

Terve enesehinnang

„Kui me tahame end tõeselt hinnata, peame me iseenda kohta teadmisi omandama. See ei ole sugugi lihtne töö ning on teatud mõttes lõputu õppeprotsess.”

19.06.2017

Teid pole lunastatud kaduvate asjadega, hõbeda või kullaga teie tühisest esiisadelt päritud eluviisist, vaid Kristuse kui laitmatu ja puhta Talle kalli verega.[1] Püha Peetrus tuletab esimestele kristlastele meelde, et nende eksistents on

saanud mõõtmatu väärtuse, sest nad on saanud Jumala ülevoolava, lunastava armastuse objektiks. Jumaliku lapseseisuse kingi läbi täidab Kristus sellest maailmast läbimineku meie jaoks turvalisusega. Üks nooruk rääkis kord püha Josemaríale spontaanselt: „„Isa,“ ütles mulle üks noormees (mis on temast küll saanud?), hea õpilane Centralist, „ma mõtlesin selle peale, mida Te mulle ütlesite...et ma olen Jumala poeg! Ja ma leidsin end jalutamas tänaval pea püsti, rind puhevil ja hing uhkust täis...Jumala poeg!” Rahuliku südametunnistusega soovitasin tal seda „uhkust” arendada.”[2]

Oma ülevuse teadvustamine

Mida tähendab see „uhkuse arendamine?” Kindlasti pole sel pistmist kujuteldavate vooruste esile manamise ega iseseisva eksistentsi jõutamisega, mis meid varem või

hiljem alt veab. See tähendab pigem teadlikuks saamist oma loomusliku seisundi ülevusest. Inimene on „ainus loodud olend maa peal, keda Jumal on armastanud tema enda pärast.”[3] Olles loodud Jumala näo järgi ja Tema sarnaseks, oleme me kutsutud seda kujutist täielikult välja arendama, samastudes Jumala armu tegutsemise läbi üha enam Kristusega.

Säärane ülev kutsumus loob aluse tervele enesehinnangule. Usu valgus võimaldab meil oma saavutusi ja ebaõnnestumisi õigesti hinnata. Oma identiteedi rahulik aktsepteerimine kujundab meie olemis- ja käitumisviisi ühiskonnas. See edendab ka enesekindlust, vähendab hirmu ja arglikkust ning hoiab meid käitumast läbematult; see teeb meie jaoks lihtsamaks olla teistele inimestele ja uutele olukordadele avatud, edendades samal ajal optimismi ja rõõmsameelsust.

Positiivne või negatiivne nägemus, mis meil iseendast on, oleneb eneseteadvusest ja enesele seatud sihtide saavutamisest. Need sihid võtavad oma lähtekohaks suurel määral need eeskujud, keda me meeste ja naiste hulgast jäljendada valime. Neid eeskujusid esitletakse meile paljudel eri viisidel, näiteks koduse kasvatuses, meie sõprade ja tuttavate mõju ja meie konkreetsetes sotsiaalses miljöös valdavate ideede kaudu. Seega on tähtis määrata oma teetähised, sest kui need on kõrged ja õilsad, siis edendavad nad tervet enesehinnangut. Meie ühiskonnas tervikuna valdavatest eeskujudest teadlik olemine on samuti kasulik, sest need võivad meile vähem või rohkem teada olevalt mõjutada meie enesehinnangut.

Mõistlikud eeskujud

Mõnikord võime me kujundada enese kohta moonutatud hinnangu

võttes omaks edu standardeid, mis võivad olla tegelikult ebareaalsed või ise kahjulikud: professionaalne edu ükskõik mis hinna eest, enesekesksed sentimentaalsed suhted, naudingukesksed eluviisid. Olles saavutanud need eesmärgid, mida mõned inimesed näivad väärtustavat, võime end üle hinnata. Võimalik on ka vastupidine: me võime end sellepärast alahinnata, et me ei ole saavutanud teatud eesmärke või seetõttu, et mõned inimesed ei paista meid väärtustavat. Need ekslikud hinnangud on suures ulatuses tingitud sellest, et pööratakse liiga palju tähelepanu neile, kes hindavad inimesi üksnes lähtuvalt sellest, mida nad omavad või saavutavad.

Nende riskide vältimiseks on põhjust endalt küsida, millised on meie orientiirid professionaalses, perekondlikus ja sotsiaalses elus ning kas need ühtivad kristliku

seisukohaga. Me teame ka, et lõpuks on meie elule ainus täielik ja täiesti koherentne eeskuju Kristus, kellega meil on isiklik ja armastav suhe.

Parim viis enese hindamiseks on vaadata oma elu Tema valguses, sest me teame, et Jeesus on meie kõige lähedasem eeskuju, kellega meil on isiklik ja armastav suhe.

Eneseteadvus Jumala valguses

Kui me tahame end tõeselt hinnata, peame me iseenda kohta teadmisi omandama. See ei ole sugugi lihtne töö ning on teatud mõttes lõputu õppeprotsess. See saab alguse pelgalt subjektiivsete vaatenurkade ületamisest, mis peegelduvad väljendites nagu „minu arusaamist mööda”, „minu arvates”, „mulle näib”, tehes ruumi teistele arvamustele. Sest kui meie jaoks on võimatu teada, kuidas kõlab meie enda hääl või milline on meie

füüsiline väljanägemine teiste jaoks, siis kui palju enam peame me tunnistama, et me ei ole omaenda iseloomujoonte parimad hindajad.

Eneseteadvus kujuneb lisaks isiklikule refleksioonile ka selle pinnalt, mida teised meile meie kohta õpetavad. Selleks on vaja õppida, kuidas avada end neile, kes saavad meid tõesti aidata: kui imelised vahendid on meil isiklikus vaimulikus juhendamises! Seal saame me teiselt inimeselt nõu ja mõtleme selle üle suhtes oma tõeliselt vaeva väärt eluideaaliga. Teadmisi enese kohta saame me ka kokkupuutes meid ümbritsevate inimestega, ehkki me peame olema valvel pealiskaudsete keskkondade suhtes, mis võivad takistada eneserefleksiooni ja teha enese tõelise tundmaõppimise meie jaoks raskemaks.

Sellepärast peame me edendama isiklikku refleksiooni ja endilt küsima, kuidas Jumal meid näeb. Palve on selle jaoks parim aeg, sest õppides tundma Jumalat, õpime me Tema valguse abil tundma ka iseennast. Muuhulgas otsime me Tema abi teistelt saadud kommentaaride ja nõuannete paremaks mõistmiseks. Mõnel juhul näeme me vajadust end distantseerida teiste inimeste hinnangutest, mis ei ole kuigi objektiivsed või on ehk antud mõtlematult, eriti siis, kui nad arvustavad Jumala tahtega ühtimatute kriteeriumite alusel. Me peame olema valivad selles osas, kellele me rohkem tähelepanu pöörame, kooskõlas sellega, mida ütleb Pühakiri: Parempoolne on kuulata targa sõitlust kui alpide laulu.[4]

Enamgi veel, kuna me kõik vastutame osaliselt meid ümbritsevate inimeste

enesehinnangu eest, peame me tegema kõik, mis meie võimuses, et meie sõnad peegeldaksid arvestamist iga inimesega, kellega me kohtume, nähes igaüht Jumala lapsena. See on nõnda eriti siis, kui meil on teiste suhtes autoriteedi- või juhipositsioon (vanema-lapse või õpetaja-õpilase vaheline suhe jne), püüdes tagada, et meie nõuanded ja ettepanekud aitaksid veel kord kinnitada veendumust nende endi väärtusest, isegi kui ilmneb vajadus selgeks korrektuuriks. Nõnda tehes varustame me teisi „hapnikuga”, selle lootusega, mida nad vajavad, et iseseisvalt hingata ja kasvada.

Enese aktsepteerimine: Jumal armastab meid nii nagu me oleme

Kui me mõtiskleme omaenese olemisviisi üle Jumala valguses, aidatakse meil end aktsepteerida nii nagu me oleme: meie talentide ja

vooruste, kuid ka puudustega, mida me alandlikult teadvustame. Tõene enesehinnang tähendab arusaamist, et me ei ole kõik võrdsed ja et teised inimesed võivad olla

intelligentsemad, musikaalsemad, atleetlikumad... Meil kõigil on häid omadusi, mida me saame arendada ja mis veel tähtsam – me oleme kõik Jumala lapsed. Siin on tõelise eneseaktsepteerimise võti, vajaliku enesehinnangu positiivne tähendus, mis tõrjub kõik üleliigsed võrdlused teistega, mis võivad viia kurbuseni.

Lõppkokkuvõttes aktsepteerime me ennast sellistena nagu me oleme, kui me ei kaota silmist tõsiasja, et Jumal armastab meid meie piirangutega, mis moodustavad osa meie teest pühaduse poole ning on meie isikliku võitluse toormaterjal. Meie Issand valib meid, nagu ta valis esimesed Kaksteist: „tavalised inimesed, puudustega, nõrkustega, suuremad sõnades kui tegudes. Ja sellest

hoolimata kutsus Jeesus neid, et teha neist inimesepüüdjad, kaaslunastajad, Jumala armu väljajagajad.”[5]

Õnnestumistele ja läbikukkumistele vastu astumine

See üleloomulik vaatepunkt annab meile parema arusaamise meie olemisviisist ja eluloost ning võimaldab meil mõista selle täielikku tähendust. Ajalikke sündmusi ja saavutusi nähakse nende tõelises perspektiivis, igaviku valguses. Seega, olles õnnelikud nähes, et me oleme olnud mõnel alal edukad, teame me samas, et tõeliselt oluline on see, kuidas see on aidanud meil kasvada pühaduses. See on kristlik realism, inimlik ja üleloomulik küpsus. Nii nagu me ei peaks iseenese edukusest või meile osaks saanud kiitusest hoogu sattuma, nii ei peaks me ka ebaõnnestumisega

silmitsi seistes pessimismi langema. Kui palju aitab meid see, kui ütleme koos püha Peetrusega, et kõik hea, mida me oleme teinud, on tehtud Jeesuse Kristuse nimel![6]

Samas, tunnistamine, et välised takistused ja meie endi ebatäiuslikkus piiravad meie saavutusi, aitab meil kujundada oma enesehinnangut, rajab aluse isiklikule küpsusele ja avab ukse ehedale õppimisele. Tõelises teadmises kasvamine nõuab meilt endi puudustest arusaamist ja valmisolekut korjata üles positiivseid kogemusi, mis tahes meiega ka juhtuks. „Sul ebaõnnestus miski! – Meil ei ebaõnnestu iialgi miski. Sa usaldasid end täielikult Jumala hoolde. Järelikult ei jätnud sa ühtki inimlikku vahendit kasutamata. Veena end selles tões: sinu edu selles asjas – praegu ja selles – seisnes ebaõnnestumises. Täna Issandat ja alusta uuesti!”[7] Nüüd oleme me

valmis asuma Ristiteele, mis õpetab meile paradokse meelekindlusest nõrkuses, ülevusest vaesuses ja kasvamisest alanduses, ning näitab oma erakordset tõhusust.

Usalduslik käitumine ja valmisolek enese parandamiseks

Enesekindlus on tugevam siis, kui see toetub teadmisele, et me oleme Jumala armastatud lapsed, mitte ülemäärasel usul oma saavutatud edusse, mis meil sageli käest libiseb. See veendumus võimaldab meil aktsepteerida iga otsusega kaasnevat riski, ületada ebakindluse põhjustatud halvatus ja olla avatud uutele olukordadele. „Mõistlik on inimene mitte siis, kui ta kunagi ei eksi, vaid siis, kui ta oskab oma vigu parandada. Ta on mõistlik, sest eelistab pigem kahtekümnet valetabamust, kui et hakkab mugavalt eemale hoidma. Ta ei

tegutse metsiku kiiruse või mõttetu tormakusega, vaid võtab enda peale otsustega kaasneva riski ega loobu hirmu pärast läbi kukkuda püüdmast saavutada head.”[8]

Arvestades meie inimlikke piiranguid ja vajadust enese paremaks tundmiseks tähendab parandamine isiklikku rikastamist, mis kasvatab korraga nii meie enesekindlust kui meie usaldust nende vastu, kes meid ümbritsevad. Need, kes usaldavad end oma taevase Isa kätte, puhkavad turvaliselt, sest neile, kes Jumalat armastavad, laseb Jumal kõik tulla heaks.[9] See käib isegi meie kukkumiste kohta, kui me palume Jumalalt andestust ja tõuseme tema armu abiga jälle üles, kasvades alandlikkuses. Seega moodustab valmisolek enese parandamiseks ühe osa pöördumise protsessist. Kui me ütleme: „Meil ei ole pattu”, siis me petame iseendid ja tõde ei ole meis. Kui me oma patud

tunnistame, on tema ustav ja õige, nõnda et ta annab andeks meie patud ja puhastab meid kogu ülekohtust.[10]

Asendamatu voorus

Enesehinnang õitseb alandlikkuse varju all, „sest see on voorus, mis aitab meil üheaegselt ära tunda oma armetust ja suurust.”[11] Kui selline hoiak puudub, võivad enesehinnanguga seotud probleemid kergesti üles kerkida. Kuid kui on olemas alandlikkus, siis toob see enesega kaasa realismi, mis võimaldab meil ennast õigesti hinnata. Ehkki me pole laitmatud, ei ole me ka täiesti rikutud! Me oleme Jumala lapsed ja meie vajakajäämised lasuvad kujuteldamatul väarikusel.

Alandlikkus tekitab sisemise atmosfääri, mis laseb meil tunda ennast nõnda nagu me tõeliselt

oleme. Ja see ajendab meid siiralt teiste toetust otsima ja ise neile toeks olema. Lõpuks, igaüks meie seast vajab Jumalat, sest tema sees me elame, liigume ja oleme.[12] Ta on halastav Isa, kes alatasa meie järele vaatab. Millist kindlust ja usaldust näeme me pühima Maarja elus. Jumalaema võis öelda, et mulle on suuri asju teinud Vägev ja püha on tema nimi[13], sest Maarja teadis väga hästi Tema teenija madalust. [14] Maarjas ühinevad võrratult alandlikkus ja teadmine oma kutsumuse suurusest.

[1] 1Pt 1:18–19

[2] Püha Josemaría. *Tee*, nr 274

[3] Vatikani II kirikukogu.
Pastoraalne konstitutsioon *Gaudium et Spes*, nr 24

[4] Kg 7:5

[5] Püha Josemaría. *Kui Kristus on möödumas*, nr 2

[6] Ap 3: 6

[7] Püha Josemaría. *Tee*, nr 404

[8] Püha Josemaría. *Jumala sõbrad*, nr 88

[9] Rm 8: 28

[10] 1Jh 1: 8–9

[11] Püha Josemaría. *Jumala sõbrad*, nr 94

[12] Ap 17:28

[13] Lk 1: 49

[14] Lk 1: 48

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
et-ee/article/terve-enesehinnang/](https://opusdei.org/et-ee/article/terve-enesehinnang/)
(15.03.2026)