



# JE TO NA MNĚ!

HELENA FILČIKOVÁ

*Znáte to, když jste děti, váš život z valné části řídí rodiče a dospělí, kteří vám rádi připomenou, že už se má vstávat, že je třeba si vyčistit zuby, občas vám doporučí, abyste se nevztekali nebo že byste měli myslet na druhé. A tak to má být, do určité doby jsou za dítě zodpovědní rodiče. Pak ale přijde doba, kdy je třeba začít se rozhodovat sám. Kdy to, co udělám nebo řeknu, záleží už jen na mně. Dali jsme se do řeči s manželi Františkou a Karlem Diblíkovými, kteří mladým lidem pomáhají vyznat se sami v sobě a probírají společně ožehavé otázky dospívání.*

*Projekt, který tuhle zkušenost umožňuje, se jmenuje Up2Me. Co to je?*

**Karel:** Program pochází z Itálie, kde si animátoři mládeže uvědomili, že dospívající děcka mají často dobrou výuku náboženství, také dělají obdivuhodné aktivity pro druhé, ale pak je existují oblasti, které je těžké dobře čapnout ve škole či jen doma v rodině, jako třeba vztahy kluci-holky, emoce, sexualita, média, přátelství. A světili tuto práci manželským pářům.

**Františka:** Kurz Up2Me je vytvořen pro tři věkové skupiny dospívajících a ty se pak během roku pravidelně schází. V II

lekcích projdou různými tématy, např. tělo, které se mění, emoce, fungování ve skupině, plodnost, vývoj miminka před narozením, síla iluze v médiích, sociální sítě apod. Děláme cvičení na ztišení, vnímání svého těla, pocitů. Celý kurz je formulovaný pozitivně, cílem je vzbudit úžas nad krásou života. Jako lektori tam nejsme proto, abychom něco přednášeli. Jsme spíše průvodci po krajině vědění a děti se můžou ptát na cokoli, co je pro „výpravu“ důležité.



Františka a Karel Diblíkovi

*Moc si neumím představit, že parta pubertáků si navzájem moudře odpoví na otázky kolem emocí a sexuality...*

**Františka:** Děcka z kurzů spolu stráví půl roku, což je dost času pro vytvoření prostředí důvěry, která dává svobodu mluvit o tom, jak to kdo má. Padá spousta otázek, nejistot, např. jak poznat „tu pravou“,

proč nežít s holkou/klukem před svatbou, zkušenosti s pornografií... Našlapujeme po špičkách, mluvit o sexualitě se sami učíme, s bázní a úctou. Věříme, že sexualita zdaleka není jen o našem pohlavním těle, že ve hře jsou mé hodnoty, vztahy, motivace, chování, že je v našem životě přítomná neustále.

*Na kurzech jste mladým lidem blízko, co je tak nejvíc trápí?*

**Františka:** Vztahy a konflikty v rodině nebo když nejsou přijímání ve skupině, na které jim záleží, šikana. Trápí je nespokojenost se sebou, často si nevěří a podceňují se, neustále se srovnávají s ostatními... V rámci kurzu si třeba cvičíme, jak být sám sebou a stát si za svým názorem a nebýt přitom vyčleněný ze skupiny. Říkáme si navzájem, jak bychom v náročných situacích reagovali, hrajeme různé simulační hry. Někdy se nás děti ptají na osobní zkušenost ze života, jak jsme dospívali my, jak jsme se hledali. Nedáváme rady. Společně se dobíráme pravdy, ukazujeme

si souvislosti, vzájemně se posloucháme. Každý usiluje utvořit si svůj vlastní postoj a ten si pak obhájit. No a uznejte, že se mi lépe žije, když vím, že se svými problémy nejsem sám, že nejen já se peru s dospíváním, že to má kdekdo podobně, že jsem OUKE!

**Karel:** Jedna dívka nám řekla, že po absolvování Up2Me přestala mít strach říkat spolužákům své názory, za které dříve styděla.

*Vím, že lektori musí projít kurzem, aby byli mladým prospěšní, a pak věnovat sto hodin života každému kurzu a doprovázení mladých. Ty, Karle, jako otec rodiny a povoláním ekonom, proč jsi do toho šel?*

**Karel:** Od začátku, co jsem Up2Me potkal, v něm vidím znamení doby. Odráží to také moji zkušenost, neboť zvládnání energie emocí a sexuality pro mě bylo v dospívání hlavní výzvou a věřím, že i motorem. Vedle milosti cítím vděk k lidem, kteří mě v mém hledání doprovázeli a byli mi duchovními rodiči. Jejich příklad mě povzbuzuje, abych mladým dával a kus sebe. Na kurzu samotném se mi líbí, jak je udělaný, místo nalejvárný je to soubor aktivit a her, které skupina dělá společně. Je to zasazené do současného světa, ale taky v souladu s učením církve. Baví mě spolupracovat na tom s manželkou.

*Vím, že se zdráháš dávat rady, ale jak tak pozoruješ kluky, co myslíš, že by měli rozvíjet, aby obstáli v životě?*

**Karel:** Ať si představí, jak by fungovali jako tátové, kdyby vypadla na dlouhou dobu elektrřina. Ať se učí třeba řemeslu, zorientovat se v praktickém, hmatatelném světě a postarat se o druhé.



Ukázka kurzu Up2Me

*Františko, ty jsi povoláním psycholožka, pověz, jak tak pozoruješ mládež na kurzech, co bys jim řekla, že dělá dospělého dospělým?*

**Františka:** Podle mě je to schopnost milovat. Láska je ale především o vůli milovat. A ta vůle se musí trénovat jako svaly. Když ovládnou svůj hněv, ochotně naložím myčku, odřeknu si lenošení nebo se houževnatě učím či trénuju na klavír anebo běhám, tak ty „svaly“ tím posiluju. A s těmito „svaly“ pak lehčeji zachovám věrnost svému manželovi či duchovnímu povolání.

*Někdy je člověk během dospívání nabroušený na všechny ty církevní doporučení a myslí si, že by mu bez nich bylo líp...*

**Karel:** Ve mně byl jako v klukovi obrovský boj. Chtěl jsem žít jako hippie, i když jsem věděl, že to není ono. Chtěl jsem žít divoce jako moji spolužáci na koleji a abych se vyklidnil, sportoval jsem, chodil se každý den pořádně zpotit. A mimochodem jsem skrz to získal dobrou kondičku.

**Františka:** Vidíš, já jsem ani v pubertě neměla pocit, že by mě víra nějak omezovala, že by mě Bůh soudil nebo hlídal. Měla jsem silnou zkušenost Boha Lásky, který mi toho



spoustu nabízel, a když jsem to přijala a šla po té cestě, tak jsem byla šťastná a už jsem nechtěla nic jiného zkoušet. Žila jsem ve společenství holek a kluků, dělali jsme kupu aktivit pro druhé. Stále jsem byla do něčoho zamilovaná a doporučení Církve mě spíš dělalo svobodnou a uchránilo mě pro Karla.

*Co byste řekli, že v životě posouvá věci dopředu?*

**Karel:** Někdy překvapivě osobní bolest. Podstatná část velkých věcí se děje na základě něčí bolesti. Když je poctivě zpracovaná, obaluje se a obaluje, až vznikne perla. Např. můj otec neměl moc šťastné dětství, a tak si přál mít krásný vztah se ženou a velkou soudržnou rodinu. Proto je nás pět sourozenců.

Nebo mě napadá jedno centrum pro rodiny na Slovensku, se kterým spolupra-

cujeme. To založil kněz, jehož rodiče se rozešli a on tím hrozně trpěl. Bolest, kterou proměnil, dala zrod Rodinkovu. Dnes to pomáhá stovkám rodin, které tam čerpají síly.

*Za rozhovor děkuje Helena*



Aktivity na kurzu

Foto: E.J White, WavebreakmediaMicro, Nastrassia Yakushevich - Adobe stock, archiv rodiny Diblíkových