

UZDRAVOVANIE VZŤAHOV.

O čom je život? O škole, o rodine, o práci...? To všetko patrí do života, ale život to nie je. Český psychiater, premonštrátsky terciár a kňaz Max Kašparů na hádanku odpovedá z vlastnej poradenskej praxe: život je o vzťahoch. Keď americkí výskumníci zisťovali, čo spôsobuje ľuďom najviac radosť a čo najviac bolesti, dostali prekvapivo len jednu skupinu javov: **vzťahy**.

Už keď sme boli počatí, mali sme istý vzťah k telu matky. Postupne pribúdali vzťahy k rodine, k iným ľuďom, ku krajine, k dobe... Ráno sa budíme so vzťahom k nastávajúcemu dňu, ktorý podmieňuje náš psychický stav. Slová vzťah a stav nesúvisia iba ako zhuk podobných hlások, ale aj svojim obsahom. Zlé vzťahy plodia zlé stavy, dobré vzťahy plodia dobré stavy. S pozitívnymi vzťahmi je život radostnejší. Max Kašparů rozlišuje tri úrovne vzťahov: k sebe, k druhým ľuďom a k Bohu.

Ja a ja

Deformácie na všetkých troch úrovniach majú spoločného menovateľa - **falošnú predstavu**. O sebe, o blížnom, o Bohu. Falošná predstava o sebe vychádza zo sebaneprijatia. Podľa štatistík až jedna tretina ľudí prichádzajúcich do psychologickej alebo psychiatrickej ambulancie je nespokojná so sebou. V bežnom živote mimo ambulancií nie je tento pomer oveľa menší. Na otázku, čo ste, mnohí odpovedajú: „Som iba zdravotná sestra, iba stolár, iba dievča...“ Sebadoceňovanie je nebezpečné, pretože vedie k pohrdaniu samým sebou.

Každý z nás nájde na sebe niečo, prečo by si mohol povedať „iba“. Nieкто je nemanželské dieťa, nieкто má otca vo väzení, nieкто má len maturitu, nieкто je „iný“ - Róm, homosexuál, introvert - a niekomu jednoducho čelo siaha až na chrbát.

Istý plešatý kňaz tento hendikep riešil tradičnými „prehadzovačkami“: česal si vlasy zľava doprava a naopak. Po čase však s tým zrazu prestal a udiveným známym vysvetľoval, že konečne pochopil evanjelium, kde sa píše, že bez Božieho vedomia človeku ani vlas z hlavy nespadne, a teraz si každé ráno pred zrkadlom opakuje: „Ó Pane, koľkokrát si si na mňa spomenul!“

Požiadavky na náš vzťah, schopnosti a iné kvality nám kladie **okolie**. Od neho odvodzujeme svoju hodnotu, čím si nevyhnutne vytvárame komplexy. Zanevierame na seba, sme si nesympatickí - od samých seba však nemôžeme odísť. Ostáva jediné riešenie: uzdraviť svoj vzťah so sebou, vybudovať si k sebe pozitívny postoj. To znamená neodvodzovať svoju hodnotu od okolia. Pohľad na kríž nám hovorí, že každý z nás má nevyčísliteľnú cenu, cenu Kristovej krvi.

Ja a blízny

Falošnú predstavu o druhých možno prirovnať k vianočnému stromčeku. V srdci nosíme **ozdoby**, ktoré si tam v podobe ideálnych predstáv o ideálnych ľuďoch ukladáme od narodenia. Chodíme po svete a čakáme na vianočný stromček, kde by sme svoje ozdoby mohli zavesiť. Svoju „obť“ potom nemilujeme pre jej skutočné kvality, ale milujeme svoje ozdoby. Darmo rodičia dohovárajú zamilovanému dievčaťu, že jej chlapec klame alebo pije, keď im ona odpovedá: „Áno, ale klame tak krásne. A keď sa vezmeme určite prestane piť.“

Na falošnej predstave stroskotáva najviac partnerských vzťahov. Tento jav je prirodzený a treba s ním počítať. Následky prípadného rozchodu zmierňujú dve základné poistky: sexuálna a ekonomická. Sex a majetok sú zároveň dvoma základnými okovami, ktoré snúbencov oberajú o slobodu. Mali by sa preto vyhýbať telesnému vzťahu a zaväzujúcim drahým darom ako auto, dovolenka, veci do domácnosti... Z toho je zrejmé, že Božie prikázania nás chránia pred zotročením a pomáhajú nám vzťahy slobodne rozvíjať i ukončovať. Ak túto slobodu stratíme, stratíme aj objektívny pohľad na človeka a nevidíme ani také nedostatky, ktoré sú chorobné a stávajú sa neodstrániteľnou prekážkou vzťahu - žiarlivosť, alkoholizmus, hystéria, necitlivosť, neschopnosť pociťovať vinu.

Vzťah muža a ženy možno prirovnať k spoločnej hre dvoch huslistov, ktorá má tri podmienky: byť dobre naladený, hrať z tých istých nôt a neporušovať pravidlá, čiže riadiť sa heslom „kto s kým“, nie „kto z koho“. To znamená hrať svoju úlohu a nevybočovať, nechcieť sa ukázať.

Istý učiteľ v seminári s obľubou hovorieval bohoslovcom: „Ak chceš byť v živote stopercentne šťastný, staň sa kňazom a buď ním naplno. Ak chceš byť v živote stopercentne nešťastný, staň sa kňazom a buď ním napoly.“

To isté sa dá povedať o manželovi, o matke, o lekárovi, učiteľovi... Šťastie je vo vzťahu k tomu, čím som - v radosti zo svojho povolania.

Falošné predstavy neotravujú iba partnerské vzťahy, ale aj vzťahy v rodine. Kedysi sa hovorilo o tzv. generačnom probléme a myslelo sa na neporozumenie medzi 15 - ročnými dospelými a 70 - ročnými starcami. Dnes sa krajné póly posúvajú približne na 25 a 50 rokov, pričom najnebezpečnejším jedom je v týchto vzťahoch takzvaná **podmienená láska**. Matka sľubuje dcére lásku, iba ak bude domov nosiť jednotky, žena má rada muža, iba ak veľa zarobí, muž má rád ženu, iba ak mu je vo všetkom po vôli...

Aj seba máme radi, iba ak splníme záväzky, ktoré sme si sami stanovili. Ale Boh nás má rád teraz, nie až keď... I v tom by sme mali byť dokonalí ako náš Otec na nebesiach a na miesto nezdravej samolásky alebo pohrdania sebou pestovať sebaúctu, založenú na úcte k sebe ako k Božiemu dielu. Rovnaká úcta patrí ostatným, lebo aj oni vyšli z Božej ruky a nosia v sebe Boží obraz. Láska k sebe teda vedie k láske k blížnemu, ktorá nepozná podmienky.

Ja a Boh

Ak nemilujeme blížneho, ktorého vidíme, nemôžeme milovať Boha, ktorého nevidíme. Sv. Tomáš Akvinský hovorí, že milosť predpokladá **prirodzenosť**. Keď teda nebudeme svoju vieru žiť prirodzene, môžeme si hoci kolená ukláčať... Nestačí totiž opakovať „Pane, Pane“, ale treba plniť Otcovu vôľu.

Vzťah k Bohu budujeme ako murári, ktorí používajú olovnicu. Keby chceli stavebný postup inovovať a stavali by múr krivolako, tesár by im naň nepoložil krov. Našou olovniciou sú Božie prikázania. Ak si z nej spravíme kyvadlo, postavíme namiesto rovných a pevných múrov niečo svojské, čo Boh nezastreší svojimi milosťami.

Nájsť si vzťah k Bohu pre mnohých znamená druhýkrát sa obrátiť a prejsť od viery v Boha **k viere Bohu**. Samotná viera, že Boh existuje, má totiž od skutočnej viery ďaleko. Asi tak, ako ďaleko má ženatý muž na pustom ostrove od svojej manželky. Vie, že je ženatý, ale neprežíva so svojou ženou vzťah. Aj veriaci môže byť veriaci bez vzťahu s Bohom, bez osobnej skúsenosti, cez ktorú by ho prijal do svojho života.

Liečba

Ako choré vzťahy k sebe, k blížnemu a k Bohu liečiť? Človek je trojrozmerná, telesno-duchovno- duševná bytosť. Venujú sa mu lekári, psychiatri a kňazi, nevylučujúc najvyššiu inštanciu - Ducha Svätého. Nie sú zriedkavosťou prípady, keď neveriaci psychiatri posielajú pacientov ku kňazovi, hoci sami nechápu... Boh prekračuje ľudské chápanie. On nelieči, ale uzdravuje - oslobodzuje.

Oslobodenie najčastejšie potrebujeme vo vzťahu k vlastnej minulosti. Ona je svojim spôsobom chorobou, nošou, ktorú od narodenia vláčime so sebou. Zbierame do nej kamene, občas nám ich tam prihodia druhí a zohnutí vzdycháme, aký je život ťažký. Tento náklad potrebujeme vysypať, najlepšie k nohám kňaza v úprimnej spovedi. Ježiš nás vyzýva ako kedysi Lazárových pozostalých: „Odvalte kameň!“ a nepočúva námietky o hroziacom hniliobnom zápachu. Našou úlohou je odvaliť kameň. Viac nezmôžeme. Znovuoživenie je už v rukách Boha.

Prvý krok však musí urobiť človek: on jediný vlastní kľúč, ktorým sa sám zamkol do väzenia **neodpustenia** sebe i druhým. „... a odpusť nám naše viny, ako aj my odpúšťame svojim vinníkom...“ Naše osobné dejiny sa totiž zaznamenávajú akoby na magnetofónovú pásku, ktorá má dve stopy. Pri spovedi zväčša vymazávame iba jednu - naše prečiny voči druhým. Vymazať však treba aj to, čím sa previnili druhí voči nám. Z hlavy sa to vymazať nedá - iba zo srdca. Tento krok si vyžaduje pozornosť a sústredenú spoluprácu s Božou milosťou. Nemožno ho urobiť naraz, treba zatiahnuť na hlbinu...