

**Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta**

**Katedra křesťanské sociální práce**

**Bakalářská práce**

**2010**

**Jana Urbanová**

**Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta**

**Katedra křesťanské sociální práce**

*Charitativní a sociální práce*

Jana Urbanová

*Křesťanské pojetí víry jako pomoc pro  
sebeřijetí člověka*

Bakalářská práce

Vedoucí práce: ThLic. Michal Umlauf

**2010**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

.....  
Podpis autora práce

Děkuji ThLic. Michalovi Umlafovi za odborné vedení a inspiraci při tvorbě mé práce.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>1 DEFINICE SOCIÁLNÍ PRÁCE</b> .....	<b>7</b>
<b>2 SOCIÁLNÍ PRÁCE A KŘESŤANSTVÍ</b> .....	<b>10</b>
<b>3 SEBEPŘIJETÍ</b> .....	<b>12</b>
3.1 Sebepřijetí .....	13
3.2 Překážky sebepřijetí .....	16
3.3 Znaky sebepřijetí .....	22
<b>4 ASPEKTY KŘESŤANSKÉ VÍRY V SOCIÁLNÍ PRÁCI</b> .....	<b>24</b>
4.1 Křesťanská víra .....	24
4.2 Důstojnost člověka .....	28
4.3 Milosrdenství .....	31
4.4 Zdravá láska .....	33
4.5 Člověk je tvor sociální .....	36
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>39</b>
<b>SEZNAM BIBLIOGRAFIE</b> .....	<b>42</b>

# ÚVOD

Sebepřijetí je slovo, se kterým jsme se setkala až jako dospělá. Možná je to pro některé jedince samozřejmý pojem, pro jiné nepochopitelný, pro další zcela nový. Co všechno sebepřijetí obnáší, jsem začala hlouběji chápat až v době, kdy jsem více pronikla do tajemství křesťanské víry. Bylo to období objevování sebe sama, svých možností i hranic. Bylo to pro mě velmi důležité období, které mi pomohlo více pochopit sebe a více pochopit ostatní lidi okolo mne.

V době psaní této práce jsem zaměstnána v občanském sdružení CENAP, které mimo jiné vede Poradnu pro ženy a dívky. Poradna je otevřená pro všechny zájemce, bez ohledu na náboženství, rasu i pohlaví. Setkávám se s lidmi, kteří mají problémy v různých oblastech svého života. Často se dostaneme i k otázce osobní víry v Boha. To mě přivedlo k hlubšímu zkoumání souvislostí sebepřijetí s vírou a to s křesťanskou vírou. Mám zkušenost, že lidé mající problémy se sebepřijetím, mají také problémy s přijetím Boha jako milujícího Otce. Slovy vyznávají, že Bůh je milosrdný a má je rád, ale již se jim nedaří prožívat to srdcem.

Sebepřijetí je proces, který umožňuje více chápat sebe samotného, lidi okolo nás a přiblížit nás k Bohu. Sebepřijetí se neobejde bez pohledu do svého nitra. K tomu potřebuje člověk odvahu, aby dokázal sestoupit do svého „Já“. Sebepřijetí člověku ‚nepřičaruje‘ štěstí či úplnou spokojenost, ale může jej přivést k větší naději, lásce a k radostnějšímu prožívání života. Často se může objevit či prohloubit také osobní víra v Boha.

Nakonec i moje zkušenost byla právě taková. Abych se mohla mít ráda a přijala danosti mého „Já“, potřebovala jsem prožít Boží lásku k mé osobě. Jednalo se o velice intenzivní prožitek. Od té doby začala růst i moje důvěra v Boha a důvěra v samu sebe. Uvědomovala jsem si svoji hodnotu. To mne umožnilo objevit svoje obranné mechanismy a překážky na cestě k vlastnímu sebepřijetí. Poznala jsem, že ke spokojenému a lidsky prožitému životu je třeba nejen přijetí sebe samého, ale i přijetí svých zdravotních dispozic, přijetí podmínek svého života, přijetí toho, co nelze změnit.

Cílem mé práce je poukázat na souvislosti mezi křesťanskou vírou a sebepřijetím člověka v kontextu s řešením problémů související s jeho sociálními vztahy. Zkušenosti osobní i zkušenosti, které získávám z rozhovorů s lidmi mě dovedly k přemýšlení nad souvislostí víry, sebepřijetím a sociálními vztahy člověka. Myslím si, že tyto tři aspekty

spolu velice úzce souvisí. Jsou navzájem provázené. Pokud bude růst osobní víra, dokáže člověk lépe přijmout sám sebe a zároveň se stává vnímavější pro druhé lidi a tím prohlubuje své sociální vztahy. Nejdříve se pokusím o vydefinování sociální práce, následně bych chtěla nastínit co sebepřijetí je a poté jak vybrané aspekty křesťanské víry podporují klientovo sebepřijetí.

Jedním z cílů sociální práce je podpora sociálního fungování klienta. Vnímám podporu sebepřijetí jako jednu z možností jak pomoci klientovi lépe naplňovat svoji roli ve společnosti.

Tato práce je teoretická a použila jsem v ní kompilační metodu, analýzu a syntézu odborných textů. Práce se opírá o autory jako jsou A.Grün, J. Ratzinger, M.S. Peck, J. Powell, J. Křivohlavý a další. Jsem si vědoma, že téma je velmi široké a proto se v práci věnuji jen určitému úhlu pohledu na tuto problematiku.

# 1 DEFINICE SOCIÁLNÍ PRÁCE<sup>1</sup>

Sociální práce je společensko-vědní disciplína, která se v současnosti stává významnou profesí. Má složitý historický vývoj, který je sledován teprve jedno století. Existuje mnoho definic sociální práce. Jednu z definic sociální práce předkládá

**Mezinárodní federace sociálních pracovníků – IFSW** takto:

Sociální práce podporuje sociální změnu, řešení problémů v mezilidských vztazích a posílení a osvobození lidí za účelem naplnění jejich osobního blaha. Užívá teorii lidského chování a sociálních systémů, sociální práce zasahuje tam, kde se lidé dostávají do kontaktu se svým prostředím. Pro sociální práci jsou klíčové principy lidských práv a společenské spravedlnosti.<sup>2</sup>

V České republice se sociální práce plně začala rozvíjet až po roce 1989. Jeden z předních teoretiků sociální práce P. Navrátil definoval cíl sociální práce jako:

...podporu sociálního fungování klienta v situaci, kde je taková potřeba buď skupinově, nebo individuálně vnímána a vyjádřena. Sociální práce se profesionálně zabývá lidskými vztahy v souvislosti s výkonem sociálních rolí (sociální fungování).<sup>3</sup>

Sociální práce má široké pole působnosti, používá množství různých metod a přístupů. Během 20. století se vytvořily tři zcela rozdílné přístupy v sociální práci. „Odlišují se jak svými filozofickými východisky, tak i praktickými důsledky.“<sup>4</sup>

M. Payne je označuje jako malá paradigmatu sociální práce:

1. Sociální práce jako terapeutická pomoc: terapeutické paradigma.
2. Sociální práce jako reforma společenského prostředí: reformní paradigma.
3. Poradenské paradigma sociální práce: poradenské paradigma.

**Poradenské paradigma** - jako sociálně právní pomoc. Sociálním pracovníkům jde o pomoc klientům poskytováním informací kvalifikovaným poradenstvím.<sup>5</sup>

**Reformní paradigma** - jako úsilí o reformu společenského prostředí. Sociální pracovníci tím chtějí docílit rovnosti ve společnosti.<sup>6</sup>

**Terapeutické paradigma** - jako terapeutická pomoc. Cílem sociální práce je zabezpečit klientům psychickou a sociální pohodu. Sociální pracovníci se proto zaměřují na odstranění či zmírnění klientova osobnostního deficitu při zvládnutí svých životních rolí. „Prostředkem k obnově duševního zdraví nebo vnitřní rovnováhy osobnosti je v rámci tohoto paradigmatu podpora rozvoje a uskutečnění osobnosti klienta.“<sup>7</sup> Základním

<sup>1</sup> URBANOVÁ, J. Sebeříjení jako možnost řešení vybraných sociálních problémů klientů, absolventská práce, 2010, s.7.

<sup>2</sup> Sociální revue: *Definice sociální práce*, <http://socialnirevue.cz/item/definice-socialni-prace>, [citováno 20.11. 2009].

<sup>3</sup> NAVRÁTIL, P. *Teorie a metody sociální práce*. Brno: 2001, s. 11.

<sup>4</sup> Tamtéž, s. 14.

<sup>5</sup> Srov. tamtéž s. 17.

<sup>6</sup> Srov. tamtéž s. 15.

<sup>7</sup> Tamtéž, s. 15.

prostředkem je komunikace a vztah mezi sociálním pracovníkem a klientem jako ostatně i v dalších již výše zmíněných paradigmatech sociální práce.

Psychická a sociální pohoda je předpoklad pro dobré sociální fungování. Podpora sociálního fungování klientů je totiž dalším cílem sociální práce.<sup>8</sup> Podle americké Národní asociace sociálních pracovníků (NASW) je definice sociálního fungování taková:

Naplnění rolí člověka ve společnosti, ve vztahu k lidem v bezprostředním sociálním okolí i ve vztahu k sobě samému. Toto fungování zahrnuje uspokojování potřeb jak základních, tak těch, na kterých závisí jeho uplatnění ve společnosti. Lidské potřeby zahrnují tělesné aspekty (jídlo, přístřeší, bezpečí, zdravotní péče a ochrana), osobní naplnění (vzdělání, odpočinek, hodnoty, estetika, náboženství, dosažení úspěchu), emocionální potřeby (pocit sounáležitosti, vzájemná péče, společenství) a adekvátní sebepojetí (sebedůvěra, sebeúcta a osobní identita). Sociální pracovníci považují za jednu ze svých nejvýznamnějších rolí pomáhat jednotlivcům, skupinám či komunitám zlepšit nebo obnovit jejich schopnost sociálního fungování.<sup>9</sup>

Z výše napsaného vyplývá, že jedním z aspektů dobrého sociálního fungování člověka je adekvátní sebepojetí. Poradenské paradigma pomáhá klientovi rozpoznat problém a nastínit jeho řešení. Terapeutické paradigma podporuje právě tu část sociálního fungování, která se týká sebepojetí člověka. Sebeпоjetí je dle J. McDowella „vnitřní obraz sama sebe.“<sup>10</sup> Sebeпоjetí ovlivňuje sebeпrijetí. Osoba, která se vnímá negativně, má větší či menší problémy se svým sebevědomím a následně se svým sebeпrijetím. Pokud je klientovi pomoheno objevovat jeho dobré vlastnosti, pokud je podporovaný v jeho úsilí o poznávání sebe sama v pravdě, bude více respektovat sebe sama a následně respektovat i druhé lidi. Pokud klient dokáže mít k sobě úctu, vnímat svoji hodnotu, dokáže více vnímat hodnotu druhého člověka a mít jej ve větší v úctě. Vnímám jako jeden z cílů sociální práce pomoc lidem k jejich zdravějšímu sebepojetí, aby mohli lépe přijímat své blízké a tím lépe zvládat svou roli a upevňovat své sociální fungování. Ke zdravějšímu sebepojetí pomáhá hlubší sebezpoznání a podpora sebeпrijetí ve všech jeho rovinách.

Předpokladem pro uskutečnění cílů sociální práce je dodržování etických pravidel v praxi. Etická pravidla pro sociální práci jsou náplní Etického kodexu sociálního pracovníka. Etický kodex vymezuje pravidla chování sociálního pracovníka vůči klientovi, vůči svému zaměstnavateli, svým kolegům, vůči svému povolání a odbornosti i vztah vůči společnosti. Tato pravidla jsou postavena na respektu ke klientům a k jedinečnosti člověka. Etický kodex dále nabádá sociálního pracovníka, aby

---

<sup>8</sup> Srov. MATOUŠEK, O. A KOL.: *Základy sociální práce*. Praha: 2007, s. 186.

<sup>9</sup> Tamtéž, s. 186.

<sup>10</sup> McDOWELL, J.: *Hodnota člověka*. Praha:1999, s. 13.

podporoval své klienty k samostatnosti a zodpovědnosti a zapojoval je do řešení jejich problémů.<sup>11</sup>

Sociální práce je reakce na potřebu řešit určité sociální problémy, jak uvádí P. Navrátil. Dále píše, že „soužití lidí ve společnosti je zatíženo různými konflikty a problémy, z nichž jenom některé získávají význam a status sociálního problému.“<sup>12</sup> Ani věda, ani žádná jiná instituce nemá kritéria, která by určovala, co je sociální problém a co není. Označení problému jako sociálního problému je závislé na době, na společnosti a na sociálních pracovnících, kteří problém vnímají jako sociální problém. „Sociální práce je sociálně konstruována.“<sup>13</sup> Pojem sociální konstrukce vychází z filozofické teorie sociálního konstrukcionismu.<sup>14</sup> „Podle konstrukcionistů je skutečnost, tak jak ji chápeme, utvářena v komunikaci, v interakcích, v jazyce. Nepopírají, že existují určité danosti, ale že význam těchto daností se mění zejména v důsledku společenských vlivů.“<sup>15</sup> Reprezentanti sociálního konstrukcionismu kladou důraz na sociální a kulturní kontext ovlivňující lidskou zkušenost a prožívání. Za hlavní prostředek konstitování lidské reality považují jazyk.<sup>16</sup>

S ohledem na tuto teorii vnímám nezdravé sebepojetí jako sociální problém, který do určité míry může řešit sociální pracovník z pohledu terapeutického paradigmatu sociální práce. Vnímám zde možnost vzájemného doplňování psychoterapie se sociální prací. Sociální pracovník nemá vytrhávat klienta ze sociálních vztahů, ale měl by se snažit vnímat problém klienta ze všech úhlů pohledu. Jedním z kroků, jak pomoci klientovi vyznat se ve svých problémech, je pomoc mu vyznat se nejdříve sám v sobě. Pomoci mu v osobním rozvoji, pochopení souvislostí jeho osobního i sociálního života. Sociální pracovník tím pomáhá klientovi k hlubšímu poznání a pochopení svých blízkých.

---

<sup>11</sup>.Sociální revue: *Etický kodex*. <http://socialnirevue.cz/item/eticky-kodex-socialnich-pracovniku-ceske-republiky>, [citováno 20.11.2009].

<sup>12</sup> NAVRÁTIL, P. *Sociální práce jako sociální konstrukt*, Sociologický časopis, XXXIV, (1/1998), s. 45.

<sup>13</sup> Srov. tamtéž, s. 38.

<sup>14</sup>.Tento pojem je významným myšlenkovým proudem v sociálních a humanitních vědách. Základní principy rozpracovali Berger a Luckman, Gergen a další.

<sup>15</sup> SKORUNKA, D. *Sociální konstrukcionismus a psychoterapie*. Psychoterapie, 2009, roč. 3., 3-4, s. 192.

<sup>16</sup> Srov. tamtéž, s. 192.

## 2 SOCIÁLNÍ PRÁCE A KŘEŠŤANSTVÍ

Důležitým zdrojem pomáhajících profesí je křesťanská víra, jak píše ve své publikaci *Teorie a praxe charitativní práce* M. Opatrný a M. Lehner a kol.<sup>17</sup> Jaký je rozdíl mezi křesťansky motivovanou a humanitně motivovanou sociální prací popisuje J. Doležel na dalších stránkách této publikace. Poukazuje na tři možné odpovědi: 1. intrapersonální, kde se klade důraz na křesťanskou motivaci, křesťanství je promítáno jen do soukromé sféry soc. pracovníka a ne do jeho profesní sféry. Ve 2. modelu se křesťanství soc. pracovníka promítá i do metod práce. „Metoda práce specifická jen pro křesťansky ukotvenou sociální práci dosud není známa.“<sup>18</sup> A třetí model je již „samotné plnění profesních standardů sociální práce považováno za naplnění křesťanského specifika sociální práce.“<sup>19</sup> Křesťanská povaha sociální práce by se měla spíše odrážet od osobnosti pomáhajícího než přímo v pracovních postupech. Humánní a křesťanské hodnoty J. Doležel přirovnává k přirozenosti a milosti. J. Doležel cituje K. Rahnera, který mluví o anonymním křesťanství lidí, kteří sice nejsou praktikující křesťané, ale svým životním postojem usilují o pomáhající lásku k lidem. J. Doležel vztáhl tento příměr také na sociální práci jako anonymně křesťanské sociální práci. Všichni ti, kdo pomáhají druhým k prohloubení jejich důstojnosti, v podstatě dělají anonymně křesťanskou sociální práci, která je postavena na „soudobém ideálním pojetí sociální práce.“<sup>20</sup>

Sociální pracovník, který je motivován křesťanskou sociální prací, si uvědomuje při své práci s chudými a trpícími, že se setkává přímo s osobou Ježíše Krista. J. Doležel dodává, že je to určitá forma liturgie. V tomto duchu dostává křesťanská sociální práce christologickou orientaci.<sup>21</sup>

Sociální pracovník, který je orientován christologicky, je lépe disponován k chápání spirituálních potřeb svých klientů. A ti se tak mohou setkat s Boží láskou prostřednictvím sociálního pracovníka.

V případě ústředního tématu této práce jakou je sebepřijetí, je tato „přidaná hodnota“<sup>22</sup> tzn. christologické zaměření sociálního pracovníka velkou výhodou.

---

<sup>17</sup> Srov. OPATRŇY, M., LEHNER M. A KOL. *Teorie a praxe charitativní práce*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2010, s. 7

<sup>18</sup> Tamtéž, s. 24 - 25.

<sup>19</sup> Tamtéž, s. 25.

<sup>20</sup> Tamtéž, s. 27.

<sup>21</sup> Srov. tamtéž, s. 24 – 27.

<sup>22</sup> Tamtéž, s. 27.

Protože může nabídnout pomoc prostřednictvím hlásání radostné zvěsti o jedinečnosti Boží lásky k jednotlivci, samozřejmě s úctou k jeho svobodě. Dle teologického pravidla „milost předpokládá přirozenost, neničí jí, ale pozvedá a zdokonaluje.“<sup>23</sup>

Sebepřijetí nám pomáhá s přijetím druhých lidí. Sociální pracovník by měl sebepřijetí vnímat ve dvou rovinách. Jednak sebepřijetí v kontextu přijetí sebe samého a jednak jako podporu sebepřijetí klienta. Základ sociální práce je ochraňovat a podporovat důstojnost člověka.<sup>24</sup> Tím sociální pracovník pomáhá klientovi, aby se stával více sám sebou. Tímto také podporuje klienta v jeho lepším sociálním fungování.

Primárním nástrojem sociálního pracovníka je jeho vlastní osobnost.<sup>25</sup> Aby sociální pracovník dokázal dobře využít své osobnosti, musí se nejprve dobře poznat. Sebepoznávací proces nikdy nekončí. Měl by jej dovést k formaci srdce, aby tak dokázal milovat bližního svého jako sebe samého.<sup>26</sup> Jak o tom pojednává encyklika *Deus Caritas est*: „Odborná kompetence je první a základní předpoklad, ale sama o sobě nestačí.“ Je třeba „především formaci srdce.“<sup>27</sup> To znamená prohlubovat svůj vztah s Kristem. Tento vztah v srdci probouzí lásku a otvírá je pro druhé.<sup>28</sup>

---

<sup>23</sup> OPATRŇY, M., LEHNER M. A KOL. *Teorie a praxe charitativní práce*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2010 s. 26.

<sup>24</sup> ŠRAJER, J. *Lidská důstojnost a sociální práce*. Časopis Sociální práce/Sociálna práca 2/2006, s. 109-113 <http://www.socialniproace.cz/soubory/2006-2-090221133657.pdf>, [citováno 3. 9. 2010].

<sup>25</sup> Srov. KOPŘIVA, K.. *Lidský vztah jako součást profese*, s. 14 – 15.

<sup>26</sup> Srov. Doležel, J. *Osobnostní rizika pomáhající praxe*. Spravedlnost a služba III. Sborník odborných příspěvků a studijních textů CARITAS-VOŠ sociální Olomouc, 2008, s. 32 - 33.

<sup>27</sup> Encyklika *Deus caritas est* č.31a.

<sup>28</sup> Srov. encyklika *Deus caritas est* č. 31a.

# SEBEPŘIJETÍ

V této kapitole je popsána souvislost sociální práce a sebepřijetí. Sociální pracovník se setkává s lidmi, kteří potřebují pomoc a podporu mimo jiné v jejich osobním životě, kdy se nacházejí v osobní krizi, hledání sebe sama či znovu objevení smyslu svého života. Např: matka dvou dospělých dětí, čerstvě rozvedená, najednou ztrácí objekt své dosavadní péče a to jak děti, tak i manžela. Proto vnímám jako důležité pomáhat člověku znovu obnovit sociální i psychickou pohodu mimo jiné i prostřednictvím prohloubení sebepřijetí, které pomáhá znovu získat ztracenou rovnováhu.

K tomu je třeba znát a pochopit jakým obdobím života jednotlivec zrovna prochází. Velkou pomocí jsou znalosti z vývojové psychologie.<sup>29</sup>

Tato práce chce poukázat nejdříve na souvislosti sociální práce a pomoci v sebepřijetí a dále souvislosti mezi křesťanskou vírou a její pomocí v procesu sebepřijímání člověka. V životě člověka je důležité nejdříve naplnit nižší potřeby jako jsou jídlo, teplo, fyzické bezpečí. A postupně pak naplňovat vyšší potřeby jako je pocit sounáležitosti, potřeba úcty, potřeba seberealizace, potřeba prohlubování duchovního života. Dle A. H. Maslowa a jeho pyramidy potřeb nejdříve člověk musí mít zabezpečeny své fyziologické potřeby, aby se pak mohl naučit správně zacházet sám se sebou, vyrůst v odpovědnou bytost, která má důvěru v sebe, zdravou sebelásku a objevenou identitu.<sup>30</sup>

V této práci používám pojmy označující jevy vnitřního světa člověka, „které se týkají prožívání vlastní osobnosti, uvědomování si sebe sama jako osobnosti.“<sup>31</sup> Týká se to zvláště pojmů sebepojetí, sebepřijetí. Tyto pojmy lze označit anglickými slovy ‚I‘ a ‚self‘, dále také jako ‚Ego‘. Do češtiny překládáme jako ‚já‘, ‚sám‘. V současnosti se nejvíce setkáváme s termíny jako ‚Ego-systém‘, ‚Ego-koncepce‘, ‚sebepojetí‘, ‚sebeobraz‘, ‚představa vlastního já‘, ‚sebeuvědomění‘, ‚jáství‘ V. Smékal uvádí, že terminologická pestrost je daná vývojem těchto pojmů a hledáním odlišných významů u pojmů, které byly dříve synonymy.<sup>32</sup>

---

<sup>29</sup> Nejvíce jsem čerpala z prací ERIKSONA, E. *Dětství a společnost*. Praha: Argo, 2002. a ŘÍČANA, P. *Psychologie náboženství*. Praha: 2002.

<sup>30</sup> Maslowova pyramida potřeb, <http://zrcadlo.blogspot.com/2008/06/maslowova-pyramida.html>, [citováno 7.10.1010].

<sup>31</sup> SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. 3. opravené vydání. Brno: Barrister&Principal, 2009, s. 107.

<sup>32</sup> Srov. tamtéž, s. 107 – 109.

Podmínkou sebezpřijetí jedince je jeho touha po opravdovosti, jeho vůle zjet na hlubinu své osobnosti, svého Já. K tomu je třeba odvaha, vytrvalost a naděje, že sebezpřijetí má smysl. Sebezpřijetí je celoživotní proces. Je to cesta, která je posetá překážkami a obranými mechanismy. Ty je potřeba nejprve objevit a postupně odstraňovat. K tomu jedinec potřebuje víru, naději i lásku.

## 2.1 Sebezpřijetí<sup>33</sup>

Při studiu odborné literatury jsem zjistila, že pojmem sebezpřijetí se zabývají uceleně jen křesťanští autoři. Např. A. Grün, který vybízí k tomu, aby člověk byl dobrý k sám sobě.<sup>34</sup> Láska ke své osobě člověku usnadňuje sebezpřijetí. Jiní autoři se tímto tématem zabývají jen okrajově v rámci jiného tématu. Např. J. Praško se zmiňuje o důležitosti sebezpřijetí v kontextu zvýšení sebedůvěry člověka.<sup>35</sup>

J. Plamínek vybízí k sebezpřijetí z důvodu hlubšího přemýšlení o svém životě a větší osobní spokojenosti. To je možné jen důkladným sebepoznáním v rámci lepšího využívání lidských zdrojů.

Tím nejdůležitějším co dostaneme, je proto příležitost vnitřně přijmout vše, co nás charakterizuje, a to včetně odhalených slabín, a začít se mít rádi se vším dobrým i se vším, co se nám na první pohled líbilo méně. Toto sebezpřijetí je cestou k vnitřní stabilitě a nutným předpokladem kvalitních vztahů s okolím.<sup>36</sup>

J. Plamínek potvrzuje, že sebezpřijetí je důležité pro sociální vztahy každého člověka.

Pro dobré sociální fungování jedince je důležité přiměřené sebepojetí jak je napsáno v definici organizace Národní asociace sociálních pracovníků.<sup>37</sup> **Sebepojetí** je to, co si člověk myslí sám o sobě, co si o sobě představuje, jak se prožívá a jak sám sebe hodnotí. Jak tvrdí J. Praško „sebepojetí je tvořeno vztahem k sobě.“<sup>38</sup> Sebepojetí je ústředním pojmem rogersovské psychoterapie.<sup>39</sup> Sebepojetí se utváří a mění během celého života člověka. Jeho základní struktura se formuje v dětství.<sup>40</sup> Sebepojetí je podle J. McDowella utvářeno našimi názory, které jsme si o sobě udělali a to na základě pocitů přijetí od rodičů. Dle J. Křivohlavého je sebepojetí obraz, který si člověk udělá sám o sobě. Na tomto obrazu mají podíl druzí lidé. „Tím, jak s námi jednájí, za koho

---

<sup>33</sup> URBANOVÁ, J. *Sebezpřijetí jako možnost řešení vybraných sociálních problémů klientů*, absolventská práce, 2010, s.10.

<sup>34</sup> Srov. GRÜN, A. *Bud' dobrý sám k sobě*. Kostelní Vydří: 2004.

<sup>35</sup> Srov. PRAŠKO, J. *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Praha: 2007, s. 139.

<sup>36</sup> PLAMÍNEK, J. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres*. Praha: 2008, s. 15 – 16.

<sup>37</sup> O sociálním fungování se zmiňuji na s. 8.

<sup>38</sup> PRAŠKO, J. *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Praha: 2007, s. 27.

<sup>39</sup> Rogersovská psychoterapie je směr, který založil C. R. Rogers a je součástí humanistické psychoterapie.

<sup>40</sup> Srov. VYMĚTAL, J. *Rogersovská psychoterapie*. Praha: 1996, s.41.

nás považují a co dělají, když s námi přicházejí do styku, ovlivňují naše sebepojetí.<sup>41</sup> A platí to i naopak, co si člověk o sobě myslí, ovlivňuje i jeho vztahy s druhými lidmi. Pokud je sebepojetí negativní, zkresluje informace, které člověk přijímá od druhých lidí. Zkresluje také způsob, jak si člověk vykládá životní události.

Sebepojetí úzce souvisí se sebedřívěním. Sebepojetí ovlivňuje schopnost člověka přijmout sám sebe. Např.: pokud si člověk o sobě myslí, že není dostatečně dobrý, bojí se lidí i sám sebe. Strach brání přijetí sebe samotného.

„**Sebedřívěním** je schopnost vidět pravdu o sobě,<sup>42</sup> jak předkládá psychoterapeut J. Hučín v rozhovoru v Katolickém týdeníku. A J. Praško to potvrzuje když píše, že sebedřívěním je „naučit se vidět se reálně pozitivně.“<sup>43</sup> Vidět pravdu o sobě chce ochotu a odvalu. Člověk má strach z pravdy, protože může být i nepříjemná. A právě toto může činit sebedřívěním těžkým a náročným úkolem. Je to sice úkol, ale je to zároveň i cesta směřující k člověku, kterým by se měl a mohl stát. Plně přijmout sebe samého lze jen tehdy, když se člověk bude mít rád s vyloučením egoismu i narcismu. Z napsaného mi vyplývá, že sebedřívěním je podmíněno zdravou láskou k sobě.

Na cestě, která vede k sebedřívěním stojí překážky, jenž je potřeba překonat. Překonáváním překážek člověk objevuje čím doopravdy je, co je v něm dobrého a co nedobrého. Je třeba se učit přijímat svůj život a sebe sama ve všech jeho úrovních, to znamená v úrovni těla, duše i ducha, v jeho možnostech i omezeních. Je nutné naučit se respektovat své hranice, budovat je a upevňovat. Sebedřívěním úzce souvisí se schopností přijmout zodpovědnost za svůj život. Jen člověk, který je schopný nést následky svého rozhodnutí, je také schopný plně přijmout celou svou osobu. Zodpovědnosti se člověk musí učit. Život přináší zkušenost, že přijetí zodpovědnosti není vůbec lehké. Stává se, že někteří lidé se zodpovědnosti nenaučí ani za celý život. Vystává otázka proč tomu tak je.<sup>44</sup>

Život člověka je velkým tajemstvím. Jestliže mu chceme porozumět, je potřeba vyjít „z předpokladu, že jeho život tvoří smysluplný celek.“<sup>45</sup> Život člověka prochází vývojem od početí až po smrt. Pro účel této práce jsem vnímala jako důležité, zaměřit se na psychosociální vývoj člověka. P. Řičan ve své knize Psychologie náboženství popisuje biodromální vývoj. Biodromální psychologie se zabývá psychologíí životního

---

<sup>41</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. A PEČENKOVÁ J. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. Praha: 2007, s. 35.

<sup>42</sup> HUČÍN, J. *Sebedřívěním*. Katolický týdeník 37/8, s. 4.

<sup>43</sup> PRAŠKO, J. *Jak vybudovat a posílit sebedřívěním*. Praha: 2007, s. 139.

<sup>44</sup> Použila jsem poznatky, které jsem získala z vlastních zkušeností a studiem knih různých autorů, např.: M. S. Peck, A. Grün a další.

<sup>45</sup> ŘIČAN, P. *Psychologie náboženství*. Praha: 2002, s.280.

běhu v celistvém pohledu.<sup>46</sup> „Podle tohoto pojetí každé stádium biodromálního vývoje má své vlastní, jedinečné poslání. Osobnost zraje po celý život.“<sup>47</sup> Důležitý je také předpoklad, že pozdější vývojová stádia člověka jsou do značné míry předurčena stádii předchozími. Pro normální vývoj osoby je třeba příznivého prostředí. V případě, že prostředí není příznivé, bude vývoj pokračovat sice dál, ale již jinak, než dle původního plánu. Např.: když školní dítě ohluchne, bude pokračovat jeho vývoj dle vývojových stádií dále, ale bude mít jinou podobu, než by měl kdyby neohluchlo.<sup>48</sup>

P. Říčan použil ve své knize Eriksonovu teorii osmi stadií<sup>49</sup>, kterými člověk prochází od svého narození až do své smrti. Dle E. Eriksona je každý člověk postavený v určitém období svého života před vývojový úkol, jenž vede k získání nové kvality, kterou můžeme označit jako ctnost. Toto se děje v případě, proběhne-li vývoj normálně. Každý člověk prochází osmi stádii. Jednotlivé stádia na sebe navazují, pokud člověk neprojde zdárně jedním stádiem, tak má těžší začátek v dalším psychosociálním stádiu. Průběh vývoje závisí na třech faktorech. Prvním faktorem je vývoj organismu, druhým vývoj psychiky a posledním faktorem jsou úkoly, jež jedinci klade společnost. V každém stádiu člověk prožívá psychosociální napětí, které může vyústit ve vývojovou krizi. Pokud má jedinec příznivé podmínky, dokáže překonat krizi a získá tak stavební kámen pro svůj další život. Jakmile jsou stavební kameny narušené, neopracované, špatně doléhají, může jedinec získat horší výbavu pro zvládnání života v dospělosti či v horším případě se u něj rozvine psychická porucha.<sup>50</sup> Dobře zvládnutá vývojová stádia jsou předpokladem k lepšímu přijetí svého života a sebe sama, rozvinutí svých vlastností i prohlubování sociálních vztahů.

Snad každý člověk si z celého srdce přeje být zdravě sebevědomý, mít naději, milovat a být milován. Aby se tomu všemu jedinec naučil, je potřeba projít vývojovými krizemi. V této kapitole je popsáno, jakými cestami se člověk ubírá ve svém životě, aby dosáhl svých tužeb. V každém stádiu vývoje čeká na člověka důležitý úkol. Za jeho splnění je odměna ve formě ctností. Ctnosti jsou pevné základy našeho života.

Stává se, že z různých důvodů ať vrozených, či získaných, či vlivem nepříznivých okolností, se úkoly velice těžce plní. Někdy není ani možné jej splnit nebo se to podaří jen s velikým nasazením. Pokud v dětství nebyly vybudovány pevné základy,

---

<sup>46</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství*. Praha: 2002, s. 160.

<sup>47</sup> Tamtéž, s. 160.

<sup>48</sup> Srov., tamtéž, s. 160.

<sup>49</sup> ERIKSON, E. *Dětství a společnost*. Praha: Argo, 2002.

<sup>50</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství*. Praha: 2002, s. 280.

v dospělosti o to více chybí. Přední dětský psycholog Z. Matějček potvrzuje důležitost vybudování prvního základního kamene a to důvěry v druhé lidi, které dítě získá pevným a láskyplným vztahem s lidmi o něj pečujícími. Taková důvěra se buduje pocitem jistoty a bezpečí.<sup>51</sup> Toto období se kryje s prvním stádiem lidského života. Zde se buduje základní důvěra ve svět i důvěra v sebe, která by měla vyrůst v sebedůvěru. Sebedůvěru chápou jako víru v sebe sama. Jedinec si věří, že zvládne překonat překážky, které před něho svět klade. **Sebedůvěra je jeden z důležitých kroků pro přijetí sebe samých.** V dalším stádiu se člověk učí přijímat řád. Řád mu pomáhá, mimo jiné, k usměrnění impulzivního jednání, či zbytečnému vydávání energie. Třetí stádium jedince učí iniciativě. Vnímám ji jako projev naší vůle, touhu po poznání a hledání pravdy o sobě samých. Objevení sebe samotného by mělo vyústit ve vděčnost. Pokud se člověk bude podceňovat, nebude mít sílu k odhalení a k přijetí toho, co je v něm negativní. Další stádium nás vede k objevení naší identity. Potřeba identity je jedna ze základních psychických potřeb. „Z náležitého uspokojení této potřeby vychází zdravé vědomí vlastního já.“<sup>52</sup> Toto vědomí pak pomáhá člověku osvojit si společenské role. Pokud člověk svoji identitu nenajde, ocitá se ve zmatku. Když sám sebe uchopí a najde svou identitu, objeví krásu sebedarování, které jej učí myslet na druhé lidi okolo sebe. V tomto stádiu se člověk učí nezištné lásce, která se rozvíjí tím, že pečuje o své blízké, o své děti. Rození dětí je spojeno s velkým úsilím a námahou. Výchova dětí je spojena s obětí, která člověka učí zapomínat na sebe. A když tento boj nevzdá, dochází k uchopení své bytosti jako celku a získává tak moudrost a má všechny předpoklady k plnějšímu sebepřijetí.<sup>53</sup>

V další kapitole bych chtěla poukázat na překážky, které se nejčastěji vyskytují při snaze mít se rád a plně se přijmout a radovat se ze života.

## 2.2 Překážky sebepřijetí<sup>54</sup>

Na cestu životem je člověk vybaven ctnostmi, pokud si je vybojoval, když procházel vývojovými fázemi. Jedná se o ctnosti jako jsou naděje, vůle, iniciativa, snaživost, věrnost, láska, starostlivost, moudrost. Každý člověk, ale má různou míru těchto ctností

<sup>51</sup> Srov. MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíce potřebují*. Praha: 2003, s. 15.

<sup>52</sup> Tamtéž, s. 38.

<sup>53</sup> URBANOVÁ, J. *Sebepřijetí jako možnost řešení vybraných sociálních problémů klientů*, absolventská práce, kapitola Psychosociální vývoj člověka, kde jsou popsány jednotlivá vývojová stadia dle E.Eriksona, 2010, s.12 – 19.

<sup>54</sup> Tamtéž, s. 21.

a to podle toho jakou má genetickou výbavu, z jakých rodinných poměrů vzešel, co jej na cestě zrání potkalo. Může se jednat např. o ztrátu blízkého člověka, zdravotní handicap, zklamání či zanedbání. Dále také záleží na tom jak umí vyžívat získaných ctností, které pomáhají poznávat a přijímat sebe. Ale přesto „ať proběhlo naše dětství jakkoliv, každý z nás má úkol rozvíjet zdravý pocit své hodnoty.“<sup>55</sup> Jenže není to tak jednoduché, jak se zmiňuje i J. Powell. Ve své knize popisuje překážky na cestě k radostnému sebepřijetí a tudíž i ke štěstí. Štěstí je ovlivněno tím, co je v člověku zaznamenáno. To co získal od svých rodičů, vzkazy od lidí, kteří na dítě měli vliv. Dítě se učí pozorováním. Proto je důležité jak se rodiče ke svému dítěti chovali, co říkali, jak řešili konflikty. Pokud byli ustaraní, tak se dítě naučí žít ustaraně. Pokud žili v přílišné závislosti na druhých, dítě se naučí vnímat, že druzí jej mají naplnit štěstím. Jsou to záznamy rodičovských odpovědí na věčnou otázku, „co mě učiní šťastným“.<sup>56</sup>

Častým důvodem problémů s přijetím sebe sama, je **pocit méněcennosti**. Méněcenností je nízké cenění sebe samého. Má souvislost s naší sebedůvěrou. To jak se vnímáme jako lidé, jak se na sebe díváme, jak se hodnotíme, je projev sebedůvěry. Sebedůvěra se vytváří na základě zkušeností z hodnocení, které jsme o sobě slyšeli od rodičů, sourozenců a dalších pro nás důležitých osob. Pokud jsou tato hodnocení převážně negativní, snižují tím sebedůvěru jedince. Nízká sebedůvěra ztěžuje sebepřijetí jedince.<sup>57</sup>

Překážky sebepřijetí jsou pro každého člověka jedinečné, jako je jedinečný on sám. Základní **překážky přijetí sebe sama** z pohledu J. Powela mohou nastat v těchto oblastech: tělo, mysl, emoce, chyby a osobnost.<sup>58</sup>

**Přijetí svého těla**, své tělesnosti, svého fyzického vzhledu, může být pro některé jedince velmi problematické. „Většina dívek není spokojena s tím, jak vypadá, snaží se držet dietu a má strach z přejídání.“<sup>59</sup> Vnímají své tělo nerealisticky. Některé dívky jsou pak léčeny kvůli anorexii či bulimii. Vnímání těla má velký význam pro každého člověka. „Bez tělesného vnímání není žádný život.“<sup>60</sup> J. Prekopová apeluje na to, aby se neoddělovalo tělo od duše.

Přijetí těla se odehrává také v rovině lidské sexuality. Pokud člověk svoji sexualitu přijímá plně, prohlubuje se k ní úcta a dokáže se z ní radovat. Další rovina sebepřijetí na

<sup>55</sup> GRÜN, A. *Moc nad bezmocí*. Kostelní Vydří: 2006, s.13.

<sup>56</sup> Srov. POWELL, J. *Štěstí začíná uvnitř*. Praha: 2000, s. 13.

<sup>57</sup> Srov. PRAŠKO, J. *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Praha: 2007, s. 20 - 25.

<sup>58</sup> POWELL, J. *Štěstí začíná uvnitř*. Praha: 2000, s. 26.

<sup>59</sup> HAINER, V A KOL. *Základy klinické obezitologie*. Praha: 2004, s. 310.

<sup>60</sup> Srov. PREKOPOVÁ, J. *Pevné oběti*. Praha: 2009, s. 43.

tělesné úrovni se týká našeho zdraví. J. Powell vyzývá k upřímnosti a k pravdivému pohledu na sebe, na své problémy s přijímáním sebe samého, které se týká našich tělesných neduhů. Tělo je to co je vidět. Svádí nás ke srovnávání s druhými lidmi. Jedinec se tak dostává do pasti, která jej nutí srovnávat nesrovnatelné.

**Přijetí své mysli**, s množstvím a kvalitou své inteligence. Často se člověk setkává s negativním názorem na to co umí, na svou bystrost či chápavost. Snad každý se setkal s posměchem nebo lítostí.

**Přijetí svých chyb** je pro mnohé z nás těžké. Pro některé až nemožné. Chyby úzce souvisí se studem a pocitem viny. Setkávám se lidmi, kteří se tak stydí za své chyby, že se snaží se jim vyhnout za každou cenu. Chtějí být dokonalí. Což je nemožné. J. Powell zdůrazňuje, „lidský úděl je údělem slabosti“<sup>61</sup> Boj s chybami a jejich nepřijímání je marný boj, zbytečně se vyčerpáváme. A proto je tak důležité svou omylnost a své chyby přijmout a zaujmout k nim pozitivní postoj. Vždyť chybami se člověk učí. Být k sobě laskavý a trpělivý, odpouštět si svoje provinění, je prospěšné a užitečné. I tyto schopnosti jsme převzali od svých rodičů. Pokrok na cestě růstu udělá člověk tehdy, pokud se nebude příliš zabývat svými chybami, ale naučí se vidět, že se z nich poučil a že znovu o kousek povyroste.<sup>62</sup>

Pro **přijetí svých pocitů** a emocí je překážkou zvláště to, že se některých emocí člověk bojí nebo si je přímo zakáže či popře. Některé potlačí nebo si je nepřizná. „S emocemi zacházíme podle toho, co si o nich myslíme.“<sup>63</sup> Pro radostné prožívání sebe sama je důležité umět přijímat svůj strach, odpor a všechny další negativní, ale i pozitivní emoce.

**Přijetí své osobnosti**, svého temperamentu by mělo být otázkou dospívání. Setkávám se s dospělými lidmi, kteří stále bojují s tím, že jsou příliš výbušní, či jsou příliš pasivní a bojácní a nechtějí tyto složky osobnosti přijmout. J. Powell ve své knize uvádí, že to jak prožívám sebe sama získáváme v rodině. Dítě si zapamatuje více to co prožije, to co slyší. Často slyší spíše negativní věty o jeho schopnosti, či neschopnosti, nepozornosti, nemotornosti. A co dítě slyší, utváří jeho sebepojetí - pohled na sebe sama. Negativní hodnocení snižuje sebevědomí a tím se snižuje i schopnost sebepřijetí.

Je důležité vědět, že to, co do dítěte vložili jeho rodiče, lze do určité míry přeprogramovat. „Lidská mysl je jako zahrada. Chceme-li, aby se v ní objevily květiny,

---

<sup>61</sup> POWELL. J. *Štěstí začíná uvnitř*. Praha: 2000, s. 28.

<sup>62</sup> Srov. tamtéž, s. 28 – 29.

<sup>63</sup> Tamtéž, s. 30.

musíme ji zbavit plevele.“<sup>64</sup> Je třeba rozlišit co je plevel a co květy. Plevelem jsou zlozvyky i negativní chování či vlastnosti.

Nemůžeme změnit zděděné vlastnosti. I když některé lze měnit, ale velmi pozvolna. J.Plamínek uvádí, že změnit lze tzv. naučené chování, které člověk postupně získal a stále získává. Schopnost radostného sebezpřijetí je naučené chování. Nejlépe jdou měnit lidské zdroje, které již jedinec má pod přímou vědomou kontrolou. J. Plamínek míní lidskými zdroji postoje a schopnosti člověka.<sup>65</sup>

Další překážky k přijetí sebe sama uvádí benediktinský mnich A. Grün ve své knize *Bud' dobrý sám k sobě*. Zde se zabývá dvěma vztahy člověka k sobě samému. Na jedné straně přílišnou tvrdostí vůči sobě a na druhou stranu bezvýchoďným hledáním. „Tvrdost vůči sobě má své kořeny většinou v minulosti.“<sup>66</sup> Dítě je zraňováno, když jej rodiče přehlíží nebo zesměšňují jeho city, když ho neberou vážně v tom, čím je jedinečný, když není milováno kvůli němu samotnému. Dítě má tendenci potlačit velkou bolest, kterou bylo zraňováno, aby vůbec přežilo. To vede k potlačování i ostatních citů. Potvrzuje to i Z. Matějček, který píše, “že lidé, kteří byli postiženi psychickou deprivací v dětství, často vyrostou v osobnosti zvláště ochuzené v citové oblasti, takže nejsou dobře schopni lásku ani dávat ani přijímat.“<sup>67</sup> Člověk se brání každému zranění, aby se ochránil před bolestí. Stává se neschopným otevřít se jakémukoliv lidskému vztahu. Odmítá lásku, i když po ní touží. Zraňuje sebe nebo druhé. „V kom bylo vnitřně zraněno dítě, ten reaguje násilnicky buď dovnitř, nebo navenek.“<sup>68</sup>

Jednu z forem zraňování sebe samého je **sebetrestání**. Jak byl dospělý trestán jako dítě, tak se trestá sám. Agrese, s kterou se jedinec nevyrovnal, se obrací proti němu samotnému. Sebetrestání se projevuje různými psychosomatickými příznaky, jako jsou bolesti břicha, hlavy, zad. Člověk se může sebetrestat tím, že se ponižuje, že se pokládá za nejhoršího, může sebe sama poranit či zmrzačit.

**Přehnaná přísnost** na sebe sama je další formou zraňování se. Souvisí s tvrdou výchovou na jedné straně. Pokud dítě má pocit, že jeho emoce a prožitky nejsou pro rodiče důležité, že nesmí plakat, že musí zatnout zuby, aby obstál, pak se naučí své city potlačovat. Naučí se tvrdosti, či násilnému chování. Na druhé straně při agresivitě vůči

---

<sup>64</sup> POWELL, J. *Štěstí začíná uvnitř*. Praha: 2000, s. 32.

<sup>65</sup> Srov., PLAMÍNEK, J. *Sebezpoznaní, seberízení a stres*. Praha: 2008. s. 20.

<sup>66</sup> GRÜN, A. *Bud' dobrý sám k sobě*. Kostelní Vydří: 2004, s. 9.

<sup>67</sup> MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíce potřebují*. Praha: 2003, s. 26.

<sup>68</sup> GRÜN, A. *Bud' dobrý sám k sobě*. Kostelní Vydří: 2004, s. 10.

sobě či druhým také vychází z příliš nevyhraněné výchovy, kde rodiče ustupují, aby měli klid. Dítě si může dělat co chce. Když rodiče mlčí k jeho agresivnímu jednání, myslí se, že s tím rodiče souhlasí.<sup>69</sup> Pokud dítě nezažilo pocit bezpečí a dostávalo se mu málo lásky, odpovídá **strachem a nedůvěrou**. Tento strach a nedůvěru chce zapudit přehnanou přísností. Nenachází oporu v rodičích, snaží se nalézt pevnou oporu v jasných normách, které zahánějí nedůvěru vůči sobě i ostatním za cenu velkého vypětí.

**Nepravý idealismus**, falešné představy o sobě jsou další z forem zraňujícího chování. „Cítím se dobře jen tehdy, splňuji-li určité ideály. Můj pocit osobní hodnoty závisí na tom, vyhovuji-li svým ideálům.“<sup>70</sup>

Agresivita vůči sobě či ostatním se také projevuje **potlačováním vlastních potřeb a pudů**. Zvláště potlačování sexuality. Vášně, které jsou potlačovány, vedou ke krutosti. Krutost se pak ukrývá ve svědomí. Často takový člověk ospravedlňuje zlé jednání svým dobrým úmyslem. Další podoby nedostatečné lásky k sobě A. Grün popisuje pomocí řeckých bájí.<sup>71</sup>

Dítě má tendenci velké vnitřní bolesti potlačit, aby vůbec přežilo. Touží se této bolesti zbavit. Naučí se úniku od utrpení, které používá i v dospělosti. J. Augustyn se ve své knize *Umět přijmout vlastní život* zabývá neschopností přijmout vlastní život, příčinami tohoto jevu i způsobu, jak jej přijmout. J. Augustyn se zmiňuje o tom, že počátkem přijetí vlastního života je přijetí sebe sama. Potřeba úcty k sobě a pocit sebehodnoty je základní potřebou člověka. „Každý člověk touží po tom, aby jeho vlastní hodnota byla potvrzena.“<sup>72</sup> Pokud je člověk přesvědčen, že hodnotu nemá, vyvolá to velkou vnitřní bolest a nenávisť k sobě. J. Augustyn popisuje tyto důsledky úniku od bolesti: duševní choroba, organická choroba, neuróza, sebevražda – je vyvrcholením těch předešlých.

Existuje, ale zastřenější podoba nespokojenosti se sebou. A tou je zdánlivý souhlas se svým životem, který se vyznačuje strachem podívat se na sebe v pravdě. Člověk žije normálním životem, pracuje, má rodinu, nepotřebuje se psychiatricky léčit, ale přesto někde v hloubce cítí nespokojenost. Má strach, že lidé po odhalení jeho slabostí či nedostatků, jej odmítnou. Je to pro jedince velmi bolestné a přesto nechce hledat pravdu

---

<sup>69</sup> Srov., GRÜN, A. *Bud' dobrý sám k sobě*. Kostelní Vydří: 2004, s. 13.

<sup>70</sup> Tamtéž, s. 14.

<sup>71</sup> Srov., tamtéž, s. 17 - 30. Zde autor popisuje různé formy nelásky vůči sobě pomocí příběhů řeckých hrdinů, jejichž život končí většinou tragicky. A to kvůli nesprávným životním postojům. Dočtete se zde např. o Sisyfovi, Prokrustesovi, Tantalovi či Prometheovi o dalších hrdinech řecké mytologie.

<sup>72</sup> AUGUSTYN, J. SLUP, L. *Umění přijmout vlastní život*. Kostelní Vydří: 1999, s. 9.

o sobě, bojí se svých slabostí. Raději si vytváří různé ‚obrné mechanismy‘, které chrání jeho neurotické, a tudíž rozporuplné mínění o sobě. Obranných mechanismů je mnoho a mají různou intenzitu. Pomáhají získat člověku cizí lásku a úctu, nebo zmírňují bolest vyplývající z přesvědčení o vlastní bezcennosti.<sup>73</sup> J. Augustyn ve své knížce popsal některé z **obrných mechanismů**. **Bojácnost** – bojácný člověk se neodvažuje rozhodovat, protože se bojí, že utrpí porážku nebo se bude mýlit. Nechce podstupovat riziko a předem se vzdává. **Vychloubačnost** – chlubitivý člověk si hraje na lepšího, vychvaluje své domnělé vlastnosti, aby si ho druzí všimli. **Nesmělost** – nesmělý jedinec si myslí, že jej druzí přijmou jen za určitých podmínek. Bojí se odmítnutí a žije ve strachu z druhých lidí. **Hněv** – člověk, který se podceňuje, nejdříve nenávidí sám sebe, pak svůj hněv obrací i na druhé a pak i na celý svět. Ponižuje či kritizuje druhé a neuvědomuje si, že vlastně tím nejvíce ubližuje sám sobě. **Masky** – maska pomáhá člověku skrýt svoje zranitelné ‚Já‘. Nošení masek souvisí s vlastním pocitem méněcennosti. **Bigotnost** – bigotní osoba se snaží zmanipulovat náboženství pro své cíle. **Spíše mít než být** – člověk shromažďuje majetek nebo úspěch jako náhradu za to, že neumí být tím, kým by chtěl být. Chce si majetkem zajistit obdiv a lásku druhých lidí. **Napodobování** - napodobováním druhého člověka se zřiká jedinec odpovědnosti za vlastní život a své totožnosti. **Slepá poslušnost** – vede člověka do podrobného dodržování zásad či zákonů. Je to člověk, který se cítí být ztracený a tak hledá oporu v zákonu. **Perfekcionismus** – nutí jedince ke snaze zmírnit svůj chorobný pocit viny pomocí ideálů, které si stanoví. Často jsou těžko dosažitelné. **Útěk do samoty** – je obranný mechanismus člověka, který se bojí druhých lidí a zároveň trpí komplexem méněcennosti. Buď se fakticky straní lidí nebo má četné kontakty, ale zůstává vnitřně hluboce osamocen. **Racionalizace** – je rozumové zdůvodnění svých vad, slabostí či chyb. Přiznání se k chybám či k omylu by vedlo člověka ke znemožnění ve svých i cizích očích.<sup>74</sup>

Obrannými mechanismy se do hloubky zabývala A. Freudová. Člověk používá obranné mechanismy k odstranění úzkosti, pramenící z emočního napětí. Řadu z nich podrobně rozpracovala např.: popření, vytěsnění, izolace, projekce, přesunutí, racionalizace a jiné.<sup>75</sup>

---

<sup>73</sup> Srov., AUGUSTYN, J. SLUP, L. *Umění přijmout vlastní život*. Kostelní Vydří: 1999, s. 13.

<sup>74</sup> Srov., tamtéž, s. 15, cituje Powella J. Jak milovat a být milován, s. 13 – 16.

<sup>75</sup> KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: 2006. s.23.

Jak z přečteného vyplývá, není jednoduché mít se rád, objevit a překonat své obranné mechanismy a vidět se v pravdě. Ve spirituální rovině se mluví, že je k tomu potřeba lásky a pokory. Změnit vztah k sobě někdy vyžaduje velké úsilí, které je spojeno s psychologickou pomocí. „A někdy to ani úplně změnit nejde.“<sup>76</sup> Ale přesto je důležité snažit se o přijetí sebe samého, protože tato snaha vede ke spokojenějšímu životu a k lepším sociálním vztahům.

## 2.3 Znaky sebepřijetí<sup>77</sup>

Jak jsem již uvedla výše, je sebepřijetí úkol na celý život, jak také uvádí J. Powell, autor knihy *Štěstí začíná uvnitř*. Autor zde jasně píše o tom, že štěstí je přirozený stav a za štěstí je každý člověk odpovědný sám. Pokud je člověk nešťastný, tak něco není v pořádku, něco chybí. Člověk má vrozenou touhu po štěstí. „Naše štěstí je do velké míry závislé na našich očekávání.“<sup>78</sup> Největší chybou je, když člověk očekává, že zodpovědnost za jeho štěstí má druhý člověk či dokonce věci. Jenže štěstí začíná uvnitř, jak vysvětluje ve své knize J. Powell. Ale přesto se mnoho lidí vzdalo naděje na pravé a skutečné štěstí.<sup>79</sup> J. Powell předpokládá, že všichni lidé jsou schopni štěstí dosáhnout. V textu se dále píše, že někteří lidé vnímají dosažení štěstí jako něco nemožného. Pravděpodobně hledali zdroj štěstí tam, kde jej ani nemohli nalézt, nehledali uvnitř sebe. Hledání štěstí na špatných místech může mít důvod v tom, co nám předali naši rodiče či neustálé srovnávání se s druhými lidmi. Nejčastěji bývá srovnávána chytrost, vzhled, chování, výkon. Při takové soutěži nemůže nikdo vyhrát.<sup>80</sup>

J. Powell svoje zkušenosti s hledáním štěstí shrnul do několika životních úkolů, které napomáhají k získání větší spokojenosti. Zjistil, že „štěstí je jistým způsobem vedlejším produktem“<sup>81</sup> těchto životních úkolů. Štěstí lze prožívat, pokud jej budeme hledat v sobě a ne v lidech či věcech kolem nás. Jako první úkol se týká sebepřijetí, klade důraz na přijetí sebe samého, takového jaký člověk je. Dále je třeba přijmout plnou zodpovědnost za svůj život. Třetí úkol se týká nutnosti uspokojit potřeby cvičení, výživy a relaxace. Čtvrtý úkol vybízí, aby se život stal skutkem lásky. Pátý úkol nabádá

<sup>76</sup> HUČÍN, J. *Sebepřijetí*. Katolický týdeník 37/8, s. 4.

<sup>77</sup> URBANOVÁ, J. *Sebepřijetí jako možnost řešení vybraných sociálních problémů klientů*, absolventská práce, 2010, s. 26.

<sup>78</sup> POWELL, J. *Štěstí začíná uvnitř*. Praha: 2000, s. 9.

<sup>79</sup> Srov. tamtéž, s.11.

<sup>80</sup> Srov. tamtéž, s.14.

<sup>81</sup> Tamtéž, s. 15.

vzdát se pohodlí. Šestý a sedmý říká, naučit se vidět dobro a naučit se radovat z dobrých věcí. Dalším důležitým úkolem na cestě ke štěstí je usilování o růst, a ne o dokonalost. Neméně důležitá je účinná komunikace. J. Powell je křesťanský autor, a proto podporuje v posledním úkolu každodenní modlitbu.

V této práci se věnuji sebepřijetí, proto se zastavím u prvního bodu z deseti úkolů výše napsaných. A to u úkolu přijmout sebe samého. **Sebepřijetí**, které pomáhá zlepšovat sociální vztahy a vede k životní spokojenosti, je „radostné uspokojení z toho, že jsem tím, kým jsem.“<sup>82</sup> Člověk, který přijímá sám sebe se pozná podle následujících znaků: je šťastný; snadno se otvírá druhým; je vždy připraven na to, aby byl milován a chválen; má moc být skutečně sám sebou; přijímá se takový, jaký je právě teď; je často a snadno schopný smát se sám sobě; je schopen poznat a řešit své potřeby; je také schopen sám o sobě rozhodovat; má pozitivní vztah ke skutečnosti; je asertivní.<sup>83</sup>

Radostné sebepřijetí má své hluboké kořeny v dětství. Vše co jedinec zažil, slyšel či viděl, se mu ukládá do mozku a pak podle toho myslí a jedná. Záporná poselství mají negativní vliv na prožívání sebe jako člověka a tudíž i na přijímání sebe samotného a následně i na sebepojetí. Existuje ale naděje, že většina negativních vlivů, které na jedince působí, se mohou změnit v méně negativní či dokonce v pozitivní. Důležité je, aby člověk si byl vědom své jedinečnosti a důstojnosti. Dle křesťanských autorů se lidská důstojnost opírá o to, že člověk je stvořený k Božímu obrazu.<sup>84</sup>

Největším a možná i nejtěžším životním úkolem člověka je přijmout sebe sama. Pokud se to jedinci podaří, bude prožívat radostné uspokojení z toho, že je tím, kým je.<sup>85</sup>

---

<sup>82</sup> POWELL, J. *Štěstí začíná uvnitř*. Praha: 2000, s. 19.

<sup>83</sup> Srov., tamtéž, s. 19 -24.

<sup>84</sup> Srov., McDOWELL, J.: *Hodnota člověka*. Praha:1999, s. 30.

<sup>85</sup> Srov. POWELL. *J.Štěstí začíná uvnitř*. Praha: 2000, s. 19.

## 3 ASPEKTY KŘEŠŤANSKÉ VÍRY V SOCIÁLNÍ PRÁCI

Definice zdraví Světové zdravotnické organizace WHO nám říká, že zdraví je „stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody, a nesestává se jen z absence nemoci nebo vady“.<sup>86</sup> Tato definice jasně říká co člověk potřebuje, aby byl zdravý a cítil se zdravý. Sociální práce pomáhá jednotlivcům, skupinám i komunitám zvyšovat také sociální pohodu. Sociální pracovník se často setkává s lidmi v mezních situacích, které je vedou k otázkám s duchovní tematikou, např. otázky ohledně víry v Boha, lidského utrpení, smyslu života, důstojnosti člověka a v neposlední řadě též otázky lásky k lidem, ke světu i ke své osobě. Zdravá láska ke své osobě člověku pomáhá se sebezpřijetím na všech úrovních, tzn. přijetí svého těla, své mysli, své osobnosti, svých chyb i svých pocitů.

Tato práce se zabývá souvislostí mezi křesťanskou vírou a sebezpřijetím člověka. Křesťanská víra je zdrojem pro sebezpřijetí člověka, tzn. přijetí sebe samého v pravdě, v pokoře a v radosti z toho, čím člověk smí být. V této práci se budu zabývat těmito pilíři sebezpřijetí: křesťanské víry, vědomí své důstojnosti, milosrdenství ke své osobě a zdravá láska k sobě samotnému.

Zdrojem těchto základů je křesťanská víra. Tato víra je založena na tom, že Bůh člověka miluje bezpodmínečnou láskou. Bůh touží po vztahu s člověkem, chová k němu až vášnivou lásku.<sup>87</sup> Tato láska člověka učí milovat sebe samotného a uschopňuje ho k lásce druhých lidí, tzn. svých bližních.

### 3.1 Křesťanská víra

J. Ratzinger se ve své knize *Úvod do křesťanství* zamýšlí nad vírou v dnešním světě. Pochybnost a víra jdou v ruku v ruce, jak popisuje hned v první kapitole. Stejně jako věřícího člověka zaplavuje oceán pochybností, tak i nevěřícího zaplavuje nejistota jeho nevíry. Věřící i nevěrec cítí pochybnost. První pochybnost své víry a druhý pochybnost své nevíry. Pokud si to přiznají a nebudou si to skrývat, budou sami k sobě upřímní. Pochybnost patří k člověku. Pochybnost oběma zabraňuje stáhnout se do izolace, vybízí

---

<sup>86</sup> Definice zdraví. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Zdraví>, [citováno 29. 10. 2019].

<sup>87</sup> Srov. KODET, V. *Bůh jako bližní*. Přednáška. Brno: Charismatická konference, 2010.

k dialogu, k setkání. Věřící má podíl na osudu nevěřícího. Pro nevěrce je víra velkou výzvou.<sup>88</sup>

Při vyznání víry – Credo, křesťan vyznává jádro křesťanství – svou víru. „Véra však zůstává v našem světě zvláštním problémem.“<sup>89</sup> I ve středověku bylo mnoho lidí, kteří se nechali vléci prostředím a bylo málo lidí žijících svou víru.

Mezi Bohem a člověkem existuje veliká propast. Člověk svými smysly Boha nenajde. Naštěstí může hledat Boha jiným způsobem – vírou. Aby člověk začal věřit, potřebuje se obrátit. To znamená, přijmout skutečnost, že nelze věřit jen tomu co si může sám ohmatat a co je viditelné. Věřit znamená celoživotní proces obrácení od viditelného k neviditelnému. J. Ratzinger uvádí, že víra je v dnešní době víc zahalena než dříve. Víra od člověka vyžaduje odvahu a rozhodnutí pro krok přes propast, která dělí viditelné od neviditelného.<sup>90</sup>

Dnešním člověkem bývá víra vnímána jako něco zastaralého, tradičního, překonaného. Člověk touží po pokroku a budoucnosti. A tudíž víra jako tradice není přitažlivá. Křesťanská víra předkládá Boha, který se světu ukázal v podobě Ježíše Krista, který byl zároveň Bohem i člověkem a navíc byl ukřižován. „Bůh se nám tak přiblížil, že jej můžeme zabít, a tím pro nás přestává být Bohem.“<sup>91</sup> A tímto se stává víra nepřitažlivou. Vystává otázka, zda ještě „smíme vůbec věřit.“<sup>92</sup> Věřit v to, co si člověk nemůže ohmatat ani ověřit. J. Ratzinger vybízí ke hledání odpovědi na tuto otázku. Člověk by měl hledat co je vlastně opravdová ‚skutečnost‘, neměl by zůstat jen u toho, o čem se lze přesvědčit či změřit.<sup>93</sup>

Lidský duch se během historického vývoje vyvíjel a v daných obdobích měl různé postoje ke skutečnosti i k víře. Tento postoj byl někdy pozitivní a jindy negativní. V dnešní době je to postoj vědecký, který se věnuje jen tomu co člověk může vnímat svými smysly. A to, co je mimo dosah jeho smyslů, považuje za neúčinné. Dále J. Ratzinger popisuje jednotlivé období. Nejprve vznik historismu, pak obrát k technickému myšlení.<sup>94</sup> Zde popisuje vývoj lidského ducha od antiky po moderní dobu. V období antiky a středověku bylo lidské dílo náhodné a pomíjivé, důležité bylo jsoucno, přemýšlení o myšlence, o bytí samotném. Člověk se obracel k věčnosti.

---

<sup>88</sup> Srov. RATZINGER, J. *Úvod do křesťanství*. Brno: Petrov, 1991, s. 9 -14.

<sup>89</sup> Tamtéž, s.14.

<sup>90</sup> Srov. tamtéž, s. 14 – 17.

<sup>91</sup> Tamtéž, s.19.

<sup>92</sup> Tamtéž, s. 19.

<sup>93</sup> Srov. tamtéž, s. 17 – 20.

<sup>94</sup> Srov. RATZINGER, J. *Úvod do křesťanství*. Brno: Petrov, 1991, s. 20 - 26.

Později nastává obrat k faktům, k lidskému dílu. Člověk může poznat jen to co sám udělal a začal si všimnout minulosti. Člověk je stvořením náhody. V době technické je hledání pravdy zaměřeno na činnost a na budoucnost. „Člověk může skutečně poznat jen to, co se může opakovat, co může znovu a znovu pozorovat při pokusech.“<sup>95</sup>

Vysvětlení vývoje lidského ducha a jeho víry, ještě neznamena plné pochopení vyznání víry jednotlivce. J. Ratzinger vnímá víru jako vztah mezi pojmy být a rozumět. Víra je bytí v Bohu. To znamená pevná důvěra v Boží slovo a pevné zakotvení ve víře. Nejde zde o víru ve věci vytvořené a viditelné, ale důvěřovat tomu, co člověk nikdy nemůže vytvořit. Člověk potřebuje ke svému životu smysl, lásku a slova. I když člověk žije v blahobytu, může ztratit smysl. Smysl života lze jen přijmout, nelze vytvořit. Křesťansky věřit, znamená přijmout životní smysl, na kterém jedinec může pevně stát a který nese jeho život a celý svět. Takovou vírou člověk uznává, že věci neviditelné jsou skutečnější než viditelné a bere na vědomí prvenství přijatého před vytvořeným. Moderní doba nás učí ale pravému opaku, a proto věřit pro současného člověka je tak těžké.<sup>96</sup>

Slovo **věřit** stojí na stejném slovním základu jako slovo **amen**. Obě slova odpovídají pojmům jako jsou důvěra, pevný základ, postoj, pravda, svěření se. ‚Věřit‘ a ‚amen‘ jsou prvním a posledním slovem křesťanského vyznání víry – Credo. Jen pravda dává člověku ten pravý smysl. Víra musí být založena na pravdě i na rozumu. Víra respektuje tajemství i rozum. Víra nemá být slepá, ale má stát na pevném základě, kterému je třeba rozumět. A naopak „porozumění vyrůstá jen z víry.“<sup>97</sup>

Křesťanská víra má i osobní dimenzi. Křesťan se setkává osobně s Kristem. V tomto setkání poznává smysl světa i smysl svého života. Křesťan se nesmí vyhýbat otázce „Jsi to skutečně ty?“<sup>98</sup> Kterou si kladl i Jan Křtitel. Protože křesťan také žije v prostředí nevěry, obklopuje jej lhostejnost světa. Jedinec by si měl tuto otázku klást i proto, aby hledal a poznával Krista, který je ztělesněná Láska. Hledání odpovědi jej přivede k hlubšímu vyznání své osobní víry v Boha.<sup>99</sup>

Na otázku co je to víra, hledá odpověď i J. Křivohlavý ve své knížce *Pastorální péče*. Na tuto otázku lze odpovědět z různých úhlů pohledu. J. Křivohlavý poukazuje na osobní pohled na víru – víra jako osobní důvěra. Víra úzce souvisí s důvěrou. Jak

---

<sup>95</sup> Tamtéž, s. 25.

<sup>96</sup> Srov. tamtéž, s. 28 - 30.

<sup>97</sup> Srov. tamtéž, s. 32 - 34.

<sup>98</sup> Tamtéž, s. 36.

<sup>99</sup> Srov. tamtéž, s. 35 - 36.

člověk postupně poznává Boha zjišťuje o něm, že své sliby plní, že je důvěryhodný a může proto v něj věřit.<sup>100</sup> Víra prochází postupně různými stádii. Víra se rodí, prohlubuje, dozrává a zraje. Víra roste slyšením Božího slova, modlitbou, činy víry, prohlubováním důvěry k Bohu, zvládáním utrpením, životem ve společenství bratří a sester, roste neustálým poznáváním, že vše je dar. Víra není bez boje. J. Křivohlavý ve své knížce dále popisuje stupně zrání víry.<sup>101</sup>

J. Ratzinger v první kapitole své knížky *Úvod do křesťanství* čtenáře vede k přemýšlení o víře. Vybízí k hledání pravdy a smyslu života. Pochybnosti a nejistota patří ke křesťanství, dokonce bez nich by víra nebyla poctivá ani pravdivá. Víra má rozměr jak objektivní tak subjektivní. Křesťanská víra předkládá, že svět i život jednotlivce má smysl. Víra počítá s tajemstvím a předpokládá využití rozumu. Křesťan se setkává s Láskou prostřednictvím Ježíše Krista. On je člověk i Bůh a miluje každého jedince. Tato láska dává člověku smysl jeho životu. Rozum mu pomáhá k tomu, aby tento fakt poznával. Život člověka má stát na pevných základech víry. „Věřit Bohu, znamená spolehnout se na to, v co doufáme, a být si jist tím, co nevidíme.“<sup>102</sup> Víra v Boha, který je Láska, umožňuje člověku milovat sám sebe. A to je předpoklad k lásce k bližnímu. Láska ke své osobě umožňuje hlubší přijetí sebe samého a též pochopení svého života a nabídnutí sebe samého do služeb Lásky. „Věřit znamená spolehnout se na to, že Bůh je tu pro člověka, že jej zná a miluje ho.“<sup>103</sup> Pokud člověk tento fakt přijme s vírou, pomůže mu k hlubšímu přijetí sebe sama.

J. Křivohlavý píše, že víra není neměnná, ale vyvíjí se a prohlubuje se během života člověka. To předpokládá, že jedinec o víře přemýšlí a pracuje na ní. Stejně tak je třeba pracovat na přijetí sebe sama. Na přijetí své osobnosti, svých chyb, daností svého života, které nelze změnit.

T. Halík pojednává, že „jedním z podstatných rysů víry je důvěra“<sup>104</sup>. A. Grün v knize *Moc nad bezmocí* ukazuje na slovech „Hospodin je při mně, nebojím se. Co by mi mohl udělat člověk?“<sup>105</sup>, že člověk může svou důvěru postavit na Boží lásce. Důvěru najdeme na dně své duše. Důvěra může stále růst a upevňovat se. Důvěra založená na důvěře v Boží lásku nám posiluje naši sebedůvěru.

<sup>100</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000, s. 29.

<sup>101</sup> Srov. tamtéž, s. 37. J. Křivohlavý zde popisuje Fowlerovy 6 stupňů zrání víry.

<sup>102</sup> Žd 11,1.

<sup>103</sup> BECK, E. *Věřím. Malý katolický katechismus*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001, s. 8.

<sup>104</sup> Halík, T. *Noc zpovědníka*, s. 107.

<sup>105</sup> Ž 118, 6.

Křesťanská víra pomáhá sociálnímu pracovníkovi být vnímavý pro duchovní potřeby svých klientů. Vede jej k řešením plně lidským. Dále sociálnímu pracovníkovi pomáhá formovat jeho srdce. Křesťanská víra je pro sociálního pracovníka motorem pro jeho činnost, která je mnohdy velmi emocionálně i fyzicky náročná. Je také pro něj zdrojem důvěry v sebe sama a tak mu pomáhá v procesu vlastního sebepřijetí.

Zda sociální pracovníci vnímají svou víru jako rozšíření své odborné kompetence ve skutečnosti, zda propojují svou víru v rámci sociální práce, by bylo zajímavé téma pro výzkum. O to se pokusil M. Opatrný, který ve svém výzkumu chtěl zjistit k čemu může být sociálnímu pracovníkovi dobrá jeho víra. Překvapily mne výsledky tohoto výzkumu. M. Opatrný ve své studii uvádí, že respondenti se jen zřídka jasně vyjádřili proč je nebo není víra důležitá pro sociální práci. Z toho M. Opatrný usuzuje, že bude i v praxi málo sociálních pracovníků, „kteří dokáží uvedeným způsobem propojit svou víru a práci.“<sup>106</sup>

Jak píše S. Bohlen ve svém článku *Teologie a sociální práce – podněty pro dialog* je sociální pracovník často ve své práci konfrontován se svými hranicemi, se zkušeností se ‚ztroskotáním‘, protože i přes veškerou snahu nedochází k vyřešení problému. Křesťanský orientovaný sociální pracovník má velkou pomoc ve své víře. Protože víra mu dává sílu konat dobro a také naději, že ‚ztroskotání‘ nemá poslední slovo.<sup>107</sup> Víra dává sociálnímu pracovníkovi naději, že i přes svou nedokonalost a možné selhání, dokáže Bůh doplnit či nahradit to, na co neměl už sílu sám.<sup>108</sup>

## 3.2 Důstojnost člověka

Pro kvalitní práci sociálního pracovníka má velký význam vědomí důstojnosti každého člověka a tudíž i potenciálního klienta. „Pro svoji vnitřní kritickou sílu je pojem lidské důstojnosti pro sociálního pracovníka výzvou, aby uměl přijímat sebe sama a klienta v úctě, respektu a zodpovědnosti a neposuzoval sebe a druhé primárně na základě výkonu. Dotýkáme se tak základního předpokladu kvality práce sociálního pracovníka.“<sup>109</sup> J. Šrajger uvádí dvojí pohled na lidskou důstojnost a to inherentní

<sup>106</sup> OPATRNY, M. *K čemu může být sociálnímu pracovníkovi dobrá jeho víra*. Sociální práce/Sociální práce 4/2008, s.90. Výzkum byl proveden v 2004 – 2005 v Diecézní charitě Plzeň.

<sup>107</sup> Šrov. OPATRNY, M., LEHNER M. A KOL. *Teorie a praxe charitativní práce*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2010, s.33 -34.

<sup>108</sup> Šrov. tamtéž, s. 59.

<sup>109</sup> ŠRAJGER, J. *Lidská důstojnost a sociální práce*. Časopis Sociální práce/Sociální práce 2/2006, s. 109-113, <http://www.socialniprace.cz/soubory/2006-2-090221133657.pdf>, [citováno 3. 9. 2010].

a kontingentní. Inherentní důstojnost má každý člověk již od narození, vyplývá ze samé podstaty lidského bytí. Kontingentní důstojnost si člověk teprve získává svou výjimečnou vlastností, či činem, není tedy automaticky dána každému člověku. To ale svádí k tomu, že jeden člověk je vnímán jako hodný důstojnosti a jiný není. To je pro sociálního pracovníka nepřijatelné. Z článku dále vyplývá, že je třeba důstojnost člověka vnímat jak inherentně tak i kontingentně. To znamená, že si být vědom, že důstojnost bytostně patří ke každé lidské existenci a měla by se projevovat důstojným myšlením i jednáním člověka.<sup>110</sup>

Ochrana a respektování lidské důstojnosti vyplývá i ze samotného Etického kodexu sociálního pracovníka.<sup>111</sup> Ve svém článku J. Šrajjer klade důraz na pěstování vlastní důstojnosti jednotlivých sociálních pracovníků a také na respektování důstojnosti všech jejich klientů. „Přijetí sebe sama, utváření svého profilu na základě vlastní důstojnosti spojené s úctou k důstojnosti klienta, je základem kvality práce (služby) sociálního pracovníka.“<sup>112</sup>

Princip lidské důstojnosti výstižně popisuje C. Martínek ve své publikaci *Cesta k solidaritě*. Lidská důstojnost je jedním z hlavních principů sociálního učení církve. C. Martínek popisuje člověka jako nepatrnou část přírody, je nedokonalý a v životě mnohdy trpí. Na druhou stranu má velkou svobodu, rozum, svědomí, vlastní odpovědnost, je jedinečný, má schopnost milovat svého Stvořitele. Na jedné straně je schopný velkých a krásných věcí a na druhé straně může zničit celý svět. A přesto člověk celou svou bytostí touží po společenství. Ke svému životu potřebuje druhé lidi.<sup>113</sup>

Křesťanské pojetí důstojnosti člověka se odvíjí od vědomí, že je „stvořen k Božímu obrazu,“ člověk tak „dostal schopnost poznávat a milovat svého Stvořitele.“<sup>114</sup> Stvořením k obrazu Božímu člověk získal také svobodnou vůli a svobodně jednat. Člověk se má podobat Bohu i svým konáním a chováním a tím má podíl na Božím životě. „Každý člověk má totiž v Božích očích nekonečnou cenu.“<sup>115</sup> Tím získává každý člověk nesmírnou hodnotu. Sám Bůh člověka korunuje „slávou a důstojností“<sup>116</sup> Dle

---

<sup>110</sup> Srov. tamtéž, s. 10 - 11.

<sup>111</sup> Sociální revue: *Etický kodex*. <http://socialnirevue.cz/item/eticky-kodex-socialnich-pracovniku-ceske-republiky>, [citováno 20.11.2009].

<sup>112</sup> ŠRAJER, J. *Lidská důstojnost a sociální práce*. Časopis Sociální práce/Sociální práca 2/2006, s. 109 – 110, <http://www.socialniprace.cz/soubory/2006-2-090221133657.pdf>, [citováno 3. 9. 2010].

<sup>113</sup> Srov. MARTINEK, C. *Cesta k solidaritě*. Svitavy: Trinitas, 1998, s. 149.

<sup>114</sup> DOKUMENTY II. Vatikánského koncilu *Pastorální konstituce o církvi v dnešním světě Gaudium et spes*, 1995, č. 12.

<sup>115</sup> MARTINEK, C. *Cesta k solidaritě*. Svitavy: Trinitas, 1998, s. 149.

<sup>116</sup> Ž 8,6

pastorální konstituce *Gaudium et spes* je nejvyšším důvodem lidské důstojnosti povolání člověka ke společenství s Bohem. Lev XIII vidí důstojnost člověka ve veliké úctě, kterou má Bůh k člověku. Jan Pavel II. vnímá lidskou důstojnost jako základ společenského systému. V období reálného socialismu byla důstojnost člověka hrubě pošlapána, protože člověkem pohrdal. „Důstojnost člověka znamená, že jako obraz Boží

Jedním ze základních kamenů v sebepřijetí je mít vědomí vlastní důstojnosti, hodnoty. Od vědomí své hodnoty se odvíjí také pohled na sebe samotného. Pokud člověk má vědomí své hodnoty, své ceny, je schopen mít se v úctě, je pro něj snadnější mít se rád, je schopen hlubšího sebepřijetí. V Písmu svatém v knize Izajáš je napsáno: „Protože jsi v očích mých tak drahý, vzácný, protože jsem si tě zamiloval, dám za tebe mnohé lidi, a národy za tvůj život.“<sup>117</sup> To jen potvrzuje, že člověk má nesmírnou cenu v očích Božích. A protože má člověk tak velkou cenu, má se snažit také cítit svého bližního a vidět i v něm Boží obraz.<sup>118</sup>

Křesťanský autor McDowell J. píše ve své knize *Hodnota člověka*: „Každý člověk má jako Boží stvoření zvláštní význam. Když Bůh vstupuje do života člověka, dává mu nekonečnou, věčnou a neměnnou hodnotu, protože on sám začíná žít v jeho nitru.“<sup>119</sup> Základní krok na cestě k sebepřijetí je získání vědomí vlastní hodnoty. „Nízké vědomí vlastní hodnoty nás okrádá o energii a schopnost věnovat pozornost druhým, protože pak jsme cele zaměstnáni svými vlastními nedostatky.“<sup>120</sup>

V životě jde mnohdy o to, aby člověk vyrostl ze svého přehnaného pocitu vlastní důležitosti na jedné straně a na druhé straně je stejně důležité si uvědomovat vlastní hodnotu. Člověk musí být vůči sobě realistický, to znamená dokázat vidět své dobré i špatné stránky. Často jedinec své pozitivní stránky nedoceňuje a vyvyšuje své záporné, což se projevuje jako falešná skromnost. Tato falešná skromnost může člověka dovést až tak daleko, že nedokáže přijmout ani pochvalu. M.S.Peck zdůrazňuje, aby člověk rozlišoval mezi sebeláskou a sebeúctou. Člověk by se měl mít rád a cenit si sám sebe, i když se nebude mít někdy v úctě. Základy schopnosti cenit si sám sebe a mít vědomí své důležitosti nám položili naši rodiče. Jestli se svým dítětem zacházeli jako s nejcennějším pokladem, bude pak toto dítě mít v dospělosti dostatečný pocit vlastní ceny. Pokud člověk pocit své vlastní hodnoty od rodičů nezískal, pak je zapotřebí tento pocit získat jinak. Získání pocitu své hodnoty mohou vést dvě cesty. A to buď pomocí

---

<sup>117</sup> Iz 43, 4.

<sup>118</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Prameny světla*. Vydání třetí. Refugium Velehrad-Roma s.r.o. Velehrad: 2005, s.21.

<sup>119</sup> MCDOWELL, J. *Hodnota člověka*. Praha: Návrat domů, 1999, s. 8.

<sup>120</sup> Tamtéž, s.16

dlouhodobé terapie, kde terapeut se stane zástupným rodičem nebo přímým božím zásahem, kde Bůh ujistí člověka o jeho nesmírné ceně.<sup>121</sup> Často to je kombinace obojího.

Z napsaného vyplývá, jak důležité je pro sociální práci vědomí o důstojnosti každého člověka. Ochrana a podpora důstojnosti a lidských práv klientů je jedním z důležitých pravidel etického chování sociálního pracovníka. Úcta k lidské důstojnosti má své kořeny až v židovské víře.<sup>122</sup> S. Rohlenová ve svém článku dále uvádí, že „sociální práce je tudíž pro společnost, která se cítí být vázána ideálem lidské důstojnosti, zcela nepostradatelná.“<sup>123</sup>

### 3.3 Milosrdenství

Sebepřijetí nelze učinit bez lásky ke své osobě. Mít rád sám sebe nejde bez toho, aby člověk byl dobrý k sám sobě. Být dobrý sám k sobě znamená být k sobě milosrdný. Křesťanská tradice vyzývá, jak píše ve své knížce *Bud' dobrý k sám sobě* A. Grün, abychom se chovali k sobě, k lidem i k věcem dobře. Tato tradice vychází z Bible. Ve Starém zákoně je mnoho míst, kde můžeme číst o Bohu, který s lidmi zachází dobře a chce, aby člověk zacházel dobře také se sebou samým i s ostatními lidmi, např. kniha Moudrosti, Izajáš, Sirachovec. V těchto knihách je obsaženo mnoho rad, jak žít dobrý život. V Novém zákoně je příkladem dobrého života život Ježíše Krista, který lidem činil milosrdenství, uzdravoval je a zvěstoval jim evangelium.<sup>124</sup>

V kapitole *Umět přijmout sám sebe*<sup>125</sup> píše A. Grün o C. G. Jungovi, který zdůraznil přijetí sama sebe jako důležitý, ale přitom náročný úkol. V této kapitole autor využívá svých znalostí z psychoterapie. V individuální psychoterapii A. Adler kladl důraz na zvyšování hodnoty člověka a tím i jeho sebedůvěry. Transpersonální psychologie pomáhá člověku, aby negativní pocity dokázal akceptovat a přitom si byl vědom, že tam kde je Bůh, ztrácejí tyto pocity nad člověkem moc. W. Müller, jako zástupce humanistické psychologie, povzbuzoval člověka k milosrdenství vůči sobě, které vede

---

<sup>121</sup> Srov. PECK, M.S. *Nevyšlapaná cesta nekončí. Duchovní růst ve věku úzkosti*. 2.vydání. Praha: 2001, s. 83 – 86.

<sup>122</sup> Srov. OPATRŇÝ, M., LEHNER M. A KOL. *Teorie a praxe charitativní práce*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2010, s. 31.

<sup>123</sup> Tamtéž, s. 30.

<sup>124</sup> Srov., GRÜN, A. *Bud' dobrý sám k sobě*. Kostelní Vydří: 2004, s. 48 – 49.

<sup>125</sup> Srov., GRÜN, A. *Bud' dobrý sám k sobě*. Kostelní Vydří: 2004 s. 66.

ke svobodě. V transakční analýze E. Berne vedl k tomu, aby člověk objevil ‚scénáře‘,<sup>126</sup> které jej popohánějí k větším výkonům. ‚Scénáře‘ nám často brání, aby byl člověk k sobě dobrý.<sup>127</sup>

A. Grün popisuje, jak má člověk zacházet se sebou křesťansky. K tomu je třeba správného pochopení askeze, usmíření se sebou samým. Být zbožný, to znamená být dobrý sám k sobě, milovat bližního, práci vnímat jako seberealizaci, naučit se dobře zacházet s věcmi, přijímat se i s chybami a hříchy. Stejně jako terapie má duchovní vedení pomoci člověku smířit se před Bohem se sebou i se svým životem. Navíc má duchovní vedení za úkol podpořit člověka v hledání svého jedinečného poslání a svého úkolu na zemi. To znamená přijetí sebe samého, bez popírání své přirozenosti.<sup>128</sup>

Milosrdenství A. Grün popisuje jako dobré zacházení se sebou. „Budte milosrdní, jako je milosrdný váš Otec.“<sup>129</sup> Tato myšlenka zahrnuje milosrdenství ke druhým lidem i ke svým nepřátelům a je zde zahrnuta i láska k sobě samým. A. Grün popisuje čtyři různé biblické pohledy na milosrdenství. Jsou to *rahamin*, *hesed*, *splagnizomai*, *oikrtimos*. Ve Starém zákoně *rahamin* znamená „instinktivní přilnutí jedné bytosti ke druhé.“<sup>130</sup> Značí to mít k sobě mateřskou lásku. Srovnává Boží lásku k nám k něžné mateřské lásce. Takto pojmuté milosrdenství značí dobrou a vlídnou lásku k sobě. Tento druh milosrdenství člověku umožňuje stát se tím, kým je. Druhý výraz pro milosrdenství *hesed* je milost, věrnost. Řecky znamená *eleos* vědomou a chtěnou dobrotu. Znamená to, že se člověk sám k sobě chová dobře a laskavě, že si dokáže odpustit a neodsuzuje se. Třetí výraz, *splagnizomai*, představuje nitro, zranitelné city. Člověk je vůči sobě milosrdný, když dokáže vnímat své chyby a slabosti i své zraněné city, věnuje jim pozornost a dovolí jim existovat. Čtvrtým pojmem je *oikrtimos*, neboli srdečná účast. Zde jde o bolestné dojetí, či srdečnou účast. Člověk se nemá tvrdě odsuzovat, ale soucítit se sebou samým.

Poslední dva výrazy se nejvíce blíží k tomu, co je milosrdenství. Člověk má mít soucit sám se sebou, se svou zranitelností či opuštěností. Neuzavírat své srdce před svou vlastní samotou a ubohostí ani před tím, co by nejráději potlačil či neviděl. Takto projevované milosrdenství se člověku stane pramenem požehnání.<sup>131</sup> Člověk je

---

<sup>126</sup> Scénář je životní plán založený na rozhodnutí učiněném v dětství, posilovaném rodiči a potvrzovaném následujícími událostmi. Další informace lze dočíst v publikaci od KRATOCHVÍLA, S. *Základy psychoterapie*. 5. vydání. Praha: Portál, 2006, s. 232.

<sup>127</sup> Srov., GRÜN, A. *Bud' dobrý sám k sobě*. Kostelní Vydří: 2004, s. 66 -73.

<sup>128</sup> Srov. tamtéž, s. 74 – 95.

<sup>129</sup> Lk 6,36.

<sup>130</sup> GRÜN, A. *Bud' dobrý sám k sobě*. Kostelní Vydří: 2004, s. 9.

<sup>131</sup> Srov. tamtéž, s. 96 - 101.

milosrdný tehdy, když si nespílá a nenadává, když udělá chybu, ale svou chybu odevzdá a nabídne Bohu s vědomím, že ji opět udělá, pokud mu Bůh v tom nezabrání.

Z napsaného vyplývá, že milosrdenství k sobě samému člověku pomáhá otevírat se Božímu milosrdenství a následně pak i být milosrdný vůči sobě i chybám druhých lidí, svých bližních.

Milosrdenství učí sociálního pracovníka činné lásce. H. Pompey popisuje ve svém příspěvku na mezinárodní konferenci o encyklice *Deus caritas est* skutky tělesného i duchovního milosrdenství. „Především činy duchovního milosrdenství...představují charakterové rysy ‚služby lásky‘, tj. láskyplného příklonu k nejslabšímu.“<sup>132</sup> Bez tohoto ‚příklonu k nejslabšímu‘ se sociální práce neobejde.

### 3.4 Zdravá láska

Zdravá láska k sobě je jedním z předpokladů pro dobré sociální vztahy. Základem zdravé sebelásky je láska Boha k člověku. Podmínkou k sebezřetivosti je zdravá láska ke své osobě. Opravdové a radostné sebezřetivost není sebeláska zaměřená na sebe, která nechápe city druhých a jen je využívá ke svým cílům. To je chorobná sebeláska – narcismus. Zdravá sebeláska se projevuje schopností vidět se pravdivě, vidět své dobré i špatné vlastnosti. M. S. Peck se zmiňuje o narcismu takto:

Náš vrozený narcismus je mimořádně složitý jev, protože jistá míra je nutná jako duševní složka našeho pudu přežití. Avšak nebrzděný narcismus je hlavním předchůdcem duševní a duchovní nemoci. Zdravý duchovní život představuje postupné vyspívání z narcismu. To, že z narcismu nevyrosteme, je sice mimořádně běžné, ale také mimořádně zhoubné.<sup>133</sup>

Člověk by měl vyrůst ze svého vrozeného narcismu, aby byl schopný lásky. Měl by pochopit, že svět se netočí jen okolo něj. Vyrůstou z něho jen lidé zdraví a jen tím, že se naučí vnímat potřeby druhých lidí a brát na ně ohledy. Dle M. S. Pecka někteří lidé nepřekonají svůj narcismus kvůli neúměrnému pokořování v jejich prvních letech života. Tito lidé byli zahanbováni tak, že jejich ego se stalo velmi křehkým a aby přežili, drží se svého narcismu, který jim dává pocit bezpečí. Odnaučování narcismu stojí celoživotní úsilí, které člověka dovede ke spolupráci s druhým a při tom spolu využívají sílu paží i mysli.<sup>134</sup>

<sup>132</sup> POMPEY, H., DOLEŽEL, J. *Dokumentace a zhodnocení mezinárodní konference Deus caritas est. "Aby měly život..."*, Olomouc: CMTF Univerzity Palackého v Olomouci, 2008, s.125.

<sup>133</sup> PECK, M.S. *Nevyšlapaná cesta nekončí. Duchovní růst ve věku úzkosti*. 2. vydání. Praha: 2001, s. 86.

<sup>134</sup> Srov. tamtéž, s. 80 – 83.

V životě člověka existují tři druhy lásky: láska k Bohu, láska k bližnímu, láska k sobě samému. Všechny lásky se vzájemně prolínají a navzájem se doplňují. Každý druh lásky potřebuje ostatní dva druhy. Když jedna roste, porostou i druhé dvě. Když jedna slábně druhé dvě se také umenšují. Láska ke své osobě je nutná pro život člověka. Může být špatná i dobrá.

*Špatná láska* se projevuje jako egoismus, narcismus, pýcha, sebestřednost. Vše se točí jen kolem ega člověka.

*Dobrá láska* k sobě samotnému se projevuje pokojným přijetím i znalostí sebe samotného. Člověk ví sám o sobě kdo je, zná své přednosti, ale i nedostatky, které si nevyčítá. Aktivním způsobem pracuje na zdokonalování své osobnosti ve všech oblastech života. Křesťanská víra pomáhá k prohlubování zdravé lásky ke své osobě. Křesťansky smýšlející jedinec ví, že ho Bůh miluje.<sup>135</sup> Vědomí Boží lásky k člověku naplňuje důvěrou a odvahou milovat sebe samotného a následně pak milovat i svého bližního.

K lidské bytosti patří plná svoboda a ta umožňuje volit mezi zdravou láskou k sobě a pouhou sebeláskou, která vede ke egoismu. Myslím si, že tuto volbu člověk podstupuje každý den znovu, troufnu si říci každou chvíli svého života.

Zdravá láska předpokládá pravdivý pohled na sebe, tzn. pokoru. Jak to potvrzuje T. Špidlík ve své knize *Prameny světla*. „Pokorný je tedy ten, kdo o sobě samém správně soudí.“<sup>136</sup> Dále T. Špidlík uvádí, že křesťan je veliký tím, že je koruna tvorstva. Ale velikost člověka je přece jenom omezena. Člověk není úplně dokonalý. Je třeba, aby každý jedinec si byl vědom svých skutečných možností a ohraničení. A tak držel na uzdě svůj sklon k velikášství. Je žádoucí, aby křesťan měl na mysli dvě „nadpřirozené pravdy“,<sup>137</sup> které člověka uvádí do hlubšího poznání sebe sama. Tou první pravdou je existence hříchu. Toto vědomí člověka chrání před svalováním viny na druhého. „Druhá pravda z víry, která nás vede k pokoře, je vědomí vlastní slabosti.“<sup>138</sup> Toto vědomí člověka přivádí k plné závislosti na Boží milosti. Pokora otevírá srdce vděčnosti za vše čeho člověk dosáhl.<sup>139</sup>

Pokorný člověk si uvědomuje, jaké je jeho místo, využívá příležitosti upřednostnit druhého i za cenu oběti, je silný, je si vědom, že potřeby druhého člověka jsou stejně

---

<sup>135</sup> Šrov. PHILIPPE, J., *Dvojjedinná láska*. Přednáška. Brno: Charismatická konference 2010.

<sup>136</sup> ŠPIDLÍK, T., *Prameny světla*. 3. vydání. Refugium Velehrad-Roma s.r.o. Velehrad: 2005, s. 251.

<sup>137</sup> Tamtéž, s. 253.

<sup>138</sup> Tamtéž, s. 253.

<sup>139</sup> Tamtéž, s. 251 - 253.

důležité jako jsou jeho vlastní. Člověk svou pokorou uznává hodnotu druhého. Pokorný člověk neplýtvá svou energií na pýchu či hněv. Výstižně popsal pokoru G. Chapman: pokora je schopna proniknout do srdce a tím může prospět prohloubení vztahů s druhými lidmi. Jen člověk pokorný dokáže požádat druhého o pomoc. Tím ukáže pokorný člověk svou sílu. Pokora je v rozporu s tendencemi dnešní společnosti. Klade totiž důraz na výkon jednotlivce. Dalším rysem pokorného člověka je jeho tendence odložit starost o sebe samotného a dát přednost péče o druhého člověka.<sup>140</sup> „Skutečná pokora si všímá, co by nejvíce pomohlo druhým.“<sup>141</sup>

K pokornému smýšlení nám může pomoci přemýšlení nad třemi pravdami: člověk nemá nic, co by nedostal, vesmír poznává jen omezeně a jeho život je zcela závislý na něčem, co je mimo něho.<sup>142</sup>

Překážky pokory jsou: pýcha, nízké sebevědomí a bolest. Pýcha je jeden z hlavních hříchů, protože plodí další hříchy.<sup>143</sup> Pýcha nás může dovést až k nenávisti vůči Bohu. Nízké sebevědomí má člověk, který si neuvědomuje svou vlastní hodnotu. Jedinci to brání v prožívání skutečné lásky. Člověk dokáže milovat druhé tehdy až dokáže milovat sám sebe. To předpokládá, že si je vědom své vlastní ceny, že sám je hoden lásky. Překážkou pokory může být také bolest pramenící ze zranění z minulosti. Člověk má tendenci dalším zraněním uhýbat a to ho pak vede ke snaze se za každou cenu obhajovat, abychom na druhé udělali dobrý dojem.<sup>144</sup>

Zdravá láska ke své osobě stojí mimo jiné na pokoře a vědomí své hodnoty. Láska se vyznačuje bezpodmínečným přijetím, laskavostí, trpělivostí, pokorou, odpuštěním, štědrostí, upřímností, zdvořilostí. Tyto vlastnosti lásky popisuje ve své knize G. Chapman.<sup>145</sup> Jsou to vlastnosti lásky, které vytvářejí a udržují láskyplné vztahy. Stejně tak tyto vlastnosti nám pomáhají také k vytváření zdravé lásky k sobě samotnému. Lásce sama k sobě se člověk musí učit.

Důležitým krokem v životě člověka je vydání se druhému. To lze až tehdy, kdy člověk nalezne sám sebe, svou identitu. Až začne milovat sám sebe. W. Trobisch ve své útlé knížce *Miluj sám sebe* klade rovnítko mezi láskou a přijetím.<sup>146</sup> To jen potvrzuje to, že zdravá láska k sobě samému vede k přijetí sebe samého. Bez lásky k sobě nemůže

---

<sup>140</sup> Srov. CHAPMAN, G. *Láska*. Praha: Návrat domů, 2009, s. 121 – 128.

<sup>141</sup> Tamtéž, s. 129.

<sup>142</sup> Srov. tamtéž, s. 130.

<sup>143</sup> Srov. *Katechismus katolické církve*. Praha: Zvon, 1995, č. 1866.

<sup>144</sup> Srov. CHAPMAN, G. *Láska*. Praha: Návrat domů, 2009, s. 121 - 133.

<sup>145</sup> Srov. tamtéž.

<sup>146</sup> TROBISCH, W. *Miluj sám sebe*. Náchod: Kompas, 1993, s.7.

člověk milovat svého bližního ani Boha samotného. Tak je to i v Písmu svatém „Miluj Hospodina, Boha svého, celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí. To je největší a první přikázání. Druhé je mu podobné: Miluj svého bližního jako sám sebe. Na těch dvou přikázáních spočívá celý Zákon i Proroci.“<sup>147</sup>

„Láska k sobě je to nejtěžší.“<sup>148</sup> Máme nejprve milovat nepřítele v sama sobě. Naučit se zacházet „se svým narušeným a zraněným vnitřním světem.“ Jen pokud sociální pracovník se naučí mít rád sám sebe i se svou ‚dravou zvěří‘, bude schopen podat pomocnou ruku potřebnému člověku, který se topí ve svých problémech.<sup>149</sup>

Sociální práce využívá především osobnosti sociálního pracovníka. Ten si má stále prohlubovat své kompetence, které tkví mimo jiné i v jeho osobním rozvoji. Pro sociálního pracovníka je velmi důležité, aby znal sám sebe, své limity i obdarování, aby přijal i svoji nedokonalost a byl si vědom i toho jak předcházet syndromu vyhoření. Zdravá láska ke své osobě mu v těchto úkolech pomáhá nejvíce.

### 3.5 Člověk je tvor sociální

Sociální učení církve předkládá obraz člověka v sedmi rysech, které sestavil J. Messner:

1. Člověk je jako obraz Boží nositelem, tvůrcem a cílem všech společenských institucí.
2. Svědomí umí v konkrétních situacích posoudit dobro a zlo.
3. Přirozenost člověka je sociální, člověk je tvor společenský.
4. Člověk jako takový je zodpovědný za rozvoj kultury.
5. Lidská přirozenost je porušena dědičným hříchem.
6. Bůh člověka pověřil, aby pokračoval v jeho stvořitelském díle (výchova potomstva, kultura).
7. Bůh člověka povolal k věčnému štěstí účastí na svém životě.<sup>150</sup>

Z toho jasně vyplývá, že člověk je tvor společenský, ke svému životu nutně potřebuje druhé lidi. To znamená, že dává přednost životu ve vztazích. Pro sociální i psychickou pohodu člověk potřebuje opravdu hluboké mezilidské vztahy.

---

<sup>147</sup> Mt 22, 37- 40.

<sup>148</sup> DOLEŽEL, J. *Osobnostní rizika pomáhající praxe, syndrom pomocníka ve světle biblické moudrosti*. Sborník Spravedlnost a služba III. s.40.

<sup>149</sup> Srov. tamtéž, s.40 – 41.

<sup>150</sup> MARTINEK, C. *Cesta k solidaritě*. Svitavy: Trinitas, 1998, s. 150.

V dnešní společnosti ubývá láskyplných vztahů. Při tom každý člověk po nich touží celou svou bytostí. Člověk by měl celý život prohlubovat tři úrovně lásky, které tvoří jednotu a to lásku k Bohu, k sobě a k bližním. Boha má jedinec „milovat celým srdcem a celou svou duší a celou svou silou“<sup>151</sup> Láska k bližním je podmíněna láskou ke své osobě jak nabádá Písmo „miluj svého bližního jako sám sebe.“<sup>152</sup> V této podmíněnosti vidím velký význam křesťanské víry jako pomoci přijetí druhého člověka. Přijetí druhého nelze ale bez přijetí sebe samého.

R. Smahel ve své publikaci zdůrazňuje nutnost přirozené výchovy člověka ke zralému vztahu již od narození. Duševní celistvost, která je nezbytná k udržování vztahů, potřebuje vývoj a zrání. Člověk se postupně učí být schopný láskyplných vztahů. Svět i člověk je rozpolcen a křehký. Člověk, aby přežil vyzývá mnoho bůžků či božstev, aby zahnal svůj strach ze své ztracenosti. Náboženská výchova musí tyto bůžky odhalit a demaskovat. Nikdo nemůže nikoho přivést k víře, ale může vychovávat „k pochopení, co víra je a co není.“<sup>153</sup> Tato výchova začíná v nejhlubším sebeuvědomování. „Každý vývoj člověka hodinu za hodinou, den za dnem je tvůrčí Boží proces – v každém člověku stále znovu nový a to od počátku.“<sup>154</sup> Bůh skrze člověka žije, jedná, trpí i umírá. Takže náboženská výchova ke schopnosti vztahu může splňovat úkoly, které kladou jednotlivé vývojové stádia dle E. Eriksona. Např. první vývojové stádium učí dítě základní důvěře. Rodič, který dítě vychovává, mu může tuto důvěru zprostředkovat, či zpochybnit. Tato důvěra je pro schopnost vztahů nejzásadnější a může ji předat jen osoba, která tuto důvěru má sama. Tomu napomáhá náboženský postoj ke světu. Jednotlivec se snaží žít podle toho co slyší, co je mu překládáno a stává se, že přeslechne co skutečně chce, po čem skutečně touží. Nastává tak odcizení sebe sama. Člověk pak není schopen žít ze sebe sama, ze svého já. Ale naštěstí má člověk v sobě touhu po sebetranscendenci a to jej vede k největší zralosti a naplnění.<sup>155</sup>

Láska k Bohu, k lidem a ke světu tvoří jednotu. Boží láska člověka vtahuje a povzbuzuje ke vztahu k ostatním lidem. Boží láska vkládá do srdce vědomí, že člověk může milovat nejen sebe, ale i druhé. Jedinec může milovat sebe i druhé i přes všechny překážky, bolesti, falešné představy, pokřiveniny duše. Boží láska, kterou osoba nechá

---

<sup>151</sup> Dt 6,5.

<sup>152</sup> Mt 22,40.

<sup>153</sup> SMAHEL, R. *Duševní vývoj a duchovní zrání dítěte*. 2.vydání. Olomouc: Matice cyrilometodějská s.r.o., 1997, s.7.

<sup>154</sup> Tamtéž, s.7.

<sup>155</sup> Srov. tamtéž, s.9.

volně působit ve svém Já, působí a roste a uschopňuje tak člověka k lásce k druhým lidem. A naopak pokud člověk nechá působit bez hranic lásku k věcem, k materiálu ve své duši, vystavuje se nebezpečí, že omezí nebo dokonce zahubí jemu darovanou Boží lásku.<sup>156</sup>

Základ sociální práce tkví v pomoci řešit problémy v sociálních vztazích člověka. Pomáhá jednotlivci k lepšímu naplňování jeho role ve společnosti. Člověk se bez společnosti lidí neobejde. Potřebuje je kolem sebe k svému růstu. Růst se neobejde bez problémů, které zákonitě vznikají tam, kde lidé žijí pospolu. Těžké nemoci, ztráta blízkého člověka, nepřekonatelné sociální či vztahové problémy způsobují velké duševní zranění a hluboké rány. Tyto rány zabraňují člověku ve schopnosti milovat sám sebe, druhé i Boha. H. Pompey poukázal na lidi praktikující prostituci, na lidi bez domova. Tito lidé odmítají sami sebe, svůj život. H. Pompey dále zdůraznil nutnost vnitřního uzdravení takto zraněného člověka a znovuzískání schopnosti milovat sebe, bližního i Boha. Bez opětovného kladného sebepřijetí je nový začátek takřka nemožný.<sup>157</sup>

Sociální pracovník může zraněnému člověku pomoci, a to prokazováním důstojnosti, projevováním milosrdenství, podporováním zdravé lásky.

Z pohledu sociálního pracovníka křesťanská víra motivuje ke konání dobra i když to někdy vypadá, že to již nemá smysl. Vědomí důstojnosti každého člověka je pro sociálního pracovníka zdrojem uctivého chování ke každému jednotlivci. Milosrdenství nabádá sociálního pracovníka k soucítění s trpícím člověkem. Zdravá láska ke své osobě napomáhá sociálnímu pracovníku, před syndromem vyhoření. Tyto aspekty křesťanské víry jsou nevyčerpatelným zdrojem pro kvalitní sociální práci.

---

<sup>156</sup> Srov. SMAHEL, R. *Duševní vývoj a duchovní zrání dítěte*. 2.vydání. Olomouc: Matice cyrilometodějská s.r.o., 1997, s. 5 – 11.

<sup>157</sup> Srov. POMPEY, H., DOLEŽEL, J. *Dokumentace a zhodnocení mezinárodní konference Deus caritas est. "Aby měly život..."*, Olomouc: CMTF Univerzity Palackého v Olomouci, 2008, s.120.

# ZÁVĚR

V této práci jsem poukázala na souvislosti mezi křesťanskou vírou a sebedřijetím člověka v kontextu s řešením problémů související s jeho sociálními vztahy v rámci sociální práce. Jsem si vědoma, že toto téma je široké a zdaleka jsem nevyčerpala všechny možné úhly pohledu a ani to není cílem mé práce. Zaměřila jsem se jen na část této problematiky.

V první kapitole jsem chtěla čtenáře seznámit co je to sociální práce. Sociální práce má mnoho definic a široké pole působnosti a projevuje se různými přístupy, tzv. paradigmaty. Mne nejvíce zaujalo terapeutické paradigma, protože je mi blízké vnímání sociální práce jako pomoc a podpora dobrého sociálního fungování klienta. Jedním z řešení pro nastartování schopnosti sociálně fungovat je podpořit sebedřijetí jedince.

Touto prací jsem chtěla poukázat, že prohloubení sebedřijetí vede člověka k lepšímu přijetí druhých lidí. Což má pozitivní vliv na sociální vztahy. V dalším textu seznamuji čtenáře s tím, co je to sebedřijetí, jaké mohou být překážky pro člověka, který se snaží přijmout sám sebe a odkřývám znaky člověka, který pracuje na svém sebedřijetí. Nastínila jsem, že sebedřijetí je vlastně celoživotní proces, který začíná již v nejranějším dětství. Viz podkapitola *Sebedřijetí*, kde je zmínka o psychosociálním vývoji člověka dle E. Eriksona.

Druhou kapitolu začínám tématem sociální práce a křesťanství. Důležitým zdrojem pro sociální práci je křesťanská víra. Je motivací a zdrojem sil pro sociálního pracovníka křesťansky orientovaného. Ze svých dosavadních zkušeností vnímám křesťanskou víru jako velkou pomoc pro práci sociální pracovnice. V rámci poradenství se dotýkám také otázek o smyslu života, lidského utrpení, odpuštění, víry, hodnoty člověka. Sociální pracovník také lépe vnímá potřeby svých klientů, když sám sebe zná, když zná své hranice a možnosti, když sám sebe má rád a když sám sebe dokáže s láskou přijímat.

Křesťanství předpokládá lásku k sobě samému. Bez lásky ke své osobě není člověk schopný milovat druhé lidi. Víra v Boha dává člověku schopnost milovat sám sebe. Aby člověk uvěřil, že jej Bůh miluje, musí nejdříve vykročit s odvahou a překročit propast, která dělí viditelné od neviditelného. Aby člověk uvěřil, že je hoden lásky, že na dně jeho duše je vtisknut Boží obraz, potřebuje udělat také odvážný krok. Krok do neznáma

své duše. Jediněc si potřebuje prožít svoji důstojnost, uvědomit si, že má nesmírnou cenu, aby si dovolil milovat sám sebe. To je základ, na kterém je postavena láska k bližním.

Základním kamenem pro sebezpřijetí v lásce je, mít vědomí své hodnoty. Každý člověk má hodnotu v tom, že je obrazem Božím. Setkávám se s lidmi, kteří nevnímají svou hodnotu a nechtějí ani uvěřit, že jsou darem pro druhé. Vnímají se, jako méněcenní. Toto negativní hodnocení jim odčerpává vnitřní sílu a necítí se být spokojení. Dalším základním kamenem pro sebezpřijetí je milosrdenství. Milosrdenství k sobě podmiňuje milosrdenství k druhým. Milosrdenství se sebou samým člověku pomáhá mít soucit se slabostmi druhých lidí. Předpokladem pro dobré sociální vztahy je zdravá láska k sama sobě. Jde zde o lásku v pravdě, je potřeba vyloučit sebelásku, která myslí jen na sebe. Ke zdravé lásce patří pokora. Protože člověk je tvor sociální, nemůže žít osaměle. Potřebuje ke svému životu druhé lidi. Člověk tak neustále žije ve vztazích. Vztahy člověku pomáhají růst ke zralejšímu lidství, ke zralé lásce.

Zdravá láska k sobě nás disponuje k lásce k bližním. Pravdivější láska k sobě prohlubuje lásku ke svým bližním. Láska bez pravdy a pokory není láska.

Cílem mé práce bylo nastínit možné souvislosti sebezpřijetí s křesťanskou vírou. Chtěla jsem touto prací poukázat, jak sociální pracovník může využít momenty křesťanské víry v podpoře sebezpřijetí klienta. Při psaní práce mi vyplynulo, že křesťanská víra je velkou pomocí pro dnešního člověka. Protože ukazuje a přímo uschopňuje jedince k lásce ke své osobě a tím i k lásce k druhým lidem. A to na základě vědomí své důstojnosti, milosrdenství i zdravé lásky ke své osobě. Křesťanská víra pomáhá člověku přijmout i přes všechny překážky, které mu klade jeho narušená přirozenost, sebe samotného ve všech rovinách. Tím se člověk učí být k sobě milosrdný a laskavý. Učí ho řešit své vnitřní konflikty. To vše člověka připravuje, tříbí a vychovává k řešení problémů vzniklých ve vztazích s blízkými lidmi v rodině i v širších sociálních vztazích. Sociální pracovník, který se nechá vést svojí křesťanskou vírou, vidí klienta v Božím světle a jeho pomoc je plně lidská. Takový sociální pracovník vnímá klienta v jeho celistvosti, tzn. v jeho tělesné, duchovní i duševní rovině.

Když sociální pracovník pomáhá na prohloubení sebezpřijetí klienta, pomáhá mu prohlubovat jeho sociální vztahy. Dále sociální pracovník podporuje soběstačnost klienta, jak o tom píše Z. Havrdová ve své publikaci *Kompetence v praxi sociální práce*.

Klient tím získává větší jistotu v řešení svých problémů, protože má větší vnitřní jistotu a zdravou nezávislost na druhých lidech.

V pomáhajících profesích je víc jak jinde důležité, aby pracovníci pracovali na svém sebepřijetí. Je to celoživotní proces a to cestou sebepoznávání a práce na sobě samém. Toto zvyšování své profesionality vede sociální pracovníky k větší citlivosti k potřebám klientů.

Proto bych o tématu sebepřijetí uvítala širší nabídku intenzivních seminářů, výcviky i odborné publikace. Zjistila jsem také, že na knižním trhu chybí odborné publikace, které by se věnovaly celistvě tématu sebepřijetí v rámci sociální práce.

A tak čtenářům i sobě přeji, abychom nikdy neztratili motivaci učit se milovat Boha, sebe i druhé.

## SEZNAM BIBLIOGRAFIE

- AUGUSTYN, J., SLUP, L. *Umění přijmout vlastní život*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999. ISBN 80-7192-349-4.
- BECK, E. *Věřím. Malý katolický katechismus*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001. ISBN 80-7192-509-8.
- BENEDIKT XVI. *Deus caritas est*: encyklika o křesťanské lásce z 25.12.2005. ISBN 80-86949-03-6.
- *Bible*. 13.vydání (4.opravené vydání). Praha: česká biblická společnost, 2007. ISBN 978-80-85810-55-4.
- DOKUMENTY II.VATIKÁNSKÉHO KONCILU *Pastorální konstituce o církvi v dnešním světě Gaudium et spes*. Praha: Zvon, 1995. ISBN 80-7113-089-3.
- DOLEŽEL, J. *Osobnostní rizika pomáhající praxe*. Spravedlnost a služba III. Sborník odborných příspěvků a studijních textů CARITAS-VOŠ sociální Olomouc, 2008. ISBN 978-80-254-3383-6.
- ERIKSON, E. *Dětství a společnost*. Praha: Argo, 2002. ISBN 80-7203-380-8.
- GRÜN, A. *Bud' dobrý sám k sobě*. 3. vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. 2004. ISBN 80-7192-667-1.
- GRÜN, A. *Moc nad bezmocí – rozvíjet vědomí vlastní hodnoty*. 3.vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 80-7192-346-X.
- HAINER, V. A KOL. *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada Publishing, a.s.,2004. ISBN 80-247-0233-9.
- POMPEY, H., DOLEŽEL, J. *Dokumentace a zhodnocení mezinárodní konference Deus caritas est. "Aby měly život..."*, Olomouc: CMTF Univerzity Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-254-1350-0.
- KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-429.
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 5. vydání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-122-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Pastorální péče*. Praha: Oliva, 2000. ISBN 80-85942-42-9.
- KŘIVOHLAVÝ, J. A PEČENKOVÁ J. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 80-247-0784-5.

- MARTINEK, C. *Cesta k solidaritě*. Svitavy: Trinitas, 1998. ISBN 80-86036-07-3.
- MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíce potřebují*. 3. vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-853-8.
- MATOUŠEK, O. A KOL.: *Základy sociální práce*. 2. druhé. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-331-4.
- MCDOWELL, J. *Hodnota člověka*. Praha: Návrat domů, 1999. 147 s. ISBN 80-85495-85-6.
- NAVRÁTIL, P. *Teorie a metody sociální práce*. Brno: Zeman M., 2001. ISBN 80-903070-0-0.
- OPATRŇY, M., LEHNER M. A KOL. *Teorie a praxe charitativní práce*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta: 2010. ISBN 978-80-7394-214-4.
- PECK, M.S. *Nevyšlapaná cesta nekončí. Duchovní růst ve věku úzkosti*. 2.vydání. Praha: Argo, 2001. ISBN 80-7203-351-4.
- PLAMÍNEK, J. *Sebepoznání, seberřízení a stres*. 2. aktualizované a přepracované vydání. Praha: Grada, 2008. ISBN: 978-80-247-2593-2.
- POWELL, J. *Štěstí začíná uvnitř*. 2. vydání. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7367-187-5.
- PRAŠKO, J. *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1352-6.
- PREKOPOVÁ, J. *Pevné obětí. Cesta k vnitřní svobodě*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-614-8.
- RATZINGER, J. *Úvod do křesťanství*. Brno: Petrov, 1991. ISBN 80-85247-13-5.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-547-4.
- SMAHEL, R. *Duševní vývoj a duchovní zrání dítěte*. 2. vydání. Olomouc: Matice cyrilometodějská s.r.o., 1997. ISBN – neuvedeno.
- SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. 3. opravené vydání. Brno: BarristeršPrincipal, 2009. ISBN 978-80-87029-62-6.
- ŠPIDLÍK, T., *Prameny světla*. 3. vydání. Refugium Velehrad-Roma s.r.o. Velehrad: 2005. ISBN 80-86715-34-5.
- TROBISCH, W. *Miluj sám sebe*. Náchod: Kompas, 1993. ISBN 80-901001-1-2.
- URBANOVÁ, J. *Sebepřijetí jako možnost řešení vybraných sociálních problémů klientů*. Absolventská práce. 2010.

- VELLA, E. *Ježíš – lékař těla a duše*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 80-7192-851-8.
- VYMĚTAL, J. *Rogersovská psychoterapie*. Praha: Český spisovatel, 1996. ISBN 80-202-0605-1.

Časopisy a internetové zdroje:

- HUČÍN, J. *Sebepřijetí*. Katolický týdeník 37/8, s. 4, 14. 9. 2009.
- NAVRÁTIL, P. *Sociální práce jako sociální konstrukt*. Sociologický časopis, XXXIV, 1/1998, [internet], [citováno 1.2.2010]. <[http://sreview.soc.cas.cz/uploads/862019eb0fed5c49a5c7c87613f5332a4e3da54c\\_243\\_037NAVRATIL.pdf](http://sreview.soc.cas.cz/uploads/862019eb0fed5c49a5c7c87613f5332a4e3da54c_243_037NAVRATIL.pdf)>. ISSN 0038-0288.
- OPATRŇÝ, M. *K čemu může být sociálnímu pracovníkovi dobrá jeho víra*. Časopis Sociální práce/Sociální práce 4/2008, s. 85 - 92. ISSN1213-6204.
- SKORUNKA, D. Sociální konstrukcionismus a psychoterapie. *Psychoterapie*, 2009, roč.3., 3-4, s. 192. ISSN 1802-3983.
- Sociální revue: *Definice sociální práce*. [internet] 11. 03. 2005, aktualizace neuvedena, [citováno 20.11. 2009]. <<http://socialnirevue.cz/item/definice-socialni-prace>> ISSN 1801-6790.
- Sociální revue: *Etický kodex* [internet] 02.03.2005, aktualizace neuvedena, [citováno 20. 11. 2009]. <http://socialnirevue.cz/item/eticky-kodex-socialnich-pracovniku-ceske-republiky> ISSN 1801-6790.
- ŠRAJER, J. *Lidská důstojnost a sociální práce*. Časopis Sociální práce/Sociální práce 2/2006, s. 109 - 113, [internet]. Aktualizace neuvedena, [citováno 3. 9. 2010]. <<http://www.socialniprace.cz/soubory/2006-2-090221133657.pdf>> ISSN 1213-6204.
- Maslowova pyramida potřeb, [internet], [citováno 7.10.2010], <<http://zrcadlo.blogspot.com/2008/06/maslowova-pyramida.html>>.
- *Definice zdraví*. [internet], aktualizace 13. 9. 2010, [citováno 29. 10. 2019] <http://cs.wikipedia.org/wiki/Zdraví>.

Přednášky:

- KODET, V. *Bůh jako bližní*. Přednáška. Brno: Charismatická konference, 2010.

- PHILIPPE, J., *Dvojjedinná láska*. Přednáška. Brno: Charismatická konference, 2010.