? Je o chorobe, ale hlavne o lieku. Je o tichu, skrytosti, odpočinku a empatii – veciach, ktoré nás robia hlboko a zásadne ľudskými. Urobíme dobre, ak sa ich budeme držať aj v čase, keď to už nerobí nik iný.

Lebo pravda je taká, že *mám dosť*.

Mám dosť toho, že štatisticky sme najúzkostlivejšia a najdepresívnejšia generácia v dejinách.

Mám dosť toho, ako desiatky mojich priateľov nedokážu nájsť zmysel života.

Mám dosť toho, ako si ľudia ničia životy, vzťahy a manželstvá, len aby sa mohli upracovať na smrť.

A mám dosť života v spoločnosti, ktorá za normálne považuje horúčkovité tempo a tornádo duše.

Tieto slová sú ako zdvihnutá päšť, ktorá kričí „nie“. Mám toho dosť. Už po tejto ceste nespravím ani krok. Odmietam ospevovať a vyzdvihovať drinu, hashtag #hnutiebezspanku, hluk a komodifikáciu našej existencie prostredníctvom malých obdĺžnikových sklených zariadení, čo nosíme vo vrecku.

Idete do toho so mnou?



## POD VPLYVOM SVETA

*(Či sa nám to páči, alebo nie)*

Keby medzi jazyky lásky patrila aj tabuľa, určite by som si vybral tú. Načo sú komu pozornosť alebo skutky služby? Ja si vystačím s vymýšľaním a načrtávaním nových nápadov.

Tabuľa je nástroj, ktorý rád využívam pri každej možnej príležitosti – svedčí o tom aj náplň Samitu rodiny Bethkeovcov, ktorý sa koná vždy na sklonku roka. Ide o tradíciu, ktorú sme zaviedli pred pár rokmi, a spočíva v tom, že si vždy na konci decembra vyčleníme pár dní na to, aby sme zhodnotili uplynulý rok, predstavili si vízie na ten budúci