

3. NE – A Mk 1,14-20 Povolání rybářů za apoštoly 1

Na závěr Týdne modliteb za jednotu křesťanů si uveďme vzpomínku na Profesora PhDr. Jaro Křivohlavého, CSc., významného a vynikajícího soudobého psychologa, spisovatele a vysokoškolského pedagoga, který zemřel na sklonku minulého roku 27.12. 2014 v Praze ve věku nedožitých 90 let (nar. 1925 Třebenice, okr. Litoměřice). Napsal více než 40 knih s tematikou stresu, stárnutí, mezilidských vztahů, odpuštění a jeho pozitivním vlivu na duševní zdraví a napsal také vynikající knihu s názvem ***Sdílení naděje*** (Návrat domů, Praha 1997) o nové evangelizaci, která mě tak zaujala, že jsem si ji přečetl už 3krát. Přispíval i do vysílání křesťanského rádia Proglas. Všekřesťanským pojetím svého díla nezanedbatelně překročil rámeček své domovské Českobratrské církve evangelické, některé jeho knihy byly vydány i v Karmelitánském nakladatelství v Kostelním Vydří. Za všechny jmenuji aspoň 2 tituly: ***O odpuštění s Jaro Křivohlavým*** (2004) a ***O št'astném manželství*** (2005). Byl velmi zečtělý, ovládal několik světových jazyků, jednu svou knihu dokonce publikoval v němčině. Z knih, které věnoval problematice stresu, zmíním tyto čtyři, které se někomu můžou hodit: ***Jak zvládat stres*** (Grada/Avicenum Praha 1994), ***Jak zvládat depresi*** (Grada Publishing Praha 1997), ***Duševní hygiena zdravotní sestry*** (GP 2004, spoluautorka Pečenková), ***Sestra a stres*** (GP 2010). Pro dříve narozené vyšly před 6ti lety jeho 2 knihy: ***Stárnutí v pohledu pozitivní psychologie*** (GP 2009) a ***Trénování paměti a kognitivních funkcí*** (GP 2009). Kognitivní funkce jsou funkce, jimiž poznáváme svět kolem sebe: pozornost, myšlení, rychlost myšlení, schopnost pochopení informací, paměť atd. Dovolím si ještě uvést 2 tituly: ***Konflikty mezi lidmi*** (Portál Praha 2002) a ***Vážně nemocný mezi námi*** (Avicenum Praha 1989). Vzadu na nástěnce je vyvěšen seznam knih Prof. Jaro Křivohlavého stažený z internetu, neboť nevyklučuji, že vás může zaujmout titul, který jsem ve zkráceném průřezu jeho dílem neuvedl.

Na závěr bych uvedl krátkou ukázkou z jeho knihy *Sdílení naděje* (str. 9-10):

Jedno lidové rčení říká: „Veselá mysl, půl zdraví.“ Pravdivost tohoto rčení potvrzuje ve své knize *Biologie naděje* profesor lékařské fakulty v Kalifornii a ředitel Výzkumného střediska zaměřeného na studium pozitivních emocí Norman Cousins /kazns/. (Norman Cousins: Head First. The Biology of Hope, E.P. Dutton, New York, 1989)

Jak se prof. Cousins dostal ke studiu vlivu pozitivních emocí na naše zdraví? Přispěly k tomu jeho životní historie a osobní zážitek negativního vlivu negativních emocí. Sám se v důsledku „stresu“ (typu distresu, tj. nezvládnutelné nadměrné tísně) dostal do situace, kdy mu jeho ošetřující lékař naznačil, že se bezprostředně blíží jeho konec. V té chvíli si Norman Cousins vzpomněl, že kdysi slyšel o kladném vlivu radosti. Dal si do nemocnice nainstalovat promítací zařízení a sledoval staré filmové grotesky. Ukázalo se, že to má pozitivní vliv na jeho zdravotní stav. Když se uzdravil, všeho nechal a cele se vrhl do studia vlivu kladných citů na lidské zdraví.

V jeho knize *Biologie naděje* se dočteme o studiích, jimiž se podařilo objevit látky podobné morfinu (tzv. endorfiny a encefaliny), které si náš organismus vyrábí sám, když je pod vlivem kladných emocí – pod vlivem kladných citů. Tyto látky mají také schopnost např. tlumit bolest.

Takovou kladnou emocí je i křesťanská naděje nebo křesťanská radost. Už svatý Filip Neri, kněz, který žil v letech 1515-1595, vyzýval své svěřence k veselosti, prof. Cousins pak ve své studii potvrdil, že to byla rada navýsost dobrá. Nezbyvá než jen dodat: Blahoslavení nositelé dobrých zpráv a tvůrci dobré nálady.