

Človek a jeho identita

Stanislav Zontak

Slovo konflikt sa stalo v našom slovníku tak často používaným, že bez neho nevieme vyjadriť problematické vzťahy medzi osobami, skupinami, či celými národmi alebo zoskupeniami národov. Odkiaľ sa však konflikt berie? Prečo sa ľudia nevedia dohodnúť, prečo nevedia žiť tak, aby si vzájomne neprekážali a nekomplikovali svoj život? Nie je ľahké nájsť odpoveď na taký zložitý komplex otázok na niekoľkých stránkach, preto sa pozastavme nad jedným dôležitým zdrojom konfliktov, ktorý sa nachádza v našom vnútri. Je to vzťah človeka k sebe samému. Pre jeho vzťah s iným je rozhodujúci jeho pohľad na seba samého, teda jeho identita. Identita sa niekedy nazýva aj sebaúcta, ktorá je viazaná na vnútornú štruktúru jednotlivých komponentov, ktoré tvoria osobnosť človeka a na pochopenie jeho osoby ako hodnotnej alebo nehodnotnej pre seba samu.

Identita je zmysel pre jednotu a celistvosť, ktorý trvá v čase a v rozličných okolnostiach, spojený so schopnosťou udržiavať prepojenie s realistickým systémom hodnôt.

Nedostatok identity spôsobuje oslabenie osobnej úcty, komplexy menejcennosti, pochybovanie o sebe, neschopnosť stavať si pred seba reálne ideály a dosahovať ich. Všetky tieto problémy sa potom prenášajú do vzťahu s Bohom a inými ľuďmi a spôsobujú ešte väčšie krízy identity.

Cesta, ktorá vedie k prijatiu seba samého, teda k budovaniu vlastnej identity, vedie cez budovanie zreľých vzťahov k iným a k sebe.

Aby sme mohli vytvárať takéto zreľé vzťahy a mohli naozaj milovať blížneho, musíme si všimnúť prvú časť prikázania lásky, teda tú, ktorá hovorí o láske k Bohu a potom poslednú časť prikázania lásky, teda tú, ktorá hovorí, že milovať blížneho máme ako seba samého. Pokúsiť sa milovať blížneho bez ohľadu na ostatné časti prikázania by znamenalo odsúdiť sa dopredu na neúspech.

1. Miluj Pána, svojho Boha...

Láska je – ako sa hovorí – spontánny a slobodný cit. Zrodí sa často nenazdajky, bez nejakej príčiny, ktorá by ho ospravedlňovala, bez nejakého zrejmeho cieľa. Často sa objaví ako tajomná sila, ktorá prýšči z hĺbky srdca a stáva sa stredobodom života, všetkých plánov a prianí. Je to cit, vášeň, životná energia..., alebo slabosť, inštinkt, sebeckto... V každom prípade je to typický ľudský prejav, ktorý sa nedá znásilniť: nikto nikdy nebude milovať z donútenia, ani vonkajšieho ani vnútorného.

A napriek tomu je práve láska prvým prikázáním. Ak to od nás Boh

žiada, znamená to, že práve v láske človek nachádza svoju skutočnú sebarealizáciu a zakusuje tak Boha; a ak od nás žiada, aby sme ho milova-

li celou svojou bytosťou, je to preto, že jedine Boh, nekonečné dobro a neha, môže byť milovaný neobmedzene a úplne.

Láska je teda slobodný a spontánny cit, pritom ale nie každý cit pomáha k rastu schopnosti milovať, a dokonca ani náš spôsob lásky k Bohu nemusí byť správny. Inými slovami: musíme sa naučiť milovať a – presnejšie – musíme sa naučiť milovať Boha, ak ho chceme skutočne zakusovať.

Prvým krokom a podmienkou k tomu, aby sme sa naučili milovať je sloboda dovoliť, aby nás niekto druhý miloval. Je to veľmi ťažké a vôbec to nie je samozrejmé, ako by sa to mohlo na prvý pohľad zdať. Boh totiž miluje všetkých, ale nie všetci sa cítia byť milovaní. Iste človeku nie je možné obsiahnuť všetku lásku, ktorú k nemu Boh má, avšak môžeme a musíme hľadať podmienky, ktoré nám dovoľia mať túto skúsenosť. Pozrime sa bližšie na niektoré z nich.

- Predovšetkým je dôležité, *aby sme z lásky nemali strach*. Sú ľudia, ktorí hoci za to nemôžu, nie sú schopní vojsť s druhými do hlbších citových vzťahov. Niekedy udržuju odstup a dost chladný postoj, takmer akoby boli nadľuďmi na nepotrebovali tých druhých ani priateľský vzťah; inokedy majú prehnanú snahu zachrániť si „česť“ a vidia zlo aj tam, kde nie je; inokedy zase hoci žijú v určitých spoločenských vzťahoch sa zahanbene sťahujú keď si všimnú určité potešenie, alebo uspokojenie, alebo sa boja, že by sa nechali nejakým vzťahom príliš strhnúť. Ak sú tieto obavy a strach príliš hlboko zakorenené v ľudskej duši a nie sú uzdravené, môžu veľmi ľahko prejsť aj do vzťahu k Bohu. Iste iným spôsobom ale s tým istým výsledkom: bránia a prekážajú zážitku, že sme milovaní Otcom. Citová zrelosť nie je len schopnosť obetovať sa, ale aj dispozícia otvoriť sa medziľudským vzťahom istej intenzity a prežívať zdravé a hlboké city, v pokoji a jednoduchosti sa nechať milovať a radovať sa zo znamení lásky, ktoré nám preukazujú tí, ktorí nás milujú. Táto sloboda nám umožní zakúšať a radovať sa rovnakým spôsobom z blahovôle Božej voči nám.

- Na druhej strane ak sa chceme nechať Bohom milovať, musíme sa *oslobodiť od prehnanej obavy o to, aby sme boli milovaní*. Môže sa to zdať divné, ale je to hlboko pravdivé: iba ten, kto je dostatočne slobodný od úzkostlivej túžby byť milovaný, môže zakúsiť Božiu lásku. Pre narcistu, teda toho, kto sa stále zaoberá sebou samým, bude veľmi ťažké nechať sa milovať a všimnúť si, že je už hlboko milovaný.

Toto platí aj v rovine ľudskej lásky. Láska k sebe samému je ako seba-realizácia: kto z nej robí cieľ svojho života a úzkostlivo ju hľadá skončí tak, že ju nenájde. Určite sme povolani k tomu, aby sme sa realizovali, ale je to možné iba vtedy ak svoj život orientujeme v zmysle obete a sebezaprenutia, k nejakej hodnote, ktorá sa nestotožňuje iba s našimi schopnosťami a vnútornými darmi, ale je nad nimi. A tak je to aj s láskou. Určite sme všetci toto pravidlo tak trochu vo svojom živote zakúsili: čím viac sa staráme o to, aby sme boli milovaní, tým menej sa v skutočnosti cítime byť milovaní. A to aj vtedy, keď už máme pocit, že sme

konečne „nasýtení“. Je to iba sebaklam, ktorý je nebezpečný, pretože potreba, ktorú uspokojujeme sebecky sa stáva čím ďalej tým viac silnejšou a po každom ústupku sa objavuje znova a je nenásytná. Zotročuje nás.

Skutočné riešenie je v radikálnej zmene smeru: od túžby byť milovaný k rozhodnutiu milovať dospelým, vyzretým spôsobom, nezaujato, a pokiaľ možno, nezištne. Práve vtedy objavujeme a zakusujeme lásku. Srdce sa postupne oslobodzuje: rozhodli sme sa milovať a uvedomujeme si, že sme milovaní; darovali sme veľkoryso a stali sme sa schopnými dary prijímať; rozhodli sme sa neplytvať energiou na hľadanie nehy, úcty, pochopenia a objavíme akoby zázrakom nespočetné znamenia tohto všetkého v našom živote, oceníme ich a ony nás naplnia radosťou.

Nie žeby sme predtým neboli milovaní a oceňovaní, ale naše srdce nebolo dostatočne slobodné, aby sme si to boli schopní povšimnúť, ani dosť pokojné, aby sme sa z toho mohli radovať.

Také isté pravidlo platí aj pre náš vzťah k Bohu. Miluje nás ako nikto iný, jeho láska je hlboká a nežná, avšak aj pevná a náročná. Nemiluje nás iba preto, aby uspokojil naše citové potreby, ale preto, aby nás poslal do sveta milovať tak, ako miluje on. Práve toto je najväčšie znamenie jeho lásky k nám: stvoril nás milujúcich a nielen láskyhodných a podnecuje nás k tomu, aby sme skôr darovali nehu než chceli utišovať náš smäd po nej. Dôsledkom je, že len keď milujeme, môžeme objaviť, ako nás Boh miluje. Túto skúsenosť prežijeme vo chvíli, keď na seba začneme trocha zabúdať, menej myslieť na seba. Čím viac budeme mať odvahu stratiť samých seba, tým skôr nájdeme lásku a v láske Boha. Jednoduché avšak úprimné gesto dobrej vôle voči blížnemu jemu prináša istotu ľudskej lásky a nám dáva istotu lásky Božej. Ak milujeme brata, zistíme, že sme milovaní Otcom. A v našom srdci – milujúcim a Otcom nežne milovanom – zakúsime vždy znova skutočnosť, že kedykoľvek človek miluje, Boh je vždy prítomný.

- A nakoniec sme schopní nechať sa milovať Bohom vtedy, keď *upustíme od požiadavky, aby sme to boli my, kto sa rozhodne milovať ho a objavíme, že iniciatíva vždy pochádza od neho*: „Láska je v tom, že nie my sme milovali Boha, ale že on miloval nás... My milujeme, pretože on prvý miloval nás“ (1Jn 4, 10.19). Ak teda cítime želanie milovať, je to preto, lebo on nás predišiel. Videli sme to mnohokrát v našom živote: je to Boh, kto človeka privádza k sebe, kto si ho vyvolil, hľadá ho, podrobuje skúškam, odpúšťa mu a raduje sa z toho, že mu je Otcom, a konečne, je to vždycky Boh – zamilovaný do človeka – kto ho „zvedie“ a získa. Naša láska – a môžeme to spokojne povedať – je len v tom, že sa „necháme zviesť“ a „necháme získať“.

- Dovoľiť, aby nás Boh miloval, znamená tiež *nechať sa okúzliť osobou Ježiša Krista*, ľudským zjavením Božej lásky. Toto okúzlenie spočíva v tom, že obdivujeme a necháme sa zasiahnuť jeho životným štýlom a jeho spôsobom lásky, a teda aj jeho hodnotami a spôsobom akým o

nich svedčí, zvlášť svojou neobyčajnou schopnosťou empatie, pochope-
ním pre druhých a pomocou trpiacim, prijatím a odpustením pre
tých, ktorí chýbia... Okúzlenie tiež tým, ako sa Ježiš cíti byť Synom Otca
a bratom každého človeka, služobníkom Boha a celého ľudstva.

Toto všetko môže ľahko zviest človeka a zmeniť jeho život, otvoriť ho
pre inú a väčšiu lásku k ostatným. Človek sa cíti milovaný Kristom, nič
viac a vďaka tomu pochopí, že môže opustiť hoci aj všetko... Nie s po-
hľadom, ani kvôli odporu voči minulosti, ale preto, lebo Kristus je je-
dinečný a niet ničoho, čo by sa vyrovnalo jeho láske. A tak, aby získal
Krista, je človek ochotný opustiť všetky lásky, aj tie dovolené a zdravé,
avšak menej silné a menej obdarujúce. To je logický a nevyhnutný dô-
sledok zvedenia. Človek zrazu vie, že musí milovať Boha celou svojou
bytosťou, srdcom-mysľou-vôľou, pretože Boh to takto miloval ako prvý.
Na úplnú lásku sa nedá odpovedať iba čiastočnou láskou. Vieme, že
každá láska je posvätná do takej miery, ako vyjadruje darovanie seba sa-
mého; ale iba láska k Bohu vyžaduje už svojou povahou úplné sebada-
rovanie, bez obmedzenia a zúženia, bez podmienok či rezerv. Iba ten,
kto stvoril srdce, môže byť milovaný celým srdcom; podľa všetkých
pravidiel logiky je teda možné zamilovať sa iba do Boha.

Čo to konkrétne znamená?

1. Ústredný vzťah. V živote každého človeka normálne existuje neja-
ký privilegovaný medziludský vzťah. Cenná citová energia, ktorú má-
me vo svojom vnútri sa môže prejavíť v celej sile a bohatstve len vo
vzťahu, v ktorom sa človek naplno angažuje. Kto je zamilovaný do Bo-
ha, umiestni do stredu svojho psychického aj duchovného života svoj
vzťah k Bohu. V ňom nachádzajú pôvod jeho želaní, jeho obavy, ra-
dosti a bolesti, rozhodnutia a akcie. Každá skutočnosť získava chuť a
zmysel, pravdu a hodnotu do takej miery, nakoľko pochádza z tohto
prameňa, a nakoľko ústi do tohto mora. Človek nájde v tejto láske svo-
ju úplnú vnútornú ucelenosť. Celé jeho bytie aj konanie je ovplyvňova-
né stále viac touto vášňou, ona si ho získava a človek sa stáva jej majet-
kom, odovzdáva sa jej: nikto a nič ho od nej nemôže oddeliť (por.
Rim 8, 38), a vtedy už nemá strach čokoľvek stratiť pre Boha.

2. Jediný vzťah. Je možné milovať zároveň viac osôb, avšak zamilovať
sa je možné len do jednej... áno, zamilovať sa do jednej osoby nás robí
schopnými milovať mnohé ďalšie. Akoby zamilovanosť uvádzala do po-
hybu energiu a zásobu citov, ktoré by inak zostali nevyužitú, a ktoré ot-
várajú človeku cestu k novým medziludským vzťahom. Toto sa deje pri
zamilovaní sa v ľudskej rovine aj pri zamilovaní sa do Boha, pod pod-
mienkou, že tento vzťah je ústredný a jediný, že pohltí celú našu ener-
giu a usmerní ju iba k láske a úplne zodpovedá požiadavkám ľudského
srdca aj vtedy, keď si vyžaduje zrieknutie sa nejakej čiastočnej lásky.

Jedinečnosť vzťahu bližšie znamená familiárnosť, dôvernú voči Bo-

hu, ktorá postupne vzrastá, a práve preto má potrebu samoty. Ten, kto miluje alebo chce milovať Boha celým svojím srdcom, pocíti potrebu (skôr ako povinnosť), zasvätiť viacej času zotrúvaniu s Bohom osamote; a jeho hľadanie sa stále viac strieda s dôvernými chvíľami, trávenými s ním, pri ktorých sa čas vytrhnutý zo zhonu a rozptýlenosti stáva miestom zjavenia sa lásky.

Vďaka týmto chvíľam sa život zjednocuje a hľadanie Boha pokračuje a zasahuje do všetkých okamihov dňa, aj do tých, keď nie sme sami a nemôžeme myslieť jedine na Boha. Náš život, ako veriacich a apoštolov, je plný stretnutí a ľudí, a to zaplňa náš čas; celý deň niekam bežíme a nemôžeme inak. Ale náš „beh“ môže byť súčasne adoráciou toho, ktorý je zdrojom nášho života a naša činnosť sa môže zmeniť na kontempláciu, ktorá je možno neusporiadaná a chudobná, ale vždy nás privádza k Bohu a jeho láske. A tak aj uprostred ľudí, zmätku a námahy je Boh stále prítomný a dáva nám pocítiť svoju lásku, dáva sa nám poznať v dave, v láske k maličkým, chudobným, proste ku všetkým ľuďom. Aj v takýchto chvíľach sme s ním určitým spôsobom stále sami, náš vzťah k Bohu je stále ústredný a jediný.

3. Verný vzťah. Úsilie, ktoré zahŕňa to, čo sa človeka najhlbšie dotýka a čo je mu najvlastnejšie, úplne pohlcuje jeho energiu a podnecuje jej maximálne využitie, nemôže byť viazané na celé jeho bytie. Ak Boh, ktorý je verný vstúpi do života človeka, prenikne do celej jeho bytosti a naplní srdce. Nepodnecuje k čiastočnej odpovedi, ktorá by mala obmedzenú intenzitu a trvanie. Boh uchopí a prenikne celého človeka a žiada teda „totálnu“ odpoveď, či sa to už týka intenzity, hĺbky či času. Existuje totiž presný pomer medzi hĺbkou a večnosťou. Len to, čo je večné, môže vyjadrovať určitú vnútornú hĺbku. Kto sa nezaviazal navždy a iba sa na nejaký čas prepožičia, nikdy sa nestane dospelým. Iba dospelý je schopný darovať sám seba definitívne, bez toho, aby porušil dané slovo; iba dospelý je schopný milovať navždy. Citová vyzretosť nie je iba schopnosťou sa zamilovať, ale schopnosťou zostať v láske.

Iste, k tomu, aby sme milovali Boha, nestačí klasický úder blesku. Väčšinou je to dlhá a nie príliš ľahká cesta, dláždená odvahou oslobodiť sa od našich modiel a strachu, vôľou rozhodnúť sa pre Boha v každej situácii, ochotou obetovať mu aj to, čo je nám najdrahšie a nasmerovať k Bohu i to, čo by sme si normálne nechali iba pre seba: srdce, rozum, vôľu.

Napriek tomu, čo sme doteraz povedali nemáme nijakú záruku, že túto lásku budeme vždy pociťovať ako nadšenie a definitívne vlastníctvo. Skôr naopak! Toto naše príľnutie k Bohu je predmetom kolísania, ktoré je také typické pre všetky ľudské city, má svoje výšiny a nížiny, a môže prejsť chvíľami neistoty a tmy, ale aj slabosti a túžby po starých láskach. Predovšetkým je pri tom dôležité, aby sme boli hlboko úprimní sami voči sebe, teda aby sme uznali svoju krehkosť nie preto, aby sme sami seba obviňovali a deprimovali, ale aby sme odhalili to, čo

nám ešte bráni, aby sme sa nechali Bohom milovať. On vie ako je urobené naše srdce. Vie, že niekedy nemá zmysel pre mieru a nediví sa tomu, skôr naopak, práve vtedy sa ukáže byť on sám mierou pre našu lásku. Sila jeho napomenutia nám dá energiu znova povstať alebo vydržať, aby sme mohli ísť dopredu a každý deň pokračovať v ceste, aj keď práve necítíme veľký zápal vášnivej lásky: nie je nutné, aby bol vždy prítomný veľký plameň lásky k Bohu, niekedy sa treba uspokojiť aj s trochu tlejúcich uhlíkov..., hlavné je, že máme chuť do nich fúkať. Ísť dopredu aj vtedy, keď stretnutie s Kristom a okúzlenie z neho prežívame iba ako nádej, ako veľkú túžbu po jeho prítomnosti, ako hlbokú nostalgiu po láske, ktorú sme iba zahliadli bez toho, aby sme ju získali, alebo ako bolesť, že sme niekedy dali prednosť iným láskam. Želanie, nostalgia, bolesť: zamilovanosť znamená aj toto. Je to príbeh človeka, ktorý hľadá a zakusuje Boha, príbeh Boha, ktorý sa nechá nájsť tými, ktorých miluje, a ktorí ho hľadajú. Je to príbeh každého z nás, napísaný Bohom do ľudských srdiec.

2. Ako seba samého

Slovo Božie nás neprestáva udivovať a... vytvárať nám problémy. Nie lenže borí naše sny o ľahkej a okamžitej dôvernosti s Bohom keď nám pripomína, že nie je možné ho milovať ak nemilujeme aj svojich bratov, ale ešte nám aj prikáže, aby sme ich milovali ako seba samého. Tak ako nestačí milovať iba Boha ale aj človeka, nestačí ani milovať iných hocijakou láskou, napríklad podľa ich zásluh a previnení alebo podľa našich sympatií alebo antipatií. Už od Starého zákona Boh ukazuje ako východiskový bod a meradlo lásky, ktorú musíme mať voči blíznym lásku, ktorú prechováваме voči sebe samým. Milovať samých seba nie je však také ľahké ako by sme si to mohli myslieť. Malo by to byť úplnou samozrejmosťou, no existuje mnoho ľudí, ktorí sa radi nemajú alebo sa milujú príliš, čo je vlastne to isté. Cítia sa vnútorne negatívni, a teda neistí. Napriek tomu však, aby sme boli skutočnými ľuďmi, musíme mať základnú dôveru v seba samých, pretože ten, kto sa cíti neschopný nemôže odvážne riadiť svoj život a ten, kto sa necíti dostatočne istý sám sebou nemôže ani len pomyslieť na to, že môže stratiť svoj život v evanjeliom zmysle. Nemôže stratiť to, čo ešte nenašiel a nemôže riskovať to, čím si nie je istý.

Neistota sa môže prejavíť dvoma spôsobmi života: „chvastúň“ a „bojazlivý“; sú to dva spôsoby, ktoré sú protichodné, avšak majú ten istý koreň.

- „Chvastúň“ rieši problém neistoty tak, že ju popiera. Odmietajú uznať vlastné hranice, tie hranice, ktoré sú prirodzené (vlastnosti, čnosti, spôsoby správania) a neodstrániteľné z ľudského života, a teda môžu byť iba prijaté. Má strach zo seba samého, zo svojej temnej zóny, bojí sa, že v nej ktovie čo objaví, preto sa rozhodne, že táto zóna neexistuje a premrhá strašne veľa cennej energie na viac menej beznádej-

né pokusy, aby ju v sebe poprel. Sú to pokusy, ktoré robia jeho osobu ešte viac rozkolísanou a neistou, pretože sa bojíme toho, čo nepoznáme a strach zväčšuje neistotu. Tieto typy sú teda vnútorne slabí a nevedome ustrašení ľudia, avšak nemôžu to priznať sami pred sebou, preto navonok ukazujú presný opak. Predstavujú sa ako tí, ktorí sa nikdy nemýlia, vždy sú pripravení pripísať viny a zodpovednosť za neúspechy iným alebo štruktúram a nikdy nie sú ochotní prehodnotiť svoj vlastný prístup k veci a podiel na zodpovednosti. Chýba základný predpoklad: mať odvahu uznať vlastné hranice.

Podľa pravidiel miluj bližného svojho ako seba samého môžeme teraz určite povedať, že nemilujú seba samých, a teda nedokážu milovať ani iných a nedokážu viesť s inými dialóg. Pretože chvastúň má negatívne ponímanie seba – nevedomé a neznesiteľné – vzťah s bratom mu poslúži nielen na to, aby negoval, ale aj aby protirečil tejto skutočnosti.

Viesť dialóg pre neho bude znamenať ovládať iného. Čím viac iného ovláda, tým viac sa cíti niekým. Potrebuje sa postaviť nad iných a nemôže akceptovať, aby bol iba jeden z mnohých. Čím je vyššie postavený, tým viac sa klame, že jeho hodnota je pozitívna. Utieka sa k prostriedkom súťaživosti: inštinktívne žije vzťahy v podráždenej konfrontácii, v ukrývanej závidosti a v ironickej rivalite (toto všetko sú výrazy hlbokkej neistoty). Neznesie nijakú kritiku, ba dokonca aj rozdielnosť iného sa stáva priam atentátom pre jeho istotu. Postaví do úlohy obetného baránka každého, kto ho privádza do pochybností, alebo kto má nejakú kvalitu, ktorá mu pripomína jeho vlastné hranice, a preto ju musí negovať a bojovať proti nej. Iný prostriedok, ktorý môže použiť je exhibicionizmus: keďže sa cíti neistý vo svojom vnútri, hľadá istotu vonku v tom, čo robí a hovorí, v tom, čo si o ňom ostatní myslia. Potrebuje úspech a pochvalu. Vzťahy žije vždy v ohľade na svoje vlastné ja, ktoré nie je nijako disponované k tomu, aby sa obetovalo.

- „Bojazlivý“ si uvedomuje svoju neistotu, trpí pre to, avšak nerobí nič proti nej. Veľmi dobre vníma svoje negatíva a nevie vnímať pozitívne stránky, alebo im nepripisuje dostatočnú váhu. Problém nie je v tom, že by sa nedokázal vnímať, ale v tom, že prílišnú dôležitosť pripisuje kvalitám, ktoré nie sú veľmi dôležité, a ktoré mu chýbajú a mal by ich mať (napríklad nevedieť hovoriť pred verejnosťou), namiesto toho, aby do centra pozornosti postavil podstatné skutočnosti, ktoré má (napríklad povolanie), a ktoré sú naopak odstrčené na okraj pozornosti. Jedným slovom, nevie dostatočne vnímať, ako dôležité a centrálné, pozitívne aspekty vlastnej osobnosti, ale hodnotí sa na základe nedostatkov okrajových vlastností.

Keďže sa necíti dostatočne obdarený nemôže sa ani milovať a aj dialóg s inými sa pre neho stane ťažkým: uzavrie sa do pocitu nedostatčnosti, ktorý sa pomaly premení na pocit viny a menejcennosti. Dostane sa tak do bludného kruhu, pretože čím viac sa cíti neistý, tým viac sa uzatvára do seba; a čím viac sa uzatvára, tým viac sa cíti neistý. Keďže neistý má tendenciu izolovať sa, dialóg sa stane ťaživým a každý vzťah

bude cítiť ako veľkú námahu. Radšej sa uzavrie do svojho sveta, kde blížny nemôže vstúpiť, pretože tak ako seba samého, vidí aj brata ako neužitočného a prázdneho. Stáva sa pesimistom-obetou a to mu umožňuje, aby žil v postoji, kde neberie na seba nijaké záväzky a prenecháva iným úlohy aj zodpovednosť a pre seba si ponechá iba právo kritizovať a možnosť premietáť na iných vlastný pocit viny a nedostatočnosti. Vlastné utiahnutie sa ospravedlňuje tým, že sa vyhlasuje za obeť iných.

3. Budovať vlastnú identitu

Chvastúň a bojzlivý: sú dva spôsoby ako nemilovať seba samého, a teda ani neviest' dialóg s inými, teda ani ich nemilovať. Čo treba robiť, aby sme sa milovali?

Prvým krokom, ktorý musí urobiť ten, kto sa chce naučiť mať sa rád, je pozitívne sebahodnotenie. Toto sebahodnotenie spočíva v tom, že presvedčíme samých seba, že v sebe máme radikálnu pozitívnu hodnotu, a že sme objektívne hodní lásky a nemáme teda nijaký dôvod nad sebou zúfať alebo sa nafukovať. To konkrétne znamená nájsť svoju identitu.

Na osobnú identitu vplývajú dve zložky: *ja aktuálne*, alebo to, čo si osoba o sebe myslí že je, so svojimi subjektívnymi potrebami a vlastnými silami a *ja ideálne*, alebo to, čo si osoba o sebe myslí že musí byť, so svojimi objektívnymi hodnotami a cieľmi, ktoré si kladie.

„Ja“ **reálne** (aktuálne) – predstavuje to, čo teraz v tejto chvíli som. Moja osobnosť s mojimi kvalitami, ale aj s deformáciami či zraneniami. Ma viaceré zložky:

a) „ja“ *jasné* – poznanie, ktoré má osoba o sebe (alebo aspoň si myslí, že ho má). Mali by sme dostatočne poznať svoje dobré a zlé vlastnosti a ich samozrejme aj prijať.

b) „ja“ *utajené* – súhrn charakteristík, ktoré človek má, ale ich nepozná. Sú to motivácie, city, potreby – vieme, že sú, ale nevieme, prečo sú. Nevieme, prečo tak reagujeme, prečo to tu je. Aj toto tvorí súčasť našej osobnosti. Vplýva to na naše správanie, na našu osobnosť. Utajené „ja“ môže byť výrazne odlišné od jasného „ja“.

c) „ja“ *sociálne* – je to infiltrácia pohľadov nášho okolia na nás do vize, ktorú máme sami o sebe. Nie je to rozhodujúci prvok ale je súčasťou našej definície seba samých (ak si myslia, že som pekný – mám tendenciu si myslieť to aj ja). Prílišná naviazanosť na iných, a na to, čo si o mne myslia je problémom utajeného „ja“, ktoré je až veľmi utajené.

Človek je súhrnom týchto 3 rovín „ja“. K tomu prispieva ešte „ja“ **ideálne**. Predstavuje to, čo osoba o sebe poznáva a chápe, že chce byť, a čím sa chce stať. Je to svet našich túžob, želaní a plánov. Občas aj snov a ilúzií. „Ja“ ideálne je výsledkom 2 zložiek:

a) *osobný ideál* – týka sa hodnôt a plánov, ktoré si osoba zvolí pre seba samú. Je to to, čím sa chce stať.

b) *inštitucionálny ideál* – spočíva v spôsobe ponímania, ktorý má

osoba voči hodnotám a úlohám, ktoré jej spoločenská inštitúcia predkladá. Každý, kto chce uskutočňovať nejaký ideál, uskutočňuje ho v istom spoločenstve, ktoré ho svojším spôsobom vníma a predstavuje danej osobe k realizácii.

Mať solídny zmysel pre vlastné ja znamená vnímať reálne obidve tieto skutočnosti. Konkrétnejšie správne a trvalé vedomie o vlastnom zmysle pre vlastné ja znamená:

a) *Prítomnosť obidvoch týchto zložiek*: človeka nemožno chápať iba podľa jeho aktuálnych potrieb; bytosť, ktorú by sme chceli pripraviť o túžbu po objektívnych hodnotách, by sme už nemohli nazývať človekom. Takáto túžba nepadá do prázdna, pretože ľudská bytosť vlastní pozitívne možnosti, ktoré ju uschopňujú účinne odpovedať na túto výzvu.

Okrem toho treba:

b) *Nájsť správnu rovnováhu medzi týmito dvoma zložkami*. Medzi tým, čo každý z nás myslí že je, a medzi tým, čo myslí že by mal byť, existuje nutne nejaký rozdiel. Ja aktuálne a ja ideálne sa nemôžu stotožniť, ani sa nejakým spôsobom prekryvať; v takomto prípade by chýbalo blahodarné napätie smerom k určitým presným hodnotám, ktoré uvádzajú do pohybu našu psychickú dynamiku. Na druhej strane vzdialenosť medzi oboma zložkami nesmie byť prehnaná a neprekonateľná, pretože by frustrovala prirodzenú tendenciu ľudskej bytosti k rastu a dozrievaniu. Mala by tu byť *optimálna vzdialenosť*, to znamená realistická a dosiahnuteľná pre ja aktuálne. Optimálna vzdialenosť medzi ja aktuálnym a ja ideálnym je taká, aby ju na jednej strane bolo možné zdolať a prekenuť a na druhej strane aby chránila ideálne hodnoty, ktoré nie sú nikdy dosiahnuteľné. Na jednej strane pôsobí silná príťažlivosť, ktorá v človeku vyvoláva túžbu vydať sa za ideálom, stále viac ho poznávať a „vychutnávať“, a na druhej strane z toho vyplývajú požiadavky, ktoré človeka podnecujú k činnosti. Optimálnu vzdialenosť možno definovať ako vyvážený, dynamický vzťah medzi týmito dvojicami protikladov: dosiahnuteľné – nedosiahnuteľné, príťažlivé – náročné.

Je však dôležité mať na pamäti, že nejde o rovnováhu statickú, ale progresívnu: čím viac sa priblížime k hodnote, tým lepšie vidíme, že nás presahuje; čím viac hodnotu „vychutnávame“, tým lepšie chápeme aj nároky, ktoré s ňou súvisia.

Nie je vždy ľahké nájsť túto rovnováhu. Napríklad v žiadnom z vyššie uvedených prípadov táto optimálna vzdialenosť neexistuje. „Chvasťúň“ ju dokonca úplne popiera. Je si istý sám sebou a je presvedčený, že všetko robí dobre, že je dokonalý, alebo takmer dokonalý, a nevedomuje si, že zamieňa to, kým je s tým, kým by mal byť. Jeho ja aktuálne je umelo nafúknuté práve preto, aby mohlo skrývať nedôveru k sebe samému, zatiaľ čo jeho ja ideálne je prakticky neprítomné, takže neexistuje ani napätie smerom k hodnotám.

V osobnej identite „nesmelého“ je naopak vzdialenosť medzi oboma zložkami neprekonateľná: hodnota sa stáva niečím, čo je pre neho ne-

dosiahnuteľné, má pocit neschopnosti a viny, cíti sa naveky frustrovaný. Jeho ja aktuálne je akoby sploštené pod tlakom prehnaných požiadaviek ja ideálneho. Ako by tu vlastne ani nebolo.

V oboch prípadoch je výsledkom nestála a neistá predstava o vlastnej identite a jej výsledkom je zasa neistota, ktorú prvý popiera a druhý ju trpí. U oboch sa však prejavuje tým istým spôsobom, teda istou nehybnosťou, neschopnosťou priblížiť sa k hodnotám; u „chvastúňa“ preto, lebo si myslí, že už je v cieľi a u „nesmelého“ preto, lebo neverí, že by k cieľu mohol dôjsť.

Pozrime sa teda na to, akým spôsobom je možné hýbať sa smerom k zdravej predstave o sebe samom so zreteľom na vyššie vysvetlené podmienky:

1. *Ja aktuálne: zárodok pozitivity.* Predovšetkým potrebujeme znovu nadobudnúť pozitívne vnímanie ja aktuálneho. Hovorím „znova nadobudnúť“ a nie získať či dosiahnuť, pretože v každom z nás už rozhodne existuje základná pozitivita, prinajmenšom aspoň na úrovni možnosti: zrejme ju musíme znovu objaviť alebo ju nechať, aby sa naplno prejavila, pretože sme na ňu zabudli alebo v ňu málo veríme. V každom prípade však tu je a právom nám patrí, nie je to vec, ktorú musíme dobývať alebo o ňu ktovie kde žobrať. Nepotrebujeme ju hľadať vonku, v uznaní druhých, v úspechu a v situáciách, ktoré nám poskytujú kompenzáciu, ale vo vnútri nášho vlastného ja, v tom, čo je najpodstatnejšou časťou našej ľudskej a kresťanskej identity.

Napríklad už v čisto *ľudskej rovine* je táto potenciálna pozitivita zrejmä. Každý človek vlastní nanajvýš cenné energie: je schopný milovať, rozvíjať sa, zabudnúť sám na seba a darovať sa druhému, je schopný uskutočňovať hodnotné diela, vytvoriť a uviesť do života niečo významné, čo nesie znamenie jeho neopakovateľnej a nezabudnuteľnej originality. Je pravda, že človek môže tieto energie používať aj zvrátane: môže milovať a tvoriť sebecky – ničivo, ale faktom zostáva, že je schopný mať rád a tvoriť v zmysle konštruktívneho darovania seba samého vo vzťahu k určitým hodnotám. Dobre si všimnime nasledujúci fakt: ak týmito schopnosťami je obdarovaná každá ľudská bytosť, sú výzvou, pred ktorou nikto nemôže uhnúť. O koľko by bol náš život menej monotónny a bohatší, keby sme všetci mali odvahu tvoriť. Myslím tým diskrétnu, každodennú tvorivosť, jednoduchú a tichú..., ktorá sa prejavuje aj v malých veciach, pri každodenných povinnostiach, prináša novotu a rúca rutinu.

Ak je človek tvorivý stále menej potrebuje vonkajšie zadostučinenia (pochvalu, slávu, atď.) jednoducho preto, lebo tvorivosť sama v sebe obsahuje dôvod k hlbokému uspokojeniu; týmto dôvodom je to, že dáva človeku možnosť ponúknuť a uskutočniť niečo zo seba samého a odhaliť tak jedinečnosť svojej vlastnej osoby. Táto tvorivosť nie je nejaké hobby, ale povinnosť, ktorá dáva životu hodnotu a farbu, a to bez toho, aby bolo treba robiť nejaké veľké a slávne činy; obohacuje človeka a

dovoľuje mu, aby sa cítil hodný úcty. Nezáleží na tom, či má veľké schopnosti alebo určité talenty. Nič sa nezmení, ani keď nemá IQ ako génius alebo nevie okúzliť ľudí svojou rečou či je pre neho ťažké plniť určité úlohy; a nie je pre neho tragédiou ani to, keď urobí chybu, alebo si všimne, že ho niekto druhý v niečom predstihuje... Naopak, čím viac objavuje túto základnú pozitivitu a prichádza na chuť tomu, aby bol sám sebou, tým lepšie vie oceniť a využiť tie zvláštne a celkom originálne vlastnosti, ktoré – ako každá iná ľudská bytosť – vlastní aj on, bez toho, aby strávil celý život v náreku nad tým, čo nemá!

V *kresťanskej rovine* je potom táto úcta k sebe samému znova potvrdená. Vedomie, že sme stvorení na Boží obraz a podobu je najsilnejšou a najvýznamnejšou zárukou pozitivity, ktorá je zapísaná hlboko do našej bytosti už od počiatku ľudských dejín, hoci len ako zárodok. Je to pravda viery, ktorú všetci uznávame, a z nej by malo prirodzene vyplývať pozitívne vnímanie seba samých. Odkiaľ sa teda berie ta masa ľudí (aj medzi veriacimi a rehoľníkmi), ktorá je neistá a neuspokojená a márne túži po sebaucte, ktorá je pre ňu stále nedosiahnuteľnejšia? Nemyslím, že by tým bola spochybnená pravda viery, je to skôr človek, ktorý – bez toho, aby si to uvedomil – kladie stále väčší dôraz na isté spoločensky veľmi cenené vlastnosti, ktoré mu zaručujú uznanie od druhých, a takmer zabúda na meno, ktoré mu dal Boh. Ako by to, že je synom Božím mu nestačilo k tomu, aby sa vnímal pozitívne. Pravda viery sa v takom prípade dotýka iba rozumu a neprenikne až k srdcu a už vôbec nemôže byť uvedená do praktického života. Takýto človek ju verí, ale nevychutnáva ju; hlása ju, ale nežije. To je príčinou jeho pocitu frustrácie a hlbokého neuspokojenia, a to aj napriek jeho úspechom a dôkazom o uznání, ktoré – ako sme to už videli – mu spôsobujú radosť len na príliš krátky okamih a vystavujú ho nebezpečenstvu, že bude žobrať o niečo, čo už dávno má. A naopak, kto v sebe objaví stopy Božej podoby, raduje sa z toho, pretože táto podoba mu dáva nádej, že jeho smäd po pozitívite môže byť úplne uspokojené. Je to iba nádej a mohla by zostať nesplnená, ale aj v takom prípade človek s touto nádejou v srdci môže ďalej veriť sám sebe a žiadať, aby z jeho života naplno presvitala táto podoba, aby vyrástol do plnosti zárodok pozitivity, ktorý dostal od Boha do daru.

2. *Ja ideálne: vrchol pozitivity.* Ako sme videli, človek v sebe má predpoklady k pozitívite. Môže smerovať k dobru, vie konštruktívne využívať životné sily, dostal do daru cennú energiu aj znak podobnosti Bohu. Toto všetko však pre život nestačí. Zrelosť nie je postavená na sklonoch; schopnosti, pokiaľ sa neprejavia v skutkoch, zostávajú iba čírou teóriou a energia potrebuje presné meradlá, podľa ktorých by bola usmerňovaná. Povedané inými slovami, ja aktuálne nestačí k pochopeniu celého človeka, ani nemôže dať ucelený a definitívny obraz o jeho identite. Je iba počiatkom, príslubom, nádejou. Niečo, čo sa môže pokaziť, zradiť, zle interpretovať a poprieť. Môže sa to stať hlavne vtedy, keď človek chce byť jediným a absolútnym vykladačom svojho osu-

du a sebestačným správcom svojho bohatstva, vyberať si sám ciele aj prostriedky, vytvárať si pravidlá aj výnimky. Možno, že má pri tom príjemný pocit slobody a cíti sa byť sám svojim pánom a tvorcom, ale skôr či neskôr sa nutne bude pýtať sám seba, či realizuje svoje pravé ja, alebo sleduje nejaký príznak...

Človek, a to každý bez rozdielu, má v sebe jednu základnú potrebu. Je to potreba byť odhalený sám sebe: človek potrebuje vedieť kto je a k čomu je povolaný, aby bol. Táto otázka je natoľko ústredná a odpoveď na ňu tak rozhodujúca, že nemôže riskovať žiadny sebaklam, ani dôverovať príliš svojmu „zdravému rozumu“, ani svojim múdrym úsudkom. Musí prijať fakt, že nevie, prestať si myslieť, že všetko mu je jasné a prestať sa kochať vo svojich činnostiach a skúsenostiach, akoby mu oni určovali jeho totožnosť. Život je darom, je púťou, na ktorej on ako tvor nepozná ani začiatok, nie to ešte koniec. Iba ten, kto mu život dal a vložil doň stopu seba samého, mu môže zjaviť presné miesto, ktoré mu v živote patrí.

Tento zmysel a presné miesto sú obsahom jeho ja ideálneho. V ňom človek nachádza seba samého a to, k čomu je povolaný aby bol. Takýmto spôsobom človek odhalí svoj vzhlad a rysy svojej tváre také, akými ho obdaril jeho Stvoriteľ. V hodnotách, ktoré tvoria jeho ja ideálne nevidí iba normy, podľa ktorých sa má riadiť, alebo vzory, ktoré má napodobňovať, ale odhaľuje v nich svoje vlastné ja, skutočnosť, do ktorej sa vžíva, berie ju za svoju, premieňa ju na svoj život, takže sa nenachádza iba v tom kým je (= ja aktuálne), ale v tom, kým je povolaný byť: v novom človeku, ktorého mu Boh každodenne zjavuje a trpezlivo bude v ňom samom. To je skúsenosť sv. Pavla: „Už nežijem ja, ale vo mne žije Kristus...“ (Gal 2, 20) a skúsenosť všetkých, ktorí objavili svoju pravú identitu a dovolili, aby zmenila ich život a stala sa ich ja.

Ako teda prebieha odhaľovanie ja ideálneho v praxi?

a. Stvorený k Božiemu obrazu... Predovšetkým je to odhalenie človeka seba samému, ktoré je obsiahnuté v samotnom zjavení Boha. Boh je náš Otec a my v sebe nesieme hlboko vrytý jeho obraz. Mimo tohto obrazu a bez snahy porozumieť znameniam tejto tajomnej, avšak reálnej podoby, nie je možné pochopiť človeka. Inými slovami: poznanie človeka a jeho údely je hlboko viazané s poznaním Boha a jeho stvoriteľskej vôle, teda *identita človeka je „schovaná v Bohu“*. To je východisko, ktoré so sebou nesie mnohé dôsledky, a ktoré má hlboký význam pre identitu človeka. To znamená, že:

aa. V zjavení samotného Boha človek nachádza alebo začína odhaľovať vlastné ja aj ja ideálne a bude skutočne naplno sebou samým, len ak bude realizovať rysy Božej podoby, ktoré tvoria pravú podstatu jeho ja. Preto môže prorok vyhlásiť: „nazývajú nás tvojím menom“ (Jer 14, 9).

ab. Mohli by sme teda tvrdiť, že keď Boh „hovorí o sebe“, hovorí v istom zmysle aj o nás, pretože sme povolaní utvárať svoju identitu tak, aby zodpovedala a akosi dopĺňala tú jeho. Ak on je viničom, my sme jeho ratolesťami; ak on je dobrým pastierom, my sme jeho ovce; ak on je

živou vodou, aj my budeme žiť večne a napájať sa z jeho prameňa, atď... Hovorí to aj sám Pán Ježiš a dáva nám na vedomie, že akékoľvek iné meradlo pre chápanie človeka by bolo klamné a scestné.

ac. Táto úžasná skutočnosť má ešte jeden dôsledok: Božie slovo sa stáva konkrétnou oblasťou a zdrojom tohto zjavovania sa. Dejiny spásy sú veľkými dejinami celého ľudstva. Rozprávajú nám o tom, kto sme, odkiaľ prichádzame a kam máme namierené. Všetko, čo Boh povedal je vyjadrením jeho stvoriteľského plánu a výzvou pre jeho tvory, aby sa stotožnili s týmto plánom. Každé slovo, ktoré vychádza z úst Otca sa pre veriaceho premieňa na svetlo, ktoré mu odhaľuje jeho vlastné bytie, a v každodennú potravu, ktorá mu dáva silu pre nový život. A to až do dňa, keď sa toto slovo celkom naplní...

2. ...v nasledovaní Krista. A je tu ešte objav, osobnejší a špecifickejší, ktorý zasahuje našu individualitu a označuje definitívne naplnenie našej identity. Boh do nás vložil jedinečný a neopakovateľný zárodok, ktorý nachádzame každý z nás vo svojom živote, vo svojich dejinách a vo všetkom, čo je súčasťou nášho života: je to naše povolanie. Niečo, čo Boh Otec, plný lásky a fantázie vymyslel iba pre nás a čo objavíme iba vtedy, ak sa rozhodneme, že mu dovoľíme aby nás miloval, teda prijme jeho lásku a odpovieme na ňu originálnym spôsobom pomocou nášho originálneho povolania. Každý, kto dovoľí Bohu aby ho miloval, a tak hľadá svoje povolanie, odhaľuje vždy viac jeho originalitu a krásu a ono sa stáva zdrojom jeho identity aj sebaúcty.

V prvom rade je toto odhalenie *darom*, znamenitým darom Otcovej prozreteľnosti. On si praje naše dobro a sebarealizáciu viac než my sami, a preto nám ukazuje cestu k jej dosiahnutiu, aby sme sa nedali iným smerom a neriskovali, že všetko zmaríme.

Potom je to dar pre *jednotlivca*: je to meno, ktoré Otec raz a neopakovateľne vyslovil, týmto slovom začína naše bytie a dostáva svoju jedinečnosť, identitu a pozitívnosť; a jedine vďaka nemu, to znamená, keď realizujeme toto meno, budujeme svoje šťastie a žijeme naplno.

Je to dar tiež *pre druhých*, neslúži iba jednotlivcovi, ale vždy sa stáva dobrodením aj pre ostatných. Dar povolania, ktorý prichádza od Boha, nemôže zostať obmedzený hranicami „ja“; bol daný, aby slúžil druhým a je realizáciou povolaného do tej miery, nakoľko ho núti „vyjsť zo seba samého“. Ak identita a povolanie sa chápu iba ako proces sebazdokonaľovania, človek je ešte veľmi ďaleko od správnej sebaidentifikácie, neobjavil ešte svoje ja, ani svoje povolanie.

Ďalej je to dar, ktorý je treba žiť *s ostatnými*, s tými, ktorí majú taký istý životný plán. Dar, ktorý pochádza zhora je Božím „nápadom“ a žiadna ľudská bytosť si nemôže nárokovať pochopiť ho a úplne realizovať v celom jeho bohatstve sama. Preto sa vyvíjajú silné putá medzi tými, ktorí cítia, že nesú zhodné meno, hoci každý iným spôsobom a jeden pre druhého sa stávajú vzácnym darom. Takto sa rodí rodina alebo rehoľné spoločenstvo, v ktorom je každý originálnym predstaviteľom

toho istého daru a dar sám „žije“ a je viditeľný vo svornom svedectve všetkých.

A nakoniec je to dar, ktorý sa stane *nasledovaním*; stále viac sa upresňuje spôsob akým nasledovať Krista a napodobňovať ho. Kristus sám prijal a žil ako dar svoje povolanie byť synom až do tej miery, že s nami toto povolanie zdieľa. A iba od neho sa môžeme naučiť hovoriť „Abba“ a prežívať radosť, že Boh je našim Otcom. Preto je každé povolanie osobitným nasledovaním Krista, originálnym spôsobom ako žiť to isté synovstvo, a to pre spoločné dobro všetkých bratov. Keď sa teda povolanie stane nasledovaním, vtedy sme naplno spoznali svoju identitu; je to ako by sa definitívne naplnilo tajomstvo stvorenia a bytosť, ktorá je myšlienkou Otca k obrazu Syna, sa konečne zrodí a dospeje.

V tejto chvíli je definitívne vyriešená otázka pozitívneho ja. Je to pozitívita darovaná spolu s osobným povolaním, je s ním dokonca totožná. V dôsledku toho ten, kto objaví svoje povolanie, vyrieši aj otázku sebaúcty. A vyrieši ju bez toho, aby z nej robil príliš veľký problém, alebo že by čakal, kým mu ju vyriešia druhí. Skôr prijme výzvu, ktorá ho podnecuje „darovať sa“ druhým a robiť si menšie obavy o svoje úspechy a o svoje nezdary. Táto túžba a schopnosť darovať seba samého originálnym a osobitným spôsobom je charizma: každý človek je jej nositeľom a na nej spočíva naša sebaúcta.

Sebaúcta je prirodzená a centrálna potreba človeka. Bez nej nemôže človek existovať, pretože sa cíti neschopný, menejcenný a každá okolnosť života sa mu stáva ohrozením.

Sebaúcta dá zrod istote a dôvere v seba, ktoré sú základom, pomocou ktorého sme schopní postaviť sa tvárou v tvár životu a povinnostiam a k vzťahom s ostatnými, preto hodnotenie seba musí byť podstatne pozitívne a stabilné.

Sebaúcta sa nadobúda cez štyri základné zložky:

- a) objektívne poznanie seba
- b) schopnosť doceniť to, čo sme
- c) zdravá príťažlivosť k dobru alebo hodnote
- d) integrácia negatívneho

a. Objektívne poznanie seba

Človek ho nadobúda vtedy, keď je schopný uvedomiť si všetky časti svojho „ja“ – od „ja“ jasného cez utajené a sociálne, osobný ideál až po ja inštitucionálne. Vnímanie všetkých týchto štruktúr „ja“ ako pravdy o sebe, nám vytvára objektívne poznanie seba. Toto vnímanie je dostupné pre každého človeka. Aj „ja“ utajené sme schopní objektívne poznať a vedieť o sebe, o svojich hnutiach a pocitoch, i keď im hneď nemusím rozumieť.

– 150 – Čím menej sa poznáme a robíme veci, ktorým nerozumieme, tým viac naša sebaúcta klesá. Zdalo by sa, že ak nebudeme vedieť o svojich negatívach, budeme si viac vážiť samých seba. Výskumy však hovoria,

že ak máme strach zo sebapoznania, zo svojich chýb, to iba zväčší problém sebaúcty. Teda nepoznanie seba, svojho centrálného problému, problém nevyrieši, práve naopak, iba ho sťažuje. Riešiť problém našej sebaúcty je možné až vtedy, keď objektívne spoznáme seba.

b. Schopnosť doceniť to, čo sme

Je to poznanie a hodnotenie seba, toho, čo vychádza z daru existencie. Naša existencia je úžasná hodnota. Nosíme v sebe úžasné veci, o ktorých ani nevieme, a tým ich ani nedoceníme. Sebaúcta je to, čo treba v sebe objaviť. Svoju hodnotu nezväčšíme tým, že sme sa niečo naučili. **Hodnotu si nedodáme z vonku.** Hodnotu je potrebné hľadať v sebe, vo svojom vnútri. Naša hodnota v nás nikdy neprestane existovať, ale je hlboko v nás, je neoddeliteľná od nás. Tento bod sme podrobne rozpracovali vyššie v kapitole „ja aktuálne – zárodok positivity“.

c. Zdravá príťažlivosť k dobru – hodnote

Ja aktuálne k sebaúcte nestačí, pretože človek v sebe nosí tendenciu k sebanaplneniu, ku kontemplácii seba, teda k ideálu. Cítíme sa semenom, ktoré musí dozrievať, a to tým, že budeme smerovať k „ja“ ideálu. Sebaúcta rastie práve v „ja“ ideálne, lebo tam sa chceme realizovať.

d. Integrácia toho, čo je v našom živote negatívne

Človek sa vo svojom živote môže stretnúť s tromi druhmi zla: fyziologickým, psychologickým a morálnym. Napriek našej najlepšej snahe sa nemôžeme vyhnúť tomu, aby v našom živote neboli negatívne veci.

1. *Negatívne fyziologické* je viazané na naše ontologické hranice: sme závislí na mnohých okolnostiach, ubúdajú nám fyzické sily, máme ohraničené možnosti realizácie, očakáva nás smrť... Môžeme prijať ohraničenosť, chorobu a smrť ako niečo, čo patrí do nášho života, alebo tieto skutočnosti môžeme odmietnuť a vytvoriť si symboly nesmrteľnosti, neohraničiteľnosti, môžeme sa začať venovať kultúre, alebo niečomu inému, kde budeme mať vedomie, že toto má možnosť ostať večne.

2. *Negatívne psychologické* je viazané na naše žiadosti, ktoré odpovújú našim ideálom, naše nezriadenosti a traumy. Nosíme ich v sebe. Niektoré sme si vyrobili sami, za mnohé nemôžeme, nenesieme za ne zodpovednosť, a predsa nás ovplyvňujú. Nikto z nás nemal dokonalých rodičov, ale každý zažíval lásku s podmienkami. Opäť však platí hlboká pravda psychológa Viktora Frankla: „*Nie sme zodpovední za to, čo nosíme v sebe, ale za to, čo sme s tým ochotní urobiť*“. Niektoré skutočnosti majú dlhodobý, ak nie celoživotný, vplyv na náš život. Ak poznáme svoje negatíva, tým sa zväčšuje naša sebaúcta.

3. *Negatívne morálne* predstavujú naše hriechy. Vykonávame ich na základe nášho slobodného rozhodnutia. Integrácia negatívneho je v tom, že si uvedomíme svoje omyly a budeme sa snažiť vyhnúť sa im v budúcnosti.

Vzorom pre objavovanie seba samých a našej identity je vždy Kristus, v ktorom sme povolani k zjednoteniu s Bohom a jedine v ňom sa skutočne pochopíme ako hodnotné osoby. „Ktokoľvek nasleduje Krista, dokonalého človeka, sám sa stáva viacej človekom“ (GS 41). Vtedy konflikty ustupujú z nášho života a sme disponovaní prijímať a rešpektovať seba a prijímať iných v ich odlišnosti a originalnosti ako obohatenie nášho života a nie ako nepriateľov, ktorých je treba eliminovať.

Literatúra

- [1] ALESSANDRINI, G.: *Manuale per l'esperto dei processi formativi*, Carocci, Roma: 1998.
- [2] CENCINI, A.: *Psicologia dell'incontro con Dio*, EDB, Bologna: 1995.
- [3] CENCINI, A.: *Il cammino formativo nella vita consacrata*, EDB, Bologna: 1998.
- [4] CENCINI, A.: *Vita consacrata*, San Paolo, Milano: 1994.
- [5] CENCINI, A., MANENTI, A.: *Psicologia e formazione, Strutture e dinamiche*, EDB, Bologna 1993.
- [6] MANENTI, A.: *Vivere insieme. Aspetti psicologici*, EDB, Bologna: 1994.
- [7] RIDICK, J.: *I voti: un tesoro in vasi d'argilla*, PIEMME, Cassale Monferrato: 1992.
- [8] RULLA, L. M., IMONDA, F., RIDICK, J.: *Antropologia della vocazione cristiana. Conferme esistenziali*, EDB, Bologna: 2001.
- [9] GOYA, B.: *Psicologia dinamica e vita spirituale*, Teresianum, Roma: 1986.
- [10] GOYA, B.: *Psicologia e vita spirituale*, San Paolo, Milano: 1996.

P. ThLic. Stanislav Zontak, CM – špecializoval sa na Pápežskom inštitúte spirituality TERESIANUM v Ríme. Pracoval ako formátor, vyučoval Morálnu teológiu a Pastoraľnú psychológiu na Teologickom inštitúte Cyrilometodejskej bohosloveckej fakulty UK v Spišskom Podhradí, kde poskytoval študentom duchovné poradenstvo. V súčasnosti je provinciálom Misijnej spoločnosti sv. Vincenta de Paul a pracuje ako pastoraľný psychológ.