Poznat a přijmout sebe

**Alžběta Štěpánková**

**Obsah: Program Přivítání**

**Modlitba**

**Motivace**

**Aktivita**

**Výklad tématu**

**Diskuze**

**Shrnutí**

**Závěrečná modlitba**

**Příběh**

**zdroje**

**Přivítání:** Počkám, až odbije půl šesté a může se začít… (Na opozdilce se nečeká, kdo má zájem stihnout celý program, přijde včas. Navíc by to demotivovalo dochvilné.) Nejprve lehce nastíním téma dnešního spolča. Tedy, že naše setkání většinou bývají za účelem poznávání Boha a prohlubování vztahu s ním ale dnešním tématem bude zaměření na sebe samotného, protože od vztahu k sobě samému se odvíjí náš postoj k životu i k ostatním lidem a samotnému Bohu.

**Modlitba:** Následovat bude společná modlitba vlastními slovy. Jako vždy, ne moc dlouhá, jen takové poděkování za možnost setkání a prosbu, aby pro nás dnešní spolčo mělo nějaký přínos a užitek. Modlitba na začátku je velmi důležitá, naladí všechny „na stejnou vlnu“, na Boha.

**Motivace:** Poté přečtu příběh „Cena“ od Bruna Ferrera. Ten zajistí motivaci ke zkoumání sebe sama a také vytvoří klidnou atmosféru vhodnou k přemýšlení.

**Aktivita:** Po místnosti budou od začátku spolča rozmístěni papíroví panáčci a na každém z nich něčí jméno. Teď nechám dostatek času k tomu, aby každý mohl napsat ostatním na jejich panáčka to, čeho si na nich cení. V čem ho daný člověk překvapil, v čem je výjimečný… Připomenu, že není třeba se podepisovat, ani si všímat panáčka se svým jménem. Když už se zdá, že nikdo nemá co psát, každý si vezme svého panáčka, ale otočí jej z čisté strany tak, aby neviděl vzkazy od ostatních. Nyní se pokusí napsat pět vlastností (schopností…), kterých si cení sám na sobě. Poté může panáčka obrátit a srovnat svých pět poznámek se vzkazy od ostatních.

(Většina lidí má sklon k podceňování sebe sama, tedy také problém najít pět oblastí, ve kterých vyniká. Upřímný pohled okolí tedy může člověku hodně pomoct k uvědomění si vlastní hodnoty a k vytvoření pravdivého pohledu na sebe sama.)

Na konec této aktivity bude mít každý možnost vyjádřit se (možnost neznamená nutnost- uzavřenější povahy je dobré povzbudit, nikoli nutit). Říct například jestli ho nějaký vzkaz překvapil, jestli se některé schopnosti vyskytly na obou stranách jeho panáčka, anebo naopak, jestli bylo něco v rozporu.

**Výklad tématu:** Samozřejmě to nebude doslovně, tak jak píšu, jsou zde spíš jen myšlenky, které bych k výkladu použila, popřípadě rozšířila:

Aby byl člověk spokojený ve svém životě a mohl mít zdravé vztahy s lidmi i s Bohem, potřebuje mít zdravý vztah především k sobě samému. Je nutné poznat svou vlastní hodnotu, své silné i slabé stránky, dary a zároveň limity (-těch na sobě většinou vidíme více). Být smířen sám se sebou pravdivě. Přijmout sebe sama jako dobré (ne dokonalé) stvoření Boží. V knize Genesis je přeci psáno, že Bůh celé své stvoření označil jako dobré a člověka navíc stvořil ke svému obrazu. Bůh každého z nás chtěl. Jsme jím přijati a na každého z nás pohlíží velmi osobně, i když si to často neuvědomujeme: ( „Cožpak může zapomenout žena na své pacholátko, neslitovat se nad synem vlastního života? I kdyby některé zapomněly, já na tebe nezapomenu. Hle, vyryl jsem si tě do dlaní…Izajáš 49,15-16). A my můžeme přijímat sami sebe právě proto, že každého z nás přijímá On.

Náš pohled na sebe sama, neboli „sebepojetí“ však nevzniká jako aktuální reálný pohled na sebe nýbrž vzniká v průběhu celého života a čerpá z více pramenů. Prvním pramenem je okolí. Tento zdroj začíná působit již od početí, kdy dítě prožívá vše se svou maminkou. A to v případě, že je s radostí očekáváno ale také, když je očekáváno se strachem a úzkostí nebo je jednoduše nechtěné. Dále se sebepojetí vyvíjí celé dětství, kdy dítě bohužel často slýchá odmítací věty typu: „Z tebe nikdy nic pořádného nebude!“ či „Zase jsi všechno zkazil!“… A právě toto se nenápadně zapisuje hluboko do srdcí a začíná skrytě ovlivňovat. Pak se ztrácí sebedůvěra a člověk o sobě pochybuje, aniž by věděl proč. Druhým pramenem sebepojetí je zkušenost se sebou, s vlastními schopnostmi, dary i selháními a hříchy. Třetím pramenem je zkušenost s Bohem. Jde o situace, kdy vnímáme svůj vztah k Bohu(- ten může být pozitivní i negativní). Jestliže Boha vnímám jako ohrožujícího, pak se to do mého sebepojetí promítne jako strach a pocit ohrožení. Nebo pokud je mi Bůh „ukradený“ a vnímám jej jako nudného a nepotřebného, objeví se v mém sebepojetí prázdno, pocit nepotřebnosti a bezvýznamnosti. Naopak, jestliže Boha vnímám jako bezpodmínečně přijímajícího a milujícího v mém sebepojetí se objeví, že jsem bezpodmínečně přijímán a milován.

Cílem sebepřijetí není tedy pohled na sebe jako na borce. Je to pohled na Boha a jeho lásku ke mně. Postoj důvěry, že mi dal vše, co potřebuji pro svůj dobrý život. Postoj, že mě přijímá takového, jaký jsem. Postoj odevzdanosti do Božích rukou. Ne vždy to ale v našem životě vypadá tak krásně a jednoduše. Každý s něčím bojuje a zápasí. Proto je potřeba znovu a znovu objevovat Boží lásku a přijetí.

**Diskuze:** V našem spolču jsme zvyklí rozpoutávat diskuze již v průběhu výkladu samotného tématu například po přečtení daných úryvků z bible. Jako otázky k rozproudění by mohly sloužit tyto:

* Vnímáme v našem okolí rozdíl mezi sebepřijetím křesťanů a ateistů?
* Mám vlastní zkušenost se sebepřijetím, o kterou bych se chtěl podělit?
* Co nám pomáhá při pocitu bezvýznamnosti, kterému se čas od času nikdo nevyhne?
* Znám nějaký další text z bible, který s tímto tématem souvisí?

**Shrnutí:** Po shrnutí diskuze bude mít každý možnost shrnout si dnešní spolčo sám pro sebe a to formou dopisu. Může si napsat, co ho oslovilo, co si uvědomil ve vztahu k sobě samému nebo třeba nějaké povzbuzení pro dobu krize (která čas od času přichází a tak se vlastně jen střídá s obdobím, kdy jsme šťastní a spokojení) či odkaz z bible pro povzbuzení. Dopis, který vloží (spolu se svým papírovým panáčkem) do obálky se svou adresou, mu bude zaslán přibližně po půl roce (tuto dobu však nikomu nesdělujeme, stačí ujistit, že dopis opravdu zašleme a nebude jej číst nikdo jiný ani my). Z vlastní zkušenosti- člověk první dva týdny nemyslí na nic jiného než právě na onen dopis ale později přestane každý den probírat schránku a zapomene. A pak jeden den dopis dojde a my jsme překvapeni, co jsme si to tehdy napsali… je příjemné otevřít tento dopis povzbuzení…

**Závěrečná modlitba:** Setkání ukončíme modlitbou. Ta již bývá delší než na začátku. Nejdříve na přeskáčku děkujeme, prosíme a chválíme se snahou udržet alespoň částečně téma dnešního spolča a poté uzavřeme společnou modlitbou Otčenáš.

**Příběh:**

Cena (*Bruno Ferrero „ Osvěžení pro duši.“)*

„Zbytečně se mnou ztrácíte čas. Nejsem k ničemu, všem se ošklivím, i sama sobě.“

Dívka dopáleně argumentovala, proč nechce přijmout farářovo pozvání do skupinky mladých, kteří se spolu scházeli, a s hořkostí v hlase vypočítávala všechno, co na sobě nesnášela:

„Jsem moc obyčejná a nikoho nezajímám. Jsem protivná, ráda bych chodila s nějakým klukem, ale žádný mě nechce, závidím kamarádkám a doma všem lezu na nervy. K čemu jsem vlastně na světě?“

farář si ji chvíli mlčky prohlížel a pak řekl: „Víš, že máš nádherné zelené oči?“

Dívka se zaraženě odmlčela.

První krok byl vykonán.

*Ať si o sobě myslíš, co chceš, v Božích očích máš nesmírně vysokou cenu.*

*Někteří lidé nevědí,*

*jak je důležité, že tu jsou.*

*Někteří lidé nevědí,*

*že ostatním dělá dobře,*

*když je třeba jen vidí.*

*Někteří lidé nevědí,*

*jakou útěchu přináší jejich laskavý úsměv*

*Někteří lidé nevědí,*

*jak blahodárně působí jejich přítomnost.*

*Někteří lidé nevědí,*

*oč bychom bez nich byli chudší.*

*Někteří lidé nevědí,*

*že jsou darem z nebe.*

*Věděli by to, kdybychom jim to řekli.*

**zdroje:**

příběh *„Cena“ - Bruno Ferrero „ Osvěžení pro duši.“*

výklad tématu - Robert Bergman římskokatolický kněz, http://rob.signaly.cz/