

Špiónská apka v kostele

ŠTĚPÁN POSPÍŠIL

Ta rozšířená realita je super! Můžeš vidět na mobilu pokémona ve své lavici, nebo potkávat na ulici komiksové postavy. Ráno jsem zkoušel aplikaci, která mi uklízela pokoj. Nasměřuju mobil na psací stůl s haldami oblečení, papírů, stavebnic, učebnic a dalších nezbytností. Na displeji se ukázal čistý stůl s malým ostrůvkem srovnaných psacích potřeb.

„Zvoň!“ štouchne do mě Ondra a já procitnu do nerozšířené reality vymrzlého kostela, kde právě probíhá proměňování. Jsou Hromnice neboli Uvedení Páně do chrámu, a já se nějak při ministrování zamyslel, až jsem nezazvonil.

Při „tajemství víry“ myšlenky utíkají zpět do rozšířené reality. Kdyby tak šlo nastavit mobil na člověka a ukázalo se, na co právě myslí. Projíždím si v duchu vymyšleným mobilem s touhle aplikací hlavy kolegů ministrantů v protější řadě u oltáře a na mobilním displeji se objevují bubliny s hláskami, které jim šrotují v hlavě: „Musím se zeptat Kuby, kde jsou ve Fortnite ještě další zbraně, už jsem byl tak blízko...“ „Proč se na mě Anežka z kůru dnes ani jednou neusměje, už to

vypadalo tak slibně...“ „Bože, smiluj se nad mnou hříšným.“ „To si vypije, to fakt neměl říkat, zítra mu rozbiju...“ „Jestli to farář nezrychlí, asi se počurám...“

Najednou se se svou aplikací přenáším v čas i prostoru a stojím v jeruzalémském chrámě, kam právě přichází Panna Maria s Josefem, malinkým Ježíškem a dalšími lidmi. Přichází židovský kněz, oblečený do vzácných rouch, přijímá Krista v peřince a pronáší předepsané modlitby. Aplikace vytahuje



myšlenky z jeho hlavy: „Zase nějaká chudáci, co tvrdí, že nemají na pořádného berana, a tahají sem ty dva pidi ptáky, ze kterých nic mít nebudu. Já se na to můžu vykašlat, člověk se tu dře s miminem a nic z toho...“

Obracím mobil k chudému stařečkovi, který se belhá k chrámovému schodišti: „Děkuji ti Bože, konečně vidím tvého Mesiáše! Tolik staletí se náš národ nedočkavě modlil a já dnes ho vidím. Jak dobrý jsi, Pane!“

„Ty snad spíš,“ probouzí mě zase Ondra při pozdravení pokoje, „jsi úplně mimo!“ Jsem mimo! Ještě že Ondra nemá mou aplikaci a nevidí, co veledůležitě se mi honí hlavou při mši svatě. Ale Bůh přítomný v misce a kalichu metr ode mě na oltáři to vidí i bez špiónské aplikace. Je mi najednou líto, že mi nedochází, že mám pár centimetrů od sebe Mesiáše, a myslím si, kdo ví na co. Nechci se podobat lhotejnému židovskému knězi, který denně drmolí desítky proseb o seslání Spasitele, a když ho má konečně v náručí, ani o tom neví a věnuje se svým veledůležitým myšlenkám.

„Narozený Bože, já nechci být mimo. Dej mi citlivé srdce, pomoz mi vnímat tě v mém životě, jako to uměl Simeon. Buď mi světlem, aplikací, kterou nasměřuju do svého zakrámaného srdce a dojde mi, jak ho uklidit, abys v něm mohl přebývat a vládnout ty.“

Foto: ilkmurozg



Už jako malý kluk si prohlížel erotické časopisy, propadl závislosti na pornografii, z níž se dlouhá léta dostával. Řeč je o Petu Luptonovi, který je v současné době výkonným ředitelem organizace NePornu, pomáhající lidem závislým na pornu.

V poutech pornografie

Ahoj Pete, jak si propadl pornografii?

Já jsem se k pornu dostal už v 11 letech, teď je mi 36. Začínal jsem ještě skrze časopisy, potom přišla cédečka, a když přišel vysokorychlostní internet, tak už to šlo z kopce, já jsem v tom neměl vůbec žádnou brzdu. Doma jsme se o tom ne bavili, mezi spolužáky to bylo vnímané jako něco úplně normálního. V mých 15 letech jsem porno sledoval třeba i několikrát denně. V 16 letech jsem se stal křesťanem a na jedné mládežnické akci jsem slyšel, že porno je nejen



hřích, ale může se z toho stát i závislost. To byl rok 2005. Tehdy jsem se začal snažit s tím něco dělat, ale v médiích se o tom vůbec nemluvalo, nebyly žádné informace a já jsem se styděl za kýmkoliv jít. Terapie mně přišla jako moc velký krok, tak jsem se v tom plácal sám. Ze začátku mně pomohlo náboženské nadšení nového křesťana, takže jsem byl schopný zničením přestat na jeden rok. Ale bylo to podobné jako ve vztahu: na začátku máte růžové brýle a nemusíte nic řešit; po čase ale ty růžové brýle začnou blednout a objeví se stejné problémy jako předtím.

Jak ses z toho osvobodil?

Mezitím jsem se oženil, ale staré problémy jsem řešil stejným způsobem. Vrátil jsem se k pornu, a ačkoliv jsem se snažil

s tím něco opakovaně dělat, stále jsem se lhal. Uvázl jsem v začarovaném kruhu, ze kterého jsem se dostal, až když jsem se přiznal manželce a pár chlapům u nás v církvi. Společně jsme vytvořili podpůrnou skupinu, protože jsem zjistil, že nejsem jediný, kdo s tím má problém. Začali jsme se navzájem podporovat a hledat řešení. Naši hlavní motivací při zakládání organizace NePornu bylo heslo „Nebud' na to sám“, protože spousta lidí má pocit, že na to jsou sami.

Jak pomáhá organizace NePornu?

Jsmo tady pro lidi, kteří nějakým způsobem zápasí s pornografií. Já sám jsem často viděl, že tito lidé se nemají na koho obrátit, neví, kde hledat pomoc, stydí se jít za terapeutem nebo sexuologem. Moje vize byla nabídnout jim pomoc, vytvořit pro ně bezpečný prostor a podporovat je na cestě změny a rozvoje. Skrze články, podcasty, životní příběhy a preventivní programy na školách rozšiřujeme povědomí o závislosti na pornografii. Lidem, kteří s tím bojují, pomáháme formou e-mailového doprovázení, koučinku a podpůrných skupin, které se scházejí jak místně, tak i online. Na online fóru si lidé často vedou abstinční deník a ostatní uživatelé je v tom mohou podporovat. Máme i discord server, kde si uživatelé v reálném čase navzájem pomáhají. Obě tato online fóra moderujeme, abychom uživatelům zajistili bezpečné prostředí.

Kdo se na vás může obrátit?

Působíme po celé republice, nejsme nijak ohraničení a obrátit se na nás může kdokoli. Kdyby chtěl někdo navštívit podpůrnou skupinu, může si na našem webu dohledat aktuální místa, kde probíhají. Najde je v Praze, Olomouci, Brně, Plzni, Jihlavě a v Písku. Dále máme tři sku-

pinky online: jedna je pro muže, druhá pro ženy a třetí pro partnerky závislých mužů. Každý, kdo má problém s pornografií, se na nás může obrátit a nalezne pochopení a přijetí. Veškeré informace najdete na stránce www.nepornu.cz.

Děkujeme za rozhovor, ptal se Zbyněk Pavienský

P. S. Pokračování rozhovoru s Petem Luptonem o závislosti na pornu bude pokračovat v příštím čísle.



MGR. PETE LUPTON, výkonný ředitel NePornu. Ženatý, jedno dítě. Studium na Evangelikálním teologickém semináři a Mezinárodním baptistickém teologickém semináři. Oblíbené knihy: fanda fantasy románů z prostředí dungeons & dragons. Oblíbený citát: Když se přestaneš učit, přestaneš vést.

Foto: alexlmx, M-Production - Adobe stock; Foto: Archiv Petra Luptona



Spolužák spáchal sebevraždu. Mohl jsem nějak pomoci?
Karel, 17 let

Karle, velmi stručně řečeno – nemohl. Tedy, nemohl jsi tomu nijak zabránit, protože rozhodnutí pro sebevraždu udělal on sám. To za něj nikdo jiný nerozhodl. Je to hrůza, děs a bezmoc, ale tak to je.

Jediné, o čem se můžeme bavit je, jestli jsi mohl udělat něco předtím, než spolužák sebevraždu vykonal. Takové rozhod-

nutí totiž těžko přijde z ničeho nic, něco mu zpravidla předchází. Můžeš zkusit vzpomínat si, jestli jsi na něm vnímal smutnou náladu, podrážděnost, uzavřenost... Možná se stranil kolektivu, zhoršily se mu známky, omezil kroužky a zájmy... Nebo mluvil o depresivních tématech (třeba i o tématu sebevraždy), maloval temné kresby, nestaral se o sebe (zanedbaný vzhled, ušmudlané oblečení, sebepoškozování) ani o druhé (zájem o život někoho druhého). Anebo na něm nic z toho na první pohled patrné nebylo? Někdo umí své starosti velmi dobře

skrývat před ostatními a dozvíš se je, jen pokud znáš jeho život. Pak si můžeš všimnout, jestli je něco jinak, a zareagovat na to svou pomocí.

Jak může taková pomoc vypadat? V prvé řadě, pokud by sis u někoho ze svých kamarádů všiml nezvyklých projevů, které by naznačovaly myšlenky na sebevraždu, je potřebné to téma otevřít a pojmenovat. Je dobré mluvit o svých pocitech – že máš o něj strach, nechceš, aby se trápil, záleží ti na něm, chceš mu být oporou. I vědomí, že člověk není na řešení složitého problému sám, udělá mnoho. Věř, že opravdové přátelství, o které se člověk může opřít, přináší jistotu, úlevu a bezpečí.

Další věcí je, že myšlenky na sebevraždu jsou natolik vážné, že je nutné, aby o nich věděl někdo dospělý – rodič, školní psycholog, metodik prevence, třídní učitel, vedoucí ve skautu... Pokud byste tedy s některým z kamarádů téma sebevraždy pojmenovali, uděláš pro něj hodně, když jej nasměruješ na někoho dospělého, komu důvěřuje a kdo mu dokáže pomoci odborně.

Úplně nejlepší je podle mě snažit se předcházet tomu, aby někdo k myšlenkám na sebevraždu vůbec dospěl. V tom mi přijde neúčinnější pečovat o své vztahy s kamarády, rodinou, blízkými – všímát si jich, zajímat se o jejich náladu, o radosti i starosti, trávit s nimi čas, dávat jim najevo, že ti nejsou lhotejní. Pak je totiž velká šance, že se s trápením svěří dříve, než k myšlenkám na sebevraždu dojdou.

Aneta Janalíková
psycholožka

Foto: Michael - Adobe stock