

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
CYRILOMETODĚJSKÁ TEOLOGICKÁ
FAKULTA

Katedra pastorální teologie

Cesta ke křesťanské zralosti

Diplomová práce

Mgr. Bc. Magdaléna Šobáňová

Vedoucí práce: Prof. Pavel Ambros, Th.D.

OLOMOUC 2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila při tom pouze uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 14. dubna 2017

Obsah

Úvod	6
1 Zralost	8
1.1 Synonyma pojmu zralost	9
2 Lidské předpoklady zralosti	11
2.1 Lidské „já“	11
2.1.1 Struktura a obsah „já“	11
2.1.2 Hodnoty a ideály	12
2.1.3 Postoje	14
2.1.4 Psychické potřeby	15
2.1.5 Obranné mechanismy	18
2.2 Citová zralost	19
2.2.1 Kritéria citové zralosti	22
2.2.2 Sebepoznání a sebepřijetí	23
2.2.3 Sebeúcta	25
2.2.4 Identita	27
2.3 Integrita	28
3 Duchovní předpoklady zralosti	31
3.1 Zralost v Bibli	31
3.1.1 Zralost - zralý	31
3.1.2 Dospělost – dospělý	32
3.1.3 Plnost	32
3.1.4 Dokonalost – dokonalý	33
3.1.5 Svatost – svatý	34
3.2 Stvoření k obrazu Božímu	36
3.2.1 Boží obraz v Písmu	36
3.2.2 Boží obraz v tradici církve	37
3.2.3 II. vatikánský koncil a Gaudium et spes	38
3.3 Ježíš Kristus	39
3.3.1 Ježíš Kristus, pravý Bůh a pravý člověk	39
3.3.2 Ježíš Kristus, vzor a cíl zralého lidství	40

3.3.3	Zbožštění člověka	42
4	Křesťanská zralost	45
4.1	Zralý křesťan	45
4.1.1	Sebeúcta zakotvená v Bohu	46
4.1.2	Centrální zaměření člověka, tzv. středobod	47
4.1.3	Vztah k tělu a k práci	48
4.1.4	Nové stvoření	48
4.1.5	Život z Ducha	50
4.1.6	Láska je svorníkem dokonalosti (Kol 3,14)	51
4.2	Některé prostředky na cestě ke křesťanské zralosti	53
4.2.1	Duchovní doprovázení a psychoterapeutický rozhovor	53
4.2.2	Rostoucí sebeúcta	55
4.2.3	Dozrávání afektivity	56
4.2.4	Modlitba a vztah s Bohem	58
	Závěr	61
	Bibliografie	63
A.	PRAMENY	63
B.	LITERATURA	63
	Seznam použitých zkratek	66

Úvod

Posledních několik let svého života jsem čelila různým životním a duchovním výzvám, které mě postupně přiváděly k tomu, abych přehodnocovala svůj pohled na vlastní život a jeho prožívání, vztahy s druhými, ale především na svůj vztah k Bohu. Postupně jsem začala chápat, že můj dosavadní způsob vyrovnávání se s určitými životními skutečnostmi má své značné mezery a že je na něm potřeba něco změnit. Toto poznání bylo rozhodně začátkem docela dobrodružného, ale ne vždy jednoduchého vnitřního putování, které se díky různým důležitým vnějším životním podnětům, událostem a setkáním stalo cestou k hlubšímu pochopení sebe sama a svého místa na zemi, což s sebou nese rostoucí míru spokojenosti a štěstí.

Tato má cesta, která ještě zdaleka není u konce, mě stále více přiváděla k otázce lidské zralosti. Jako křesťané někdy svou lidskou stránku opomíjíme, hledáme jen tzv. duchovní řešení svých problémů. Co když se ale dostaneme do bodu, kdy žádné „duchovno“ nepomáhá. Nebo alespoň ne tak, jak bychom potřebovali. Pak jistě stojí za zvážení využití tzv. lidských prostředků, tedy například psychologické, či terapeutické pomoci. Ne však jako protiklad k duchovním prostředkům, ale jako druhý opěrný bod, jako druhou polovinu našeho uzdravujícího procesu. Křesťan má být člověkem, který využívá lidských prostředků, které jsou mu k dispozici, a zároveň počítá se zásahem Nejvyššího. Boha, který zasahuje do života člověka, ale který má své vlastní způsoby jednání, pro nás ne vždy zcela na první pohled zřetelné.

Jaká je tedy cesta člověka – křesťana ke zralosti? Jaké místo má tato cesta v Božím plánu? A jaká jsou vlastně kritéria této zralosti? Čím se takový zralý křesťan vyznačuje? Co jej charakterizuje? A je to něco, čeho lze v určitém okamžiku dosáhnout a vlastnit, nebo se jedná o proces, který se završí až na konci našeho života? To jsou otázky, které si kladu a na které bych ráda touto prací našla odpověď.

Kromě již zmíněných vnitřních podnětů mě k tématu křesťanské zralosti vedla také touha po znalostech, které by mi pomohly nejenom zorientovat se ve vlastním vnitřním světě, ale také pomoci těm, se kterými se v rámci své služby v církvi

setkávám. Jelikož jsem si nepřipadala příliš vybavená pro doprovázení druhých, obzvláště co se psychologického základu duchovního života týče, rozhodla jsem se shromáždit tyto chybějící informace v rámci své závěrečné práce a vytvořit především pro sebe pomůcku pro práci s druhými.

Chci se v této práci zabývat především otázkou křesťanské zralosti a podmínek jejího dosažení. Jelikož je slovo zralost termínem spíše psychologickým a v duchovním životě bychom jako ekvivalent použili spíše slovo svatost, podíváme se nejprve na termín samotný a na další pojmy, které mohou sloužit jako jeho synonyma jak v psychologickém, tak náboženském smyslu. V další části se budeme zabývat lidskými předpoklady zralosti a pokusíme se popsat hlavní oblasti lidské psychiky, které potřebují dozrát, aby na nich bylo možné stavět duchovní růst. Vedle toho si v následující části postavíme zralost z duchovního a teologického pohledu. V poslední části se pokusíme obě hlediska spojit a vytvořit obraz zralého člověka, který je zároveň křesťanem. Zároveň se chceme pokusit formulovat to, co je na cestě ke zralému křesťanskému životu nejpodstatnější, a naznačit, co k jejímu dosažení pomáhá.

Jak již bylo řečeno, cílem této práce má být souhrnný přehled nejpodstatnějších složek lidské a křesťanské zralosti na základě dostupné literatury, která vychází z psychologického základu a psychologických teorií, a která už se nějakým způsobem snaží tyto poznatky propojit s duchovním životem. Při tvorbě duchovního základu budeme vycházet především z teologické literatury, která se tímto tématem zabývá, především z oborů křesťanské antropologie, spirituality, kristologie a soterologie.

1 Zralost

Pokud se na pojem zralost podíváme čistě z biologického hlediska, napadne nás možná proces dozrávání tak, jak jej vidíme v přírodě. Různé plodiny sklízíme v okamžiku, kdy o nich můžeme říci, že jsou zralé. V jejich případě to znamená, že mají všechny vlastnosti a kvality potřebné k tomu, abychom je mohli sklídit a konzumovat. Zralé plody nám chutnají, říkáme o nich, že jsou „dobré“. Naprostý opak bychom řekli o plodech nezralých, jejichž konzumaci se snažíme vyhnout.

Už v této prosté charakteristice můžeme nalézt ekvivalent k lidské zralosti. Použijeme-li stejný slovník, který používáme pro hodnocení plodů, které konzumujeme, mohli bychom také říci, že zralý člověk je dobrý, že nám „chutná“. Jinými slovy, v blízkosti zralého člověka je nám dobře a jeho přítomnost vyhledáváme, aniž bychom si možná uvědomovali, co nás k němu vlastně přitahuje.

Josef Maureder ve své knize *Zralost není luxus* říká, že vyžralou osobnost charakterizují tři znaky: „Vnitřní soulad (mír, rovnováha), schopnost vytvářet vztahy a otevřenost vůči celé realitě.“¹ Stejně jako to můžeme pozorovat v přírodě, je lidské dozrávání určitým růstem a vývojem. Tento růst se však týká všech lidských stránek. Zahrnuje jak tělesný vývoj a růst člověka, tak také jeho emocionální a duševně – duchovní stránku.² „Člověk může v různých oblastech dosáhnout různé úrovně ‚dospělosti‘ či ‚vyžralosti: tělesně, citově, sexuálně, intelektově, duchovně, sociálně, ve svém způsobu práce, ve víře a v sebepoznání.“³

Ačkoli vývoj probíhá podle určitých principů, není u každého stejně rychlý. Je zcela běžné, že v určité oblasti je člověk zralejší než v jiné. Obzvlášť emocionální a duševně – duchovní stránka člověka často neodpovídá zralosti tělesné. „Vývoj a růst jsou vždy výsledkem vnějších i vnitřních psychických faktorů.“⁴ Zatímco po biologické stránce se člověk vyvíjí bez velkého vlivu vnějšího prostředí, jeho citový život a duševně – duchovní vývoj podstatně závisí na vlivu okolí, především na tom, jak s ním zacházejí v raném dětství. Psychologové tvrdí, že mnohé problémy

1 MAUREDER, J. *Zralost není luxus*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007, s. 5.

2 Srov. *Tamtéž*, s. 6.

3 *Tamtéž*.

4 *Tamtéž*, s. 88.

dospělých lidí mají své kořeny právě v dětství.⁵ Budeme se proto v této práci zabývat především právě oblastí emocionální a duševně – duchovní.

1.1 Synonyma pojmu zralost

Ve Slovníku spirituality se pod pojmem zralost píše: „Zralá osobnost je osobnost integrovaná, ucelená.“⁶ Můžeme tedy za synonyma považovat pojmy integrace a ucelenost, nebo také celistvost.

Pojem integrace znamená jednotu. Osobnost jednotlivce prožívá vnitřní harmonii, její tužby, sklony, myšlenky, snahy a úmysly jsou v souladu. Její myšlení je vnitřně sjednocené a také její jednání je jednotné. Dojde-li v takovém člověku ke konfliktu sklonů, dokáže je vždy vyřešit tak, že zachovává vnitřní jednotu a tyto protichůdné sklony uvede opět do harmonie.⁷ „Osobnost je dobře integrována, když je v ní množství rysů a potřeb lidské přirozenosti skloubeno v jeden celek, který funguje jako jednota.“⁸

Angličtina, především v křesťanském prostředí, v tomto kontextu používá termín „wholeness“, což se do češtiny překládá jako ucelenost či celistvost. Toto anglické slovo je jako přídavné jméno „whole“ odvozené z řeckého „holos“ a holokleros“, což znamená celý, celistvý a kompletní.⁹ Podle Junga je to stav, v němž jsou vědomí a podvědomí v harmonii.¹⁰

Současný anglický překlad Bible, tzv. Amplified Bible, dokonce v jednom verši v knize Izajáš používá slovo „whole“ (ucelený) namísto výrazu „healed“ (uzdravený).¹¹ Mnozí křesťanští autoři používají výraz „whole“ (ucelený) právě v kontextu celkového vnitřního uzdravení. Bůh „uzdravuje ty, kdo jsou zkrušeni v srdci, jejich rány obvazuje“ (Ž 147,3).

⁵ Srov. COLLINS, P. *Growing in Health and Grace*. Galway: Campus Publishing, 1992, s. 98.

⁶ GOFFI, T. a DE FIORES, S. *Slovník spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999, s. 1246.

⁷ Srov. *Tamtéž*, s. 1249.

⁸ *Tamtéž*.

⁹ Srov. FLATCHER, D. Wholeness: Wellness Devotional and Scripture 1 Thessalonians 5:23-24. *Faith and health connection* [online]. 2017 [cit. 2017-03-11]. Dostupné z: <http://www.faithandhealthconnection.org/1-thessalonians-523-24-wholeness-wellness-devotional-and-scripture/>

¹⁰ Srov. SHARP, D. *Jung Lexicon: A Primer of Terms & Concepts*. Daryl Sharp [online]. 1991 [cit. 2017-03-11]. Dostupné z: <http://www.innercitybooks.net/pdf/books/junglexicon.pdf>

¹¹ Iz 53,5: „...He was beaten so we could be whole.“ „...jeho jizvami jsme uzdraveni.“

V biblickém pohledu můžeme celistvost chápat jako stav dokonalého zdraví těla, duše (mysli, vůle a citů) a ducha. Stav úplného posvěcení a obnovení. Původní Boží plán pro člověka předtím, než na svět přišel hřích, a nyní dosažitelný pouze v nebi po druhém Kristově příchodu.¹² V tomto kontextu píše sv. Pavel ve svém listu Soluňanům: „Sám Bůh pokoje nechť vás cele posvětit a zachová vašeho ducha, duši i tělo bez úrazu a poskvrny do příchodu našeho Pána Ježíše Krista“ (1 Sol 5,23).

Irský kněz P. Pat Collins říká, že „holiness is wholeness“¹³, tedy „celistvost je svatost“. Tím nám spíše psychologický termín posouvá do jazyka nám křesťanům bližšího. Tak nějak více tušíme, co si máme pod pojmem „svatý“ v biblickém kontextu představit. Vedle tohoto slova se ve stejném významu používá také termín „dokonalý“ a mohli bychom k němu přidat také výraz „plnost“. Významy těchto biblických slov a jejich souvislostí s termínem zralost se budeme zabývat v kapitole věnované duchovním předpokladům zralosti.

¹² Srov. FLATCHER, D. Wholeness – A Biblical and Christian Perspective. *Faith and health connection* [online]. 2017 [cit. 2017-03-11]. Dostupné z http://www.faithandhealthconnection.org/the_connection/spirit-soul-and-body/wholeness-biblical-and-christian-perspective/

¹³ COLLINS, P. *Growing in Health and Grace*. Galway: Campus Publishing, 1992, s. 6.

2 Lidské předpoklady zralosti

V minulém století se velmi rozvinula psychologie, která nám umožňuje nahlížet duševní procesy, které se v člověku odehrávají. Jelikož jsme jednotou těla, duše a ducha, nelze tyto procesy přehlížet a oddělovat od duchovního života. Pohled psychologie nám může být velmi nápomocný, protože může člověku pomoci odhalit, které dveře je třeba Božímu Duchu otevřít. V některé oblasti může člověk stagnovat a psychologie mu je může pomoci odblokovat a otevřít jeho možnosti.¹⁴ Chceme se proto v této části zabývat hlavními složkami lidské přirozenosti, které potřebují dozrát, aby mohl člověk žít jako zralý křesťan, tedy člověk lidsky i duchovně zralý.

Zaměříme se nyní tedy na lidskou stránku člověka, nebude se však jednat o popis jednotlivých psychologických teorií, ale vzhledem k literatuře, z které vycházíme, půjde spíše o připravení půdy k tomu, abychom na tomto přirozeném základě mohli postavit duchovní nástavbu. Již bude určitým způsobem předjímáno následné propojení s duchovním životem, ačkoli se tomu v této konkrétní kapitole zatím budeme snažit vyhnout.

2.1 Lidské „já“

Aby nám bylo jasné, s jakými kategoriemi nyní budeme pracovat, je potřeba si nejprve říci, čím je tvořeno lidské „já“, tedy „to, co nás určuje, čím jsme jako osoby, a co se nejvíce projevuje ve vztazích s okolím.“¹⁵ Nejprve si vymežíme, které oblasti jsou součástí naší osobnosti, a potom se budeme zabývat tím, jak se tyto oblasti našeho „já“ podílejí na celkové zralosti člověka.

2.1.1 Struktura a obsah „já“

Pro větší přehlednost a systematicčnost můžeme „já“ rozdělit na „já ideální“ a „já aktuální“. Do oblasti „já ideálního“ patří hodnotový systém člověka, jeho touhy a ideály. Může se jednat o ideály, které si člověk zvolil sám, protože se mu líbí, nebo o ideály instituce či společnosti, jejíž součástí se stal. Tyto ideály se mu stanou vlastní,

¹⁴ Srov. DANIELS, R. *The Virgin Eye. Towards a Contemplative View of Life*. Watford: Instant Apostle, 2016, s. 223.

¹⁵ DÝREK, K., KOZUCH, M. a TROJAN, K. *Kněžské a řeholní povolání*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1995, s. 17.

pokud u něj dojde k ztotožnění s nimi.¹⁶ Ideální já vyjadřuje představu člověka o tom, jakým by chtěl být. Termínem „já aktuální“ označujeme současný stav člověka, tedy to, jaký je ve skutečnosti. Toto „já“ zahrnuje psychické potřeby a postoje člověka, které mohou být vědomé či nevědomé. Daná osobnost si jich je buď vědoma, dokáže je pojmenovat a jsou součástí obrazu, který sama o sobě má, nebo jsou jí tyto potřeby a emoce skryty, přesto však mají velký vliv na její jednání.¹⁷

Máme zde tedy několik oblastí lidské psychiky, kterým se nyní budeme věnovat. Jednak jsou to hodnoty a psychické potřeby, které představují motivační stránky lidského jednání. Potřeby jsou spojené s postoji, na které mají velký vliv, a také se světem našich emocí, jejichž dozrání je nutnou podmínkou pro celkovou zralost člověka, a proto se jimi budeme zabývat ve zvláštním oddílu. Další pojmy, které s těmito základními složkami a s cestou lidského dozrávání souvisí, jsou sebepoznání, sebeúcta a sebepřijetí.

2.1.2 Hodnoty a ideály

Každý člověk si během života vytváří systém hodnot, soubor určitých principů, kterými se nechává v životě vést, které ovlivňují jeho rozhodování a chování.¹⁸ Jsou tedy základním motivačním prvkem lidského života. Když se člověk stane křesťanem, přijímá celý systém hodnot, kterým se vyznačuje život s Bohem a následování Krista. Hodnoty jsou něčím, podle čeho člověk svůj život utváří, a mají tedy moc jeho život přetvořit. Aby k tomu však skutečně došlo, musí být splněno několik podmínek.

Hodnoty lze nazvat také trvalými a obecnými ideály a můžeme je rozdělit na hodnoty konečné nebo také cílové a hodnoty instrumentální neboli zprostředkující. Konečné hodnoty jsou zaměřeny na základní cíl našeho života a hodnoty instrumentální pomáhají tohoto cíle dosáhnout.¹⁹

K hodnotám můžeme zaujmout trojí postoj, přičemž každý z nich by měl být pouze určitou fází vývoje a vlastně i odpovídá určitému období lidského vývoje.

¹⁶ Srov. *Tamtéž*.

¹⁷ Srov. *Tamtéž*, s. 18.

¹⁸ Srov. MATSUMOTO, D. *Cambridge Dictionary of Psychology*. New York: Cambridge University Press, 2009, s. 566.

¹⁹ Srov. DYREK, s. 18 – 19.

Těmito postoji jsou snaha zalíbit se, identifikace a interiorizace, neboli zvnitřnění.²⁰ Třetí postoj bude tedy tím, kterého bychom měli dosáhnout, pokud chceme hovořit o zralém prožívání hodnot. Přesto mohou lidé i v dospělosti ustrnout na prvních dvou postojích. Aby mohly hodnoty náš život skutečně přetvářet a usměrňovat, je třeba dosáhnout onoho třetího postoje. To platí obzvláště, pokud chceme hovořit o dospělém prožívání víry.

V prvním postoji, který se nazývá „snaha zalíbit se“, člověk jedná podle určitých hodnot buď proto, aby si zasloužil pozitivní reakci od určité osoby či skupiny, nebo aby se popřípadě vyhnul trestu či jiným negativním projevům ze strany druhých. Jedná se pouze o vnější jednání podle hodnot, s kterým se však člověk vnitřně neztotožňuje. Stává se tak závislým na vnější autoritě, na tom, co si o něm myslí druzí lidé, postrádá vnitřní svobodu a svá rozhodnutí a názory přizpůsobuje vnějšímu okolí. Důvodem k takovému chování je strach a touha, nebo možná spíš potřeba, aby druzí potvrzovali jeho vlastní hodnotu a projevovali mu uznání. Kvůli neustálému přizpůsobování se očekáváním druhých není nikdy plně sám sebou. Nevěří ve vlastní hodnotu, jeho sebeúcta je nízká. Postoj takového člověka k hodnotám je čistě utilitaristický a je to běžný postoj, podle kterého jedná malé dítě. Pro dospělého člověka však není adekvátní a je projevem jeho nezralosti.²¹ V duchovním životě je pak pro člověka touto vnější autoritou Bůh, od kterého očekává nějakou odměnu nebo uniká před jeho trestem.²²

Druhým způsobem prožívání hodnot je postoj identifikace. V tomto případě se člověk snaží žít podle hodnot osob, které jsou pro něj důležité, z důvodu toho, že se s těmito osobami chce ztotožnit. Ve srovnání s předchozím postojem se jedná o pokročilejší formu, protože zde dochází k určitému přijetí hodnot, ale opět jen do jisté míry, a sice natolik, nakolik se pro něj stanou zdrojem pozitivního obrazu o sobě samém. Čím více se podobá těm, s nimiž se skrze přijaté hodnoty snaží ztotožnit, tím důležitější si připadá a roste jeho pocit vlastní hodnoty. Z pohledu lidského vývoje tento postoj odpovídá období adolescence. Dané hodnoty osoba nepřijímá jako svou trvalou výbavu, protože v okamžiku, kdy dochází k oslabení vazby s napodobovaným jedincem či skupinou, člověk tyto hodnoty opouští. Jedná se opět o utilitaristický

²⁰ Srov. SLANINKA, L. *Psychológia a spiritualita*. Trnava: Spolok svätého Vojtecha – Vojtech, spol. s. r. o., 2012, s. 46 – 47.

²¹ Srov. *Tamtéž*, s. 47.

²² Srov. DYREK, s. 36.

postoj k hodnotám doprovázený obranným postojem, které se stávají zdrojem vlastní sebeúcty.²³ Je potřeba pomoci osobě „přejít od identifikace s osobou nebo skupinou, která jí hodnoty přiblížila, k identifikaci s hodnotami samotnými. Pak nebude jednat kvůli lásce k osobě nebo skupině, ale z lásky k samým hodnotám.“²⁴

Pokud se motivací k jednání a prožívání hodnot stala láska k těmto hodnotám, pak se člověk dostal do poslední fáze, kterou je interiorizace hodnot, neboli jejich zvnitřnění. Znamená to, že přijaté hodnoty se staly součástí systému hodnot dané osoby, která nejedná na základě vnějšího vlivu či očekávání vůči okolí, ale na základě hodnot samotných. Je schopná jednat podle těchto hodnot z vnitřní svobody a vlastního přesvědčení a tyto hodnoty ji naopak mohou proměňovat.²⁵ Během procesu výchovy a lidského vývoje člověk takto dorůstá do hodnot, které mu vštěpovali rodiče. Často však v dospělosti stojí před volbou přizpůsobit svůj život novým hodnotám, obzvláště pokud se jedná o člověka, který konvertuje v dospělosti. Je konfrontován s novým hodnotovým systémem a jeho duchovní růst bude úspěšný natolik, nakolik bude schopen hodnoty spojené s vírou a následováním Krista zvnitřnit, přijmout za své. „Interiorizace je procesem... Pro opravdový život podle hodnot je třeba být citově svobodným a dozrálým natolik, abych se neřídil vlastními potřebami, nebo psychickou nesoudržností.“²⁶ Je přitom důležité také sebepoznání, znalost vlastních vnitřních podmínek, které sice člověku mohou bránit v naplňování zvolených hodnot, ale vůči kterým se nakonec dokáže zachovat svobodně a nepodlehnout jim.²⁷

2.1.3 Postoje

Podle psychologického slovníku jsou postoje hodnocením předmětů a skutečností ovlivněné přesvědčením, city i chováním, které i samy naopak zpětně ovlivňují.²⁸ Postoje získáváme zkušeností a vycházejí z našeho „já“ a týkají se jak našeho poznání, tak našich citů. Existuje vztah mezi postoji a hodnotami, protože postoje jednak z hodnot vycházejí, jsou jimi určovány, a jednak se hodnoty

²³ Srov. SLANINKA, s. 48.

²⁴ DYREK, s. 37.

²⁵ Srov. SLANINKA, s. 49.

²⁶ DYREK, s. 38.

²⁷ Srov. SLANINKA, s. 49.

²⁸ Srov. MATSUMOTO, s. 59.

v postojích konkrétně projevují. Jedna hodnota může být vyjádřena více postoji.²⁹ Postoje mají také vliv na naše prožívání hodnot a můžeme je rozdělit do čtyř skupin podle toho, jakou funkci tyto postoje plní. Jedná se tedy o funkci utilitaristickou, obrannou, poznávací a funkci, která pomáhá vyjádřit hodnoty adekvátně.³⁰ Funkci utilitaristickou a obrannou už jsme zmínili v souvislosti s hodnotami, kdy v prvním případě osoba sleduje vlastní prospěch a v druhém se brání před tím, co vnímá jako vlastní ohrožení.

Záludnost postojů však spočívá v tom, že mohou být na jedné straně ovlivňovány hodnotami, které jsou vědomé, ale také potřebami, které jsou častěji na rovině nevědomé. Jejich výpovědní hodnota tedy nemusí být vždy jasná a nemusí vypovídat o zvnitřnění hodnot.³¹

2.1.4 Psychické potřeby

„Psychické potřeby jsou vrozené tendence k činnosti, pocházející buď z přirozenosti člověka, nebo nějakého nedostatku, hledající uspokojení. Poněvadž jde o pouhé tendence, člověk není determinován k jejich uspokojení. Mohou existovat v rovině vědomé nebo podvědomé, mohou být přítomny více či méně a jedna z nich může převažovat nad jinou.“³² Jak jsme již zmínili, některé nevědomé potřeby se mohou promítat do konkrétních postojů a stávají se tak motivačním prvkem našeho jednání namísto hodnot. Taková motivace však nemůže být nosná a projeví se ve frustraci v okamžiku, kdy nastanou určité potíže. Při upřímném nahlédnutí pak můžeme dojít k poznání, že naše frustrace je způsobena nenaplněnou potřebou, která byla nevědomá.³³

Josef Maureder uvádí, že podle výzkumů existuje zhruba dvacet základních potřeb, které má každý člověk a které můžeme rozdělit na tři skupiny podle toho, zda jsou slučitelné s hodnotami křesťanství, zda jsou vůči nim neutrální či zda je nemožné je uvést do souladu s hodnotami, které křesťan vyznává. Poslední zmíněné označuje jako hodnoty rušivé.³⁴

²⁹ Srov. DYREK, s. 19.

³⁰ Srov. SLANINKA, s. 45.

³¹ Srov. DYREK, s. 19.

³² Tamtéž.

³³ Srov. *Tamtéž*, s. 19 – 21.

³⁴ Srov. MAUREDER, s. 29.

Slučitelné potřeby: potřeba pořádku, pomoci druhým, potřeba přátelství, schopnosti klást odpor, potřeba výkonu a potřeba znalosti.

Neutrální potřeby: potřeba podřízenosti, hry, ovládání druhých, samostatnosti, sociálního uznání, úsilí o majetek, potřeba vzrušení a změny.

Rušivé potřeby: potřeba citové závislosti, agrese, potřeba zalíbit se, sebe prezentace, sexuálního uspokojení, potřeba vyhýbat se kritice a selhání, vyhýbání se zranění a příkoří.³⁵

U každého člověka mohou převažovat jiné potřeby, nevyskytují se všechny ve stejné intenzitě a také nejsou všechny v rovině uvědomované, ale jsou našemu vědomí často skryty. Nevědomé potřeby mají většinou větší intenzitu a vliv na naše jednání. U zralé osoby jsou potřeby v souladu se systémem vyznávaných hodnot, což je proces, který má svůj vývoj. První podmínkou integrace potřeb je jejich poznání, uvědomění. Pak je nutné danou potřebu pojmenovat a následně přijmout jako něco, co je mou součástí a co pro mě může být zdrojem pozitivní energie. V další fázi je potřeba učinit rozhodnutí, jak ji sladit s hodnotami, které vyznávám, zda ji následovat či ne.³⁶ Nepůjde samozřejmě o jednorázové rozhodnutí, protože poznání určité potřeby s sebou automaticky nenese její vymizení. Její síla se však může začít umenšovat a osoba nabývá vůči ní větší svobodu. Může se svobodněji rozhodnout, zda se bude danou potřebou řídit, či ne. To se stává snazším natolik, nakolik je formovaná podle podoby s Kristem a ve spojení s ním.

V období různých těžkostí a krizí vystupují na povrch nenaplněné potřeby, které člověka nejvíce určují. Nazývají se potřebami centrálními. Pokud jim nebylo dosud věnováno dostatek péče a pokud tedy dosud nebyly integrované, ale spíše potlačované, mohou ve své intenzitě nabourat celý hodnotový systém.³⁷ Taková situace může být cestou k objevení tohoto nesouladu a cestou k jeho řešení.

Potřeby se nám ukazují skrze pocity, které jsou většinou prvními ukazateli toho, že se nám něčeho nedostává. Je proto potřeba naučit se je vnímat a spolu s potřebami je integrovat, sladit se systémem hodnot, které vyznáváme. Důsledkem

³⁵ Srov. *Tamtéž*.

³⁶ Srov. *Tamtéž*, s. 29 – 30.

³⁷ Srov. *Tamtéž*, s. 31 – 32.

toho bude harmonická, zralá osobnost, vnitřně svobodnější a konzistentní.³⁸ Citové zralosti se budeme věnovat v samostatné kapitole.

Pokud jsou naše potřeby v souladu s hodnotami, pak je naše osobnost psychicky soudržná, neboli koherentní. Opakem je situace, kdy člověk jedná na základě potřeby, která je v rozporu s vyznávanou hodnotou. Jiným výrazem pro psychickou soudržnost je integrace, v člověku panuje jednota všech složek, protože hodnoty a potřeby jsou v souladu. Zná své potřeby a žije s nimi ve vnitřní svobodě. Všechny složky osobnosti jsou motivované stejným zdrojem síly a jsou nasměrované stejným směrem. U soudržné osoby panuje jednota mezi úmysly a jednáním a je charakterizovaná průzračností.³⁹ Jedná se vlastně o soulad mezi „já ideálním“ a „já aktuálním“. Zároveň je třeba přiznat, že žádný člověk není zcela soudržný, ale v každém existuje určitý nesoulad.⁴⁰

Pro dokreslení toho, co znamená být soudržný, si uvedeme kontrastní charakteristiky a pasti člověka nesoudržného. Psychická nesoudržnost je důsledkem již zmíněného rozporu mezi hodnotami a ideály, které člověk vyznává a kterých si je vědom, a mezi jeho potřebami, které si s největší pravděpodobností neuvědomuje. Tyto potřeby na sebe ukazují skrze city, s kterými si nesoudržný člověk neví rady, často prožívá strach a úzkost. Řešení své nepříjemné situace hledá v nereálných očekáváních, jejichž nenaplnění však jeho situaci ještě zhoršuje, protože přináší pocity zklamání a méněcennosti. Často není schopná vydat se na cestu hledání a rozlišování skutečných motivů a raději usiluje o naplnění neuvědomovaných potřeb nebo tyto potřeby potlačuje. Z vlastní nespokojenosti pak obviňuje druhé. Jelikož člověku chybí dostatek sebeúcty a pocitu vlastní hodnoty, nedokáže se od svých negativních postojů oprostit, protože jsou zdrojem jeho sebehodnoty. Zcela paradoxně dělá vše pro zachování současného stavu a používá k tomu různé obranné mechanismy.⁴¹

Psychická soudržnost je další charakteristikou zralé osoby. „Čím více je někdo soudržný a dozrálý, tím je svobodnější a schopnější dozrálého prožívání hodnot

³⁸ Srov. *Tamtéž*, s. 33.

³⁹ Srov. DYREK, s. 25.

⁴⁰ Srov. *Tamtéž*, s. 28.

⁴¹ Srov. *Tamtéž*, s. 26 – 28.

a ideálů svého povolání. Zralé prožívání povolání znamená také stávání se plnou osobou, pomáhá zdravé seberealizaci v životě.“⁴²

2.1.5 Obranné mechanismy

Jak již bylo zmíněno, nesoudržný člověk používá různé obranné mechanismy, které mu pomáhají zvládnout stresovou situaci. Jedná se o více či méně nevědomé procesy, které člověk používá k tomu, aby se vyrovnal s náhlými změnami, ať už vnějšími či vnitřními. Mají tendenci vytěšňovat, popírat či zkreslovat realitu.⁴³ Naše „já“ je používá k tomu, aby síla nenaplněné touhy nenarušila jeho plány. Součástí obrany je většinou popření této touhy a přesměrování její síly jinam, většinou k předstírání, že žádná taková touha neexistuje nebo že byla zcela opačná, než jak se zdálo. Při sublimaci (přeměně) se síla této touhy nasměruje do práce nebo jiné aktivity, která se původní touze nepodobá. Pokud dojde k potlačení této energie, je tato touha zatlačena do podvědomí a její vyjádření je tak odloženo.⁴⁴

Obranné mechanismy jsou přizpůsobivé, protože dokáží umenšit pocit úzkosti, byť jen na krátkou dobu. Pokud bychom skrze ně svou úzkost nezredukovali, mohla by nás natolik paralyzovat, že bychom nebyli schopni fungovat. Nese to však s sebou také určitou cenu. Použitím obranného mechanismu neměníme skutečnost, pouze jsme změnili své vidění reality a své uvažování o ní. Podobá se to situaci, kdy si vezmeme prášek proti bolesti hlavy, takže jsme ji přestali cítit, ale příčiny této bolesti nezmizely. Jelikož takový způsob řešení situace přináší (alespoň krátkodobou) úlevu, člověk se na něm stane závislý a je tím prvním, po čem při řešení situace šáhne. Jelikož jsme se tímto způsobem oklamali, nejsme schopni vidět skutečný problém tak, abychom ho mohli řešit.⁴⁵

Je však také třeba dodat, že určitá obrana je v každodenním životě nezbytná. Obranné mechanismy lze rozdělit na méně či více zralé. Obecně lze říci, že obrana je nepřiměřená, pokud je nadměrná. Tato nadměrnost se dá vymezit přiměřeností věku (některé mechanismy odpovídají určitému věku, ale v jiném období života působí jako

⁴² Tamtéž, s. 31.

⁴³ Srov. KAŠČÁKOVÁ, N. Obranné mechanismy z psychoanalytického, etologického a evolučně-biologického aspektu. Trenčín: Vdavařelstvo F, 2007, s. 7.

⁴⁴ Srov. MATSUMOTO, s. 156.

⁴⁵ Srov. JOLLEY, M. J. and MITCHELL, L. M. *Lifespan Development: A Topical Approach*. USA: Brown&Benchmark Pub, 1995, s. 402.

nezralé), rovnováhou (zvolit přiměřený obranný mechanismus podle situace), intenzitou obrany a jejím trváním.⁴⁶

Mezi zralé obranné mechanismy patří altruismus, sublimace, potlačení, anticipace a humor. Při velkém náporu na sebe i zralé mechanismy mohou vzít podobu nezralou či nepřiměřenou míru. Tohoto způsobu obrany by měl být člověk schopen zhruba od 12. roku svého věku. Mezi méně zralé, tzv. neurotické obrany, které se mohou objevovat u osob ve věku 3 – 90 let, patří vytěsnění, přesunutí, reaktivní výtvar, izolace a intelektualizace. Okolím mohou být vnímané jako neurózy. Další skupinu tvoří obranné mechanismy, které jsou běžné ve věku od 3 do 15 let, pokud se objevují v pozdějším věku, jsou projevem nezralosti. Okolí je bude považovat za společensky nepřijatelné. Jedná se o projekci, schizoidní fantazii, hypochondrie, pasivní agrese, agování. Poslední skupinu tvoří mechanismy psychotické, které jsou běžné do 5 let věku jedince. Dospělému jedinci narušují realitu. Jedná se o bludnou projekci, popření a zkreslení.⁴⁷

I když se některé obranné mechanismy považují za zralé, přesto by jejich použití nemělo být časté. Ideální situace je taková, kdy se bránit nepotřebujeme, protože je naše osobnost natolik stabilní, že se necítí být nepříjemnou situací ohrožená. Schopnost postavit se skutečnosti tváří v tvář se snahou ji pochopit, aniž bychom museli použít nějaký obranný postoj, je znakem zralé osobnosti.⁴⁸

2.2 Citová zralost

Již jsme hovořili o hodnotách jako o motivačním prvku lidského jednání, nyní však máme před sebou emotivní svět člověka, jeho city, které jsou dynamickým motivačním prvkem jeho jednání, protože jsou zdrojem energie a hnací síly.⁴⁹

Jelikož afektivita poskytuje energii lidskému jednání, její správné nasměrování nám pomáhá ve vztahu k sobě samým a k ostatním lidem. Plnění pracovních povinností je díky tomu snazší, naše pozornost je bdělá, máme sílu postavit se překážkám, které se nám staví do cesty, a jsme vytrvalí na cestě ke stanovenému cíli.

⁴⁶ Srov. KAŠČÁKOVÁ, s. 17 – 19.

⁴⁷ Srov. *Tamtéž*, s. 21.

⁴⁸ Srov. JANEČKOVÁ, J. Obranné mechanismy. *Vnese do svého života rovnováhu*. [online]. 2013 [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <http://www.koucaporadce.cz/news/obranne-mechanismy/>

⁴⁹ Srov. SLANINKA, s. 69.

Je pro nás také snazší navazovat a prohlubovat mezilidské vztahy. Pokud však naše pocity nejsou integrované, máme tendenci být pasivní či se izolovat, jsme impulzivní či tvrdí, nesoustředění a prožíváme neustálý vnitřní nepokoj a podrážděnost, které nás nutí používat ve vztahu k druhým různé obranné mechanismy. Proto je důležité, abychom v oblasti citů dosáhli zralosti.⁵⁰

Pro lepší názornost se dá naše lidské já podle jeho projevů rozvrstvit do třech rovin: rovina rodičovského já, dětského já a dospělého já. Rodič v nás je ten, kdo nám říká, co je správné udělat, povzbuzuje náš růst a hranice, z dětského já pramení naše emoce a tvořivost a dospělé já vidí to, co je skutečné a umí správně vyhodnotit danou situaci. Aby mohla osoba zdravě a zrale fungovat, je třeba, aby byly tyto tři složky v rovnováze.⁵¹ Pokud totiž příliš vystupuje do popředí rodič v nás, osoba může být pod příliš silnou palbou kritiky a výčitek, bojí se udělat nějaký krok ze strachu ze selhání. Pokud naopak příliš vystupuje do popředí dítě, znamená to, že v rané fázi vývoje nebyly jeho potřeby dostatečně uspokojeny a promítají se do dospělého života, kde se projevují jako citová nezralost.

Odborníci udávají, že existuje sedm základních emocí, které různou kombinací mezi sebou navzájem dokáží vytvořit celou emoční škálu. Jsou jimi láska, radost, údiv, strach, hněv, znechucení a smutek.⁵² Citové projevy v nás mohou být vědomé či podvědomé. Buď jsme schopni popsat, co se v nás odehrává, umíme své emoce pojmenovat a zreflektovat, nebo toho schopni nejsme. Jedná se především o citové reakce na komplikované a nepříjemné situace z dětství, které jsme nebyli schopni zpracovat a začlenit a které se objevují pokaždé, když se objeví schematicky totožná situace. Tento podvědomý svět našich emocí pohlcuje energii, díky níž by osoba v opačném případě mohla být kreativnější a spontánnější.⁵³

Náš citový život se formuje v raném dětství na základě kombinace dědičných faktorů a především prvních zkušeností s osobami, které jsou dítěti nejbližší. Zásadní roli hraje především vztah s matkou. Pokud jsou zkušenosti z dětství pozitivní, rozvíjí se pozitivní emoce a vnímání. Osoba se vnímá jako dobrá a hodnotná, důvěřuje sobě i druhým. Pokud jsou zážitky negativní, osoba nemá pocit vlastní hodnoty, nedůvěřuje

⁵⁰ Srov. STEVANI, M. *Citová autonómia zasvätenej ženy*. Editor: KVPŽR na Slovensku, Pre vnútornú potrebu, 2005, s. 8.

⁵¹ Srov. BRONDINO, G., MARASCA, M. *Citový život zasvätených*. Bratislava: Serafín, 2004, s. 26.

⁵² Srov. *Tamtéž*, s. 41.

⁵³ Srov. STEVANI, s. 9.

sobě ani ostatním, připadá si opuštěná a pro své okolí nedůležitá. Aby se citový život člověka mohl rozvíjet správně a směřoval ke zralému prožívání, je důležité, aby se mu podařilo sjednotit negativní zážitky s těmi pozitivními. V opačném případě hrozí citová fixace buď na to negativní, což povede ke zdůrazňování negativního postoje člověka vůči sobě samému i vůči druhým, pocity nepřijetí a nepochopení, nebo na to pozitivní, což povede k přílišné sebestřednosti a vysokým očekáváním vůči ostatním. Pokud byly citové zážitky z dětství příliš konfliktní, může dospělá osoba prožívat stále jejich silnou intenzitu, aniž by si uvědomila, že se zde minulost spojuje s přítomností, což vyvolává konfliktní situace v současných vztazích.⁵⁴

Citové dozrávání má určité fáze, kterými je třeba postupně projít, a spočívá v překonávání následujících tendencí:

1. Postoj vlastnění a egocentrismu – hlavním znakem je soustředěnost na sebe sama. Vnímání reality je neobjektivní, osoba v ní vždy hledá vlastní prospěch, sebepotvrzení, či naplnění vlastních potřeb. Touží po pozornosti ostatních.

2. Postoj sebepotvrzování – daná osoba se cítí být vnitřně nejistá, nedůvěřuje v sebe sama, a proto hledá potvrzení své hodnoty. To se nejčastěji projevuje nadměrným nasazením v práci či jiné vykonávané činnosti, soutěživostí, nedoceňováním výkonů ostatních.

3. Postoj idealizující – vychází opět z vnitřní nejistoty, která je kompenzována udržováním ideálních představ o osobě či instituci, která je pro danou osobu důležitá. Vidí pouze pozitivní vlastnosti, negativa nevidí nebo nechce vidět, protože by znamenala zhroucení její opory a velké zklamání. Jedná se o projekci nevědomých potřeb.

4. Postoj uzavřenosti a postoj obranný – zdrojem těchto postojů je strach z odmítnutí a nepřijetí stimulovaný minulými zklamáními. Tento postoj vede osobu k uzavřenosti, aby se vyhnula konfliktním situacím s okolím.

Je třeba, aby se osoba s každým z těchto stupňů vývoje dokázala vyrovnat, aby mohla být otevřenější k ostatním a schopnější navazovat vztahy. K tomu je třeba

⁵⁴ Srov. *Tamtéž*, s. 10 - 11.

umět se vzdát vlastních potřeb ve prospěch druhých, jejichž potřebám jsme schopni přisuzovat stejnou hodnotu jako potřebám vlastním.⁵⁵

Pokud se to člověku nepodaří, jeho citový život zůstává nezralý, což lze charakterizovat především dvěma tendencemi. V prvním případě se snaží okamžitě reagovat na pociťovanou emoci, v druhém případě emoce potlačí, popře a zaktivizuje obranné mechanismy, což má za následek snahu se od vlastních emocí odříznout.⁵⁶

2.2.1 Kritéria citové zralosti

Jak lze tedy popsat základní znaky citové zralosti? Vyjdeme-li z výše řečeného, tak za citově zralou osobu můžeme považovat především takového člověka, který je schopen odložit jednání, ke kterému ho jeho city vedou, tedy upokojení a naplnění potřeb, o kterých jeho city vypovídají. S tím souvisí i určité napětí, které je tento člověk schopen unést. Je to projevem jeho vnitřní svobody, která je schopná upřednostnit vyšší cíl daný obecnější hodnotou. Neztrácí přitom vnitřní pokoj.⁵⁷

Citově zralá osobnost je dostatečně stabilní jak v projevech svých nálad, tak v sebeovládání. Angažuje se v dění kolem sebe, prožívá zdravé mezilidské vztahy, je vnitřně vyrovnaná a raduje se ze života. Je v kontaktu se svým vnitřním světem, jak intelektuálním, tak citovým a obě složky jsou v rovnováze. Tato rovnováha je zdrojem lidskosti dané osoby, která se neprojevuje tvrdě či přecitlivěle. Orientuje se ve svých citech a potřebách a dokáže přijmout svá omezení, aniž by musela používat své obranné mechanismy. Dokáže reálně zhodnotit situaci a zvolit zdravý přístup bez útěku k úzkostlivé obraně či k bezhlavému vrhání se do situace.⁵⁸

Důležitým znakem citové zralosti je také tzv. mladost ducha, kdy se člověk dokáže nadchnout, radovat z maličkostí a krásných věcí, má různé ideály a touhy, pro které se dokáže zapálit a které se snaží uskutečnit, a umí si sám ze sebe udělat legraci. Těžkosti života, se kterými se setkává, ho nepřipraví o vnitřní pokoj a radost, ale dokáže je unést, i kdyby se jednalo o neúspěch, nepochopení či nepřijetí druhými.⁵⁹

Již bylo několikrát zmíněno, že podmínkou zralosti je integrace, neboli sladění potřeb a emocí s hodnotovým systémem, který člověk do svého života přijal. Znakem

⁵⁵ Srov. *Tamtéž*, s. 12.

⁵⁶ Srov. SLANINKA, s. 86.

⁵⁷ Srov. *Tamtéž*, s. 97 – 88.

⁵⁸ Srov. BRONDINO, s. 48 – 49.

⁵⁹ Srov. SLANINKA, s. 86 – 88.

této integrace, a tedy zralosti, se stává soudržný způsob života. „Zvláštními plody tohoto harmonického života jsou již zmíněný vnitřní prostor svobody, nová vitalita, síla a pokoj, který překonává naplňování jakékoliv defenzivně zabarvené potřeby.“⁶⁰

2.2.2 Sebepoznání a sebepřijetí

Jelikož citová stránka člověka má významný podíl na jeho celkové lidské zralosti, zaměříme se nyní na způsob, jakým lze nasměrovat svůj citový život k jeho zralejšímu prožívání.

Je třeba, aby člověk se svými city správně zacházel, což se dá popsat v několika krocích. Nejprve je třeba se naučit své city vnímat a poté pojmenovat. Dalším důležitým krokem bude umět tyto city přijmout jako součást sebe sama a jako něco, co mě pozitivně pohání kupředu. Následně je třeba se rozhodnout, jak se k těmto citům postavit ve vztahu k vlastnímu hodnotovému systému, to znamená sladit tyto dvě roviny dohromady. Pro křesťana se bude jednat nejprve o soulad citů s křesťanskými zásadami a nakonec o jejich přetváření ve spojení s Kristem.⁶¹ Podíváme se na některé fáze podrobněji.

Pokud člověk nerozumí vlastním pocitům, často má tendenci v sobě svůj svět citů potlačovat, což v něm vyvolává nepříjemné napětí. Jeho vnitřní energie s tímto světem spojená se potom orientuje špatným směrem a ztěžuje mu život i kontakt s druhými. Některé potřeby člověka jsou tak důležité pro jeho psychickou pohodu, že je jejich potlačování nežádoucí. Je potřeba se naučit rovnováze mezi požadavky vlastních potřeb a potřeb našeho okolí, správně pečovat o své potřeby, ale nezatěžovat své okolí přehnaným a nereálným očekáváním. Nenaplněné potřeby vyvolávají v člověku v citové oblasti nespokojenost a frustraci. Je potřeba tento zdroj vnitřních těžkostí objevit, aby nedocházelo k přenášení zodpovědnosti na druhé. Odhalení a identifikace tohoto vnitřního rozporu je prvním krokem k narušení tohoto bludného kruhu stále se opakujících citových reakcí. Čím lépe dokážeme odhalit tyto opakované citové projevy, které vyvolávají vnitřní úzkost, tím lépe se jim dokážeme postavit.⁶²

Dalším krokem na cestě k citové zralosti je přijetí citů a citových reakcí, které v sobě pozorujeme a které jsme se naučili vnímat, což není vždy lehké. Osoba může

⁶⁰ MAUREDÉ, s. 33.

⁶¹ Srov. *Tamtéž*, s. 28.

⁶² Srov. STEVANI, s. 30 – 33.

pocítovat určité zklamání či znechucení z poznaných citových projevů, a proto má tendenci popřít to, co poznala, a utíká se k ideálnímu obrazu o sobě samé a úsilí o jeho dosažení. Rozumové poznání stojí v jakémsi protikladu k citové realitě a osoba má přirozenou tendenci zaujmou sebeobranný postoj, aby se vyhnula nejistotě, která z poznání tohoto rozporu pramení. Aby mohlo dojít k přijetí sebe sama a svých citů, a tedy k následnému růstu, je potřeba sladit svou rozumovou a citovou stránku. Citovým přijetím sebe sama se rozumí schopnost dívat se na sebe pozitivně i přes negativa, která o sobě zjišťujeme. Mít se rád i spolu s poznanými slabostmi a nedostatky. Znamená to vidět se takový, jaký jsem, a akceptovat svá omezení, nebouřit se proti nim a nesnažit se o naplnění nereálného obrazu o sobě samém, ale být schopen se svými poznanými slabostmi žít. Je to celoživotní proces, který se každodenním a opakovaným přijímáním prohlubuje.⁶³

Prvním bodem v sebepřijetí je pohled na situace a zážitky, které měly v minulosti takový vliv, že znatelně ovlivnily náš citový život. Je třeba se na ně dívat realisticky, obzvláště na ty negativní, které mohou být zdrojem současné bolesti. Jejich zveličování totiž podporuje jejich fixaci a řetězové nabalování dalších negativních emocí. Nepřijatá a nezpracovaná minulost vede člověka k zaměřenosti na prožívané napětí a okrádá jej o spoustu energie. Je potřeba svou minulost zpracovat, což pak povede k jejímu přijetí. Pokud danou událost zasadíme do širšího kontextu s vědomím, že nejsme jediní, kdo prožívají těžkosti a že neexistují dokonalí rodiče, může nám to pomoci objevit i jiný způsob jednání.⁶⁴

Sebeobjímání je důležité také proto, že nám pomáhá lépe prožívat mezilidské vztahy. Pokud dokážeme přijmout realitu svého já s jeho možnostmi i s tím, co je omezuje, budeme schopni vnímat a oceňovat kladné stránky druhých, aniž bychom pocítovali smutek z toho, čeho se nám ve srovnání s nimi nedostává, nebo abychom se nad ně naopak nevyvyšovali. Ze sebeobjímání vyrůstá schopnost přijímat druhé, protože se na ně naučíme dívat stejně, jako jsme se naučili dívat na sebe – s pochopením vůči vlastním nedostatkům a snahou o jejich integraci. Poznání

⁶³ Srov. STEVANI, s. 47 – 48.

⁶⁴ Srov. *Tamtéž*, s. 49.

a pochopení, že druzí se potýkají s vlastními břemeny, nám může pomoci lépe nahlédnout svá často nereálná očekávání vůči těm, s nimiž žijeme.⁶⁵

2.2.3 Sebeúcta

Sebeúcta velmi úzce souvisí se sebepřijetím a má velký význam na cestě citového dozrávání. Schopnost přijímat s klidem a vyrovnaností všechno, čím jsme, přiznat vlastní selhání, umět se jim zasmát a s nadhledem přijmout kritiku, to je projev sebeúcty.⁶⁶ Sebeúcta a sebepřijetí jsou spojené nádoby. Čím více je člověk schopen přijmout své stinné stránky, tím roste jeho sebeúcta a naopak. Rostoucí sebeúcta mu pomáhá v sebepřijetí.

Sebeúcta je projevem toho, do jaké míry osoba o sobě (o svém těle, své historii, svých mentálních procesech a chování) smýšlí pozitivně. Sebeúcta souvisí s myšlením, emocemi a jednáním člověka.⁶⁷ V ideálním případě člověk dokáže vidět reálně jak své dary a schopnosti, tak svá omezení a má o sobě dobrou a zdravou představu. Je si vědom své vlastní hodnoty.⁶⁸

Zdravá sebeúcta se rodí ze zdravého a dobrého vztahu rodičů k dětem. Jestliže dítě cítí, že jej rodiče přijímají a milují a že je u nich v bezpečí, pak v něm sílí pocit vlastní hodnoty. Důležitou roli zde hraje také fyzický kontakt, protože každé pohlázení, každý úsměv či laskavý pohled, obzvláště matky, je pro dítě potvrzením jeho hodnoty a posiluje jeho sebeúctu. Aby se mohla v dítěti rozvíjet zdravá sebeúcta, potřebuje vnímat, že je přijímané a milované bezpodmínečně, tedy pro sebe sama a ne kvůli svému „správnému“ chování. Pokud to tak není, bude v dospělosti trpět nízkou sebeúctou a bude hledat potvrzení své hodnoty u druhých. Hodnota člověka je však absolutní a nezávisí na vnějších okolnostech ani na našich pocitech. Je tedy třeba poznat svou hodnotu a důstojnost, která spočívá v tom, že jsme lidskou osobou.⁶⁹

P. Pat Collins ve své knize *Growing in Grace and Health* uvádí patnáct znaků a důsledků nízké sebeúcty: pocit méněcennosti, chorobné pocity viny, falešnou pokoru, potíže s přijetím chvály a poděkování, potíže přijmout pomoc a požádat o ni, přehnaný strach z neúspěchu, pocity žárlivosti a závisti, tendence k vychloubání se

⁶⁵ Srov. *Tamtéž*, s. 53, 67 – 68.

⁶⁶ Srov. BRONDINO, s. 80 – 81.

⁶⁷ Srov. MATSUMOTO, s. 473.

⁶⁸ Srov. BRONDINO, 76 – 77.

⁶⁹ Srov. *Tamtéž*, s. 78, 81.

a k sebechvále, tendence hodnotit a odsuzovat druhé, potíže důvěřovat druhým, různé těžkosti v oblasti sexuality, závislosti, negativní emoce a agresivní chování, sklon k nemocem souvisejících se stresem a negativní obrazy Boha.⁷⁰

Lidé s nízkou sebeúctou mohou nejenom nenávidět své hříchy, ale mohou začít také nenávidět sebe sama jako hříšníky. Mají tendenci přehlížet své hřivny, ctnosti, nadání a úspěchy. Když pomáhají druhým, mohou být motivováni touhou zavděčit se, strachem, že pokud nepomůžou, přijdou o přízeň těchto lidí. Mnozí z těch, kteří postrádají sebeúctu, jsou perfekcionisté. Někde hluboko uvnitř cítí, že přijetí a lásku získají spíše za to, co udělají dobře, než kvůli tomu, kým jsou. Nízká sebeúcta vede k žárlivosti, protože se člověk cítí být ohrožen dary a úspěchy druhého člověka. Ve světle převahy této osoby si připadá méněcenný. Tato tendence srovnávat vlastní hodnotu s hodnotou druhých může vést nejenom k žárlivosti, ale i k nepřátelství a zášti. Hledání sebepotvrzení skrze vychloubání má však bohužel opačný účinek. Lidé na ně reagují negativně a už tak nízké sebevědomí je ještě posíleno. Lidé s nízkým sebehodnocením mají sklon projektovat svůj negativní postoj na Boha a vidět jej stejně, jako vidí sami sebe, tzn. kriticky.⁷¹

Jak se naopak projevuje zdravá sebeúcta člověka? Jaká jsou kritéria pozitivního vnímání sebe sama? Člověk se zdravou sebeúctou cítí, že stojí na pevných základech a že je přijímaný. Roste v něm důvěra. Ví, že je jedinečný, což ho naplňuje radostí a spokojeností. Přijímá pravdu o sobě i o tom, co ho obklopuje. Pohled na sebe sama vychází z reality a originality. Přijímá své stinné stránky jako součást svého já. Je samostatný a autonomní v jednání i ve způsobu života, motivaci k jednání nachází ve svém nitru, ne v reakcích svého okolí. Dokáže se vymezit i odevzdat, nesvaluje vinu na druhé, zvládá životní krize, nesrovnává se s druhými, ale dokáže ocenit jak jejich úspěch, tak ten svůj. Je jednoduše sám sebou, aniž by měl potřebu snižovat či naopak dokazovat druhým svou hodnotu.⁷² V přítomnosti takové osoby je druhým dobře. „Jen ten, kdo přijal sám sebe, přeje bez obav i druhým, přijímá je, miluje a odevzdává se jim.“⁷³

⁷⁰ Srov. COLLINS, P. s. 32 – 35.

⁷¹ Srov. *Tamtéž*.

⁷² Srov. MAUREDOR, s. 19 – 20.

⁷³ *Tamtéž*, s. 20.

2.2.4 Identita

Identita je další složka osobnosti, která má velký vliv na sebepochopení a sebepřijetí. Její nalezení je důležitým vývojovým úkolem, který Erick H. Erickson, autor teorie psychosociálního vývoje člověka, klade do období adolescence. Pokud v tomto období podle něj k jejímu zformování nedojde, bude si člověk po zbytek svého života připadat nezakotvený, nezařazený a bude se neustále hledat.⁷⁴

Identita v překladu znamená totožnost. V běžném životě k prokázání své totožnosti používáme občanský průkaz, který se také někdy nazývá průkazem totožnosti. Zřetelnější to pro nás může být z anglického výrazu „identity card“. Z psychologického hlediska však nejde pouze o prokázání našeho jména, data narození a dalších údajů uváděných v občanském průkazu. Jde o hlubší odpověď na otázku „Kdo jsem“, která má většinou více rovin. V jádru osobní identity stojí poznání, kým člověk je a kam patří.

Jak již bylo řečeno, patří formování vlastní identity do období dospívání a „je výsledkem procesu individuace, který lze popsat jako proces stávání se sebou samým. Ukazatelem úspěšně probíhající individuace je osobní autonomie, která je jedním ze základních znaků dospělosti či osobní zralosti. Projevuje se nezávislostí a názorovou, citovou, hodnotovou i akční samostatností.“⁷⁵

Lidská identita je komplexní záležitost, která zahrnuje tělo, vztahy, práci, majetek a hodnoty. Důležitost těla pro vlastní pocit identity člověk často pocítí až ve chvíli, kdy některá jeho část přestane fungovat tak, jak má. Podobně se to může projevit při ztrátě nějakého důležitého mezilidského vztahu, o který člověk přijde a o který se dosud opíral. Člověk svou identitu zcela logicky a přirozeně opírá také o dílo svých rukou, o svoji práci, která velmi významně přispívá k vědomí toho, kým člověk je. Stejně posilující úlohu hraje jak materiální, tak duchovní vlastnictví. Posledním a důležitým opěrným a utvářejícím bodem je systém hodnot, který člověk vyznává a kterého se pevně drží.⁷⁶

V utváření identity hraje svou roli tzv. ideální a aktuální já, o kterém jsme se zmiňovali již dříve. Na jedné straně to, kým člověk je, na straně druhé to, čím se chce

⁷⁴ Srov. SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister&Principal, 2002, s. 344.

⁷⁵ Tamtéž, s. 345.

⁷⁶ Srov. MAUREDOR, s. 17.

stát. To první jako výchozí bod, to druhé jako bod, ke kterému většinou osoba v hledání své identity směřuje. To však může nastat pouze v případě, kdy systém přijatých hodnot ideálního já nenaruší neakceptované a protichůdné stránky já aktuálního.⁷⁷ „Pokud se však hodnoty a zásadní potřeby člověka ubírají stejným směrem, projeví se to v silné, živoucí a svobodné identitě a v pozitivním pocitu identity.“⁷⁸

Pokud se vrátíme k Eriksonovu vývojovému modelu, je třeba říci, že identita hraje důležitou roli v procesu dozrávání a její získání v období adolescence ovlivňuje kvalitu prožívání období dospělosti. Erikson každému vývojovému období přisuzuje nabytí určité ctnosti jako jeho výrazného znaku a kvalitativní vlastnosti lidského já. V období dospívání je to věrnost, kterou považuje za základní kámen identity. Identita podle něj zahrnuje také transcendenci, a sice překročení sebe sama směrem k druhým.⁷⁹

Poznání, kým skutečně jsem, dává člověku stabilitu, jistotu a je zdrojem pozitivního pohledu na sebe sama. V hledání identity se však také člověk může dostat do pastí, když ji postaví na špatném základě, například na svém společenském postavení, množství majetku, na svém výkonu či na existenci určitých mezilidských vztahů. Základním zdrojem pravé identity křesťana se budeme zabývat v závěrečné kapitole.

2.3 Integrita

O integritě jsme hovořili již v úvodu této práce jako o jednom ze synonym pojmu zralost. U všech autorů je to pojem tak výrazný, že je třeba se k němu vrátit a věnovat mu hlubší pozornost. V úvodu jsme řekli, že integrita znamená jednotu. Pokud bychom pod tímto zorným úhlem znovu pročetli předchozí stránky, došli bychom k závěru, že se nějakým způsobem prolíná všemi podstatnými složkami lidské zralosti, které jsme již zmínili. Hovořili jsme už například o souladu (integraci) lidských potřeb a hodnot, o souladu ideálního a aktuálního já, o identitě a sebepřijetí, které, pokud mají zahrnovat skutečně celého člověka, také předpokládají soulad všech

⁷⁷ Srov. Tamtéž, s. 18.

⁷⁸ Tamtéž.

⁷⁹ Srov. LOUW, J. D. *A Mature Faith*. Spiritual Direction and Antropology in a Theology of Pastoral Care and Counseling. Louvain: Peeters Press, 1999, s. 165 – 169.

složek. Pokusíme se tedy v této podkapitole o jakési shrnutí a základní předpoklady integrity člověka, která skutečně představuje zralou osobnost.

Hovořili jsme o tom, že je třeba se naučit číst své pocity, rozpoznávat vlastní potřeby a přijmout je. Často nás však vlastní pocity děsí, a proto se jim vyhýbáme a skrýváme je před světem i před sebou samými. Nejčastěji je zatlačujeme do podvědomí a tváříme se, že neexistují. Jung tuto nepřijatou stránku naší osobnosti nazývá stínem našeho já (odtud jistě pochází termín „stinné stránky člověka“). Je to podle něj každý pocit nebo potřeba, které si nedokážeme přiznat, a proto je ukryjeme, doslova pohrbíme zaživa v hlubinách nevědomí, odkud infikují oblast našich vědomých pocitů, myšlenek a postojů. Podle Junga je v takovém stavu člověk ve válce s vlastním já, což se projevuje neurózou. Pokud se však osoba začne tomuto stavu vzdalovat tím, že svůj stín integruje do své vědomé roviny, tedy že ho přijme, poroste ve zralosti.⁸⁰

Jedním ze znaků zralosti je přijetí. Pokud si vezmeme poučení z toho dobrého i špatného, ze světla i z temnoty, poroste naše lidskost.⁸¹ Čím více si budeme uvědomovat sebe sama, tím silněji budeme nuceni čelit všem stránkám svého já – těm temným a stinným stejně jako těm světlým, křehkým stejně, jako silným. Avšak pouze skrze odvážné hledání pravdy o sobě samém můžeme doufat, že se vyhneme destruktivním vlivům potlačování vlastních stránek. Naše stinné já obsahuje všechny části naší osobnosti a naše zkušenosti, či zážitky, s nimiž nejsme v kontaktu. Pokud najdeme odvahu se jim postavit, existuje zde naděje, protože někde za tou temnotou se skrývá světlo.⁸²

Jung také zdůrazňuje, že integrace našeho stinného já je podmínkou k tomu, abychom se mohli stát plně sami sebou. Pokud dovolíme, aby naše stinné stránky vyšly na světlo, vyhneme se jednostrannosti své osobnosti, která před druhými ukazuje pouze tu část sebe sama, kterou považuje za akceptovatelnou. Tím se však pouze prohlubuje rozpor mezi vnějším já a naší vnitřní realitou. Naše svoboda odráží jednotu, soudržnost (koherenci) našeho vnitřního života a rostoucí soulad mezi tím, co

⁸⁰ Srov. COLLINS, s. 28 – 29.

⁸¹ Srov. DANIELS, s. 52-53.

⁸² Srov. *Tamtéž*, s. 226 – 227.

prohlašuji a mezi tím, jak skutečně žiji. Musíme najít fungující rovnováhu mezi různými částmi našeho já.⁸³

Integrita má velký vliv také na naše vztahy, protože není možné vstoupit do intimního vztahu s druhou osobou, pokud si neuvědomuji a nepřijímám celou svou osobnost. V našem podvědomí se totiž kromě hrozeb skrývají také svěží a živoucí poklady. Proto je potřeba do svého já integrovat sklony k aktivitě i k pasivitě, svou extrovertní i introvertní stránku, ženskou i mužskou stránku své přirozenosti.⁸⁴ S rostoucím sebepoznáním a sebeúctou člověk přestává druhé využívat k naplňování vlastních (většinou nevědomých) potřeb a k posilování vlastní hodnoty. Tím se uvolňuje energie, která se skrývá v emocích a která může být nyní nasměrována k tvořivosti a k prohlubování své schopnosti dávat ze sebe. Osvobození znamená nejenom svobodu od něčeho, ale také pro něco – pro člověka, pro službu.⁸⁵

Z výše řečeného vyplývá, že soudržná, integrovaná osoba tvoří určitý celek, neexistuje rozpor mezi jejími slovy a skutky, ale ani mezi jejími potřebami a tím, co vyznává, jak jsme o tom již hovořili v kapitole věnované psychickým potřebám. Jak jsme již také zmínili, zcela integrovaná osoba je spíše na rovině ideálu než skutečnosti, přesto platí, že čím více se osoba tomuto ideálu blíží, tím více je schopná sebepřekročení směrem k druhým lidem a tím je spokojenější a vyrovnanější.

V celé této kapitole jsme se zabývali lidskými předpoklady zralosti především, jak je předkládá psychologie, aniž bychom je příliš spojovali s realitou duchovního života. Nebo jsme se o to alespoň snažili. Důvodem byla určitá přehlednost. V některých částech však bylo stále těžší tuto hranici udržet, obzvláště když jsme se zabývali sebeúctou nebo identitou. Propojením těchto dvou oblastí, oblasti lidské a duchovní se budeme zabývat v poslední kapitole, protože teprve v jejich spojení mohou některé aspekty lidské osobnosti dojít ke své plnosti.

⁸³ Srov. *Tamtéž*.

⁸⁴ Srov. *Tamtéž*.

⁸⁵ Srov. *Tamtéž*, s. 29 – 32.

3 Duchovní předpoklady zralosti

Doposud jsme se zabývali tzv. lidskými předpoklady lidské zralosti, tedy oblastmi lidské psychiky, které nejvíce ovlivňují zralost osoby z pohledu psychologie. Nyní nás však bude zajímat pohled křesťanství na zralost jako na vrchol lidského života a jeho putování s Bohem a pokusíme definovat duchovní předpoklady zralosti, tzn. pohled křesťanství na cíle duchovního života, jak je formuluje teologie a tradice církve. Nejprve se však zaměříme na biblický pohled na zralost.

3.1 Zralost v Bibli

V první kapitole jsme naznačili, že k biblickým výrazům vztahujícím se ke zralosti patří slova „dospělost“, „plnost“, „dokonalost“ a „svatost“. Proto se podíváme na biblické verše, které tato slova obsahují, ať už v podobě podstatného či přídavného jména, abychom si představili biblický pohled na naši problematiku. Nezapomeneme se podívat ani na slovo „zralost“ samotné.

3.1.1 Zralost - zralý

Slovo „zralý“ se v našem významu nachází v Bibli pouze jednou, a sice v listu Efesanům. Zajímavý je však celý kontext, v němž se slovo nachází. Můžeme v něm totiž nalézt východisko křesťanské zralosti.

„Ten, který sestoupil, je tedy tentýž, který také vystoupil nade všechna nebesa, aby naplnil všechno, co jest. A toto jsou jeho dary: jedny povolal za apoštoly, jiné za proroky, jiné za zvěstovatele evangelia, jiné za pastýře a učitele, aby své vyvolené dokonale připravil k dílu služby – k budování Kristova těla, až bychom všichni dosáhli jednoty víry a poznání Syna Božího, a tak dorostli zralého lidství, měřeno mírou Kristovy plnosti. Pak už nebudeme nedospělí, nebudeme zmítáni a unášeni závanem kdejakého učení – lidskou falší, chytráctvím a lstivým sváděním k bludu. Budme pravdiví v lásce, ať ve všem dorůstáme v Krista. On je hlava, z něho roste celé tělo, pevně spojené klouby navzájem se podpírajícími, a buduje se v lásce podle toho, jak je každé části dáno. To vám říkám a dotvrzuji jménem Páně: nežijte tak, jako žijí pohané podle svých marných představ. Mají zatemnělou mysl a odcizili se Božímu životu pro svou nevědomost a zatvrzelé srdce. Otupěli, propadli bezuzdnosti

a s chtivostí dělají hanebné věci. Vy jste se však u Krista takovým věcem neučili – pokud jste ovšem o něm slyšeli a byli v něm vyučeni podle pravdy, která je v Ježíši. Odložte dřívější způsob života, staré lidství, které hyne klamnými vášněmi, obnovte se duchovním smýšlením, oblečte nové lidství, stvořené k Božímu obrazu ve spravedlnosti a svatosti pravdy“ (Ef 4,10-24; přidán důraz).

V tomto textu je několik zajímavých skutečností: „...aby *naplnil* všechno, co jest“, „...a tak dorostli *zralého lidství, měřeno mírou Kristovy plnosti*. Pak už *nebudeme nedospělí...*“, „ať ve všem *dorůstáme v Krista*“, „*Odložte... staré lidství*“, „*oblečte nové lidství, stvořené k Božímu obrazu*“.

Zralost se zde spojuje se slovy plnost a dospělost. Zároveň z něj vyplývá, že plně zralým člověkem je Kristus, kterého máme napodobovat a jehož zralosti („plnosti“) se máme snažit dosáhnout. Ta spočívá mimo jiné v proměně v nového člověka podle Božího obrazu.

3.1.2 Dospělost – dospělý

„Moudrosti sice učíme, ale jen ty, kteří jsou dospělí ve víře – ne ovšem moudrosti tohoto věku či vládců tohoto věku, spějících k záhubě, nýbrž moudrosti Boží, skryté v tajemství, kterou Bůh od věčnosti určil pro naše oslavení“ (1 K 2,6-7).

„Bratří, ve svém myšlení nebud'te jako děti. Ve zlém bud'te jako nemluvňata, ale v myšlení bud'te dospělí“ (1 K 14,20).

„Proto nezůstávejme již u počátečního učení o Kristu, ale směřujme k dospělosti“ (Žd 6,1).

Máme usilovat o dospělost, být zaměřeni na její získání. Máme být dospělí ve víře a v myšlení. Spojuje se nám zde duchovní a duševní stránka člověka.

3.1.3 Plnost

„Z jeho plnosti jsme byli obdarováni my všichni milostí za milostí“ (J 1,16).

„...neboť Bůh udílí svého Ducha v plnosti“ (J 3,34).

„...aby v sobě měli plnost mé radosti“ (J 17,13).

„...poznat Kristovu lásku, která přesahuje každé poznání, a dát se prostoupit vší plností Boží“ (Ef 3,19).

„V něm je přece vtělena všechna plnost božství; v něm jste i vy dosáhli plnosti“ (Kol 2,9-10).

Tyto texty narážejí na plnost, dokonalost Krista, který je plně Bohem a plně člověkem. To, co je plné, je kompletní. Nic tomu nechybí. Této plnosti (dokončenosti, kompletnosti) můžeme dosáhnout pouze v Kristu. „Slovo plnost, blízké výrazům dokonalost a hojnost, nejlépe vystihuje spasitelnou moc Krista, kterému se dostalo veškeré moci na nebi a na zemi.“⁸⁶

3.1.4 Dokonalost – dokonalý

„On je Skála. Jeho dílo je dokonalé“ (Dt 32,4).

„Dokážeš vystihnout Boha či obsáhnout dokonalost Všemocného, jež nebesa převyšuje?“ (Jb 11,7-8a).

„Hospodinův zákon je dokonalý, udržuje při životě“ (Ž 19,8).

„Bud'te tedy dokonalí, jako je dokonalý váš nebeský Otec“ (Mt 5,48).

„Ježíš mu odpověděl: „Chceš-li být dokonalý, jdi, prodej, co ti patří, rozdej chudým, a budeš mít poklad v nebi; pak přijď a následuj mne.““ (Mt 19,21).

„A nepřizpůsobujte se tomuto věku, nýbrž proměňujte se obnovou své mysli, abyste mohli rozpoznat, co je vůle Boží, co je dobré, Bohu milé a dokonalé“ (Řím 2,2).

„Nemyslím, že bych již byl u cíle anebo již dosáhl dokonalosti; běžím však, abych se jí zmocnil, protože mne se zmocnil Kristus Ježíš“ (Flp 3,12).

„Jeho zvěstujeme, když se vší moudrostí napomínáme a učíme všechny lidi, abychom je mohli přivést před Boha jako dokonalé v Kristu“ (Kol 1,28).

„Především však mějte lásku, která všechno spojuje k dokonalosti“ (Kol 3,14).

„Bylo přirozené, že Bůh, pro něhož je vše a skrze něhož je vše, přivedl mnoho synů k slávě, když skrze utrpení učinil dokonalým původce jejich spásy“ (Žid 2,10).

„Kdyby služba levitských kněží, která vedla lid k poslušnosti zákona, přinesla dokonalost, nač by ještě bylo třeba ustanovovat jiného kněze podle řádu Melchisedechova, a nezůstat při kněžství podle řádu Áronova? ...zákon totiž nic

⁸⁶ LÉON-DUFOUR, X a kol. *Slovník biblické teologie*. Řím: Velehrad – Křesťanská akademie, 1991, s. 322.

nepřivedl k dokonalosti – avšak na jeho místo přichází lepší naděje, jejíž mocí přistupujeme až k Bohu“ (Žid 7,11.19).

„Tak jedinou obětí navždy přivedl k dokonalosti ty, které posvěcuje“ (Žid 10,14).

„A vytrvalost ať je dovršena skutkem, abyste byli dokonalí a neporušení, prosti všech nedostatků“ (Jak 1,4).

„Nevidíš, že víra působila spolu s jeho skutky a že ve skutečích došla víra dokonalosti?“ (Jak 2,22).

„Láska nezná strach; dokonalá láska strach zahání, vždyť strach působí muka, a kdo se bojí, nedošel dokonalosti v lásce“ (1 Jan 4,18).

Ve Starém zákoně se více užívá výrazu svatost než dokonalost, protože hovoří o Bohu, který je svatý, ale dokonalé je jeho dílo a jeho Zákon. Jelikož je Boží vyvolený lid také svatý, je vyzýván k dokonalosti, protože nedokonalost, porušenost se se svatostí neslučuje. Pro SZ člověka dokonalost souvisí především s dodržováním zákona. V Novém zákoně dává Ježíš dokonalosti nový rozměr, když ukazuje, že svatý Bůh je Bohem lásky. Důraz se přesouvá na přijetí a šíření lásky. „Buďte tedy dokonalí, jako je dokonalý váš nebeský Otec,“ říká Ježíš v Mt 5,48. Dokonalý je tedy ten, kdo dosáhl dokonalosti v lásce (viz 1 Jan 4,18). Skrze svou oběť na kříži se Ježíš stává dokonalým veleknězem, který je schopen pomoci nám této dokonalosti dosáhnout. Cílem dokonalosti je potom druhý Kristův příchod.⁸⁷

3.1.5 Svatost – svatý

„Kdo je mezi bohy jako ty, Hospodine? Kdo je jako ty, tak velkolepý ve svatosti, hrozný v chvályhodných skutcích, konající divy?“ (Ex 15,11).

„Pějte žalmy Hospodinu, jeho věrní, vzdejte chválu tomu, co připomíná jeho svatost“ (Ž 30,5).

„Dosvědčujte svatost Hospodina zástupů!“ (Iz 8,13).

„Všem vám v Římě, kdo jste Bohem milováni a povoláni ke svatosti“ (Řím 1,7).

⁸⁷ Srov. *Tamtéž*, s. 88-89.

„A to nás naši tělesní otcové vychovávali podle svého uvážení a jen pro krátký čas, kdežto nebeský Otec nás vychovává k vyššímu cíli, k podílu na své svatosti“ (Žid 12,10).

„Usilujte o pokoj se všemi a o svatost, bez níž nikdo nespatří Pána“ (Žid 12,14).

„Kdo křivdí, ať křivdí dál, kdo je pošpiněn, ať zůstane ve špíně – kdo je spravedlivý, ať zůstane spravedlivý, kdo je svatý, ať setrvá ve svatosti“ (Zj 22,11).

„Já jsem Hospodin, váš Bůh. Posvěťte se a bud'te svatí, neboť já jsem svatý“ (Lv 11,44).

„Muž, kterého vyvolí Hospodin, ten bude svatý“ (Nu 16,7).

„Jsi přece svatý lid Hospodina, svého Boha; tebe si Hospodin, tvůj Bůh, vyvolil ze všech lidských pokolení, která jsou na tváři země, abys byl jeho lidem, zvláštním vlastnictvím“ (Dt 7,6).

„Nikdo není svatý mimo Hospodina, není nikoho krom tebe, nikdo není skálou jako náš Bůh“ (1 Sam 2,2).

„Volali jeden k druhému: Svatý, svatý, svatý je Hospodin zástupů, celá země je plná jeho slávy“ (Iz 6,3).

„Náš vykupitel je Svatý Izraele. Jeho jméno je Hospodin zástupů“ (Iz 47,4).

„‘Co je ti do nás, Ježíši Nazaretský? Přišel jsi nás zahubit? Vím, kdo jsi. Jsi Svatý Boží.““ (Mk 1,24).

„Církvi Boží v Korintu, posvěceným v Kristu Ježíši, povolaným svatým, spolu se všemi, kteří vzývají jméno našeho Pána Ježíše Krista“ (1 Kor 1,2).

„Nechť Pán dá bohatě růst vaší vzájemné lásce i lásce ke všem, tak jako i my vás milujeme, ať posílí vaše srdce, abyste byli bezúhonní a svatí před Bohem, naším Otcem, až přijde náš Pán Ježíš se všemi svými svatými“ (1 Sol 3,12-13).

„Jako je svatý ten, který vás povolal, buďte i vy svatí v celém způsobu života“ (1 Pt 1,15).

Není možné vypsát všechny texty Písma, v nichž se vyskytuje slovo svatost či svatý. Jen slovo svatost se v Bibli vyskytuje 49x, slovo svatý pak 280x (kromě deuterokanonických knih).

Pojem svatost, svatý se prvotně spojuje s Bohem, který je zdrojem svatosti. Svaté je potom všechno, co s ním přichází do styku, co je „vyděleno“ pouze pro něj. Mohou to být předměty, Boží dům, ale také lid Izraele i jednotlivec. Boží svatost se ukazuje jako něco, co posvěcuje místa, lidi i předměty. „Boží svatost (...) není jen oddělením, vyloučením profánního nebo pouhou transcendencí, pouhým nadpřirozenem, ale obsahuje celé bohatství Božího života, moci a dobroty. Je více, než jen jeden z mnoha Božích přívlastků: je přímo charakteristickým znakem božství.“⁸⁸

Nový zákon používá slovník Starého zákona, proto i ti, kteří se k němu hlásí, mají být svatí tak jako on (viz 1 Pt 1,15). Přídavné jméno svatý se zde nejčastěji objevuje ve spojení s Duchem svatým. Vzorem svatosti je Ježíš. Jeho svatost vychází z jeho synovství a z přítomnosti Ducha svatého v něm. Jeho znamení a divy jsou potom zjevením této svatosti. Věřící posvěcuje svou obětí. Hlavním původcem posvěcení křesťanů i celé církve je Duch svatý.⁸⁹ „Křesťan se skrze Ducha svatého podílí na svatosti Boha samého.“⁹⁰

3.2 Stvoření k obrazu Božímu

Na začátku knihy Genesis čteme: „Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím“ (Gn 1,27). Tato pravda je zakořeněna v Písmu i v tradici církve a stojí v centru celého křesťanského zjevení.

3.2.1 Boží obraz v Písmu

Skutečnost, že jsme stvořeni k obrazu Božímu, je východiskem pro biblický pohled na člověka a pochopení jeho přirozenosti. V biblickém chápání je Boží obraz téměř definicí člověka, a to v jeho celistvosti, ve spojení těla a ducha, jeho dějin

⁸⁸ Tamtéž, s. 486.

⁸⁹ Srov. *Tamtéž*, s. 487 - 488.

⁹⁰ *Tamtéž*, s. 488.

i společenského rozměru.⁹¹ Tato pravda je také základem křesťanské antropologie, tedy nauky o člověku.

Podle Bible je důležitý také společenský rozměr člověka v jeho vztahovosti. „Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím, jako muže a ženu je stvořil“ (Gn 1,27). Člověk tedy není izolovaný, je osobou, která žije ve vztahu k druhým lidem, k Bohu, ke světu a k sobě samému⁹² a „bez vztahu k ostatním nemůže žít ani rozvíjet své vlohy.“⁹³ O jeden verš dříve v knize Genesis Bůh říká: „Učiňme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby“ (Gn 1,26). Podle Jana Pavla II. spočívá tento „obraz a podoba“ nejenom v lidství člověka, ale také ve společenství, které muž a žena tvoří. Zároveň tak zrcadlí skryté společenství božských Osob.⁹⁴

V Novém zákoně je dovršením stvořeného Božího obrazu obraz Krista, jelikož on sám je dokonalým Božím obrazem a člověk se má snažit o to, aby se mu podobal, aby tzv. dorostl do jeho podoby. Jen tak se stane skutečným obrazem Boha.⁹⁵ Jak k tomu má docházet, tím se budeme zabývat později.

3.2.2 Boží obraz v tradici církve

Rozvinutí této otázky můžeme vnímat už u církevních otců. Svatý Irenej například rozlišuje mezi pojmy obraz a podoba. Obraz vyjadřuje, čím jsme, podoba, čím se máme stát. Podle Tertulliana stvořil Bůh člověka jako svůj obraz a jako podobu do něj vložil svůj dech. Obraz zůstává obrazem, i když by byla podoba ztracena skrze hřích.⁹⁶ Atanáš naproti tomu nerozlišuje mezi obrazem a podobou, ale zdůrazňuje, že člověk není stvořen jako Boží obraz, ale „podle“ Božího obrazu. To znamená, že nejde o to se Bohu připodobnit, ale že v sobě máme účast na Obrazu⁹⁷, že máme podíl

⁹¹ Srov. MEZINÁRODNÍ TEOLOGICKÁ KOMISE. *Společenství a služba*. Lidská osoba stvořená k Božímu obrazu. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005, čl. 6-7.9-10.

⁹² Srov. *Tamtéž*, čl. 10.

⁹³ DRUHÝ Vatikánský koncil. Pastorální konstituce o církvi v dnešním světě. *Gaudium et spes*. In: Dokumenty II. vatikánského koncilu. Praha: Zvon, 1995, čl. 12.

⁹⁴ Srov. JAN PAVEL II. Teologie těla: Katecheze Jana Pavla II. o lidské lásce podle Božího plánu. Praha: Paulínky, 2015, s. 59.

⁹⁵ Srov. *Společenství a služba*, čl. 11-12.

⁹⁶ Srov. *Tamtéž*, čl. 15.

⁹⁷ Srov. TENACE, M. *Vybrané kapitoly z antropologie*. Stvoření člověka k obrazu a podobnosti Božímu. Olomouc – Velehrad: Centrum Aletti a Refugium, 2001, s. 42.

na Božím životě. Tato účast v sobě nese možnost kontemplanace Boha, skrze kterou se uskutečňuje zbožštění člověka, tedy naplnění jeho existence.⁹⁸

3.2.3 II. vatikánský koncil a *Gaudium et spes*

Zásadní impuls teologii Božího obrazu dává 2. vatikánský koncil, především svou konstitucí *Gaudium et spes*, kterou chtěl potvrdit důstojnost člověka.

Lidé se od nepaměti snaží formulovat, co nebo kým člověk je, a církev v tom může být velmi nápomocná, protože může dát na tuto otázku odpověď založenou na Božím zjevení. Popisuje „pravý stav člověka“ a vysvětluje jeho slabé stránky, ukazuje však také, co je zdrojem pravé důstojnosti člověka a jeho povolání.⁹⁹

Důstojnost člověka vychází z Boha a v něm se také dovršuje. Bůh člověka obdarovává rozumem a svobodou a zve ho k účasti na svém vlastním životě. Nabízí mu věčný život a dává mu důstojnost Božího syna/dcery ve společenství se sebou samým.¹⁰⁰ Důvod k tomu, abychom měli v úctě druhého člověka i sebe samého, je velmi prostý a jasný a nacházíme ho hned na počátku, v původním zaměření člověka, které mu dává sám Bůh. „Proto má člověk tak velikou cenu, ctíme se navzájem, protože vidíme jeden v druhém obraz Tvůrce, Svatý obraz.“¹⁰¹

Koncil dále říká, že dokonalým obrazem Boha je Kristus, jak nám to dosvědčuje již Písmo: „On je obraz Boha neviditelného, prvorozený všeho stvoření“ (Kol 1,15). Skrze něj poznáváme Boha i sebe sama. „Člověk byl od Boha stvořen ve stavu svatosti,¹⁰² ale tento stav dokonalosti ztratil hříchem. Přichází proto Ježíš, osvobozuje nás z otroctví hříchu a obnovuje v nás podobnost s Bohem.¹⁰³ „Možnosti, které před člověkem otvírá Kristus, nejsou rozhodně potlačením člověka jako stvoření, nýbrž proměnou člověka a jeho uskutečněním podle dokonalého obrazu Syna.“¹⁰⁴

⁹⁸ Srov. *Tamtéž*, s. 43.

⁹⁹ Srov. *Gaudium et spes*, čl. 12.

¹⁰⁰ Srov. *Tamtéž*, čl. 21.

¹⁰¹ ŠPIDLÍK, T. *Prameny světla*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma s.r.o, 2009, s. 21.

¹⁰² GS, čl. 13.

¹⁰³ Srov. GS, čl. 13 a 22.

¹⁰⁴ Společenství a služba, čl. 24.

3.3 Ježíš Kristus

Ježíš a vztah k němu stojí v centru křesťanské víry. Jak již bylo řečeno, Ježíš je dokonalým obrazem Boha a úkolem křesťana je ho napodobovat. Jestliže se shodneme na tom, že Ježíš byl svatý a dokonalý člověk a že v nás přebývá jako druhá božská osoba, pak je pro nás zásadní nejenom jako vzor, ale i jako ten, kdo nám pomáhá dosáhnout jeho podoby. Pro účely naší práce je proto zásadní postavit si před oči Ježíše jako vzor a zároveň jako cíl, jako vzor křesťanské zralosti.

Nejprve se podrobněji podíváme na Ježíše jako obraz Boha a na to, co pro nás získal, a poté na to, co pro nás znamená jej následovat.

3.3.1 Ježíš Kristus, pravý Bůh a pravý člověk

Ježíš řekl: „Kdo vidí mne, vidí Otce“ (Jan 14,9). Jak říká jeden současný autor: „Ježíš je živá ikona Otcova srdce.“¹⁰⁵ Skrze smrt na kříži nám ukazuje plnost Otcovy lásky a jeho milosrdenství. Díky němu se můžeme nazývat Božími dětmi, což shrnuje svatý Pavel v listu Efesanům:¹⁰⁶ „V něm nás již před stvořením světa vyvolil, abychom byli svatí a bez poskvrny před jeho tváří. Ve své lásce nás předem určil, abychom rozhodnutím jeho dobroty byli skrze Ježíše Krista přijati za syny a chválili slávu jeho milosti, kterou nám udělil ve svém Nejmilejším. V něm jsme vykoupeni jeho krví a naše hříchy jsou nám odpuštěny pro přebohatou milost, kterou nás zahrnul ve vši moudrosti a prozíravosti“ (Ef 1,4-8).

Křesťanství je specifické tím, že jako jediné monoteistické náboženství vyznává, že Bůh se stal člověkem. Ježíš Kristus nám vrcholným způsobem zjevuje, kdo a jaký je Bůh, odhaluje nám tajemství Trojice a zve nás k účasti na vnitřním životě Boha.¹⁰⁷ Svatý Pavel v listu Kolosanům píše, že Ježíš je „obraz Boha neviditelného“ (Kol 1,15) a že se v něm vtělila „všechna plnost božství“ (Kol 2,9). V listu Efesanům pak hovoří o zralém lidství, které v Kristu dosáhlo plnosti (srov. Ef 4,13). Jako pravý Bůh je nejenom darem, ale také Dárcem milosti a posvěcení, a jako pravý člověk je vzorem neporušené lidské přirozenosti a plnosti, můžeme říci zralosti lidství. K němu vzhlížíme jako k tomu, který ukazuje, jak vypadá svatý a zralý člověk, a který má také moc nás k této zralosti – svatosti přivést. „Kdo následuje

¹⁰⁵ DANIELS, s. 139.

¹⁰⁶ Srov. *Tamtéž*.

¹⁰⁷ Srov. POSPÍŠIL, C. V. *Ježíš z Nazareta, Pán a Spasitel*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s.r.o., 2006, s. 182-183.

Krista, dokonalého člověka, sám se stává více člověkem.“¹⁰⁸ Kristus nám vrací podobnost s Bohem, která byla zničena prvotním hříchem.¹⁰⁹

3.3.2 Ježíš Kristus, vzor a cíl zralého lidství

„Ježíš Kristus byl Syn Boží a zároveň úžasně zdravá lidská bytost. Během svého pozemského života vyzařoval sílu a dar vyrovnané osobnosti. Díval se pravdivě na sebe a přitom odhaloval osobnost svého Otce, když řekl: ‚Kdo vidí mě, vidí Otce‘ (Jan 17,9).“¹¹⁰ Ježíš zve každého člověka k proměně své osobnosti, kladl důraz na změnu vnitřních postojů, protože ty jsou zdrojem lidského jednání. Proměněná osobnost pak svým spontánním jednáním nejlépe naplňuje Boží vůli.

Ježíš byl osobností všestrannou a dynamickou. Dokázal vyjadřovat celou škálu postojů. Měl dostatek lásky a milosrdenství pro správné nasměrování ženy, která se provinila cizoložstvím, dostatek asertivity a spravedlivého hněvu k vyčištění chrámu od směnárníků, nebál se být slabý, pokorný a skromný, když se nechal ukřižovat, ale měl také dostatek síly k poslušnosti vůči Otcí, aby mohl být vzkříšen z mrtvých.¹¹¹ „Ježíš tak ukázal ty volně se střídající polarity zdravé osobnosti. Byl nazýván Růží Sharon (láska), Lvem Judey (asertivita), Beránkem Božím (slabost) a Knížetem pokoje (síla). V Kristu vidíme Boží obraz pro vyrovnané osobnosti.“¹¹²

Při pohledu na Ježíše je potřeba vnímat celé jeho tajemství. Nelze se dívat pouze na předvelikonočního Ježíše, na jeho skutky a způsoby jednání jako na vzor, podle kterého máme žít. Tím bychom jej redukovali na pouhého proroka. Je potřeba vidět výkupný a spasitelný význam jeho smrti na kříži.¹¹³ „Společným jmenovatelem celého Ježíšova veřejného působení je synovská poslušnost a jeho láska k postiženým, vyobcovaným, opomíjeným, hříšníkům a právě tento postoj zcela svobodné *caritas* dochází svého maximálního vyjádření v hodině kříže.“¹¹⁴

Nejde tedy pouze o to dívat se na Ježíšovy pozemské skutky a napodobovat jeho jednání a smýšlení, ale přijmout také spásu, kterou přináší Kristův kříž. Kromě odpuštění a vysvobození z otroctví hříchu kříž také zjevuje totožnost Ježíše jako

¹⁰⁸ GS 41.

¹⁰⁹ Srov. GS 22.

¹¹⁰ MONTGOMERY, D. *Cesta k osobní zralosti*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999, s. 9.

¹¹¹ Srov. *Tamtéž*, s. 16-17.

¹¹² *Tamtéž*.

¹¹³ Srov. POSPÍŠIL, s. 325.

¹¹⁴ *Tamtéž*.

Božího syna. Od odpuštění se člověk přes poznání dostává až k sjednocení s Kristem, které by mělo být vrcholem a cílem duchovního života.¹¹⁵

Již jsme řekli, že zralost, termín, který v této práci sledujeme především, je ztotožnitelný s biblickými pojmy svatost a dokonalost. Pro svatého Pavla spočívá křesťanská dokonalost v tom, že se budeme podobat Kristu jak ukřižovanému, tak oslavenému. První člověk byl stvořen k obrazu Božímu podle originálu – podle jediného Božího Syna, který je pravým Božím obrazem. Hříchem byl tento obraz v člověku narušený, i když tehdy ještě neměl svou definitivní podobu. Kristus svým vykupitelským dílem nejenom obnovuje tuto narušenou prvotní podobu Božího obrazu, ale chce jej přivést k jeho konečné podobě, která spočívá v tom, že v sobě bude odrážet Boží slávu tak, jak je viditelná v oslaveném Kristu.¹¹⁶ Jestliže platí, že máme podíl na Kristově utrpení (ukřižování), budeme mít účast i na jeho slávě (srov. Řím 8,17). Ježíšovým úkolem bylo zjevit nám a předat dokonalý Boží obraz, který se v plné podobě ukázal právě na kříži, protože kříž odhaluje Ježíšovu identitu Božího Syna, která se rovná dokonalému Božímu obrazu.¹¹⁷ Kříž však nelze oddělit od vzkříšení, jedná se o jednotnou událost vykoupení a spásy. Vykoupení spočívá v obnově porušeného Božího obrazu v člověku skrze odpuštění hříchů a smíření s Bohem a spása v spodobení člověka s Bohem, neboli v konečném zbožštění člověka skrze dar milosti, která jej ospravedlňuje, činí z něj Božího syna či dceru a daruje mu konečný stav oslavení.¹¹⁸

Aby se učedník mohl takto Kristu podobat, je třeba, aby svého Pána následoval.¹¹⁹ Ježíš během svého života na zemi vycházel ze vztahu ke svému Otci, vše k němu směřoval a Otec stál v centru veškerého Ježíšova konání, proto následovat jej bude znamenat dělat totéž – učinit Otce středem všeho, čím žijeme, v poslušnosti a lásce stejné, jakou k němu choval Ježíš. Jestliže do Ježíše z Nazareta Bůh vtiskl svůj dokonalý obraz, stává se skrze kříž a vzkříšení darem, který se nyní může stále silněji otiskovat do srdcí učedníků, a tak je přivést k onomu spodobení s Bohem, tedy k zbožštění. K tomu je však potřebná spolupráce ze strany člověka, která spočívá právě v tom, že se člověk tomuto daru bude otevírat. Čím více bude schopen člověk

¹¹⁵ Srov. *Tamtéž*, s. 326 – 327.

¹¹⁶ Srov. *Tamtéž*, s. 368

¹¹⁷ Srov. *Tamtéž*.

¹¹⁸ Srov. *Tamtéž*, s. 376 – 377.

¹¹⁹ Srov. *Tamtéž*, s. 360.

tento dar přijímat, tím více poroste a bude se stávat tím, kým má¹²⁰ – novým stvořením, svatým, dokonalým Božím obrazem, člověkem, který dorostl „zralého lidství, měreno mírou Kristovy plnosti.“ (Ef 4,13). „Následovat Ježíše z Nazareta znamená projít spolu s ním obtížemi zkoušek, a tak dojít k té podobě plnosti slávy, která se na něm projevila ve vzkříšení.“¹²¹

3.3.3 Zbožštění člověka

V předchozím textu jsme několikrát zmínili termín „zbožštění“ v souvislosti s cílem a zaměřením lidského života. Proto si tento pojem nyní trochu vysvětlíme.

Myšlenka „zbožštění“, která v sobě evokuje povýšení člověka na božskou úroveň, se objevuje už v pohanských náboženstvích. Jde většinou o zbožštění na úrovni intelektu, o jakýsi příbuzenský vztah s božstvem, který člověku přináší štěstí. V křesťanství má však tento termín zcela jiný význam.¹²²

Termín zbožštění používají církevní otcové a je to termín spíše východní církve. Na katolickém Západě jsme obeznámeni více s pojmem posvěcení¹²³, avšak i mnozí západní autoři tento termín používají a připadá nám výmluvnější a jasnější než pojem posvěcení.

„Bůh se stal člověkem, aby se člověk stal Bohem.“ Toto je výrok Atanáše Alexandrijského, který vyjadřuje podstatu a zároveň i příčinu našeho zbožštění. Jeho základem je Kristus a jeho příchod na svět. Kristus se má vtělit nejenom do světa, ale také do každého člověka, a jeho přítomnost jej postupně přetváří v nového člověka, který žije Božím životem ve svobodě a v lásce. Podle Atanáše je člověk, který toto vtělení žije, svatý.¹²⁴ Jde opět o již zmíněný princip našeho připodobňování se Božímu obrazu, který se nám dává plně poznat v Kristu. Je možný na základě toho, že nám Kristus umožnil, abychom měli účast na Božím životě. V katolickém západním světě nazýváme účast na Božím životě milostí, která působí „vnitřní proměnu člověka v síle Ducha svatého.“¹²⁵ „Milost posvěcující není ničím jiným než počátkem oslavení

¹²⁰ Srov. *Tamtéž*, s. 189-190.

¹²¹ *Tamtéž*, s. 377.

¹²² Srov. TENACE, M. *Vybrané kapitoly z antropologie. Stvoření člověka k obrazu a podobnosti Božímu*. Olomouc – Velehrad: Centrum Aletti, 2001, s. 18-19.

¹²³ Srov. *Tamtéž*, s. 19.

¹²⁴ Srov. *Tamtéž*, s. 38-40.

¹²⁵ *Tamtéž*, s. 24.

a oslavení není nic jiného než dokonaný dar milosti.“¹²⁶ Lze tedy říci, že zbožštění znamená být plný Boží milosti, která mě proměňuje tak, abych se co nejvíce podobal Bohu tak, jak se mi zjevil v Kristu. Pokud použijeme nám dobře známou terminologii, pak to znamená být svatý.

Naše svatost má svůj původ v Bohu. Je pro nás zároveň darem i úkolem. Bůh k nám s tímto darem přichází, na nás je dar přijmout. „Svatý je ten, kdo uskutečňuje tuto synergii – setkání mezi člověkem a Bohem v plnosti: jde o dovršení stvoření k obrazu a podobnosti Božímu, dovršení vykoupení zprostředkovaného Kristem, jako díla Ducha svatého, bez kterého není nic živého.“¹²⁷ Oslavení, kterého se Ježíši dostalo skrze vzkříšení, znamená, že jej Bůh naplnil svojí slávou, mocí a svým životem, kterým je Duch svatý. Toto darování stále trvá a Ježíš tak stále předává Ducha svatého svým učedníkům.¹²⁸ Sv. Lukáš o tom píše ve Skutcích apoštolů: „Byl vyvýšen na pravici Boží a přijal Ducha svatého, kterého Otec slíbil; nyní jej seslal na nás“ (Sk 2,33).

Původcem našeho posvěcení a zbožštění je tedy Duch svatý. Katechismus katolické církve o Duchu svatém říká: „Ten, kterého Otec ‚poslal do našich srdcí, Duch jeho Syna‘ (Gal 4,6), je skutečně Bůh. Je jedné podstaty s Otcem a Synem, je od nich neoddělitelný, jak ve vnitřním životě Trojice, tak ve svém daru lásky světu... Když Otec posílá své Slovo, posílá vždycky svůj Dech: je to společné poslání, ve kterém se Syn a Duch svatý odlišují, ale jsou neoddělitelní. Objevuje se sice Kristus, viditelný obraz neviditelného Boha, ale je to Duch svatý, který ho zjevuje.“¹²⁹ Duch svatý je tedy božská osoba, s kterou máme být ve vztahu stejně jako s Otcem a Ježíšem. Zaslouží si naši lásku a úctu, je hoden naší důvěry a je tím, koho máme do svého života zvát, aby v něm byl přítomný a aktivně v nás a skrze nás působil.¹³⁰ Svatý Basil ve svém traktátu O Duchu svatém píše: „Ty, kteří byli očištěni od každé špíny, osvětluje svou přítomností a působí, že oni žijí duchovně. Tělesa jasně ozářená dopadajícím světelným paprskem září sama a vyzařují ze sebe světlo. Stejně i duše, které mají Ducha Svatého. Osvíceny Duchem se stávají duchovními a vyzařují milost

¹²⁶ POSPÍŠIL, s. 363.

¹²⁷ TENACE, s. 26.

¹²⁸ Srov. POSPÍŠIL, s. 377.

¹²⁹ *Katechismus katolické církve*. Praha: Zvon, 1995, čl. 689.

¹³⁰ Srov. WHITEHEAD, Ch. *V síle Ducha*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2013, s. 21.

i pro druhé. Odtud pramení věrnost k Bohu. Takové duše jsou podobné Bohu, a to je to nejvyšší, čeho možno dosáhnout: stávají se jakoby Bohem.“¹³¹

Člověk je schopen se spojit s Duchem svatým díky svému vlastnímu duchu, kterému byla při stvoření dána určitá příbuznost s Duchem svatým. Tato část člověka mu umožňuje, že se dokáže otevřít Bohu a dovolit Duchu svatému, aby v něm přebýval a působil.¹³² Pokud vezmeme v úvahu božskou přirozenost Ducha svatého, je zjevné, že právě jeho přítomnost v srdci člověka je účastí na vnitřním Božím životě¹³³ a je nezbytná. Čím více se budeme otevírat Božímu Duchu, tím více jím budeme proměňováni ke stále větší podobě s Bohem, jeho obraz v nás bude obnoven a přiveden k plnosti a bude dokonáno naše zbožštění, které je hlavním cílem zjevení.¹³⁴ Tak bude vypadat svatý a zralý člověk, protože Duch svatý tvoří střed zdravé osobnosti. Duch svatý je zcela nezbytný k tomu, aby nás přivedl k pravé podobě s Kristem proměnou našeho nitra.¹³⁵ Duch svatý má moc učinit z nás celistvou, integrovanou a zralou osobnost.

Na závěr této části bychom citovali M. Rupnika, který v krátkém odstavci shrnuje podstatu zbožštění a ztotožňuje tento pojem se zralostí, která spočívá v dokonalosti lásky:

„Zbožštění je postupné pronikání lásky Boží v Duchu svatém až po úplnou Kristovu zralost v nás. Zbožštění je totiž cílem stvoření, které díky vtělení Boží lásky v Kristu, jeho smrti a vzkříšení, naplňuje příběh smyslu života v lidské osobě. Člověk je stvořen, aby byl zbožštěn v Boží lásce dokonale a přitom zůstal člověkem. Člověk je zbožštěn tím, že se stává člověkem v míře Kristově. Boholidství Kristovo je prostředím zrání lidské lásky vůči lásce božské.“¹³⁶

¹³¹ BASIL. O Duchu svatém, 9,23. *Theofil* [online]. 2006 – 2017 [cit. 2017-03-31]. Dostupné z: <http://revue.theofil.cz/revue-clanek.php?clanek=291>

¹³² Srov. TENACE, s. 29.

¹³³ Srov. POSPÍŠIL, s. 377.

¹³⁴ Srov. *Tamtéž*, s. 370.

¹³⁵ Srov. MONTGOMERY, s. 29 a 32.

¹³⁶ RUPNIK, M. I. *Dire l'uomo*. Roma 1996, s. 75. In: TENACE, s. 11.

4 Křesťanská zralost

Dostáváme se nyní k cílové části naší práce. Chceme se pokusit spojit přirozené s nadpřirozeným, tedy lidské a duchovní předpoklady zralosti, abychom mohli podat ucelený obraz zralé osoby, která v sobě spojuje uzdravenou přirozenou stránku, reprezentovanou především zralými emocemi a potřebami, a křesťanský ideál a životní cíl, který se osoba ve svém životě snaží realizovat skrze vyznávané hodnoty.

V předchozí kapitole jsme nastínili ideál, který nám před oči staví křesťanství. Máme na mysli především svatost. K tomuto ideálu je však třeba vztahovat se celou bytostí, nelze přirozenost odtrhnout a doufat, že duchovní život ji překoná. Stejně tak ale není možné stavět pouze na přirozených metodách, protože pak bychom z celého procesu vyloučili toho, kdo v něm hraje zcela zásadní roli – Boha.

V této kapitole se tedy chceme zabývat vztahem mezi duševní a duchovní stránkou člověka, mezi tím, jak prožívání víry a vztah s Bohem ovlivňuje naše dorůstání ke zralosti. V předchozích dvou kapitolách jsme již popsali hlavní aspekty lidské psychiky, které jsou podstatné pro celkovou zralost člověka. Popsali jsme je v jejich cílové, tedy zralé formě. Účelem této kapitoly tedy není dané informace opakovat, ale spíše vysvětlit, jakým způsobem jejich dozrávání ovlivňuje křesťanský způsob života. Pokusíme se tedy v první části popsat profil zralého křesťana a poté se zmíníme některé prostředky, které v tomto růstu mohou napomáhat.

4.1 Zralý křesťan

Připomeňme si ještě jednou slova svatého Pavla z listu Efezanům: „Budme pravdiví v lásce, ať ve všem dorůstáme v Krista“ (Ef 4,15). Tato věta následuje po Pavlových slovech o dorůstání do zralého lidství podle míry Kristovy (srov. Ef 4, 13). Řekli jsme si, že napodobovat Krista znamená stávat se obnoveným Božím obrazem a dorůstat do stále větší podobnosti s ním. Stávat se stále více Kristem, mít v sobě stále hlubší Boží přítomnost, nechat se Bohem vést a proměňovat tak, abychom mohli jako svatý Pavel říct: „Už nežiji já, ale žije ve mně Kristus“ (Gal 2,20). K tomu dochází tehdy, když člověk svůj vnitřní prostor stále více uvolňuje pro Ducha svatého. Zralý křesťan je tedy člověk, který žije z Ducha svatého.

4.1.1 Sebeúcta zakotvená v Bohu

Když jsme se zabývali dozráváním lidských složek osobnosti, dospěli jsme k závěru, že je třeba, aby hnací síly člověka (jeho emoce a potřeby) dosáhly souladu se světem hodnot, které osoba vyznává. Tato soudržnost staví na sebepoznání, sebepřijetí a zdravé sebeúctě. Základním předpokladem sebeúcty je pozitivní pohled na sebe sama. Jak už zaznělo dříve, velký vliv na utváření základního pozitivního vnímání sebe sama mají rodiče v raném období života, pokud dokáží v dítěti potvrzovat správným způsobem jeho hodnotu. Většině lidí však tato pozitivita chybí. Na základě toho, co jsme zde o lidských předpokladech zralosti řekli, se nám zdá, že základní podmínkou zralosti osoby je zdravá sebeúcta a vědomí vlastní hodnoty, které se opírá o vědomí, že je člověk bezpodmínečně milován. Tuto lásku a potvrzení, že je osoba hodna úcty bez ohledu na okolnosti, jí může dát pouze Bůh. „Zkušenost, že mě Bůh chce a miluje,... je samotným základem vlastní hodnoty a nedotknutelné důstojnosti každého člověka.“¹³⁷ Aby mohl křesťan vnitřně dorůstat ke zralosti, musí udělat tuto zkušenost s Bohem.

Měli bychom se být schopni vnímat pozitivně už na základě pravdy, která je v nás zapsaná od stvoření, a sice na základě naší stvořenosti k Božímu obrazu. Pokud však toto poznání zůstává pouze na intelektuální rovině, nemá moc naši sebeúctu uzdravit.¹³⁸ Když Ježíš na kříži odhalil, kým je – dokonalým Božím obrazem a Božím synem – daroval nám spolu s tímto obnoveným obrazem i dar nové identity, identity Božích synů a dcer. „Objevit, že jsme synové tohoto Otce, znamená objevit sebe sama, svoji důstojnost a existenciální povolání... Je-li Bůh mým Otcem, pak všechno, co mám, jsem dostal od něho darem a moje hodnota spočívá v tom, že jsem tvorem a předmětem jeho lásky.“¹³⁹ Poznání této lásky je tak silným momentem, že dokáže v člověku obnovit základní důvěru a má moc jej proměňovat. Tato zakoušená pravda se stává zdrojem pokoje a vyrovnanosti. Zralá víra se pak projeví pokojným životem ve vědomí Otcovy neustálé přítomnosti a péče, která se stala základem pozitivního pohledu na sebe sama. Takovou sílu má poznání vlastní identity, toho, kým skutečně v Bohu jsem.

¹³⁷ MAUREDÉ, s. 16.

¹³⁸ Srov. CENCINI, A. *Bůh je můj přítel*. Praha: Paulínky, 2004, s. 26.

¹³⁹ Tamtéž, s. 96.

Naše pravá identita souvisí s aktuálním a ideálním já, jejichž pravou podstatu nacházíme v Bohu, protože do nich Bůh vložil určitou podobnost se sebou samotným. Člověk se může plně stávat sám sebou tehdy, když se bude snažit o uskutečnění těchto rysů. Jsme povoláni k tomu, abychom se stali kamínkem v mozaice Boží identity. Věřící svou identitu a své povolání odhaluje skrze Boží slovo, v němž se Bůh zjevuje, dává poznat své úmysly a člověka vede.¹⁴⁰

4.1.2 Centrální zaměření člověka, tzv. středobod

Amedeo Cencini hovoří o tzv. středobodu, který potřebuje každý člověk nalézt. Tento středobod je totiž pro něj zdrojem identity, poznáním jeho pozitivní hodnoty, něčím, co dává životu smysl, co mu pomůže udržet rovnováhu i v těžkých situacích.¹⁴¹ „Středobod je součástí lidského já, je aktuálním a ideálním já, je vlastnictvím i skutečností, k níž má člověk směřovat, je to tíhnutí k pravdě. Zároveň je pro člověka zárukou positivity a pravdy – tedy stability.“¹⁴² Kromě toho tento středobod přitahuje lidskou afektivitu a sjednocuje ji s poznanou identitou člověka tak, aby mu mohla napomáhat v prožívání jeho povolání. Optikou tohoto středobodu se potom i tato afektivita hodnotí stejně jako rozhodnutí, která člověk koná a ke kterým ho středobod podněcuje. Středobod tedy musí dávat smysl všemu, co člověk prožívá, přitahovat, aby mohl usměrnit afektivní síly, a zároveň klást nároky, stimuloval potenciál osoby. Středobod je tedy něčím, k čemu se člověk ve svém nitru obrací a co jej zároveň vede ven ze sebe sama k druhým lidem.¹⁴³

Pro křesťana je podle Cenciniho tímto středobodem velikonoční tajemství, které má sjednocovat osobnost věřícího s jeho minulostí i přítomností v Kristu. Kristus ukřižovaný a zmrtvýchvstalý je zdrojem pravdy, která nás má vést k lásce ke Kristu a následně k rozhodnutí následovat jej. Skrze kříž je nám totiž dána ta jistota, že jsme bezmezně a navěky milováni a také že i my jsme schopni lásky. Důsledkem je citová svoboda „od“ a „pro“, v níž se člověk svobodně rozhoduje záviset ve všem na Kristu.¹⁴⁴ „Ve skutečnosti je právě toto pravý soulad se sebou samým, soulad s pravdou o sobě a s vlastní identitou, která je milována, a proto oceňována ve své pravdě, kráse a dobrotě až do té míry, že se stane konkrétním způsobem života. Je to

¹⁴⁰ Srov. *Tamtéž*, s. 29.

¹⁴¹ Srov. CENCINI, A. *Směřem k jádru*. Praha: Paulínky, 2007, s. 9-10.

¹⁴² *Tamtéž*, s. 10.

¹⁴³ Srov. *Tamtéž*, s. 13-15.

¹⁴⁴ Srov. *Tamtéž*, s. 23, 35 a 41.

dokonalá jednota života, neboť nyní se osobnost ztotožňuje s tím, co miluje, a je na tom celým svým životem a celou svou podstatou závislá.“¹⁴⁵

4.1.3 Vztah k tělu a k práci

Mezi další charakteristiky zralého křesťana patří ochota učit se a být otevřený vůči novým věcem, událostem, setkáním, která každý den přináší, protože základní podmínkou na cestě dozrávání je ochota růst a nechávat se proměňovat. Doposud jsme hovořili převážně o duchovní a duševní stránce člověka, ale zralost křesťana se projevuje také přiměřenou péčí o své tělo, které „je chrámem Ducha svatého“ (1 Kor 6,19). V dnešní době, která je zaměřená na kult těla, je velkým pokušením upadnout do přehnané péče o tělesnou stránku honbou za co nejzdravějším životním stylem, důrazem na udržování tělesné kondice atd. Přesto jsou tyto věci ve zdravé míře důležité. Je důležité dávat svému tělu dostatek spánku, odpočinku, dostatečný pohyb a zdravou stravu. Také vkusně upravený vzhled svědčí o vyrovnaném postoji k vlastnímu tělu. O opaku pak vypovídají různé závislosti. S tím souvisí také otázka integrace sexuality, která je chápána jako dar a s kterou osoba správně zachází.¹⁴⁶ „Sexualita je široké pole, které je třeba kultivovat a utvářet. Pokud ji budeme dusit potlačováním nebo příliš rigidní kontrolou, začne hynout půda i člověk.“¹⁴⁷

Zralý křesťan se vyznačuje také tvořivostí a schopností pracovat, překonávat těžkosti a unést určité napětí. Zralá osobnost se nesnaží být všude a dělat všechno, ale dokáže vybírat to, co je důležité, k čemu vnímá, že ji Pán zve, a dokáže odmítnout aktivity nad rámec své časové kapacity. Se svým časem zachází moudře, ve správné míře a nenechává se pohltit tzv. požírači času, kterými se mohou stát televize a internet. V neposlední řadě jsou charakteristickými rysy zralého křesťana humor, radost, otevřenost a důvěra.¹⁴⁸

4.1.4 Nové stvoření

Svatý Pavel používá pro vyjádření proměny člověka termíny „starý“ a „nový“. „Odložte dřívější způsob života, staré lidství,... oblečte nové lidství, stvořené k Božímu obrazu ve spravedlnosti a svatosti pravdy“ (Ef 4,23-24). „Neobelhávejte jeden druhého, svlečte ze sebe starého člověka i s jeho skutky a oblečte nového, který

¹⁴⁵ Tamtéž, s. 42.

¹⁴⁶ Srov. MAUREDER, s. 8, 24-25, 47.

¹⁴⁷ Tamtéž, s. 47.

¹⁴⁸ Srov. Tamtéž, s. 57-80.

dochází pravého poznání, když se obnovuje podle obrazu svého Stvořitele“ (Kol 3,9-10). Tato proměna, toto svlečení starého člověka (starého já) a obléknutí nového, je dílem Ducha svatého a je spojená s křtem, skrze nějž se noříme do Kristovy smrti a povstáváme s ním k novému životu (srov. Kol 2,12). Přináší s sebou novou kvalitu života. Přináší do lidského života Ducha svatého, který působí v lidském srdci revoluci: v člověku nyní vládne milost. Tímto novým tvořením je zralá osobnost, která objevuje svou pravou identitu ve chvíli, kdy se jako nové stvoření odvrací od pýchy k pokoře, což vyžaduje a předpokládá smrt starého člověka, starého já. Nový člověk je člověk pokorný, a proto také soucitný a starostlivý.¹⁴⁹

Dalším znakem nového člověka je jeho posvěcení, což je proces, v němž Duch svatý uvádí důsledky této nové skutečnosti spásy do našeho každodenního života. Jelikož je člověk posvěcován v Kristu a Bůh sám je svatý, měl by se stát svatým v celém svém chování. Morálka člověka nyní tedy také dochází svého posvěcení. Člověk je posvěcován v celém svém bytí, a proto by měl svou duší i svým tělem oslavovat Boha, kterému nyní patří. Víra se nyní pro toto nové stvoření stává způsobem života a vede jej k růstu směrem ke zralosti. V tomto kontextu vede víra člověka k zodpovědnosti, rozhodnosti a změně životního stylu, ke schopnosti přesvědčivě svědčit o své víře druhým, k osobnímu vztahu a společenství s Bohem a k přináležitosti k tradici církve. Víra také předpokládá poznání založené na vítězství Kristova vzkříšení, skrze které Bůh s konečnou platností porazil hřích a smrt. Základní charakteristikou víry se tak stává důvěra v Boží věrnost. Posvěcení však neznamená vyloučení těžkostí a utrpení. Naopak vyžaduje neustálý vývoj, v němž věřící dorůstá do zralé víry.¹⁵⁰ Znovu si zde připomeňme slova svatého Pavla z listu Efezským: „...až bychom všichni dosáhli jednoty víry a poznání Syna Božího, a tak dorostli zralého lidství, měřeno mírou Kristovy plnosti“ (Ef 4,13).

Křesťanská dospělost, tedy zralost, začíná vyznáním a obrácením, kdy člověk přiznává, že není schopen zachránit se sám. Je tedy výsledkem spásy. Závisí na Boží přítomnosti a kvalitě našeho křesťanského bytí. Zralý křesťan je duchovní člověk v Kristu. Zralost křesťana, a tedy jeho křesťanská identita a integrita, je vždy v úzkém spojení se společenstvím věřících. Víra se má rozvíjet směrem k dokonalosti a zralosti. Písmo nám ukazuje Ježíše jako toho, kdo nám pomáhá tento cíl víry naplnit,

¹⁴⁹ Srov. LOUW, s. 116-118.

¹⁵⁰ Srov. *Tamtéž*, s. 118-123.

protože on je původcem naší víry, ale také tím, kdo ji přivádí k dokonalosti. Růst naší víry a její zralost vyžadují integraci, zbožnost a posvěcení, které nám umožňují setkat se s Bohem. Bůh touží přivést své dílo posvěcení v Kristu k dokonalosti (srov. Flp 1,6).¹⁵¹

4.1.5 Život z Ducha

Zabýváme se v této práci jak psychologickým, tak duchovním pohledem na zralost. Je třeba, aby dospělá víra stavěla na zralé přirozenosti, a psychologické chápání zralosti má ovlivňovat a podněcovat zrání ve víře. Platí to i naopak. Podíváme se nyní na teologický koncept dospělé víry, jak jej ve své knize popisuje D. J. Louw.

Zralost ve víře se vztahuje k vykoupení nového člověka a jedná se o proces radikální změny člověka skrze Ducha svatého. Už nežije podle zákona, ale ze svobody v Kristu. Má podíl na ospravedlnění, které přináší Ježíšova smrt. Skrze smíření s Bohem byla odstraněna veškerá vina a toto odpuštění křesťana proměňuje a také uzdravuje. Soudržnost v tomto smyslu tedy znamená, že osoba prožívá pokoj ve vztahu k Bohu i k sobě samé. Zralost dále souvisí s oddaností a odevzdaností Kristu. Ta se projevuje mimo jiné ve svědectví druhým a v připravenosti následovat Krista i v nepříjemnostech a pronásledování. Křesťan byl v Kristu posvěcen kvůli tomu, aby se stal svědkem evangelia. Písmo v procesu růstu vidí každodenní odevzdání se, konverzi a neustálé zaměření na Krista a příchod Božího království. Posvěcování člověka se prohlubuje ruku v ruce s jeho vděčností za Kristovo vykoupení. Duchovní člověk v sobě také rozvíjí schopnost rozlišovat dobré od špatného a roste jeho morální vědomí a svědomí. Místo sobectví a žárlivosti roste pokora. Proměna povahy se projevuje ve skutcích a v novém životním stylu. Zralá osoba v Kristu může nyní odhalovat své nové vlastnosti, protože bylo proměněno její srdce a její vůle. Tak je ovlivňován temperament a charakter člověka a jeho duševní stránky se prohlubují. Osoba se už nesoustředí pouze na sebe, ale na Krista a Boží království. Toto nové zaměření osoby se projeví v tom, že ponese ovoce Ducha svatého, protože je to nyní Duch, kdo určuje jednání tohoto nového člověka.¹⁵²

„Ovoce Božího Ducha však je láska, radost, pokoj, trpělivost, laskavost, dobrota, věrnost, tichost a sebeovládání“ (Gal 5,22-23).

¹⁵¹ Srov. *Tamtéž*, s. 123-129.

¹⁵² Srov. *Tamtéž*, s. 130-132.

Všechny tyto vlastnosti můžeme snadno přisoudit Kristu, který nám skrze ně během svého pozemského života ukazoval, jaký je samotný Bůh. Skrze křest jsme přijali nový život a Ducha svatého. Naše proměna by měla směřovat k tomu, aby se toto ovoce stalo naší novou charakteristikou. Čím více v nás budou zřejmé, tím více se budeme podobat Kristu¹⁵³, zároveň to bude znamení, „že v nás skrze Boží milost působí posvěcující moc Ducha svatého. Ovoce je nejjistější vnější znak přítomnosti Ducha svatého.“¹⁵⁴

4.1.6 Láska je svorníkem dokonalosti (Kol 3,14)

Vrcholem takového života je život v lásce, protože zralý křesťan není nikdy zaměřený sám na sebe, ale na své okolí. Právě skrze vztahy s druhými osoba dozrává a její zralost se dá poznat skrze to, jak dokáže navazovat a utvářet vztahy.¹⁵⁵ „Ve zralém vztahu dokáže žít jen ten, kdo má dobrý vztah sám k sobě a dobře zná své zvláštnosti a slabiny.“¹⁵⁶ Skutečně milovat dokáže jenom ten, kdo se naučil milovat sám sebe.

Život křesťana by měl spočívat na třech pilířích – na hledání a uctívání Boha, které vede k hlubšímu uvědomování si sebe sama, z něhož pak plyne láska a služba druhým. Jsme povoláni k tomu, abychom se rozvíjeli ke stále větší podobnosti s Bohem, k jehož obrazu jsme byli stvořeni. Než však budeme moci začít žít z tohoto středu své osobnosti, musí být zlomena pouta našeho zatíženého a podmíněného já. Jeho zažité negativní myšlenky a způsoby chování zakrývají náš pravý smysl života. Čím více se však pohybujeme na té vertikální rovině směrem k Bohu a k poznání našeho skutečného, pravého já, tím více jsme schopni růst na horizontální rovině vztahů. Máme zde kříž, na jehož vertikále hledáme Boha a pochopení sebe samých, které nás vede do hlubin vlastního já, a na jeho horizontále naše paže objímají v lásce ostatní. Pro čistý a nepřetržitý pohled směrem nahoru je nutná modlitba a stálá bdělost pro vnímání Boží přítomnosti. To se pak může stát pevným základem pro pohled do sebe sama a k druhým lidem.¹⁵⁷

¹⁵³ Srov. WHITEHEAD, CH. *V síle Ducha*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství s.r.o., 2011, s. 111-113.

¹⁵⁴ Tamtéž.

¹⁵⁵ Srov. MAUREDER, s. 40.

¹⁵⁶ Tamtéž.

¹⁵⁷ Srov. DANIELS, s. 131-132.

Pokud jsou rozvíjeny současně všechny tři složky, stanou se zárukou soudržného života, který budou harmonicky sjednocovat. Naše jednání vychází z našeho bytí. Jsme-li dobří, i naše skutky budou dobré. Pokud toužíme po plnosti života, musíme celou svou bytostí milovat svého Stvořitele a Vykupitele a starat se o své bližní stejně horlivě, jako o své vlastní zájmy. Kvalita všech mých vztahů bude záviset na míře mé blízkosti Bohu. Jednota s Bohem nám dává schopnost milovat ostatní bez podmínek a přehnaných očekávání. Zralá láska nezávisí na tom, co druzí udělali nebo neudělali. Nezávisí na jejich vlastnostech, na tom, jak jsou nám sympatičtí ani na tom, jak se k nám chovají. Srdce člověka, který je obrácený k Bohu, bude mít pochopení pro každého ve své blízkosti. Pokud však člověk nemiluje a nepřijímá celou svou osobnost, projeví se brzy v jeho snaze o lásku k druhému člověku závislost, žárlivost, touha vlastnit a ovládat. Pouze pokud člověk začne přijímat a respektovat své vlastní já, včetně své křehkosti, stává se lidštějším a schopným z celého srdce přijímat druhé. Skrze naši službu bližním se nejlépe odhalují dary, kterými nás Bůh zahrnul.¹⁵⁸

Základním povoláním křesťana je stát se prostředníkem Boží lásky. Lásky, která nesoudí, není vypočítavá, je neochvějná a vytrvalá. Lásky, která se nemění a která vyrůstá z Boží průzračnosti a stálosti. Láska nám pomáhá dívat se až za hranice viditelného, nahlédnout do vlastních hlubin i hlubin druhých a přijímat svou zraněnost. Pravá láska dává sílu, rozšiřuje naše vlastní srdce i srdce ostatních.¹⁵⁹

Ježíš řekl: „Bud'te tedy dokonalí, jako je dokonalý váš nebeský Otec“ (Mt 5,48). Víme už, že se jedná o dokonalost v lásce. Tou se nejvíce podobáme Bohu. Skutečná, pravá láska je největším znamením zralosti křesťana, protože je nejcharakterističtější Boží vlastností. Čím více se Bohu podobáme v lásce, tím více v nás probíhá naše posvěcení, neboli zbožštění.

¹⁵⁸ Srov. *Tamtéž*, s. 133-134.

¹⁵⁹ Srov. *Tamtéž*, s. 368-369.

4.2 Některé prostředky na cestě ke křesťanské zralosti

Doposud jsme v této práci popisovali charakteristiky zralosti z pohledu psychologie a duchovního života, které jsme se pokusili spojit do charakteristiky zralého křesťana. Doposud jsme se soustředili na výsledek, ale ne na cestu. Může se proto zdát, že zralost má charakter jakési mety, o jejíž dosažení usilujeme a která nás čeká na konci našeho životního putování, ale tak tomu není. Ačkoli skutečně plně zralí budeme až na konci života a ve chvíli pozvání ke sdílení věčného života se Stvořitelem budeme svatí, protože do jeho blízkosti nic nesvatého vstoupit nemůže, přesto můžeme říci, že zralost je něčím, co získáváme postupně. Každý jednotlivý krok v překonání naší prvotní zatíženosti nás činí o něco zralejšími. Proto je vlastně celý náš život cestou ke křesťanské zralosti.

Jedním z cílů této práce bylo také stát se pomocí při pastorační práci s věřícími, kteří hledají Boha nebo sami sebe. Tato pastorační práce může probíhat na rovině jednorázového rozhovoru nebo v rámci tzv. duchovního doprovázení, formou pravidelných rozhovorů. Má-li takové doprovázení napomáhat dorůstání v křesťanské zralosti, je třeba zohlednit jak cíl duchovní (dorůstání do obnoveného Božího obrazu, zbožštění člověka), tak cíl psychologický (lidskou zralost). Jelikož se nesnažíme o stanovení odborných psychologických postupů, následující stránky chtějí být spíše námětem pro pomoc v prohlubování duchovního života na základě určitých psychologických zákonitostí. Bude se jednat spíše o syntézu duchovně duševního přístupu s vědomím, že ten, kdo nás chce proměnit a přivést ke zralému životu a prožívání víry je Bůh.

Nebudeme se zde pokoušet o výčet všech prostředků, které vedou k prohlubování křesťanské zralosti, ale zmíníme pouze některé z těch, které považujeme za důležité. Nejprve se podíváme na samotné duchovní doprovázení a psychotherapeutický rozhovor, potom na způsob, jak lze rozvíjet svou sebeúctu a dozrávání afektivity. Na závěr se podíváme na modlitbu a vztah k Bohu jako základní prvek křesťanského dozrávání.

4.2.1 Duchovní doprovázení a psychotherapeutický rozhovor

Cílem duchovního doprovázení je pomoci člověku na cestě k dozrávání ve víře. Doprovázející by měl doprovázenému pomáhat hlouběji poznat sebe sama a stále více se otevírat Bohu a jeho působení. Musí umět naslouchat a vytvořit atmosféru

přijetí a důvěry, v níž bude doprovázený schopen nahlížet své nejhlubší touhy, skrze které k němu promlouvá Bůh.¹⁶⁰ Partnerem rozhovoru není pouze doprovázející a doprovázený, ale také (a možná především) Bůh, který se chce s doprovázeným setkat, k čemuž především má duchovní doprovázení sloužit. Měřítkem a zdrojem poznání se zde stává Písmo. Cílem je rozvoj víry a smíření. Duchovní doprovázení vychází z předpokladu, že člověk zcela závisí na Bohu, svém Stvořiteli, a zaměřuje se na proměnu lidské bytosti v rámci vztahu s Bohem. Důsledkem je spása, celistvost a stabilita, jejímž základem je Boží věrnost. Růst víry lze hodnotit podle rostoucí radosti, která je na křesťanovi stále zřetelnější.¹⁶¹

Někdy se může stát, že duchovní doprovázení nepřináší své plody, že osoba tzv. stagnuje, protože je její psychika příliš zatížena minulostí, je nezralá v určité rovině, např. citové, což vyžaduje odbornou pomoc. Je na moudrosti doprovázejícího, aby tuto potřebu rozpoznal a doprovázenému doporučil odbornou pomoc psychoterapeuta, který mu může pomoci odblokovat stagnující oblasti. V ideálním případě je možné spojit obě roviny, pokud je psychoterapeut zároveň duchovní člověk.

Psychoterapeutický rozhovor má člověku umožnit vyslovení vlastních pocitů a pomoci mu odhalit podvědomé roviny a potřeby, které jej ovlivňují, aniž by si to uvědomoval, a které jsou zdrojem napětí ve vztahu k sobě samému i k druhým. Stejně jako u duchovního doprovázení je třeba vytvořit atmosféru důvěry a bezpodmínečného přijetí, aby se osoba mohla zcela otevřít a nemusela se bát negativního hodnocení jejích temných stránek.

Psychoterapie vidí v člověku autonomní bytost, která má možnost se rozvíjet, a soustředí se na uzdravení její sebeúcty s cílem rozvíjet dospělost a zralost. Jejím důsledkem je duševně fyzické blaho osoby a její stabilita. Jak psychoterapie tak duchovní doprovázení pracují s lidskou bytostí v její celistvosti, tzn. jednotě těla, duše a ducha. Vzájemná spolupráce mezi oběma obory je žádoucí a zvyšuje účinnost práce pomáhající rozvoji identity, zralosti a lidskosti ve všech oblastech života.¹⁶²

¹⁶⁰ Srov. SLANINKA, s. 68.

¹⁶¹ Srov. LOUW, s. 226-233.

¹⁶² Srov. *Tamtéž*.

4.2.2 Rostoucí sebeúcta

Zdravá sebeúcta má zásadní vliv na základní pozitivní pohled na sebe sama, a tedy na zdravé prožívání vztahu k sobě samému, k druhým i k Bohu. Jelikož je její význam zásadní pro vyrovnaný a spokojený život, podíváme se na způsob, jak sebeúctu posilovat.

P. Pat Collins nabízí model pěti kroků, které mohou věřícímu člověku pomoci v růstu sebeúcty. Jsou jimi: otevřenost druhým, modlitba za vnitřní uzdravení, zaměření se na bezpodmínečné Boží milosrdenství, odpuštění těm, kteří nám ublížili, a zaměření své pozornosti na bezpodmínečnou Boží lásku.¹⁶³ Nyní si jednotlivé body přiblížíme.

Viděli jsme, že příčinou nedostatku sebeúcty může být nedostatek bezpodmínečné lásky. Cestou k uzdravení je tedy pocit, že jsem přijímaný a milovaný takový, jaký jsem nyní, bez podmínek. Naše sebehodnocení poroste tehdy, když budeme moci jiné lidské bytosti říct o svém skutečném já, o svých selháních, tajemstvích a obavách. Můžeme se svěřit dobrému příteli, svému duchovnímu rádci či terapeutovi. Setkáme-li se u nich s přijetím a pochopením, budeme schopni více přijímat a milovat sami sebe. Někdy však otevřenost druhým nestačí a je potřeba uzdravení, které může přinést modlitba. Existují lidé, kteří mají zkušenost s tímto druhem modlitby. Je užitečné je vyhledat.¹⁶⁴ Collins však uvádí také jednoduchou modlitbu, kterou se člověk může pomodlit sám.

Uvádíme ji zde celou:

„Připomeňte si bolestnou vzpomínku či zranění, které potřebuje uzdravující dotek.

Uvažujte o těchto slovech o Ježíšově umučení: „Jeho jizvami jsme uzdraveni“ (Iz 53,5).

Řekněte Pánu, co cítíte, a nabídněte mu své utrpení.

Poproste Pána o uzdravení s vírou, která očekává výsledky, a s vědomím, že „u Boha není nic nemožného“ (Lk 1,37) a že „všecko, oč v modlitbě prosíte, je vám dáno, a budete to mít“ (Mk 11,24).

¹⁶³ Srov. COLLINS, s. 38.

¹⁶⁴ Srov. *Tamtéž*, s. 39-40.

*Poděkujte Bohu za vnitřní uzdravení, které už ve vašem životě začal konat.*¹⁶⁵

Jelikož nás náš stín může vést ke hříchům, které snižují naši sebeúctu a oslabují náš vztah s Bohem, je důležité, abychom se zaměřili na bezpodmínečné Boží milosrdenství. Když se jako křesťané, kteří byli pokřtěni v Krista, díváme na jeho nekonečné milosrdenství, zakoušíme vnitřní očistění od pocitu viny. Sebeúcta i náš vztah s Bohem porostou. Jelikož má naše nízká sebeúcta kořeny v tom, jak s námi zacházeli druzí lidé, je jedním z hlavních prostředků, v němž lze zakusit vnitřní uzdravení a tak růst v sebeúctě, odpuštění těm, kteří nám ublížili. Lidé s nízkou sebeúctou mají sklon trpět falešným obrazem Boha a s ním souvisejícími negativními pocity a postoji. Kontemplovat bezpodmínečnou Boží lásku může přinášet svobodu a uzdravení.¹⁶⁶

Collins opět nabízí jednoduché cvičení, které může napomoci v růstu sebeúcty. Máme si nejprve ve víře uvědomit Boží přítomnost a pak si připomenout texty z Písma, které hovoří o Boží lásce (1 Jan 4,16; Jan 15,9 a Ef 2,18). Poté si máme představit Ježíše, jak před námi klečí s ručníkem kolem pasu. Dívá se nám do očí pohledem plným lásky a pokory. Nechce nám říkat, co si přeje, spíše chce vědět, co si přejeme my od něj. V této chvíli se máme na chvíli zastavit a odpovědět mu. Poté máme ve svém srdci naslouchat těmto Ježíšovým slovům: „Miluji tě a přijímám tě takového, jaký/á jsi. Nemusíš se změnit, abys mohl/a přijmout moji lásku. Nemusíš se stát dokonalejším nebo se zbavit svých hříšných návyků. Samozřejmě bych chtěl, abys to udělal/a. Ale to není podmínka pro získání mé lásky a mého přijetí. Už je máš, ještě před tím, než se změníš, dokonce i když se nikdy nebudeš chtít změnit. Věříš mi? Věříš, že tě přijímám a miluji takového/takovou, jaký/á jsi, tvůj stín i tebe celého/celou? Přemýšlej o mých slovech a řekni mi, jak se cítíš.“¹⁶⁷

4.2.3 Dozrávání afektivity

Hovořili jsme o důležitosti citové zralosti pro soudržnost osoby, a tedy i pro křesťanskou zralost. Obzvlášť pokud jsou pocity potlačované nebo jsou stále ještě v rovině podvědomí, je potřeba se naučit s nimi pracovat.

¹⁶⁵ Tamtéž, s. 39.

¹⁶⁶ Srov. Tamtéž, s. 41-42.

¹⁶⁷ Tamtéž, s. 42.

Nejprve je třeba své pocity objevit a vynést na světlo, v čemž nám může pomoci právě psychoterapeutický rozhovor. Jde především o to, naučit se svým pocitům naslouchat, vnímat je takové, jaké jsou. Pokud je budeme potlačovat, projeví se jinde nepříjemným a někdy i nebezpečným způsobem. Skrze tyto odhalené pocity potom můžeme sestoupit k potřebám, o kterých tyto pocity vypovídají. Vstoupit do kontaktu s vlastními emocemi nám může pomoci jednoduchá zásada napočítat do deseti, než cokoli uděláme. Tím, že nebudeme reagovat hned, dáme pocitům určitý čas, protože mají tendenci absolutizovat daný okamžik a dívat se na situaci černobíle. Jelikož mají také tendenci zaměřovat naši pozornost do minulosti či budoucnost (na to, co bylo nebo by mohlo být nepříjemné), je důležité se soustředit na danou chvíli, vnímat své pocity a ptát se, co nám chtějí říct.¹⁶⁸

Psycholog Gendlin nabízí šest kroků, skrze které můžeme do tohoto procesu vstoupit: 1. soustředit se na to, co právě teď prožívám a co je mi nepříjemné, 2. pokusit se těmto pocitům naslouchat, 3. pokusit se to, co cítím, vyjádřit skrze určitý symbol, 4. ptát se ho, 5. rozvést s tímto problémem rozhovor, 6. přijmout jej. Skrze těchto šest kroků se to, co nás dříve obtěžovalo a překáželo nám, může stát součástí našeho vnitřního světa, naší svobody, energie a radosti. Existují v nás podvědomé mechanismy, které nás vedou ke způsobům jednání, které nepovažujeme za správné, ale které pouze rozumem nedokážeme ovládnout či proměnit a které máme tendenci neustále opakovat. Pokud však svým pocitům budeme stále více naslouchat, ať už v tichosti či v rámci psychoterapeutického rozhovoru, jsme na cestě k osvobození od těchto stále se opakujících schémat. Tím dojde také k osvobození energie, která nás pohání kupředu a stává se zdrojem životní radosti.¹⁶⁹

Kromě toho, že své pocity rozpoznáme, je také třeba, abychom je nasměřovali správným směrem, tzn., sladili je s hodnotami, jak jsme o tom již hovořili. V případě křesťana půjde o sjednocení s Kristem také ve svých emocích, tzn. naučit se cítit stejně jako on. V tom spočívá nejdůležitější úkol práce s vlastními emocemi, a sice dát jim správný cíl. V kultivaci vlastních emocí, obzvláště těch negativních, mohou

¹⁶⁸ Srov. SLANINKA, s. 80-81.

¹⁶⁹ Srov. *Tamtéž*, s. 82.

pomoci také různé aktivity, např. sport, kultura, tvořivá práce a soustředěnější prožívání každodenních činností.¹⁷⁰

Velkou pomocí v sebepoznávání a rozpoznávání vlastních pocitů a tužeb je zpytování svědomí, kdy jsme v klidu a v tichosti z určitého odstupu nasloucháme vlastnímu nitru. Je to určitá zpětná reflexe vlastního života či jeho určitého úseku. Pokud dokážeme být pravdiví a nebojíme se toho, co objevíme, můžeme skrze toto zastavení se odhalit své pocity a nejhlubší touhy. Základní touhou člověka je touha po absolutní lásce. Pokud je tato touha vyslyšená, ztratí svou sílu menší touhy, které tu hlavní touhu zakrývají a které jsou vnímané jako nebezpečné. Tak se osoba stává vnitřně svobodnější a není svými touhami již tolik podmíněná či ovlivnitelná.¹⁷¹

Proměna, obrácení našeho emotivního světa, je důležitá pro duchovní život, protože do něj city vnáší energii a nadšení. Pokud má být náš život s Bohem nosný, musíme jím být okouzleni. Vztah ke Kristu nemůže být jen na intelektuální rovině. Nestačí věřit, že existuje a že je Bůh. Je třeba, aby zasáhl naše srdce, abychom svůj vztah k němu prožívali také na rovině svých citů. „Okouzlení jeho životním stylem a jeho způsobem lásky, a tudíž jeho hodnotami a způsobem, jakým o nich svědčí zvláště svou neobyčejnou schopností empatie, pochopením pro druhé a pomocí trpícím, přijetím a odpuštěním pro ty, kteří chybují, okouzlení tím, jak se cítí být Synem Otce a bratrem každého člověka, služebníkem Boha a celého lidstva. To vše může snadno ‚svést‘ člověka a změnit jeho život, otevřít ho jiné a větší lásce ke všem ostatním.“¹⁷²

4.2.4 Modlitba a vztah s Bohem

Stěžejním prvkem na cestě ke křesťanské zralosti je vztah člověka s Bohem, který je východiskem a zároveň i cílem jeho putování a proměny. Celý život křesťana má směřovat k Bohu, který ho povolal k životu, utvořil a který už nyní pracuje na jeho posvěcení a růstu. Dotkneme se proto alespoň základních charakteristik rozvoje tohoto základního vztahu, jehož hlavním prostředkem je modlitba.

¹⁷⁰ Srov. *Tamtéž*, s. 84.

¹⁷¹ Srov. *Tamtéž*, s. 63-64.

¹⁷² CENCINI, A. *Bůh je můj přítel*. Praha: Paulínky, 2004, s. 116.

Často máme tendenci promítat do Boha své strachy a své potřeby, takže jej pak vidíme buď jako soudce nebo zachránce. Naše falešné či jednostranné obrazy Boha ovlivňují náš vztah k němu.¹⁷³

Zasáhnou-li nás těžkosti či utrpení, jsme přitahováni blíž do Boží přítomnosti a stáváme se otevřenější k potřebám a touhám ostatních. Bůh dokáže naši temnotu naplnit útěchou své přítomnosti, a tak se utrpení stává příležitostí prohloubit náš vztah k Bohu. Naše duchovní zralost roste tehdy, když stále více závisíme na milosti a jsme připraveni svěřit sebe sama i celý svůj život do bezpečné Boží náruče, a když útěchu hledáme v jeho společnosti. Naše stálost a vytrvalost v pochybnostech, těžkostech, v bolesti či ztrátě, ať už fyzické či psychické, mohou být součástí procesu našeho uzdravení. V takových chvílích se můžeme ptát: Co mě tímto chce Bůh naučit? Zakoušení bolesti může být Boží způsob, jak nás nechat růst. Pokud budeme naslouchat svému nejhlubšímu já, můžeme zjistit, že Bůh už nás dávno posiluje k tomu, abychom se s danou situací vypořádali, abychom mu důvěřovali a byli trpěliví. Bůh ví, jak nejlépe načasovat naše dozrávání. Pokud jsme zcela závislí na Bohu, můžeme růst také z nepříjemných situací, které v nás zanechaly jizvu. Jedním z cílů duchovního života je naučit se přijímat všechno z Boží ruky v důvěře a vděčnosti. Skrze modlitbu vidíme vše v jasnějším světle a jsme schopni přijmout způsob, jakým Bůh náš život utváří a vede.¹⁷⁴

Náš vztah k Bohu se utváří a projevuje v modlitbě. Modlitba tedy neslouží pouze k prosbě za to, aby náš příští krok byl bezpečný nebo abychom byli uzdraveni ze svých zranění z minulosti. Modlitba je klaněním se Bohu v přítomném okamžiku. V tomto vztahu s Bohem se musíme „cvičit“, protože jinak si nevšimneme, když k nám přijde bez ohlášení. Tento vztah se rozvíjí skrze víru, skrze hledání jeho tváře všude kolem sebe a v naslouchání jeho hlasu, skrze modlitbu žalmů, meditaci, skrze připomínání si jeho přítomnosti, skrze společné uctívání Boha při společné bohoslužbě, při četbě Písma. Pravá modlitba je láskyplný dialog, rozhovor, v kterém se snažíme naslouchat více než mluvit. Nejdůležitější je v ní náš postoj, stav naší mysli a naší duše. Je to především činnost srdce, a proto je projevem lásky. Je však třeba mít stále na paměti, že iniciátorem a tím, kdo modlitbu vede, je hlavně Bůh. Musíme mu pouze dovolit, aby nás mohl vést. Jsme schopni Boha, sebe a druhé

¹⁷³ Srov. DANIELS, s. 135.

¹⁷⁴ Srov. *Tamtéž*, s. 141-150.

milovat pouze proto, že Bůh nejdřív miloval nás. Hloubka a kvalita naší modlitby bude záviset na hloubce a kvalitě našeho vztahu s Bohem. Jeho obrovská láska často v tichu a skrytosti ozařuje a rozechřívá hlubiny našeho já, probouzí přirozenou afektivitu našeho srdce, prohlubuje naši lásku k němu a k bližním a opětovně naše srdce naplňuje touhou vrátit se k němu a čerpat z jeho nekonečného zdroje.¹⁷⁵

Zvláštní místo patří modlitbě chvály a vděčnosti. Tato modlitba hraje zvláštní roli také v proměně našich emocí, protože vděčnost je účinným prostředkem, jak říká psychologie, proti depresi. Vděčnost dokáže ovlivnit naši budoucnost, protože vděčnost za to, co vnímáme v přítomnosti jako dar, neumožňuje, aby se v nás usadili strach a úzkost. Skrze vděčnost se v nás prohlubuje naděje.¹⁷⁶ Děkovat a chválit znamená, že uznáváme, že Bohu patří první místo a že je svrchovaným Pánem našeho života. Skrze modlitbu chvály stále hlouběji nahlížíme skutečnost, že Bůh každý den a za všech okolností naslouchá našim potřebám a odpovídá na naše modlitby tak a tehdy, kdy on to považuje za nejlepší. Stáváme se vnímavější, takže mu nyní děkujeme i za to, za co jsme dosud nebyli schopní děkovat. Charakteristickým znakem života modlitby je pokoj. Cílem modlitby však není tento pokoj získat, ale odkrýt živoucí jádro vnitřního klidu. To, co hledáme, už máme skrze křest. Cílem našeho putování je Boží přítomnost v duši člověka. Tak by naše modlitba měla trvat stále, abychom mohli být v neustálém kontaktu s tímto Bohem přítomným v nás. Modlitba tak posvěcuje všechno jednání a všechna setkání a činí nás tím, kým máme být.¹⁷⁷

Kontakt s Bohem, ať už probíhá jakýmkoliv způsobem, je tedy tím základním zdrojem růstu křesťanovy zralosti.

¹⁷⁵ Srov. *Tamtéž*, s. 154-160.

¹⁷⁶ Srov. SLANINKA, s. 85.

¹⁷⁷ Srov. DANIELS, s. 161-169.

Závěr

Cílem této práce bylo podat souhrnný přehled základních charakteristik lidské a křesťanské zralosti a díky tomuto propojení poukázat na základní aspekty, které jsou pro její dosažení podstatné.

Pokud se podíváme na zralost na základě poznatků psychologie, lze ji charakterizovat především jako integritu intelektuálních, volních a emočních složek osoby, která je charakterizovaná souladem mezi hodnotami, které člověk vyznává, a jeho potřebami, které vypovídají o jeho současném stavu. Pro dosažení tohoto souladu je nezbytné postupné odhalování potřeb, které jsou často ve svém jádru člověku skryté, a poté jejich přijetí jako součást vlastní osobnosti. Podmínkou k takovému přijetí je zdravá sebeúcta a vědomí vlastní hodnoty, které jsou ale také často u většiny lidí nízké, a proto potřebují také uzdravení. Pokud se člověk posouvá směrem ke zdravé sebeúctě, posiluje se jeho schopnost přijímat i své stinné stránky a narůstá jeho vnitřní klid a vyrovnanost, které jsou jedním ze základních charakteristik zralé osoby.

Ze shromážděných poznatků vyplývá, že základní podmínkou pro růst zralé osobnosti je její sebeúcta, pocit vlastní hodnoty a vědomí, kým je, tedy její identita. V tomto momentě se ukazuje určitá omezenost psychologie a tzv. lidského přispění a objevuje se prostor pro úlohu spirituality a duchovního života. Základním zdrojem sebeúcty je totiž zakoušení bezpodmínečné lásky, což je něco, co člověk nemůže nalézt u lidí. Jestliže nás stvořil Bůh ke svému obrazu, uspořádal nás tak, že pouze jeho láska může naplnit tuto bezpodmínečnou touhu po lásce. Psychologické poznatky tvoří základ pro duchovní nadstavbu.

Vědomí, že jsem Bohem bezpodmínečně milovaný/á, vychází z poznání mé identity jako Božího syna/Boží dcery. Toto Boží dětství nám získal Kristus, jediný Boží syn, dokonalý Boží obraz, skrze svou smrt a vzkříšení. Díky těmto událostem nám daruje Božího Ducha, který nám dává podíl na Božím životě tím, že nás posvěcuje a proměňuje, až budeme moci dosáhnout stejného oslavení jako Kristus po svém zmrtvýchvstání. Z tohoto důvodu je pro život křesťana a jeho růst zcela podstatné neustálé napojení na Božího Ducha, respektive jeho stálá přítomnost v srdci člověka.

Z tohoto pohledu můžeme vidět, že jak psychologie, tak teologie sleduje růst a proměnu člověka. V lidské terminologii budeme hovořit o zralosti a integraci, ale obsah těchto slov bude zcela totožný s křesťanskou terminologií, která sleduje proměnu a dorůstání člověka v dokonalý Boží obraz – ve svatého a oslaveného člověka, kterým se ve své plnosti stane až na věčnosti, ale již během svého pozemského života má a může k této svatosti dorůstat, a tak již na zemi zakoušet předchůt nebe, protože toto postupné proměňování a dozrávání člověka činí šťastnějším a spokojenějším.

Chceme-li sobě či ostatním křesťanům pomáhat na cestě ke zralému křesťanskému životu, je třeba jim pomoci poznat Boha jako milujícího Otce. Ne však pouze na rovině intelektuální, ale také na rovině emocionální, tedy nejenom hlavou, ale především srdcem. Z tohoto poznání a zakoušení Boha, které je možné pouze v pravidelném kontaktu s ním, poroste identita a sebeúcta křesťana, který se tak bude moci už zde na zemi stávat stále věrnějším Božím obrazem, což bude nejzřetelnější v jeho nezištné lásce k druhým.

Bibliografie

A. PRAMENY

DRUHÝ VATIKÁNSKÝ KONCIL. Pastorální konstituce o církvi v dnešním světě. *Gaudium et spes*. In: Dokumenty II. vatikánského koncilu. Praha: Zvon, 1995. s. 173 - 297. ISBN 80-7113-089-3.

JAN PAVEL II. Teologie těla: Katecheze Jana Pavla II. o lidské lásce podle Božího plánu. Praha: Paulínky, 2015. 598 s. ISBN 978-80-7450-173-9.

MEZINÁRODNÍ TEOLOGICKÁ KOMISE. *Společenství a služba*. Lidská osoba stvořená k Božímu obrazu. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. 61 s. ISBN 80-7192-971-9.

Katechismus katolické církve. Praha: Zvon, 1995. 793 s. ISBN 80-7113-132-6.

B. LITERATURA

BASIL. O Duchu svatém, 9,23. *Theofil* [online]. 2006 – 2017 [cit. 2017-03-31]. Dostupné z: <http://revue.theofil.cz/revue-clanek.php?clanek=291>

BRONDINO, G., MARASCA, M. *Citový život zasvětených*. Bratislava: Serafín, 2004. 136 s. ISBN 80-88944-92-9.

CENCINI, A. *Bůh je můj přítel*. Praha: Paulínky, 2004. 157 s. ISBN 80-86025-12-8.

CENCINI, A. *Směrem k jádru*. Praha: Paulínky, 2007. 47 S. ISBN 978-80-86949-35-2.

COLLINS, P. *Growing in Health and Grace*. Galway: Campus Publishing, 1992. 104 s. ISBN 1-873223-50-1.

DANIELS, R. *The Virgin Eye*. Towards a Contemplative View of Life. Watford: Instant Apostle, 2016. 416 s. ISBN 978-1-909728-52-3.

DYREK, K., KOZUCH, M. a TROJAN, K. *Kněžské a řeholní povolání*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1995. 72 s. ISBN 80-7192-001-0.

FLATCHER, D. Wholeness: Wellness Devotional and Scripture 1 Thessalonians 5:23-24. *Faith and health connection* [online]. 2017 [cit. 2017-03-11]. Dostupné z:

- <http://www.faithandhealthconnection.org/1-thessalonians-523-24-wholeness-wellness-devotional-and-scripture/>
- GOFFI, T. a DE FIORES, S. *Slovník spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999. 1295 s. ISBN 80-7192-338-9.
- JANEČKOVÁ, J. Obranné mechanismy. *Vneste do svého života rovnováhu*. [online]. 2013 [cit. 2017-04-01]. Dostupné z: <http://www.koucaporadce.cz/news/obranne-mechanismy/>
- JOLLEY, M. J. and MITCHELL, L. M. *Lifespan Development: A Topical Approach*. USA: Brown&Benchmark Pub, 1995. 525 s. ISBN 0-697-12981-0.
- KAŠČÁKOVÁ, N. Obranné mechanismy z psychoanalytického, etologického a evolučno-biologického aspektu. Trenčín: Vdavařelstvo F, 2007. 137 s. ISBN 80-88952-41-7.
- LÉON-DUFOUR, X a kol. *Slovník biblické teologie*. Řím: Velehrad – Křesťanská akademie, 1991. 658 s.
- LOUW, J. D. *A Mature Faith*. Spiritual Direction and Antropology in a Theology of Pastoral Care and Counseling. Louvain: Peeters Press, 1999. 312 s. ISBN 90-429-0686-3.
- MATSUMOTO, D. *Cambridge Dictionary of Psychology*. New York: Cambridge University Press, 2009. 587 s. ISBN-13 978-0-521-67100-2.
- MAUREDER, J. Zralost není luxus. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007. 95 s. ISBN 978-80-7195-253-4.
- MONTGOMERY, D. *Cesta k osobní zralosti*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999. 151 s. ISBN 80-7192-399-0.
- SHARP, D. *Jung Lexicon: A Primer of Terms & Concepts*. Daryl Sharp [online]. 1991 [cit. 2017-03-11]. Dostupné z: <http://www.innercitybooks.net/pdf/books/junglexicon.pdf>
- SLANINKA, L. *Psychológia a spiritualita*. Trnava: Spolok svätého Vojtecha – Vojtech, spol. s. r. o., 2012. 93 s. ISBN 978-80-7162-905-4.

- SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister&Principal, 2002. 517 s. ISBN 80-85947-80-3.
- STEVANI, M. *Citová autonómia zasvätenej ženy*. Editor: KVPŽR na Slovensku, Pre vnútornú potrebu, 2005. 118 s.
- ŠPIDLÍK, T. *Prameny světla*. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma s.r.o, 2009. 471 s. ISBN 978-80-7412-035-0.
- POSPÍŠIL, C. V. *Ježíš z Nazareta, Pán a Spasitel*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s.r.o., 2006. 415 s. ISBN 80-7195-000-9.
- TENACE, M. *Vybrané kapitoly z antropologie*. Stvoření člověka k obrazu a podobnosti Božímu. Olomouc – Velehrad: Centrum Aletti a Refugium, 2001. 142 s. ISBN 80-86045-76-5.
- WHITEHEAD, Ch. *V síle Ducha*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2013. 143 s. ISBN 978-80-7195-648-8.

Seznam použitých zkratek

- GS DRUHÝ Vatikánský koncil. Pastorální konstituce o církvi v dnešním světě. *Gaudium et spes*. In: Dokumenty II. vatikánského koncilu. Praha: Zvon, 1995. s. 173 - 297. ISBN 80-7113-089-3.
- Společenství a služba MEZINÁRODNÍ TEOLOGICKÁ KOMISE. *Společenství a služba*. Lidská osoba stvořená k Božímu obrazu. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. 61 s. ISBN 80-7192-971-9.
- BRONDINO DRUHÝ Vatikánský koncil. Pastorální konstituce o církvi v dnešním světě. *Gaudium et spes*. In: Dokumenty II. vatikánského koncilu. Praha: Zvon, 1995. s. 173 - 297. ISBN 80-7113-089-3.
- COLLINS COLLINS, P. *Growing in Health and Grace*. Galway: Campus Publishing, 1992. 104 s. ISBN 1-873223-50-1.
- DANIELS DANIELS, R. *The Virgin Eye*. Towards a Contemplative View of Life. Watford: Instant Apostle, 2016. 416 s. ISBN 978-1-909728-52-3.
- DYREK DYREK, K., KOZUCH, M. a TROJAN, K. *Kněžské a řeholní povolání*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1995. 72 s. ISBN 80-7192-001-0.
- KAŠČÁKOVÁ KAŠČÁKOVÁ, N. Obranné mechanismy z psychoanalytického, etologického a evolučně-biologického aspektu. Trenčín: Vdavařelstvo F, 2007. 137 s. ISBN 80-88952-41-7.

LOUW	LOUW, J. D. <i>A Mature Faith. Spiritual Direction and Antropology in a Theology of Pastoral Care and Counseling.</i> Louvain: Peeters Press, 1999. 312 s. ISBN 90-429-0686-3.
MATSUMOTO	MATSUMOTO, D. <i>Cambridge Dictionary of Psychology.</i> New York: Cambridge University Press, 2009. 587 s. ISBN-13 978-0-521-67100-2.
MAUREDER	MAUREDER, J. <i>Zralost není luxus.</i> Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007. 95 s. ISBN 978-80-7195-253-4.
MONTGOMERY	MONTGOMERY, D. <i>Cesta k osobní zralosti.</i> Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999. 151 s. ISBN 80-7192-399-0.
SLANINKA	SLANINKA, L. <i>Psychológia a spiritualita.</i> Trnava: Spolok svätého Vojtecha – Vojtech, spol. s. r. o., 2012. 93 s. ISBN 978-80-7162-905-4.
STEVANI	STEVANI, M. <i>Citová autonómia zasvätenej ženy.</i> Editor: KVPŽR na Slovensku, Pre vnútornú potrebu, 2005. 118 s.
POSPÍŠIL	POSPÍŠIL, C. V. <i>Ježíš z Nazareta, Pán a Spasitel.</i> Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s.r.o., 2006. 415 s. ISBN 80-7195-000-9.
TENACE	TENACE, M. <i>Vybrané kapitoly z antropologie.</i> Stvoření člověka k obrazu a podobnosti Božímu. Olomouc – Velehrad: Centrum Aletti a Refugium, 2001. 142 s. ISBN 80-86045-76-5.
WHITEHEAD	WHITEHEAD, Ch. <i>V síle Ducha.</i> Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2013. 143 s. ISBN 978-80-7195-648-8.