

NEZADANÝ A BOH

Celý tento víkend sa nesie v duchu vzťahov: ***Ja a Boh***, prednáška ktorú mal včera otec Juraj, teraz ***Nezadaný a Boh*** a potom bude nasledovať ešte ***Vzťah verzus Boh*** a ***Vzťah - spoločenstvo - Boh***. Ako sami vidíte, všetky tieto vstupy sa týkajú vzťahov. To znamená, že Vás sem všetkých pritiahla túžba žiť vzťahy a žiť ich správne.

Téma *Nezadaný a Boh* je veľmi širokou, no však nechcela by som sa od nej veľmi vzdialiť, že poviem toho veľa a nakoniec si povieme, o čom to všetko vlastne bolo? Byť nezadaným je pre niekoho veľmi frustrujúce, veľkou bolesťou a možno aj hanbou. Chápem vás, ale nemusíte mať tieto pocity. Keď budete žiť v neustálom sebaľutovaní, budú vám unikať mnohé príležitosti a unikne vám voľnosť, sloboda ducha, radosť zo života... pretože vám bude stále chýbať niečo. Chýba, ja viem, ale ako prežiť tento čas? A preto teraz by som sa chcela trochu venovať téme, ako využiť tento čas „Byť nezadaný“ zároveň „nefrustrovaný“ a aké miesto má v tejto situácii Boh. Dostala som pár tém, ktorých by som sa mala dotknúť a prvou z nich je príprava na vzťah.

PRÍPRAVA NA VZŤAH

Príprava na vzťah – keď som si to prvýkrát prečítala, zamyslela som sa, kde začať a kam vlastne chcem ísť. Aký je cieľ celého dnešného stretnutia? Názov *Nezadaný a Boh* vás tu všetkých pritiahol. Ste naozaj nezadaní? Viete, každý je oddaný niečomu alebo niekomu (byť oddaný práci, štýlu života, svojim rodičom, priateľom, Bohu...) avšak toto vy dobre viete, hľadáte niečo viac, niečo čo určí vašu životnú cestu a kde sa budete môcť darovať celí, takí akí ste. Toto, čo tu dnes odznie, nie je len pre single, ale aj

pre páry, ak sú tu náhodou, pretože každý vzťah sa dá stále niečím obohatiť.

Na vzťah sa treba naozaj pripraviť. Otázka znie, ako? Ako sa môžem na niečo pripraviť, ak neviem, čo príde? Nezáleží na tom, čo to bude, ale v akej dispozícii má ten vzťah nájde... budem do seba len zahľadený/á a točiť sa stále okolo seba, alebo sa dokážem vložiť celý/á do vzťahu? Čo od neho očakávam? Aj ten druhý očakáva niečo odo mňa - dokážem sa zriekať seba samého a splniť očakávania toho druhého?

Teraz by som sa chcela dotknúť pár bodov, ktoré sú dôležité pre vzťahy medzi ľuďmi ale hrajú veľkú úlohu aj vo vzťahu s Bohom. Hovorí sa: *Povedz mi, s kým sa priateľíš a ja ti poviem, kto si.* A ja to trochu zmením: *ukáž mi, aké máš vzťahy s ľuďmi a ja ti poviem, aký máš vzťah s Bohom.* Moje vzťahy s ľuďmi hovoria o hĺbke alebo laxnosti môjho vzťahu s Bohom. Avšak toto však záleží aj od mnohých ďalších aspektov nášho života – môjho života, o ktorom nehovorím všetkým; sama si vyberám ľudí, ktorým ho odhalím a ktorým nie; a dokonca môžeme povedať, že ani sa dobre nepoznáme. Sv. Hieronym povedal: *„Poznať Písmo znamená poznať Krista.“* A ja hovorím: *„Poznaním seba rastie túžba vždy viac patriť tvorcovi nášho života – Bohu.“*

A teraz si povieme pár dôležitých bodov v príprave na vzťah:

- 1) Dozrievanie osobnosti cez proces čakania (dnes chce málo ľudí čakať, dokonca by som povedala, že ani nevie čakať – vplyv výchovy v rodinách)
- 2) Realita nášho vnútra – poznaním seba dokážeme sa nechať poznať druhými. Nebudeme sa báť odhaliť naše vnútro – naše slabosti, obavy, strachy

- 3) Môj vnútorný svet obranných mechanizmov, ktoré mi bránia vo vzťahoch (svet plný fantázií, - útek z reality, negácia, útek zo zodpovednosti, izolácia citov, regresia, prílišná racionalizácia – všetko chcieť pochopiť rozumom, premiestňovanie ťažkosti [spostamento], projektovanie na druhých vlastné nevyriešené problémy atď.
- 4) Postoje – potreby – hodnoty: ich vplyv na vytváranie vzťahov
- 5) Svet túžob – aký je môj svet túžob? Po čom túžim – je to aj reálne?
- 6) Otázka hraníc – pokiaľ si pripustím ľudí k sebe, akých ľudí si pripúšťam, nakoľko som vo vzťahu s Bohom, nekladím mu určité hranice? Nezahrávam sa s citmi druhého?
- 7) Strach a smútok – z nepodarených vzťahov môžeme upadať do tzv. melanchólie.
- 8) Samota – prečo sa jej bojím? Ako prežívať čas samoty. Rozlíšenie samoty

I.

Dozrievanie osobnosti cez proces čakania (dnes chce málo ľudí čakať, a dokonca by som povedala, že ani nevie čakať – vplyv výchovy v rodinách)

Čo znamená *dozrievanie osobnosti*? Je to proces, kde osoba chce nájsť pokoj sama so sebou, práve teraz, tu na tomto mieste a v tejto situácii. Žiť plnohodnotne každý okamih života, každú všednosť a nemeniteľnosť dňa, čas samoty a **čas čakania**.

Čakanie má veľký význam a zmysel. Henri Nouwen napísal knihu *Cesta čakania* [The Path of Waiting, New York: Crossroads 1995] a v nej hovorí, že netrpezliví ľudia predpokladajú, že „to pravé“ sa deje niekde inde a preto uháňajú z miesta na

miesto. Daný okamih je pre nich prázdny. Aktívne čakať znamená naplno prežívať prítomný okamih, byť presvedčený, že práve tam, kde ste, sa deje niečo, čoho sa chcete zúčastniť. Čakajúci človek vedome prežíva daný okamih a verí, že je to *ten pravý* okamih. Prečo je to čakanie niekedy až tak trýznivé a prináša určitú netrpezlivosť?

Otec Nouwen hovorí, že je to čakanie s otvoreným koncom. Je to *“ochota zostať, kde sme, a situáciu prežívať naplno vo viere, že sa nám zjaví niečo skryté.”* Lenže povedzme si pravdu, väčšina našich očakávaní nemá otvorený koniec. Naše očakávania sú často túžbou mať kontrolu nad svojou budúcnosťou a tak robíme všetko preto, aby došlo k uskutočneniu našich túžob a nie toho, čo má priniesť Božia milosť, ak dokážeme čakať.

Henri Nouwen ďalej radí: *“Prestaňte si želať a začnite dúfať!”* Za normálnych okolností sa nikto nechce vzdať svojich túžob či želaní. Ale čakanie nemá byť stav, v ktorom dovolíme, aby nami vietor pohadzoval ako s neuviazaným člnom. Máme byť zakotvení vo viere, vo viere v Božie sľuby, nie v naše želania. Sväté písmo je plné prísľubov, ktoré nám dávajú silu čakať: prísľub Božej dobroty; prísľub, že Boh neustále koná, aj keď to nevidíme atď. [Katrina J. Zeno. *Keď život nejde podľa tvojich predstáv*. Bratislava: LÚČ 2011, str. 48-49]

Ž 39: „A teraz Pane, ešte čo mám čakať? Ty si moja nádej...”

Jer 13,16: „Vzdajte chválu Pánovi, svojmu Bohu, kým sa nezotmie a kým vám nohy nenarazia na mračné vrchy; potom budete čakať na svetlo...”



Teraz by som vám chcela
troška priblížiť dve osoby
zo Starého zákona:
Sáru a Tobiáša,
cez nich si priblížime fakt,
že láska dokáže čakať.

Príbeh Tobiáša a Sáry

Láska, ktorá dokáže čakať

Kniha Tobiáš je poetický a jednoduchý príbeh o pravej a vernej láske, ktorej protagonistami sú: čistý a úprimný Tobiáš a pekné a pôvabné dievča Sára, po ktorej všetci **túžili** a ktorú z dôvodu záhadného očarenia nikto nedostal až do príchodu Tobiáša.

Všetci túžia po Säre - až siedmi muži, a jeden po druhom si ju vezmú za ženu. Ale všetkých, ktorí sa k nej pokúsili priblížiť ako manželia, postihla záhadná smrť. Zdá sa, že na jej panenstve leží tajomná kliatba; a predsa pôvab tejto mladej ženy je taký silný, že po prvom manželovi sa našli ďalší šiesti, ktorí sa namáhajú vlastniť ju, hoci vedia, že

čelia riziku smrti. Všetko bolo nadarmo, pretože **tajomstvo**, ktoré môže otvoriť ženské telo, zostáva pre nich zatvorené.

Títo siedmi muži, ktorí jeden po druhom padajú do jamy, sú symbolom netrepezlivosti ľudskej lásky, ktorá chce **hneď** a **všetko**. Lenže pre Sáru nenastala ešte chvíľa lásky, a kto **sa chce ponáhľať**, odsudzuje sám seba na smrť. Iba u Tobiáša nastane čas vášne a čas lásky a iba preňho sa odpečatí ženské lono, ktoré zostáva uzatvorené pred všetkými ostatnými a pre ktorých sa stáva namiesto prameňa života a potešenia, údelom bolesti a smrti. [príloha 1 – postava Sáry] Čo z toho vyplýva pre nás? Sú to slová priamo z tohto textu: vedieť túžiť, vzťah je zároveň tajomstvom, nechcieť hneď a všetko, neponáhľať sa. (rozobrať trochu tieto vyjadrenia)

II.

Realita nášho vnútra – poznaním seba dokážeme sa nechať poznať druhými. Nebudeme sa báť odhaliť naše vnútro – naše slabosti, obavy, strachy

K dozrievaniu našej osobnosti patrí **Realita nášho vnútra**, ktorá ovplyvňuje naše prežívanie, konanie, očakávania a spôsob reagovania. Realitu nášho vnútra najlepšie vyjadril sv. Pavol slovami: „**Ani nechápem, čo robím, lebo nerobím to, čo chcem, ale robím to, čo nenávidím. No, ak robím to, čo nechcem, priznávam zákonu, že je dobrý. Potom to však už nerobím ja, ale hriech, ktorý vo mne sídli...**“ (Rim 7,15-21) Tieto Pavlove slová nás pobádajú k reflexii: *Čo ma v skutočnosti vedie k tomu, aby som sa správal tak, ako sa správam? Je to hodnota? Je to potreba? Ak je to hodnota, je v súlade s Kristovými hodnotami?*

Nasledujúce otázky nám môžu pomôcť odhaliť cieľ a motivácie, ktoré nás sprevádzajú našim životom:

- ⋈ Aký mám cieľ života? Čo ma motivuje v živote?
- ⋈ Ktoré hodnoty usmerňujú môj život? Aké hodnoty hľadám u druhých? U môjho partnera?
- ⋈ Ako si predstavujem svoj život? Čo by som v ňom chcel dosiahnuť? Čo by som chcel z neho vymazať? Čo by som chcel poopraviť...?
- ⋈ Čo považujem teraz, v súčasnosti a v týchto dňoch za najdôležitejšie vo svojom živote?
- ⋈ Čo je v mojom živote hodnotné a čoho by som sa nechcel vzdať?

Po týchto otázkach si však musíme priznať, že aj keď je mnohokrát naša vízia budúcnosti jasná, predsa nie sme v jej realizácii vždy úspešní. Aj keď je v nás túžba konať niečo iné, nie sme vždy schopní to takto aj urobiť. Naše ideály sú často vzdialené od reality. A prečo? Lebo moje **Ideálne JA** je v napätí s mojím **Reálnym JA**.

„**Ideálne Ja**“ sú to ideály a ciele, o ktoré sa snažím.

„**Reálne Ja**“ realita mojich denných rozhodnutí a činov.

Niektorí to predstavujú ako protirečenie medzi „svetom mojich túžob“ a „svetom mojich obmedzení“. Povedala by som, že je to ešte podmienené aj našim podvedomím, ktoré má svoje dosť silné miesto v našom živote. Nosíme v sebe skryté obmedzenia, ktoré spôsobujú, že mnohokrát robíme alebo hľadáme niečo, a ani nerozumieme prečo to robíme a prečo to hľadáme. Vysvetlím to na príklade: Moje **ideálne JA**: vidím sa už ako žena úspešná v práci, patriaca do dobre situovanej rodinky, s exkluzívnym manželom a jedným dieťaťom... možno preháňam. Viem. Moje **reálne JA** je však ustráchané: ktohovie, či sa niekomu zapáčim, či niekto bude schopný stáť vedľa mňa vo všetkých situáciách života (obavy, strach, nedôvera), či dokážeme byť spolu po

všetky dni (bassa stima di se – nízka sebadôvera, podceňovanie) atď. Moja realita je veľmi ďaleko od ideálov a žijem vo **fantázii**.

III.

Môj vnútorný svet obranných mechanizmov, ktoré mi bránia vo vzťahoch (svet plný fantázií, - útek z reality, negácia, útek zo zodpovednosti, izolácia citov, regresia, prílišná racionalizácia – všetko chcieť pochopiť rozumom, premiestňovanie ťažkosti [spostamento], projektovanie na druhých vlastné nevyriešené problémy, dominácia atď.

Fantázia: ďalšia dobrá téma pre vzťah. Každý máme svojho vysnívaného princa, či princeznú. A teraz si určite poviete: „Ale kdeže, už dávno som si zložil ružové okuliare. Vysnívaný princ neexistuje... ani šipková Ruženka.“ Do sveta fantázie si berieme len to, čo my sami uznáme za vhodné. Je to vhodné miesto, kde mi nikto nemôže ublížiť, nikto mi to nemôže vziať. Svet fantázie je mojím svetom, kde si vpúšťam ľudí, ktorých chcem len ja. Všetko ide tak, ako je to pre mňa najlepšie.

Ale toto nie je realita. Toto je únik z reality. Ja musím byť aj zraniteľná. Byť tu aj s ľuďmi, ktorí mi práve nevyhovujú. Tam dozrievam ako osobnosť. Fantázia je obranný mechanizmus, ktorý nie je práve najšťastnejším. (Príklad Luciano) Je krásne snívať, ale nie žiť vo fantázii. Snívame len na chvíľu, so snom sa vieme podeliť aj s inými, ale fantázie si chránime.

Negácia: to, čo neviem prijať alebo nechcem, popieram a vymažem z môjho vedomia. Sú to predovšetkým skúsenosti, ktoré nám v minulosti spôsobovali bolesť. (napr. keď sa stalo niečo v rodine – otec/dcéra; brat/sestra)

Útek zo zodpovednosti: schovávanie sa za druhých, hovoriť a preháňať vo svojej neschopnosti, neukazovať svoje schopnosti...

Isolácia citov: strach prejaviť city, hovorí sa, že človek je chladný. Hovorí o nejako silnom zážitku a vôbec necítiť, žeby ho to nejako zasiahlo emotívne. Mne sa chce plakať len pri počúvaní a ten, čo to rozpráva o tom hovorí, akoby včera nestihol autobus. (metafora)

Regresia: je zaujímavé, že v partnerskom vzťahu dôjde k tejto regresii (zmení sa tón hlasu pre telefonovaní s touto osobou, pri rozprávaní sa o tej osobe atď).

Spostamento: prenášanie zodpovednosti a prenášanie napr. hnevu, ktorý máte na svojho šéfa do domáceho prostredia. Na neho si nemôžete vyliat' svoju zlosť, ale na svojich blízkych si to trúfnete.

Projekcia: nie je to práve najšťastnejší obranný mechanizmus. Neutužuje vzťahy, ale ich naopak dosť búra a rúca.

Scissione: all good – all bad /**Acting out:** urobiť niečo, čo od seba ani sám človek neočakáva.

IV.

Postoje – potreby – hodnoty: ich vplyv na vytváranie vzťahov

Pre vytváranie a budovanie vzťahov je potrebné niečo vedieť aj o svojich **postojoch, potrebách a hodnotách:**

Postoje: je to tendencia človeka reagovať v určitej situácii svojim typickým spôsobom. Naše postoje sa vyvíjali prostredníctvom našich životných situácií a vďaka tomu, majú aj svoj vplyv na motiváciu. Postoj je *sklon, záľuba, náklonnosť*. Je to predispozícia k nejakej akcii. Môj postoj

sa prejaví aj v mojom správaní. Postojov je viac a sú konkrétnejšie ako hodnoty. Napríklad postoj ohľaduplnosti sa prejaví hneď, ako náhle chcem nastúpiť do autobusu, ktorý je preplnený. Alebo môj postoj čakania sa prejaví, keď sa s niekým rozprávam a nevytváram stále tému, že som sám a nemám nikoho, a aký som len chudák. To som troška prehnala. Naše postoje môžu byť dvojznačné: môžu vyjadrovať hodnoty, ale aj potreby. Myslieť viac na druhých a pomáhať druhým (potreba) môže byť motivované hodnotou lásky (hodnota). Takže naše postoje môžu pochádzať :

- ⋈ **Z hodnôt** – sklon pomáhať druhým v problémoch (postoj) – vychádza z toho že si cením priateľstvo (hodnota)
- ⋈ **Z našich potrieb** – pomoc drogovu závislým (postoj) preto, aby som sa cítil užitočný a potrebný (potreba – aby ma niekto potreboval a bol tak trochu aj závislý na mne). Moje vlastné vedomie hodnoty je závislé od toho, nakoľko ma druhí potrebujú.
- ⋈ **Ako výsledok našej obrany** – pomoc druhým (postoj) pretože sa cítim vinný, ale cítim hnev, že som nepomohol niekomu z vlastnej rodiny. Chcem to nejakto vynahradiť. Nemôžem prijať skutočnosť, že v sebe pociťujem hnev. Nechcem ho cítiť.

Každý človek má v sebe neopakovateľnú jedinečnosť a originalitu a tak aj stupeň uspokojenia našich potrieb u nás je rôzny. Ľudia, ktorých potreby boli v detstve dostatočne uspokojené, sú najviac schopní budúcej sebatranscendencie. U tých, ktorí nemali túto možnosť uspokojenia, ostanú akoby uväznené na jednej úrovni. V dospelosti tieto neuspokojené potreby sa stávajú tzv. *ringom neustáleho zápasu alebo popierania*, alebo hľadania

niečoho, čo ani nevedia sami pomenovať. Zastavíme sa pri niektorých z týchto potrieb:

- ⋈ **Telesné potreby** – hromadenie vecí; neschopnosť odhodiť nič, alebo vzdať sa niečoho; prehnaná šetrnosť; frustrovanosť; hedonizmus...
- ⋈ **Potreba prijatia** – tzv. chronická osamelosť, cítiť sa zvlášťne v skupine – som tam a vlastne ani tam nie som, neberú ma vôbec vážne; v priateľstve posesivita; vyhľadávanie pozornosti; nízka sebaúcta...
- ⋈ **Potreba bezpečnosti** – strach z odlúčenia; človek je strnulý, neohybný; príľne k tomu, čo pozná, bojí sa zmeny; málo flexibilný, plný strachu; strach z riskovania...
- ⋈ **Potreba úcty** – tajne sa porovnáva s inými; prehnaná súťaživosť; žiarlivosť, pocit menejcennosti; všetko chce mať pod kontrolou a sníva o veľkých úspechoch; preháňa svoje úspechy; niekedy môže byť až príliš zahľadený sám do seba (narcistický tip osobnosti)
- ⋈ **Potreba realizácie** – pocit nepokoja a nenaplnenosti; znudenosť; sklon k zatrpknutosti; negatívny postoj k životu; môže sa stať „bludným Holanďanom“ stojacím stranou a s vnútorným pocitom prázdna.

Tieto neuspokojené potreby ak ich správne nespracujem ma môžu viesť k **nútej sebatrascendencii** (neviem vôbec či takýto výraz existuje, ale ja ho tu použijem). Uvediem pár príkladov:

- ožením sa alebo sa vydám a moja vlastná neuspokojená potreba *cítiť sa prijatý* ma privádza k výbuchom žiarlivosti a k ustavičnému nárokovaniu si pozornosti zo strany môjho manželského partnera.

- Ako otec či matka budem mať deti. Moja vlastná neuspokojená potreba *byť potrebný* ma dovedie k tomu, že sa stanem posesívnym (vlastníckym) človekom a že ich budem udržiavať v ustavičnom pociťovaní závislosti odo mňa. Keď vyrastú, stanú sa presne tak isto zlomenými ľuďmi, ako som ja.
- Stanem sa členom skupiny alebo tímu, pracujúcom na náboženskom alebo profánnom poli. Moja neuspokojená *potreba úcty* ma bude ustavične tlačiť k tomu, aby som s inými v tíme ustavične bojoval, aby som sa stále staval proti ich nápadom a návrhom. Takto podvedome sa cítim ohrozený.

A čo sa stane potom? Namiesto služby, opravdivej sebatranscendencie prichádza hnev – na seba samého, na rodinu, na priateľov, na všetkých okolo mňa...

Už sme si spomenuli pár potrieb, ktoré nás limitujú v plnohodnotnom prežívaní avšak chcela by som sa ešte dotknúť ďalších, ktoré sú závažnejšie, ak ich nebudeme kontrolovať v nás a necháme im voľnosť (ruota libera).

- ⌘ **Potreba sebaponížovania** – nedôvera v seba a vo vlastné možnosti. Táto potreba môže byť veľkou prekážkou vo vytváraní nových vzťahov. Prejavuje sa aj pasívnym postojom voči ťažkostiam a problémom – pocit menejcennosti, rezignácia, trpké prijatie kritiky atď.
- ⌘ **Potreba agresie** – túžba po víťazstve nad všetkým, čo sa stavia do cesty. Vo vzťahu je to buldozér, čo vŕhá všetky múry horko-ťažko postavené druhým človekom. Patrí tu aj túžba po pomste za krivdy, zraňovanie niekoho atď.
- ⌘ **Potreba vyhnutiu sa psychickému zraneniu** – útek pred pokorením; vyhýbanie sa všetkému, čo by nás viedlo k pocitom menejcennosti, pohŕdaniu,

- výsmechu; skrývanie a ospravedlňovanie vlastných chýb atď.
- ⋈ **Potreba exhibicionizmu** – túžba urobiť na druhých dobrý dojem; byť obdivovaný, uznávaný; túžba po tom, aby ľudia o mne písali, videli ma v TV (byť druhý Michael Jackson); snaha obracať stále na seba pozornosť atď.
 - ⋈ **Potreba vyhnutia sa fyzickému zraneniu** – útek pred bolesťou a ťažkosťami.
 - ⋈ **Potreba sexuality** – snaha vytvárať a rozvíjať intímne vzťahy a usilovať sa o takého zblíženie.
 - ⋈ **Potreba zakusovania starostlivosti a podpory (dipendenza)** – aby mi druhí prejavili súcit, podporu, pochopenie, záujem; aby ma milovali a potešovali. Je to túžba byť uprednostňovaný, vedený niekým a byť stále v blízkosti niekoho atď.

Tieto ďalšie potreby ktoré som tu spomenula môžu byť prekážkou v naviazaní konkrétneho a vážneho vzťahu. A teraz si určite položíte otázku a čo teraz s tým? Každý z nás má svoje hodnoty, ale aj limity. Sú to dary a zároveň aj tŕne, ktoré nás obmedzujú a kladú nám prekážky. Avšak poznaním seba, svojich potrieb a slabosti budeme vedieť proti čomu bojovať. Náš vnútorný „nepriateľ“ už nebude bez tváre, ale dostane svoje meno a podobu. (príklad komunizmus, pes na uzde)

V.

Svet túžob – aký je môj svet túžob? Po čom túžim – je to aj reálne?

Z psychologického hľadiska je potrebné vedieť rozlíšiť túžbu od potreby.

Potreba vyvoláva stav vnútorného napätia, ktoré nachádza svoje uspokojenie prostredníctvom špecifickej činnosti (hlad – potreba jedla)

Túžba je neoddeliteľne spojená s tzv. „*pamäťovými stopami*“ (ako ich definuje Freud), ktoré nachádzajú svoje uspokojenie prostredníctvom spracovania predstáv, ktoré sú vnímané ako „*symbols*“ takéhoto uspokojenia. [Galimberti U., Dizionario di Psicologia – Psychologický slovník, str. 295]

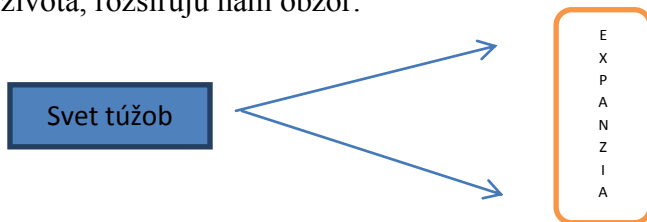
Z tohto vyplýva, že túžba na rozdiel od potreby, zahŕňa v sebe aj pamäť, fantáziu a prežitú skúsenosť. Taliansky psychológ Alessandro Manenti píše: „*Túžbu chápeme ako schopnosť usmerňovať všetky naše energie k takému objektu, ktorý má pre nás hodnotu a stojí v strede nášho záujmu. Nie je to teda slepý impulz, bezhlavá sila, nekontrolovateľný inštinkt, ale je to príťažlivosť k niečomu, čo má v sebe hodnotu.*“ [Manenti A., Vivere gli ideali, fra paura e desiderio/1 – Žiť ideály, medzi strachom a túžbou/1, str. 61]

Túžiť znamená dať niečomu symbolický význam a toto sa už dotýka sveta hodnôt. Nehľadám a netúžim po veciach, ktoré majú hodnotu len „pre mňa“, ale sú aj objektívnymi hodnotami – „majú hodnotu sami v sebe“. Túžiť neznamená, že si niečo privlastňujem, ale prežívam radosť z toho, čo túžba obsahuje (napr. túžim po krásnom vzťahu a už aj vnímam, že sa naozaj vyplní, pretože nechcem už myslieť len na seba samého, ale aj na toho druhého, ktorý sa mi chce darovať.)

Túžba je emotívnej povahy a preto je aj zdrojom energie a sily v ľudskom živote a tak sa stáva neodmysliteľnou v našom vôľovom konaní. Rollo May píše: „*Túžba dodáva*

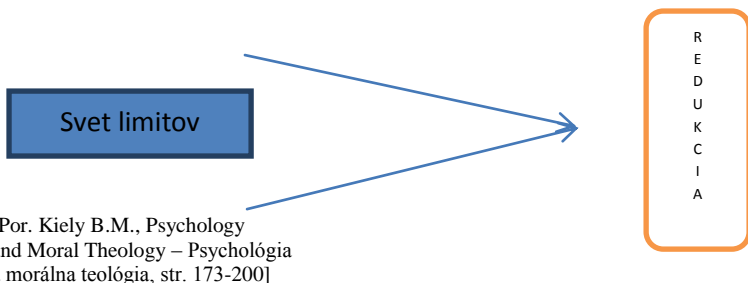
vôli teplo a vrúcnosť, obsah, fantáziu, detskú hravosť a sviežosť. Vôľa zasa poskytuje túžbe nasmerovanie a zrelosť.“ Túžba s vôľou musia ísť ruka v ruke. Rollo May ďalej pokračuje: „Ak máte iba vôľu bez túžby, máte sterilného, viktoriánskeho novopuritána. Ak máte iba túžbu bez vôle, máte človeka uväzneného vo svojej infantilnosti; dospelého, ktorý zostal dieťaťom.“ [May R., L'amore e la volontà - Láska a vôľa, str. 206]

Ak hovoríme o túžbach, neodmysliteľne musíme spomenúť aj svet limitov. Naše túžby nás vedú k expanzii nášho života, rozširujú nám obzor:



Tu, vo svete túžob pomocou fantázie sa nám otvárajú nekonečné svety nových možností, čo nás pozýva k prežívaniu akejsi „všemohúcnosti“ (túžba, ktorú treba vychovávať), ale na druhej strane mu umožňuje rásť a dosahovať aj ťažko dosiahnuteľné ciele.

Naopak svet limitov nás vedie k redukcii a k ohraničenosti. Napríklad do sveta limitov patrí aj naše pohlavie, (ktoré nemáme meniť), fyzické schopnosti, vek, rodinná príslušnosť... tieto limity nám napomáhajú krotiť svet túžob a v konfrontácii s hodnotami nás uschopňujú byť vyváženými ľuďmi.



Odznela aj otázka: **čo zatiaľ robíš, pokiaľ nemám vzťah (mám slúžiť?)** – máš túžbu slúžiť?

Samozrejme, že áno. To, že nemáte vzťah s jedným človekom, teda vzťah intimity a tým nemyslím hneď na sexuálnu časť vzťahu, máte iné vzťahy – sú to vzťahy rodinné, priateľské atď. Tieto treba tiež plnohodnotne prežívať. To že nemáte životného partnera vás nemá uzatvárať, naopak, otvoriť novým možnostiam. Naša blahoslavená Matka Mária Terézia Schererová povedala: „*Neklesať na myslí, ale pozerat' na toho, od ktorého pochádza všetka sila.*“ Toto povedala svojim sestrám, ale dnes to hovorím osobne vám. Neklesajte na ducha a na myslí. Ak je vaše povolanie byť matkami a otcami, vy nimi aj budete.

Ja si myslím, že slúžiť môžeme stále, či máme vzťah alebo nemáme, vlastne službou si vytvárame priateľstvá, spoznávame sa s druhými a nechávame sa poznať. A sme tu pri ďalšom dôležitom bode... nechať sa poznať druhým taký aký som bez akéhokoľvek hrania sa na mocných, krajších, bohatších, zaujímavejších... zaujmime krásou nášho srdca, samozrejme že tu nevylučujem aj možnosť, aby ste sa

prikrášlili ako ženy či muži... ale v rámci možnosti, nepreháňať ani v tomto ohľade.

Ďalším dôležitým bodom v príprave na vzťah je mať na zreteli svoje *skúsenosti z minulosti*, ktoré nás veľmi ovplyvňujú, aj keď si to nejako neprípúšťame. Náš život je ako špirála. Naša afektívna pamäť z minulosti sa nám často vybavuje a automaticky v nás vyvoláva reakciu na danú skutočnosť, ktorú práve prežívame. Avšak tým, že dospievame, meníme svoj postoj k danej situácii a nereagujeme už tak ako sme boli zvyknutí pred pár rokmi. Hovoríme tomu, že osobnostne dozrievame a dokážeme prehodnotiť novú situáciu aj keď je podobná predchádzajúcim skúsenostiam (schopnosť reflexie). [príloha 2 - Lonergan]

Naša minulosť nás mnohokrát blokuje vo vytváraní nových vzťahov... trvajúcich vzťahov. A čo je na tom najzaujímavejšie, že hľadáme partnera podobného matke či otcovi, aj keď reálne povieme, že to nie je pravda. Hľadáme akúsi podobnosť istotám, ktoré sme mali doma... často sa pýtam ľudí, s ktorými sa stretávam, či sú podobní svojim rodičom a tá podobnosť sa vždy nájde. Vo vzťahoch ide o podobnosť. Pýtame sa často na záujmy, na zvyklosti, všimame si, ako je ten druhý vychovaný, ako je zvyknutý tráviť Vianoce, nedeľu, oddych atď. podľa toho sa potom rozhodujeme či vzťah bude pokračovať alebo nie.

Vo vzťahu často však vychádzajú na povrch aj „*konflikty z detstva*“, ktoré by sme chceli novým vzťahom zahojiť a uzdraviť. Tie konflikty môžu byť ťažkého razenia ale aj nie až také negatívne, ale môžu v človekovi zanechať stopy, ktoré nás môžu ovplyvňovať (príklady: zneužitia, zosmiešňovanie, nič neznamenáš, ak...) Avšak tu by som chcela citovať jedného nemenovaného mudrca (totiž si nepamätám jeho meno) že „*kto nepozná svoju pravú minulosť je odsúdený ju neustále*

opakovať“ (vysvetliť bližšie – poznaním rastie naša schopnosť ovládať), preto je dôležité nebáť sa svojej minulosti, nebáť sa zle skončených vzťahov... už nikdy sa nemusia zopakovať. Čo vás urážalo pred tým, ten druhý človek to neurobí viacej tým spôsobom, aký ste zakúšali vo svojej minulosti.

Ďalším dôležitým bodom, pri ktorom sa chcem tiež trochu zastaviť je *idealizácia*. Tento aspekt je vždy prítomný pri prvom stretnutí s osobou, ktorú stretne a cítime určitý feeling. Je normálne, že na začiatku vzťahu si idealizujeme osobu alebo celý priebeh vzťahu a to nás blokuje byť otvorenými pre prítomnosť. Je normálne že v začínajúcom sa vzťahu chlapec začína hrdinskými historkami, čo dokázal, je zábavný atď. ale keď vyprchá jeho repertuár „byť zaujímavým“ prichádzajú konverzácie jednoduchého rázu, ktoré už nie sú až tak príťažlivé. Čo má spoločné idealizácia e byť nezadaný? Veľmi veľa... vekom rastú aj naše nároky na partnera a na vzťah... to je isté aj vo vzťahu s Bohom. (príklad učením sa nového jazyka)

Je pravdou, že osobnostným dozrievaním sa menia aj naše nároky, rastie strach: ostanem naozaj sám/sama? Alebo mám ešte čakať? Dokedy mám čakať? Poznám mnohých mladých ľudí, ktorí prehodnocujú aj otázku povolania k zasvätenému životu či ku kňazstvu, len motívom pre rozhodnutie sa nemiesa byť nenašla som si nikoho, tak asi mám ísť do kláštora.

VI.

Otázka hraníc – pokiaľ si pripustím ľudí k sebe, akých ľudí si pripúšťam, nakoľko som vo vzťahu s Bohom, nekladím mu určité hranice? Nezahrávam sa s citmi druhého?

Tu myslím hranice vzťahov – vzťah s Bohom a vzťah s človekom. Nakoľko dovolím druhým, aby sa dostali do mojej intímnej zóny, priestoru tajomstiev. Aj vzťah s Bohom je intímnou otázkou. Dotýka sa najhlbšieho vnútra človeka. Ten, kto dokáže naozaj odkryť svoj duchovný život a podeliť sa s ním v pravde... otvára sa krásnemu vzťahu s človekom, kde medzi nimi je sám Boh.

Otázka: Ako sa vysporiadať s emóciami, keď dlho čakám na princa na bielom koni a stále neprichádza (mám 25 rokov a viac) - netúžiť po princovi na bielom koni, ale po človekovi, ktorý má aj svoje limity a ohraničenia (na každom človekovi sa stále niečo nájde, čo nás bude na ňom vyrušovať, a to je dobré. Musí byť iný....) Je to otázka tvojich túžob (princ – vysoký, svalnatý, bohatý...) Princ ani nepríde – nie len to, že už sa nejazdí na koni len tak po cestách, ale celkovo... nečakajme nemožné. 25 rokov ešte nie je vysoký vek, vek pri ktorom by sme už mohli byť hysterické, že sa nič nedeje v našom živote. Ešte len teraz začínaš žiť. Pevne verím, že do tých 25 rokov, nejaký ten vzťah tam už bol, čiže skúsenosť tam už nejaká je, aj keď len platonická. Ak nie, môže to byť aj strach zo vzťahu, vojsť do neho a nie byť zodpovednosť za vzťah. Príčin môže byť veľa a môžu byť individuálne, lebo to závisí od mnohých činiteľov – tvoj štýl osobnosti, tvoj spôsob nadväzovania vzťahov, výchova v rodine a ako sa tam žili vzťahy,

VII.

Strach a smútok z nepodarených vzťahov - môžeme upadať do tzv. melanchólie.

Otázka: *Strach z nového vzťahu, zranenia z predchádzajúcich vzťahov:*

Je normálne že predchádzajúce skúsenosti nás nudí obohacujú ale nám berú odvahu. Záleží to, akú skúsenosť sme mali a akú emóciu v nás zanechala – tzv. „*emotívna stopa*“.

Možno, že máte zlé skúsenosti z predchádzajúcich vzťahov a toto vás blokuje začať niečo nové, pretože máte strach zo sklamaní. No aké sklamanie by to mohlo byť? Zradil vás partner? Nebol taký, ako sme si mysleli že je? Prepadol alkoholu alebo drogám? Bol nezávislý a nedokázal sa usadiť? Je veľa príčin, prečo vzťah stroskotá. Pri každej príčine je iná liečba. Zradil vás? Potom sa bojíte zradu a neveríte druhému, že dokáže byť verným. Za všetkým hneď vidíme chybu toho druhého. ale prečo nás ľudia zrádzajú? Buď sú nezrelí alebo nenachádzajú to, čo hľadajú.

Nedaj mi to, čo si želim, ale to čo potrebujem.... (Exupery)

Otázka: *Ženy:* máme trpezlivo čakať a umárať sa alebo prevziať iniciatívu?

To závisí od mnohých faktorov – niekedy treba prevziať iniciatívu, ale do akej miery.... čo sa pod iniciatívou myslí? Určite nepôjdem mu kúpiť kyticu a nepôjdem ním potriať: prebud' sa, veď mám o teba záujem ☺ Taká nevinná iniciatíva môže byť, keď viem, že niečo zháňa alebo hľadá

a mu v tom pomôžem. Ale častejšie si sadnem do blízkosti v škole alebo v kostole, alebo na nejakom stretku a nebojím sa s ním vojsť do rozhovoru.

Avšak na druhej strane je tu určitý komplex ženy. Cíti sa nevidená, nehl'adaná a neistá.....

Žena má často pocity, že nevyhovuje druhým a hlavne mužom, ktorých považuje za nedosiahnuteľných. Je to určitý pocit zlyhania, akoby jej stále niečo chýbalo: *nie som dosť pekná, chudá, milá, láskavá... som príliš zraniteľná, náročná, precitlivelá, silná, tvrdohlavá, komplikovaná...* a výsledkom toho je **zahanbenie**, ktoré prežíva takáto žena. Toto ju naháňa, prenasleduje a tak sa priživuje na jej najhl'bešej obave, že napokon zostane sama a opustená....

Prečo je také ťažké vytvoriť zmysluplné priateľstvá a udržať si ich? Prečo sa nám zdajú naše dni bezvýznamné, bez romantiky a dobrodružstva, ale naopak preplnené požiadavkami a povinnosťami? Cítíme sa *nevidené* dokonca aj tými, čo sú nám najbližší? Cítíme sa *nehl'adané* – nikto sa nás s vášňou a odvahou nesnaží získať, nik sa nesnaží preniknúť našou komplikovanosťou a nájsť v nás niečo hlboké? A cítíme sa *neisté* – dokonca aj vo vyjadrení, čo znamená byť ženou (žensky nežnou). Ako keby každá chcela byť silná a samostatná. Ale prečo? Prečo by mala byť žena stále silná? Prečo sa bojíme byť slabé...? prečo nedovolíme mužom, aby nás chránili?

Ženské srdce je miesto, na ktoré by sa nemalo zabúdať. Srdce je najdôležitejšie. „*Veľmi stráž svoje srdce, lebo*

z neho vyvierajú žriedla života.“ (Prís 4,23) Prečo máme strážiť svoje srdce? Lebo Boh vie, že srdce je podstatou toho, kto sme. Je zdrojom tvorivosti, odvahy, nášho presvedčenia; prameňom našej viery, nádeje a samozrejme lásky. Toto naše vnútorné „žriedlo života“ je základom nášho bytia, centrom našej existencie. Vaše ženské srdce je tým najdôležitejším, čo v živote máte....a nie či som modelka, či mi niečo chýba...!?

Boh nás stvoril ako muža a ženu (Gn 1,27) Naše srdcia boli stvorené s najväčšou úctou – obraz samotného Božieho srdca. A do tohto nášho srdca nám vložil mnohé túžby ale jednou z nich je.... patriť niekomu, byť jedinečným pre niekoho, starať sa o niekoho a tiež nechať toho druhého, aby mne prejavil, že som pre neho dôležitá/ý. Čo mám robiť ak toto nenachádzam? Viete čo je na tom najzaujímavejšie? Že žiaden recept na to neexistuje....

Nathanael Core v Poslednom Mohykánovi hovorí: „Nájdem ťa. Nezáleží na tom, ako dlho to bude trvať, ani ako ďaleko budeš – napokon ťa nájdem.“ Toto hovorí láska ktorá túži po láske.

Otázka: Muži – starí mládenci: vysoké nároky na ženy, nerozhodnosť, aká by mala byť budúca manželka? ako spoznám, že táto žena je pre mňa tá pravá?

Neviem teraz, či muž si je vedomý toho že má vysoké nároky na ženy, alebo ženy si myslia že muži majú vysoké nároky? Nerozumiem dobre z tejto otázky na čo sa myslí. Ale dotknem sa oboch možností.

Vysoké nároky na ženy: aby bola zábavná, krásna, modelka popripade, úspešná, dobre situovaná? Myslíte tieto nároky? Ale mnohokrát si aj žena sama vytvorí určitú schému, akú by ju chcel mať parter a vôbec to tak ani nemusí byť. Nakoniec žena sama má na seba príliš veľké nároky, väčšie ako muž – pretože musí schudnúť, musí chodiť každý týždeň ku kozmetičke či kaderničke atď. Je pravdou, že zovňajšok je dôležitý, ale každý hľadá srdce toho druhého.
(Príbeh - Celý život si mi chýbala - z filmu)

Aká by mala byť moja budúca manželka?

- No to je závažná otázka. Možno sa nad ňou niekto pousmeje, ale ja nie. Možno aj sami v sebe viete, aká by mala byť, ale akoby ste mali strach to vyriečiť a definovať. Dôležité je si ju vedieť predstaviť a predstaviť si...či s ňou viem prežiť svoju budúcnosť.

Ako spoznám, že táto žena je pre mňa pravá?

- Že sa vám pri nej stále rozbúcha srdce a že vám prinesie harmóniu do života.

Závislosť na rodičoch (najmä pri mužoch)

Tak toto je tiež diskutabilné – záleží to mnohokrát aj od toho, či je jedináčik, prvorodený alebo posledný z rodiny. Zneje to asi zvláštne, ale je aj v tom ten pes zakopaný.

Otázky mladých:

1. Ako sa pripraviť na vzťah?
2. Ako prežívať samotu?
3. Čo zatiaľ robiť, pokiaľ nemám vzťah? Služiť v cirkvi?
Byť iniciatívny/a? **Modliť sa a trpezlivo čakať?**
4. Ako prekonať strach, sklamanie z minulého vzťahu?
5. Mám nad 25 rokov a stále bez záväzku, je to normálne?
6. **Čo ak ostanem slobodný/á, bude to celé zle?**
7. **Čo robiť, aby vzťah s človekom nebol prekážkou vzťahu s Bohom?**
8. **Ako je možné sústrediť sa na modlitbu, keď prežívam fázu zaľúbenosti?**
9. **Je reálne, aby fungoval vzťah veriaci a neveriaci?**
10. **Ako môže spoločenstvo pomôcť vzťahu?**
11. **Ako mám milovať Boha celým svojím srdcom?**