

## Výchova emócií

„Kresťanská morálka sa nepozera na ľudské city s nedôverou. Práve naopak, kladie dôraz na ich rozvoj a ich nasmerovanie, pretože majú veľký vplyv na šťastný život človeka.”

06.05.2015

Už od staroveku sa niektoré city vnímali ako niečo zlé, obzvlášť tie, ktoré by mohli umenšovať, alebo dokonca znemožňovať ľudskú slobodu. Ovládanie vlastných citov bolo hlavným predmetom záujmu

rímskych a gréckych stoikov, ako aj mnohých starých náboženstiev a východných myšlienkových prúdov. Tieto školy učili, že najlepšou cestou k tomu, aby bolo možné dospieť k pravde o človeku (byť naozaj samým sebou, „byť tým, čím si“) je kontrolovanie alebo aj potláčanie vlastných citov. Očividne mnohé tradičné školy múdrosti zdôrazňovali význam opatrnosti voči neusporiadaným túžbam a citom, ktoré by mohli odsúvať našu slobodu na vedľajšiu koľaj. Ako keby ľudia už v tých dávnych časoch vedeli zo skúsenosti, že ľudské srdce vo svojej hĺbke prechováva protirečivé sily, medzi ktorými dochádza často k prudkým zrážkam.

Všetky tieto tradície hovoria o vzrušených vášňach. Dovoľávajú sa pokoja prezieravého konania, riadeného rozumom a nadradeného ľudským túžbam. Ponúkajú za to nádej na získanie vnútornej slobody,

slobody, ktorá nie je východiskovým bodom, ale výdobytkom, ku ktorému môže dospieť každý človek. Každý človek sa potrebuje dopracovať k sebaovládaniu, pričom riadiacim prvkom je rozum. Takáto cesta sa potom začala nazývať čnosťou – za odmenu za život v súlade s ňou sa ponúkala radosť a šťastie.

## **Obrátenie srdca**

Kresťanské morálne učenie vidí príčinu neusporiadanosti našich citov v dedičnom hriechu. Ľudské srdce je bezpochyby schopné vznešenosti, najvyššieho stupňa hrdinstva a svätosti. Môže však tiež upadnúť aj do veľkej vulgárnosti a stať sa obeťou odlúďštených pudov.

V Novom zákone nás náš Pán nástoľčivo vyzýva k vnútornému obráteniu nášho srdca a túžob. „Počuli ste, že bolo povedané: "Nescudzoložíš!" No ja vám hovorím: Každý, kto na ženu hľadí žiadostivo,

už s ňou cudzoložil vo svojom  
srdci." [1]

Ježiš nalieha, že nestačí vyháňať sa  
konaniu zla, alebo jednoducho sa len  
pridržať vonkaších pravidiel  
správania; je potrebná radikálna  
zmena srdca. „Lebo znútra, z  
ľudského srdca, vychádzajú zlé  
myšlienky, smilstvá, krádeže, vraždy,  
cudzoložstvá chamtivosť,  
zlomyseľnosť, klamstvo, necudnosť,  
závišť rúhanie, pýcha, hlúposť.  
Všetky tieto zlá vychádzajú znútra a  
poškvrňujú človeka." [2]

Kristovo učenie je sústavné volanie  
po vnútornom obrátení. „Dobrý  
človek vynáša z dobrého pokladu  
svojho srdca dobro a zlý človek zo  
zlého vynáša zlo. Veď z plnosti srdca  
hovorí jeho ústa." [3] Nalieha na  
radikálnej potrebe vnútornej čistoty  
srdca: "Vy sa robíte pred ľuďmi  
spravodlivými, ale Boh pozná vaše  
srdcia." [4] Nemorálne skutky

pochádzajú z neusporiadaných túžob, živených v srdci. Preto je teda veľmi dôležité správne si formovať emócie.

Kresťanská morálka sa nepozera na ľudské city s nedôverou. Práve naopak, kladie dôraz na ich rozvoj a ich nasmerovanie, pretože majú veľký vplyv na šťastný život človeka. Správna orientácia a smerovanie svojich citov si vyžaduje očisťovanie, pretože hriech vniesol do ľudského srdca neporiadok, a toto je potrebné napraviť. Sv. Josemaría napísal: „Pane, nežiadam od teba, aby si mi vzal náklonnosti milovať, lebo nimi ti môžem slúžiť. Ale očisti ich mojím ohňom.“ [5]

Formovanie, výchova emócií, si vyžaduje budovať na základe ľudskej dôstojnosti, rešpektujúc všetko to, čo naša ľudská prirodzenosť požaduje. Je to cesta čo možno najlepšieho integrovania našich citov, aby sme

tak dosiahli tú najlepšiu emocionálnu zostavu. Nakoľko sa nám to podarí, natoľko bližšie budeme k šťastiu a svätosti.

## **City a čnosť**

Každá emócia podnecuje konkrétne skutky, bráni iným. Preto naše emócie podnecujú, alebo bránia psychologicky a duchovné zdravému životu, a tiež aj podnecujú alebo bránia praktizovaniu čností a hodnôt, ktoré sa usilujeme dosiahnuť. Nemali by sme zabúdať, že žiarlivosť, sebeckosť, pýcha a lenivosť, sú zjavným nedostatkom čnosti; sú však aj nedostatkom správnej formácie emócií, ktoré podnecujú čnosť, alebo jej bránia. Preto by sme mohli povedať, že praktizovanie čností podnecuje výchovu srdca, a naopak.

Ľudia často zabúdajú na to, že city sú jednou veľmi silnou ľudskou skutočnosťou, ktorá, či už v dobrom

alebo zlom, dokáže živiť alebo brzdiť naše konanie. Toto môže viesť k tomu, že ich zanedbávame, možno kvôli pomýlenému dojmu, že city sú temné a tajomné, bližšie telu než rozumu, temer mimo našej kontroly. Niekedy je problém v tom, že sa zamieňajú city so sentimentalitou, alebo sa ľudia nechávajú odradiť tým, že formovanie citov je náročná úloha, ktorá si vyžaduje dobrý úsudok a sústavnosť, a možno práve preto sa táto úloha ľahko prehliada, bez toho, aby si to ľudia uvedomovali.

City významne prispievajú k bohatej mozaike nášho života, a tak zohrávajú rozhodujúcu úlohu v dosiahnutí šťastného a plného ľudského života. „Na dosiahnutie šťastia nie je potrebný pohodlný život, ale zamilované srdca.“[6] A to si vyžaduje riadenie srdca, čo nie je vždy ľahkou úlohou. Všetci máme možnosť vo veľkej miere nasmerovať

naše city. Nemali by sme upadať do fatalistických postojov a myslieť si, že je temer nemožné sa zlepšiť alebo formovať sa. Rovnako by sme sa nemali domnievať, že ľudia sú nevyhnutne formovaní tým, či iným spôsobom: štedrý alebo závistliví, smutní alebo veselí, láskaví či chladní, optimistickí alebo pesimistickí, ako keby to bol nejaký predurčený osud, ktorý nemožno zmeniť.

Je pravdou, že naša emocionálna sústava má v sebe istú zložku temperamentu, ktorá je človeku temer daná do jeho prirodzenej výbavy, a jej vplyv je len ťažké presne definovať. Je tu však tiež aj silný vplyv rodiny, školy, kultúry, v ktorej žijeme, a tiež aj vplyv viery. A nadovšetko je tu naše osobné úsilie zlepšiť svoj charakter, posilňovať ho, s Božou milosťou.

## **Dobrý príklad, vyžadovanie, dobrá komunikácia**

Pri riadení emócií zohráva príklad významnú rolu. Rodičia dokážu prenášať na svoje deti schopnosť súcitiť s utrpením iných ľudí, mať pre nich pochopenie, poskytnúť pomoc núdzným. Toto sú emocionálne reakcie, ktoré sa všetci učíme spontánne, a ktoré sa ukladajú v našej životnej pamäti, bez toho, žeby sme si to temer uvedomovali, učíme sa ich už len samotným pozorovaním ľudí v našej blízkosti.

Nie je to však len otázka dobrého príkladu. Niektoré sebecké a necitlivé deti majú veľkodušných rodičov. Dávať príklad je dôležité, ale rodičia majú tiež učiť svoje deti rozoznávať potreby iných a uvedomovať si príťažlivosť veľkodušného prístupu. Majú tiež v deťoch podnecovať ochotu klásť požiadavky na samých seba, pretože

ak to tak deti nebudú robiť, lenovisť a sebeckosť veľmi rýchlo zrušia akýkoľvek proces emocionálneho dozrievania. Autorita a disciplína sú rozhodujúce v dobrej formácii.

Okrem horeuvedeného je zásadná aj otvorená atmosféra dobrej komunikácie. Rodinné prostredie by malo podporovať dôvernú potrebnú pre každého človeka, aby mohol bez obáv vyjadriť svoje city, s ktorými sa potom môže podeliť, a ktoré môžu byť aj usmerňované. Deti by sa nemali hanbiť vyjadriť svoje city, skôr ich treba povzbudiť, aby úprimne a s láskou povedali, čo ich trápi alebo teší.

## **Sila formácie**

Medzi citom a konaním sa nachádza jeden veľmi dôležitý krok. Napríklad niekto môže pociťovať strach, a napriek tomu konať odvážne. Iný môže cítiť nenávisť, a napriek tomu odpustiť. V „priestore“ medzi citmi a

konaním sa nachádza naša sloboda. Medzi citom a jeho akceptovaním, a medzi akceptovaním a konaním, má svoje miesto osobné rozhodnutie každého človeka. Zrelosť rozhodnutia spočíva na jednej strane v momente, keď sa urobí, nakoľko je preniknuté čnosťou prezieravosti, a na druhej strane v predchádzajúcom procese formácie a sebaurčovania, kde čnosť pevnosti zohráva prvoradú úlohu. Preto sa v živote človeka vytvára osobný „štýl cítenia“ a následne aj konania. Ak si bojazlivý človek navykne podľahnúť strachu vyvolanému nejakým konkrétnym stimulom, vytvorí sa tak návyk reagovanie na takéto situácie útekem a strachom, a toto sa potom stáva súčasťou jeho emocionálnej výbavy. Na druhej strane, ak človek dokáže prekonať strach, aj keď ho naďalej pociťuje, bude sa potom správať odvážne, teda čnostne.

V konečnom dôsledku nemôžeme zmeniť to, čo sme geneticky zdedili, alebo výchovu, ktorú sme dostali, ale môžeme mať veľkú dôveru v schopnosť človeka zmeniť sa a zlepšiť sa prostredníctvom formácie, osobného úsilia a Božej milosti.

## **City a výchova k morálke**

Výchova by mala venovať osobitnú pozornosť morálnemu rastu, a nemala by sa zameriavať len na rozvoj rozumu, sily vôle, alebo emocionálnej stability. Zdravá výchova emócií má okrem iného podporovať aj to, aby človek s radosťou robil to, čo je dobré, a nemal dobrý pocit, keď robí niečo zlé. Mladým ľuďom treba naozaj pomáhať v tom, aby chceli to, čo je naozaj hodné chcieť.

Vo svojom vnútri človek prechováva city, ktoré ho vedú k tomu, aby konal správne, spolu s ďalšími citmi, ktoré sú hrozbou pre jeho morálny

život: „Veď nerobím dobro, ktoré chcem, ale robím zlo, ktoré nechcem.“ [7] Musíme teda usmerňovať naše city tak, aby nás viedli k tomu, že budeme mať dobrý pocit z toho, čo prispieva k šťastnému a harmonickému životu, a zlý pocit keď je tomu naopak.

Prví kresťania vnímali ľudské city vcelku pozitívne. Svätý Pavol radí Filipanom: „Zmýšľajte tak ako Kristus Ježiš.“ [8] Katechizmus katolíckej cirkvi hovorí o dôležitosti zapojiť naše emócie do zápasu o svätosť: „Mravná dokonalosť spočíva v tom, že človeka nepobáda k dobru iba jeho vôľa, ale aj jeho zmyslová túžba (appetitus sensibilis) podľa týchto slov žalmu: „Moje srdce i moje telo vznášajú sa k Bohu živému“ (Ž 84,3). [9]

Vo svojej podstate, robiť dobro sa možno nebude niekedy zdať až také príťažlivé. Práve kvôli tomu naše city

nie sú vždy neomylným, alebo bezpečným morálnym vodítkom. Nemali by sme však znevažovať ich silu a vplyv. Mali by sme ich skôr riadiť takým spôsobom, aby nám umožňovali robiť to, čo je dobré a prináša nám šťastie. Napríklad, ak sa niekto cíti nepríjemne pri klamstve, na druhej strane cíti uspokojenie z úprimnosti, toto je samo osebe veľmi prínosné. Ak sa niekto znepokojí, alebo zosmutnie kvôli svojej nevernosti, sebeckosti, lenivosti, nespravodlivosti, tieto pocity mu pomôžu vyvarovať sa chybných krokov lepšie, než akýkoľvek argument.

Zdravou orientáciou a riadením emócií bude ľahšie žiť čnostný život a dosiahnuť svätosť. Treba však povedať, že bez ohľadu na to, ako dobre je človek vychovaný, konanie dobra si často vyžaduje prekonávať samého seba, niekedy aj za cenu veľkého úsilia. No konanie v súlade s

dobrom vždy vedie k osobnostnému obohateniu. Naopak, konanie zla znamená klamanie seba samého, a v konečnom dôsledku vedie ku komplikovanému a nešťastnému životu. Sme povolaní byť šťastní aj tu na zemi, aj potom v nebi. „Každým dňom som čoraz hlbšie presvedčený, že blaženosť neba je pripravená pre tých, čo už tu na zemi vedia byť šťastní.“[10]

## **Vnútoraná sloboda**

Niekedy máme takú tendenciu stotožňovať naše záväzky s donucovaním, vnímame povinnosť ako akúsi stratu slobody, ktorá by mohla obmedzovať náš emocionálny vývoj. Konanie v súlade s povinnosťou nás zdokonaľuje. Ak akceptujeme povinnosť ako priateľský hlas, nakoniec ju aj srdečne a s radosťou prijmemo. A postupne, pomaly aj zistíme, že tým veľkým úspechom vo výchove emócií

je napomáhať tomu, aby sa ľudské túžby čo možno v najväčšej miere dostali do súladu s ich povinnosťami, usilujúc sa konať dobro a získavať šťastný a naplnený život. A takto získavame tiež oveľa väčší stupeň slobody, lebo šťastie nespočíva v tom, že robíme čo sa nám chce, v zmysle, že sa nechávame unášať našimi túžbami a povinnosti odkladáme na vedľajšiu koľaj, ale v tom, že chceme to, čo by sme mali chcieť.

Výchova emócií sa viaže na správne morálne konanie. Povinnosti si máme plniť nie preto, že nás zaväzujú, že sme nútení, donucovaní, ale preto, lebo ich vnímame ako niečo, čo nás vedie k plnému a šťastnému životu, k dobývaniu pravej slobody.

[1] Mt 5:27-28

[2] Mk 7:21-23

[3] Lk 6:45.

[4] Lk 16:15.

[5] Sv. Josemaría, Vyhňa, 750.

[6] Sv. Josemaría, Brázda, 795.

[7] Rim 7:19,

[8] Flp 2:5.

[9] Katechizmus katolíckej cirkvi,  
1770.

[10] Sv. Josemaría, Vyhňa, 1005.