

8. neděle v mezidobí

1. ČTENÍ Iz 49, 14-16

Čtení z knihy proroka Izaiáše.

Sión říká: "Hospodin mě opustil, Pán na mě zapomněl."

Copak může zapomenout žena na své nemluvně, neslitovat se nad plodem vlastního těla?

I kdyby některé zapomněly, já na tebe nezapomenu!

Hle, vyryl jsem si tě do dlaní, tvé hradby mám před sebou stále.

Slyšeli jsme slovo Boží.

2. ČTENÍ 1 Kor 4,5

Čtení z prvního listu svatého apoštola Pavla Korintánům.

Bratři a sestry,

mně pramálo záleží na tom, jak krásně jsem posuzován vámi nebo nějakou jinou skupinou lidí. Vždyť ani já sám sebe nejsem schopen do hloubky posoudit. Nejsem si sice ničeho zlého vědom, ale to ještě neznamená, že se jen proto mohu vydávat za spravedlivého. Tím jediným, kdo je mě schopen do hloubky posuzovat, je Pán.

Nevyslovujte proto své úsudky dříve, než je to vhodné, dříve než přijde Pán. On také vynese na světlo to, co je ukryto v temnotách, a zjeví záměry srdcí. A tehdy se člověku dostane chvály od Boha.

Slyšeli jsme slovo Boží.

EVANGELIUM Mt 6, 31-34; 7,1-5

Slova svatého evangelia podle Matouše.

Ježíš řekl svým učedníkům:

Nedělejte si proto starosti a neříkejte: Co budeme jíst? Nebo: Co budeme pít? Nebo: Do čeho se oblečeme? Po tom všem se shánějí pohané. Váš nebeský Otec přece ví, že to všechno potřebujete.

Nejprve tedy hledejte jeho království a jeho spravedlnost, a to všechno vám bude přidáno. Nedělejte si, proto starosti o zítřek, vždyť zítřek bude mít své vlastní starosti. Každý den má dost svého trápení.

Nesudte, abyste nebyli souzeni. Neboť podle toho, jak soudíte, budete sami souzeni, a jakou mírou měříte, takovou se naměří vám.

Jak to, že vidíš třísku v oku svého bratra, ale trám ve svém oku nepozoruješ? Nebo jak chceš říkat svému bratrovi: 'Dovol, ať ti vyndám z oka třísku', a sám máš ve svém oku trám! Pokrytče!

Napřed vyndej ze svého oka trám, a teprve potom budeš dobře vidět, abys mohl vyndat třísku z oka svého bratra.

Slyšeli jsme slovo Boží.

1. ČTENÍ Iz 49, 14-16

Čtení z knihy proroka Izaiáše.

Sión říká: "Hospodin mě opustil, Pán na mě zapomněl."

Copak může zapomenout žena na své nemluvně, neslitovat se nad plodem vlastního těla?

I kdyby některé zapomněly, já na tebe nezapomenu!

Hle, **vyryl jsem si tě do dlaní**, tvé hradby mám před sebou stále.

1. ČTENÍ 1 Kor 4,5 (pracovní překlad podle Norberta Baumerta)

Čtení z prvního listu svatého apoštola Pavla Korintánům.

Bratři a sestry,

mně pramálo záleží na tom, jak (krásně) jsem posuzován (*anakrinein*) vámi nebo nějakou jinou skupinou lidí. Vždyť ani já sám sebe nejsem schopen (do hloubky) posoudit (*anakrinein*). Nejsem si sice ničeho (zlého) vědom, ale to ještě neznamená, že se jen proto mohu vydávat za spravedlivého („že jsem ospravedlněn“). **Tím (jediným), kdo je mě schopen (do hloubky) posuzovat (*anakrinein*), je Pán (*kyrios*, zde: Bůh).**

Nevyslovujte proto své úsudky (*tí krinete*) dříve, než je to vhodné (*pro kairú* = „dříve, než přijde *kairos*“), dříve než přijde Pán (*kyrios*, zde: Bůh; tj. ten vhodný okamžik je na Bohu). On také vynese na světlo to, co je ukryto v temnotách (zla), a zjeví (dobré i zlé) záměry srdcí. A tehdy se člověku dostane chvály od Boha.

EVANGELIUM Mt 6, 31-34; 7,1-5

Slova svatého evangelia podle Matouše.

Ježíš řekl svým učedníkům:

Nedělejte si proto starosti a neříkejte: Co budeme jíst? Nebo: Co budeme pít? Nebo: Do čeho se oblečeme? Po tom všem se shánějí pohané. Váš nebeský Otec přece ví, že to všechno potřebujete. **Nejprve tedy hleďte (jeho) království a jeho spravedlnost, a to všechno vám bude přidáno** (tj. čekejte na „*kairos*“, připravujte cestu „Pánu“).

Nedělejte si, proto starosti o zítřek, vždyť zítřek bude mít své vlastní starosti. Každý den má dost svého trápení.

Nesudte (předčasně, tj. nesprávně), **abyste nebyli souzeni** (předčasně, tj. nesprávně). Neboť podle toho, jak soudíte, budete sami souzeni, a jakou mírou měříte, takovou se naměří vám (proměna přichází „zevnitř“, z vašeho nitra, začíná u vás a ovlivňuje ostatní).

Jak to, že vidíš třísku v oku svého bratra, ale trám ve svém oku nepozoruješ? Nebo jak chceš říkat svému bratrovi: 'Dovol, ať ti vyndám z oka třísku', a sám máš ve svém oku trám! Pokrytče!

Napřed vyndej ze svého oka trám (= udělej vše pro to, abys mohl pochopit druhého), **a teprve potom budeš dobře vidět, abys mohl vyndat třísku z oka svého bratra** (= pak budeš schopný pomoci druhému, aby i on pochopil tebe).

Nejdříve se snaž pochopit, potom abys byl pochopen – Rozvíjej tvůrčí dialog

Principy empatické komunikace – princip „VTĚLENÍ“

Nejprve se snažte pochopit...

- a) IGNORUJEME DRUHÉHO
- b) PŘEDSTÍRÁME NASLOUCHÁNÍ
- c) NASLOUCHÁME SELEKTIVNĚ
- d) NASLOUCHÁME POUZE SLOVŮM
- e) NASLOUCHÁME SEBESTŘEDNĚ (přes „filtry“):

„Třísky“ (filtry): vzpomínky, silné pocity, hodnoty, názory, představy o minulosti a budoucnosti, zájmy, dřívější zkušenosti, očekávání, domněnky, předsudky, okolní prostředí, postoje...

- HODNOTÍME
- VYPTÁVÁME SE (sondujeme, hledáme slabá místa)
- RADÍME
- INTERPRETUJEME

Čtyři stupně empatického naslouchání:

- KOPÍROVÁNÍ OBSAHU (opakování)
„Škola je pěkná otrava!“
„Říkáš, že škola je pěkná otrava...“
 - VYJÁDŘENÍ OBSAHU VLASTNÍMI SLOVY
„Škola je pěkná otrava!“
„Ty už nechceš dál chodit do školy.“
 - REFLEKTOVÁNÍ POCITŮ
„Škola je pěkná otrava!“
„Jsi fakt znechucený a otrávený.“
 - REFLEKTOVÁNÍ OBSAHU I POCITŮ (zrcadlení)
„Škola je pěkná otrava!“
„Máš pocit, že tě škola opravdu nebaví. Nejraději by jsi tam nechodil“

- + ZEPTEJTE SE, CO JE PRO DRUHÉHO Z TOHO VŠEHO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ
- + ZEPTEJTE SE, CO VY PRO NĚJ MŮŽETE UDĚLAT

... potom být pochopeni

ETHOS (integrita) – PATHOS (empatie) – LOGOS (logika)

snaha pochopit – OHLEDUPLNOST
snaha být pochopeni – ODVAHA

Praxe: Domácí úkoly

1. **Osobní reflexe:** Vyberte si vztah, o němž se domníváte, že váš vklad na vztahovém citovém kontu je záporný. Snažte se pochopit a popsat celou situaci z druhé strany. Své poznatky si запиšte. Až se znovu dostanete do kontaktu s daným člověkem, naslouchejte mu a snažte se ho pochopit. Porovnávejte to, co slyšíte, s tím, co jste si zapsali. Nakolik byly správné vaše předpoklady? Opravdu jste ho chápali?
2. **Rozhovor s nejbližšími:** Hovořte o empatii s někým blízkým (partner, děti, rodiče, přátelé...). Udělejte si „čas pro manželství (rodičovství, přátelství)“. Řekněte mu, že se chcete naučit skutečně dobře naslouchat, a požádejte ho, aby vám za týden poskytl zpětnou vazbu. Můžete se také pokusit „hrát role“. Jak se vám vše podařilo? Jaké z toho měl ten člověk pocity?
3. **Uznání selhání v komunikaci:** Pokud se přistihnete, že jste zvolili odezvu, ve které se odrážení především vaše životní zkušenosti (hodnocení, sondování, dávání rad, interpretování), pokuste se i z toho udělat pozitivní vklad na citové konto tím, že se k tomu přihlásíte, omluvíte se za to a požádáte o novou šanci... („Promiň, právě jsem si uvědomil, že se ti nesnažím skutečně porozumět. Mohli bychom začít ještě jednou?“)