

Sebevražda: 1. Pokud uvažuješ o odchodu, prosím zůstaň

□Dnes je světový den prevence sebevražd

Sebevraždy nejsou okrajový jev: 1 ze 100 úmrtí na celém světě je důsledkem sebevraždy. Zvláště ohroženi jsou pak lidé žijící s depresí a vyšší riziko mají oproti ženám také muži.



Sebevražda: Pokud uvažuješ o odchodu, prosím zůstaň

V církvi se málokdy hovoří o sebevraždě a depresi. Pokud ano, pak je to tlumeným hlasem za zavřenými dveřmi nebo daleko od těch svatých sálů budovy modlitebny.

Sebevražda a deprese jsou vnímány jako znamení hanby, napsané planoucími a jasně červenými písmeny, které označuje nižší hodnotu svého nositele.

Děsíme se ze své zlomenosti, ale dnes se nebudeme krčit ve stínech, které nás pronásledují. Posvítíme si na ně důkladně, aby byly vidět v jejich ohavné, číhající hrůze.

Doufám, že se ti dnes - obrazně řečeno - podívám do očí a řeknu ti, bez ohledu na to, jak tě tyto stíny trápí a nemilosrdně táhnou dolů do bahna zoufalství, že tento život stojí za to žít.

Chci tě požádat, abys něco udělal.

Prosím zůstaň.

Podstata zoufalství

Bolestně dobře znám tu touhu odejít - tu touhu uniknout, osvobodit se od všech těchto řetězů, které mě tíží a dusí ve mě život, odírají každý centimetr odhalené kůže každou bdělou chvíli a činí z každého pohybu cvičení v masochismu .

Dobře to znám, když se ta bezvýrazná, opotřebovaná tvář, která hledí do zrcadla, dívá do svých prázdných propadlých očí, které křičí: „Dál už nemůžu“. Strach, bolest, vyčerpání, zdánlivě nekonečné zoufalství.

Existuje neodbytný pocit, že s tebou není něco v pořádku, to neustálé slabé bzučení v zadní části tvojí hlavy, které pravidelně dosahuje horečnaté výšky, křičí tak drtivě, pronikavě, že nemůžeš ani slyšet, jak ti někdo vedle tebe ukazuje svou lásku, bez ohledu na to, jak hlasité nebo nepopiratelné to je.

Něco není v pořádku, ale ne tak, jak si myslíš. Něco není v pořádku ve stejném smyslu, jako že něco není v pořádku s diabetikem. Jsi nemocný a to je v pořádku.

Není to tvoje chyba. Nedělá tě to méně hodným lásky, ani tě proto Bůh nemiluje méně, On miluje dokonale.

Neznamená to, že je tvoje víra slabá nebo že jste špatný křesťan, a není hřích být v depresi. Tvoje bolest je důsledkem pádu světa, ale není sama o sobě hříchem. Není to tvoje vina.

Věřím

Chci, abys věděl, že nic špatného na tomto světě není nekonečné. Všechny věci budou uvedeny do pořádku a budou nové.

Možná to vypadá jako prázdný slib nebo jiná křesťanská fráze bez jakékoli síly. Ale já tomu věřím.

Věřím, že Bůh všechno napraví, protože nás miluje natolik, že všechny věci napraví.

Věřím z celého srdce, že si jednoho dne ani nevpomenou na to, jak mi dnes slza stéká po tváři, a že moje mysl bude opět zdravá. To samé platí i pro tebe.

Věřím, že tato bolest, která bolí až do dřene tvých kostí, je dočasná jako každá jiná.

Takže prosím zůstaň.

Co mohu a co nemohu říct

Nemohu ti říci, kdy to přestane. Nemohu ti slíbit, že to někdy v tomto životě úplně skončí. Ještě se mi to nestalo a nevím, jestli se to někdy stane.

Mohu ti říci, že v tom všem je Bůh, ať už ho cítíš nebo ne, stejně jako lidé, kteří tě milují, protože tě milují, ať už tomu věříš nebo ne.

Mohu ti říci, že tvoje pocity nekopírují realitu.

Mohu ti říci, ať už na druhé straně této temnoty, nebo uprostřed ní, se najde krása, která ti vyrazí dech, pokud zůstaneš dost dlouho na to, abys to viděl.

Každá malá výhra se počítá

Važ si malých vítězství.

Pokaždé, když se donutíš slézt z postele, navzdory tomu, že tě v ní drží gravitace vědomí, že za těmi dveřmi ložnice nic není a pocitů, že se nemáš pro co probudit, jsi vítěz.

Pokaždé, když si do úst vtlačíš další sousto jídla, přestože se ti obrací žaludek, jsi víc než dobyvatel.

Pokaždé, když se usměješ, zasměješ se nebo řekneš vtip tváři v tvář prázdnotě, která se nad tebou rýsuje - a myslíš to vážně - jsi bojovník, který odmítá složit meč proti drtivé přesile.

Pokaždé, když přiznáš, že tě to bolí a zdá se ti to příliš, místo lhaní, že jsi v pořádku, protahuješ svaly, abys celému světu ukázal, že nejsi slabý a že se od ostatních nenecháš oddělit svými vlastními myšlenkami.

To všechno je těžké. Ale to všechno stojí za to.

Moje naděje

Moje naděje jsou dvojí. Nepřímo, doufám, že pomohu dát těm, kteří nikdy nezažili depresi nebo sebevražedné myšlenky, představu o tom, jaké to je, protože nevím, jestli je možné to pochopit, dokud to nezažijete. Proto upřímně doufám, že to všichni, kdo to čtou, pochopí.

Doufám, že ty z vás, kteří tomu rozumí, to uklidní nebo povzbudí - nebo přinejmenším způsobí, že se

budete cítit méně sami. Nejsi sám.

Nejsme bez naděje. Nejsme přítěží. Nejsme neviditelní. Jsme vidět. Jsme ceněni. Jsme milovaní. Stojíme za uzdravení.

Prosím zůstaň.

Podívej se na východ slunce.

Prosím zůstaň.

Trent Richardson

Trent Richardson je studentem Dallasského teologického semináře.

Vyjádřený názor je pouze na autorovi.

Pokud jsi ty nebo někdo, koho znáš, v depresi a/nebo uvažuješ o sebevraždě, je místo, kde hledat pomoc, napiš nám na sitviry@gmail.com.

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté - Česká republika](#) nebo [facebookovou skupinu Zpravodaj baptistických sborů](#)