

CESTA K SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPŘIJETÍ

Martin Jániš

Křesťané přijímají od Boha dar křtu, ve kterém se člověk stává Božím synem či dcerou. Žít z tohoto vědomí znamená jistotu, o kterou se člověk může opřít. Jistota, že jsme přijati Bohem, předpokládá, že se učíme přijímat sami sebe. Autor článku se proto zamýšlí nad souvislostmi sebepoznání a sebezpečení člověka a možnostmi katecheze mu v tom pomoci.



MGR. MARTIN JÁNIŠ

Vystudoval teologii na Cyrilometodějské teologické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci a psychologii na Filozofické fakultě téže univerzity. Nyní pracuje jako psycholog v Psychiatrické léčebně v Kroměříži.

Krabička sebepoznání

„Sebepoznání“ znamená jinými slovy „poznání sebe, svého JÁ“, „poznání své osobnosti“. Dříve než se začneme zabývat psychologickým pojetím „sebepoznání“, zkusme učinit něco praktičtějšího. Najděte si – po vzoru Montgomeryho¹ – nějakou krabičku (např. od bot, dárků atd.) a naplňte ji obrázky, pohledy, citáty, básněmi či předměty, které představují různé aspekty vašeho života a pohledů na sebe samého. Předměty vložené do krabičky mohou představovat vaše myšlenky, tajemství, tužby, potřeby, pocity, zranění, sny... Vy, kdo se cítíte až příliš dospělí na takovou činnost, to zkuste aspoň pomyslně.

V krabičce se zřejmě ocitne množství předmětů, které vás činí šťastnými, smutnými, zranitelnými, pyšnými... Zkuste se ještě jednotlivými předměty probrat a ptát

se, jak každý z nich souvisí s vašimi vztahy. S vašim pocitem hodnoty vedle někoho, s vaší osamělostí, závislostí na někom. Zkuste si na to – chcete-li – odpovědět. Možná zjistíte, že téměř všechno ve vaší krabičce nějak souvisí se vztahy (s druhými, s vámi samými, s Bohem).

Hluboké, pozitivní a oboustranné pozitivní vztahy jsou pro lidské bytosti nezbytné

Tuto skutečnost by u svých „krabiček“ zjistili zcela určitě někteří psychologové² – a k nim se počítáme i my – kteří chápou člověka jako vztahovou bytost a vytvořili tzv. interpersonální teorie osobnosti. Spolu s nimi si dovoluujeme tvrdit, že hlavní charakteristikou osobnosti jsou právě vztahy. Domníváme se, že hluboké, pozitivní a oboustranné pozitivní vztahy jsou pro lidské bytosti důležité, ba dokonce nezbytné. Zdá se nám také, že jsme chtěli nechtě vpleteni do vztahové sítě, ze které se nemůžeme jen tak snadno vyvázat. Už když delší dobu pobýváme vedle nějakého člověka, vždy se jím dříve či později začneme vnitřně zaobírat, začneme se dostávat do vztahu vůči němu. Vnější zdání může být jiné – např. když jsme delší dobu vedle někoho, s kým nevíme o čem mluvit, se kterým se třeba i nudíme. To pak i zauvažujeme, že se o toho člověka nezajímáme a že o vztah s takovým člověkem rozhodně nestojíme. Připusťme ale (spolu s Irvinem Yalomem³, dalším zastáncem vztahovosti člověka), že za tímto vnějším zdáním nestojí nezáměr o toho člověka, ale spíše stud před ním, panika, pohrdání nad ním, nenávisť vůči němu! Předpokládejme cokoliv! Ale nikdy nevěřme, že jde o nezáměr.

Cesta k sebepoznání skrze vztahy

Když už jsme tedy takto vpleteni do vztahů s druhými, stojí za to mít představu, jaké vztahy si s druhými utváříme. To může být hlavním předmětem našeho sebepoznání. Můžeme se kupříkladu ptát, zda se vyjadřujeme vůči druhým otevřeně a upřímně; zda se svými blízkými mluvíme o tom, co cítíme; zda před nimi dáváme najevo třeba i své obavy a svůj hněv. Co skrýváme a čeho se před nimi bojíme? Můžeme zkoumat, zda jim umožňujeme poznat své potřeby a očekávání. Můžeme uvažovat, zda s druhými spolupracujeme či s nimi soupeříme. Můžeme se ptát, zda ve vztazích udržujeme důstojnost svou i důstojnost svých partnerů. Vážíme si sebe? Přijímáme se i s nedokonalostmi? Rovněž můžeme zvážit, jak to máme s objímáním, úsměvem a poplácáním po zádech. Můžeme uvažovat nad svými rigidními postoji, extrémnostmi, netolerantností a zkeslením. Můžeme zjišťovat, v čem jsme „obětí“ a v čem máme naopak svou zodpovědnost. Můžeme přemýšlet, zda se dokážeme nezávisle rozhodovat a dosahovat taktně svých cílů. S čím se smířit, co změnit a kde nechat prostor zázraku atd.

To vše (a mnohem více) můžeme na svých vztazích poznávat. K tomu může docházet v běžném životě – když jen reflektujeme, jak se chováme, jak smýšlíme a co cítíme – a srovnáváme to s tím, jak na nás reagují druzí lidé. Reakce druhých je velmi důležitá. Pokud se vrátíme k naší krabičce z úvodu článku, bude obsahovat jen skutečnosti, které o sobě víme my sami. Pokud by ale naši blízcí měli o nás vytvořit svou krabičku, možná by byla poněkud odlišná od té naší. Naznačuje to i tzv. okénko Johari⁴.

		Já	
		vím o sobě	nevím o sobě
Druzí	vědí o mně	veřejná oblast	slepá oblast
	nevědí o mně	skrytá oblast	neznámá oblast

Příležitost k sebepoznání v katechezi

Vhodnou příležitostí pro růst sebepoznání ve vztahové oblasti tedy může být setkání s jinými lidmi. Ti nám mohou pomoci při poznání naší „slepé oblasti“. My jim zase můžeme dát poznat naši „oblast skrytou“. Podobnou příležitostí mohou být i setkání pod vedením katechety. Pokud se ovšem tato katechetická setkání stanou místem, kde je možné diskutovat a ptát se, být osobní, vyjadřovat své pocity, mluvit o svých zkušenostech, být v tom upřímný a otevřený, reagovat na druhé, dávat jim zpětnou vazbu, jak na nás jejich názory a chování vůbec působí. Pak může člověk v reakcích katechety i jiných účastníků katecheze poznávat, jaké vztahy si utváří k druhým lidem; může se od druhých učit dalším krokům ve vztahové oblasti.

Katechetická setkání jsou navíc výjimečná tím, že je tam vždy nějakým způsobem přítomen Bůh (tak, jak ho chápou jednotliví účastníci). I On je účastníkem katecheze, vůči němuž ostatní účastníci zaujímají určitý vztah (a připomeňme si Yalomova slova, že to nikdy není nezáměr, který by byl mezi nimi a Bohem). Pokud je tedy možné být na katechetickém setkání otevřený a současně zkoumavý vůči sobě, znamená to, že i vůči Bohu může člověk poznávat, v kterých situacích Ho nejvíce potřebuje, kdy se mu cítí blízko a co mu brání v ještě větší blízkosti. Může zkoumat, nakolik je otevřený, upřímný, zda předkládá Bohu vše, co má na srdci, co se mu stalo v uplynulém dni a co se mu děje v jeho životě. Může u sebe pozorovat, zda před Ním projevuje všechny své pocity (i hněv a zklamání). Může se sám sebe ptát, nakolik je „spolupracující“ a naslouchající. Může se zabývat mírou své důvěry a důstojnosti svého jednání. Velkou pomocí mu v tom mohou být reakce ostatních účastníků setkání i jejich osobní svědectví. A také sám Bůh (se kterým je možné si v dialogu vyplňovat „Johariho okénko“).

Krátký exkurz do psychoterapie

Je třeba také poznamenat, že tyto dvě oblasti (vztahy mezilidské a vztahy s Bohem) spolu velmi úzce souvisí. Přestože je tento text určen katechetům, dovolme si pro osvětlení krátký exkurz do psychoterapie. Využijeme při tom Yalomovy⁵ zkušenosti:

To, co je druhými (zejména rodiči) oceňováno, se snaží člověk ve své osobnosti rozvíjet a udržet si i do svého dalšího života. Co se setkává s nesouhlasem, to naopak potlačuje a popírá. Např. dospívající muž, který mohl jako dítě otevřeně vyjadřovat před rodiči své potřeby a měl štěstí na rodiče jasně mu sdělující svá očekávání, si zřejmě uchová tuto svou vlastnost (otevřeně vyjadřování svých potřeb) i v dospělosti vůči jiným významným osobám svého života. Naopak mladá žena, která vyrostla u depresivních a přetížených rodičů, může mít pravděpodobně pocit, že když je s někým v blízkém vztahu, nesmí mít žádné požadavky, musí potlačovat svou nezávislost a podřizovat se emočním potřebám druhých. Zkráceně řečeno: na základě svých zkušeností z minulosti člověk rozumí svým současným vztahům – na základě negativních zkušeností z minulosti pak může být jeho vnímání současných vztahů zkresleno.

Jaký bude mít onen mladý muž vztah s Bohem? Bude i před ním otevřený? A jaký kontakt s Bohem bude mít zmiňovaná mladá žena? A jaký v jejich očích vůbec Bůh bude? A za koho se budou před Bohem považovat oni sami? Ani na jednu z uvedených otázek si netroufáme odpovědět. Pokud ovšem rovina nadpřirozená předpokládá roviny přirozenou – tak pak se mezilidské zkušenosti budou zcela určitě odrážet i ve zkušenostech člověka k Bohu.

Naštěstí tu ale platí i opačná cesta: to pozitivní, co člověk zažívá s Bohem, popřípadě s významnými lidmi své současnosti, může jeho zkušenosti uzdravovat a proměňovat. I katechetická setkání mohou být příležitostí pro takovou novou pozitivní zkušenost jejích účastníků, kdy s překvapením zjistí, že zažívají něco, co by ani nečekali, a že ta nová zkušenost je uzdravuje a proměňuje.

Vliv prostředí na sebepoznání a sebezpřijetí

Když uvažujeme o větším sebepoznání, musíme si uvědomit, že jej člověk zakouší jen tehdy, je-li v bezpečném prostředí. Tedy mezi lidmi, se kterými má uspokojivé vztahy, ve kterých

nechybí důvěra, vřelost, porozumění, podpora a přijetí. Můžeme výše zmíněné tvrzení popsat i v pomyslném časovém sledu: V bezpečném prostředí se člověk odváží mluvit více sám o sobě a o svých zkušenostech. Je otevřenější. Také si dovolí reagovat více na druhé a třeba jim i říci svůj názor. Pokud je i po vyslovení svých názorů a zkušeností druhými přijímán a podporován, rozmnoží to jeho pocit bezpečí ve skupině. Cítí se v takové skupině dobře. Má takovou skupinu rád. Není pak divu, že v takové atmosféře více naslouchá (třeba i kritickým názorům druhých). Pokud odhaluje o sobě i to, co se jemu samotnému může zdát méně přijatelné, a přesto zažívá od skupiny přijetí – pak roste i jeho sebezpřijetí.

Možnosti katecheze

Zde musíme opět učinit poznámku o specifickém rysu katechezí – tj. o tom, že je na nich vždy nějakým způsobem přítomen Bůh. A tak v souvislosti se sebezpřijetím je třeba zmínit, že hlavní zdroj pro sebezpřijetí nachází člověk v niterném dialogu s Bohem. Pokud člověk v modlitbě zažívá přijetí ze strany Boha, otevírá se mu prostor pro to, aby i on sám sebe přijal. Ale to už opět odbočujeme z pojednání psychologického.

Je však třeba zmínit i to, že někdy není skupinové setkání pro jedince bezpečné. Má obavy, že v něm bude nějak ponížen či



Ilustrační foto: archiv redakce

zesměšněn. Zejména poté, co se projeví nějakým nepřijatelným způsobem (např. řekne něco nevhodného). Má obavy, že bude od druhých izolován, nějak jimi odmítnut, ohrožen. Na takovém setkání je pak pasivní, nemluví o svých zkušenostech atd. Anebo tam příště vůbec nepřijde.

Co musí katecheta dělat, aby přispěl k bezpečné a soudržné skupině, je tématem důležitým, avšak přesahujícím možnosti tohoto článku. Je však možno poznamenat, že mocným způsobem vedení ostatních je prosté být jim vzorem: a to v otevřeném, upřímném, uvolněném a bezpředsudečném – ale současně zodpovědném i vhodně zdrženlivém jednání. Zde již je ale možné odkázat čtenáře na jeho vlastní zkušenost a přidat osobní přání: Máte moc měnit své vztahy a pomáhat v tom i svým svěřencům. Hodně sil na vaší cestě.

Použitá literatura:

- DRAPELA, V. *Přehled teorií osobnosti*. 2. vyd. Praha : Portál, 2008.
- KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*. Praha : Galén, 2001.
- MONTGOMERY, D. *Cesta k osobní zralosti*. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 1999.
- YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. 5. vyd. Praha : Portál, 2007.

Poznámky:

- 1 MONTGOMERY, D. *Cesta k osobní zralosti*. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 1999.
- 2 Např. Harry Stack SULLIVAN. Více viz DRAPELA, V. *Přehled teorií osobnosti*. 2. vyd. Praha : Portál, 2008.
- 3 YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. 5. vyd. Praha : Portál, 2007.
- 4 KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*. Praha : Galén, 2001.
- 5 YALOM, I. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. 5. vyd. Praha : Portál, 2007.

The way towards self-knowledge and self-acceptance

Summary: Relationships are the main characteristic of the human person. Deep, intense, positive, and reciprocal relationships are crucial for people, even necessary. It follows that it is very important for a man to consider his relationship with others. People around us can help us to recognize our „blindness“. Man can acquire better self-knowledge when he feels safe. Accepting ourselves depends on how we have experienced acceptance from people around us. Meetings led by catechists can be opportunities for self-knowledge and self-acceptance, if we manage to create a „safe environment“ where there is enough trust, warmth, understanding, support, encouragement and perception. The depth dialogue with God is the main source of self-acceptance. A catechist can help this dialogue by his attitude: by being open-hearted, honest, sincere, and relaxed, acting without prejudice, and by responsible and not intervenor acting at the same time.

POSTNÍ DOBA – CESTA K VELIKONOCŮM

Jan Šlégr

Následující pojednání o postním období je zaměřené jak do historie, tak do současnosti. Pohled do minulosti na jedné straně objasní, odkdy postní doba trvá čtyřicet dní a odkdy začíná Popeleční středou. Na straně druhé ukáže, že je typické pro postní období usmiřování kajících společně s dovršováním přípravy katechumenů. Na závěr si krátce ukážeme, že tyto charakteristické rysy jsou přítomné i v současném lekcionáři.



SL.LIC. JAN ŠLÉGR

Vystudoval liturgiku na Papežském liturgickém institutu v Římě. Působí jako kaplan u katedrály Svatého Ducha v Hradci Králové.

Postní praxe

Hovořit o postním období má smysl jedi- ně v souvislosti s velikonoční vigílií, které od nepaměti předcházely alespoň jeden den přísného postu. Toto noční bdění (čtení z Písma, zpívání žalmů, modlitby, homilie) vrcholilo slavením eucharistie a bylo považováno za tak samozřejmé a zásadní, že Tertulián si klade otázku, jestli křesťanka, která se vdá za nepokřtěného, dostane od něj dovolení, aby se mohla zúčastnit velikonočního slavení (*Ad uxorem* II, 4).

Vidíme, že přísný půst před Velikonocemi má v praxi křesťanů své místo od nejstarších dob. Na přelomu třetího a čtvrtého století byl v Egyptě známý čtyřicetidenní půst, jehož původním smyslem pravdě- podobně nebyla příprava na Velikonoce, ale slavení Ježíšova postu na poušti, který konal po svém křtu. Nicméně vel- mi záhy se stal vhodnou přípravou na slavení Kristovy smrti a vzkříšení *bez starého kvasu* (srov. 1 Kor 5,8). V samém Římě se čtyřicetidenní postní období (latinský název *quadragesima* souvisí právě s číslem čtyřicet) objevuje v druhé polovině čtv- rtého století; začínalo v neděli a končilo začátkem posvátného

tridua, kterému dnes říkáme velikonoční triduum, tedy na Ze- lený čtvrtek. Protože neděle nikdy nebyla pro křesťany post- ním dnem a objevila se snaha postit se doopravdy čtyřicet dní, došlo v šestém století k posunutí začátku postního období na Popeleční středu (dodnes papež přichází v tento den na boho- službu do baziliky sv. Sabiny na Aventinu).

Popeleční středa a její symboly

Popeleční středa je pojem známý i nepokřtěným lidem a my si nedokážeme představit začátek postního období bez žeh- nání popela. Sypat si na hlavu popel na znamení pokání je gesto, které nacházíme jak ve Starém zákoně (např. Joz 7,6; Job 2,12), tak v křesťanské praxi prvních staletí. Zprvu ho křesťané používali jen soukromě, později jím byli označováni ti, kdo konali veřejné pokání. Do liturgie církve se používání popela dostalo v 10. století v Porýní, když duchovní smysl an- tifony zpívané na Popeleční středu *Immutemur habitu in cine- re et cilicio* tamní křesťané považovali za vhodné doprovodit i vnějším gestem.

Podívejme se krátce na texty, které jsou spojené s udílením popelce na začátku postní doby. Celý obřad má své místo po homilii a sestává se z úvodní výzvy, jedné žehnací modlitby a označení popelem. Kněz nejprve připomene, že popelem budeme označeni jako hříšníci, kteří chtějí konat pokání a pro- sí Boha Otce o smilování. Po krátké tiché modlitbě kněz vy- bírá jednu ze dvou žehnacích modliteb, které doplňují úvodní