

A čo ak niekedy chcem uniknúť pred sebou samým?

Emócie sú súčasťou nás samých
a naučiť sa s nimi žiť si vyžaduje
trpezlivosť. Okrem toho
skutočná sloboda pramení z
rozvoja sebaovládania.

20.03.2026

„Jediné, čo chcem, je utiecť!“

Dnes ráno mi to povedala jedna z
mojich pacientiek. Rozprávali sme sa
o tom, aké to je vrátiť sa do
niektorých spoločenských situácií,

ktorým sa predtým začala vyhýbať. Stretnutia s priateľmi sa pre ňu stali bremenom. Mala pocit, akoby musela **na verejnosti nosiť masku**, aby ostatní nevideli, ako sa naozaj cíti.

Negatívne emócie sa prejavujú neustále. **Keď cítime bolesť, časť nás ju donekonečna premieta do budúcnosti**, akoby nás chcela varovať, aby sme urobili potrebné zmeny.

Kým bojujeme so svojimi emóciami, neprijímame ich. **Prijatie znamená byť schopný „vzdať sa“ nášho boja**. Znamená to zvoliť si byť s ťažkou emóciou, namiesto toho, aby sme pred ňou utekali.

„Keď sa cítiš sklamaný a unavený, nezúfaj. Vždy urob krok vpred a ak je to potrebné, ešte jeden. Pamätaj, že Duch Svätý ti pomôže prekonať

**smútok a posilniť tvoju dušu“
(Svätý Josemaría).**

Čím silnejšia je emócia, tým trvalejšie sa „pocituje“. Preto sa ľudia môžu cítiť zúfalí a túžiť po úniku. A preto môžu slobodu stotožňovať so schopnosťou uniknúť podľa vlastnej vôle.

Sloboda však neznamená schopnosť uniknúť pred nepríjemnými emóciami. **Skutočná sloboda pramení z rastu sebaovládania.** Prijímanie ťažkých emócií, najmä keď sú silné a zdajú sa trvalé, je krásnym znakom skutočnej slobody.

Naša **schopnosť vnímať svoje emócie je dôležitou súčasťou toho, kým sme,** a všetky naše emócie môžu mať miesto v osobe, ktorou sa chceme stať.

O úzkosti

Na základnej úrovni je úzkosť to, čo prežívame, keď vnímame negatívne hormón nazývaný adrenalín.

„Úzkosť odráža krásu Božej prozreteľnosti a pripomína kríž“.

Adrenalín však môžeme využiť ako hnací motor, ktorý nám pomôže dosiahnuť naše najdôležitejšie ciele. V skutočnosti práve na to máme adrenalín: je to ten najúčinnjší ľudský motor. V miere, v akej ho prijímame, posilňuje našu schopnosť dosahovať ciele. **Adrenalín z nás dostáva to najlepšie.**

A tak úzkosť odráža krásu Božej prozreteľnosti a pripomína kríž. To, čo sa predtým vznášalo nad nami ako neustály mrak – keď sme sa z neho snažili uniknúť –, sa naopak

stáva zdrojom nového rastu a vitality,
keď sa učíme prijať ho.

Niekoľko kľúčových myšlienok

1. **Emócie sú súčasťou nás samých:** nemali by byť bremenom.
2. Naučiť sa **ovládať svoje emócie je dlhodobý proces:** buďte trpezlivý voči sebe aj voči ostatným.
3. **Emócie nie sú trvalé:** nespoliehajte sa výlučne na ne.
4. Je normálne cítiť úzkosť z niektorých vecí: **prijmite ju ako hnací motor** na dosiahnutie svojich cieľov.
5. **Hľadajte príjemné aktivity,** ktoré vám pomôžu nasmerovať vašu energiu a úroveň úzkosti.

6. Nebojte sa **vyhľadať**
odborníka, ak sa úzkosť stane
bežným problémom vo vašom
každodennom živote.

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
sk-sk/article/a-co-ak-niekedy-chcem-
uniknut-pred-sebou-samym/](https://opusdei.org/sk-sk/article/a-co-ak-niekedy-chcem-uniknut-pred-sebou-samym/)
(20.03.2026)