

Samospoštovanje in ponižnost



DUHOVNO SREDIŠČE SVETEGA JOŽEFA
ŠOLA ZA POSLANSTVO

ZAKLJUČNA NALOGA

SAMOSPOŠTOVANJE
IN PONIŽNOST

Mentor:

p. Silvo Šinkovec DJ

s. M. Alenka Žibert ND

Ilirska Bistrica, 2006

*Vsem, ki so mi pri nastajanju naloge
na kakršenkoli način stali ob strani,*

ISKRENA HVALA .

*Posebej mojim sosestram, ki so mi omogočile
obiskovanje Šole za poslanstvo,
mentorju p. Silvu Šinkovcu DJ
in ostalim voditeljem programa osebnega
spremljanja za njihovo požrtvovalno delo
ter p. Polikarpu Brolihu OFM za njegovo dolgoletno
očetovsko spodbudo, s katero me usmerja
k temeljem duhovnega življenja.*

VSEBINA

UVOD	1
1 Samospoštovanje kot temeljna psihološka potreba	9
1.1 Izvori samospoštovanja	9
1.2 Skladnost z resničnostjo	11
1.3 »Več kakor veliko vrabcev«	13
2 Pomen ponižnosti v duhovnem življenju	16
2.1 Modrost očetov	16
2.2 Ponižnost v spisih sv. Terezije iz Lisieuxa	24
2.3 Ponižnost in fatamorgana	30
3 Dva pogleda na isto stvarnost	29
3.1 Problem jezika	29
3.2 Razsežnost jaza	34
3.3 »On mora rasti, jaz pa se manjšati«	37
ZAKLJUČEK	41
Viri	40

UVOD

Študent z imenom Dioscoro se je nekoč obrnil na škofa Avgušтина s prošnjo, naj mu pojasni Ciceronovo modrost, ta pa ga je povabil, naj se raje oklene Resnice in stopi na pot, ki jo je prehodil Kristus. »Ta pot – pravi sv. Avguštin – je najprej ponižnost, drugič ponižnost in tretjič prav tako ponižnost« (*Pismo* 118, 22). Učitelj Cerkve in veliki iskalec Boga vseh časov je bil iz lastne izkušnje prepričan, da človek lahko le v ponižnosti hodi za Kristusom. Ponižnost mu je bila več, kakor le ena izmed mnogih kreposti; pomenila mu je jedro krščanske modrosti, temeljni pogoj za prejem Božje milosti in napredovanje v duhovnem življenju. »Hočeš biti velik? Začni na dnu. Če si se namenil graditi visoko stavbo, se najbolj potruji pri teme ljih ... Kakšnih temeljih? Uči se od Njega, ki je krotak in ponižnega srca. V sebi izkoplji temelj ponižnosti in boš dosegel vrhove ljubezni « (*Govor* 69). Podobnega mnenja je bil sv. Bonaventura: »Ponižnost je kakor korenina drevesa, ki vzdržuje in hrani vse druge kreposti.« »Vse ostale kreposti - pravi sv. Gregor Veliki - se brez ponižnosti posušijo.« Duhovno življenje je kakor gradnja hiše ali kot rast drevesa. Višjo stavbo hočemo zgraditi, globlje temelje moramo postaviti. Kolikor višje naj raste drevo, toliko globlje korenine mora imeti. Sv. Tomaž Akvinski razume ponižnost kot sposobnost »videti sebe, kakor nas gleda Bog«, sv. Terezija Avilska jo opredeljuje kot »resnico«; medtem ko sv. Francišek Saleški ugotavlja: »Svetniki so cenili ponižnost bolj kot vse druge kreposti.«

In vendar se zdi, da danes nobena beseda bolj tuje ne zveni našim ušesom. Veliko se govori o pomenu samospoštovanja za uspešnost v šoli in službi, pri vzpostavljanju stikov z ljudmi, v osebni in družinski življenju. Strokovnjaki ugotovljajo, da je glavni razlog velikih problemov družbe prav v nizkem samospoštovanju. Mnogo nedokončanih študijev, razprtih zakonov, psihičnih težav, vsakovrstnih oblik odvisnosti, nemoralnosti in revščine bi bilo odpravljenih, če bi ljudje znali bolje sprejemati in ceniti sebe. Težave so vedno le v pre nizkem samospoštovanju, nikdar v previsokem.

Poznamo kar nekaj izrazov, povezanih s to tematiko: ljubezen do sebe, samopodoba, samouresničenje, samoaktualizacija, samozavest. Njim nasprotne so besede, sorodne ponižnosti: nesebičnost, odpoved sebi, samozatajevanje, samoobvladavanje, samopozaba, samopremagovanje, samopreseganje.

Ponižnost je ena temeljnih drž krščanske tradicije; samospoštovanje ena glavnih skrbi, ki zaposlujejo moderno družbo. Če bi bili postavljeni pred izbiro med tema dvema vrednotama, kateri bi dali prednost?

Ko mi je v osnovnošolskih letih prišla v roke *Povest duše sv. Terezije Deteta Jezusa*, me je prevzel nauk njene *male poti*. Spominjam se, kako sem jo imela pod zvezkom in se tudi v času, ko naj bi se učila za šolo, na skrivnem poglobljala v njene strani. Do danes nisem prenehala segati po tej knjigi in v njej odkrivati novih globin. Kadarkoli jo odprem, me znova pritegne hrepenenje karmeličanke iz Lisieuxa po majhnosti in skritosti iz ljubezni do Jezusa. Druga okoliščina, ki mi je prebudila zanimanje za to duhovno naravnost in v njej zaslutiti vrednoto, je milost, da

sem v življenju deležna spodbud in duhovnega bogastva *očeta*, kateremu je ponižnost življenjska drža, bistvo in začetek duhovnega življenja.

Morda me je prav zaradi tega v *Šoli za poslanstvo* posebej nagovorilo delo kliničnega psihologa Tonya Humphreysa *Otrok in samozavest*. Sprva se mi je zdelo, da mi avtor s svojimi spoznanji in utemeljitvami podira, kar mi je s časoma postalo najdragocenejše, toda v teku seminarja sem s presenečenjem odkrivala vse več vzporednih značilnosti, ki so lastne tako samospoštovanju kakor ponižnosti v pristem pomenu besede. Hkrati ugotavljam, da so dandanes izrazi kot so *samospoštovanje* in *napuh*, *ljubezen do sebe* in *samoljubje*, *ponižnost* in *samopodcenjevanje* precej pomešani in jih razumemo zelo različno. Nekateri se bojijo dobro misliti o sebi in svojih uspehih iz strahu, da bi zabredli v domišljavost. Drugi menijo, da ponižnost pomeni pomanjkanje samoza vesti ter zapostavljanje in omalovaževanje samega sebe. Zdi se, da je ponižnost v zadnjih desetletjih prišla na slab glas in da njena neaktualnost v sodobnem svetu postavlja pod vprašaj Jezusovo vabilo: »Učite se od mene, ker sem krotak in v srcu ponižen« (*Mt 11,29*).

Gotovo je res, da ni vsaka samozavest slaba, po drugi strani pa tudi ne vsaka dobra. Mnogo tega, kar se v današnjem jeziku imenuje skrb za razvijanje pozitivne samopodobe in izražanje lastnih potreb, je dejansko lahko vrtenje okrog svojega *jaza*. Po drugi strani tudi vse, kar spominja na ponižnost, ni vedno evangelijska drža.

Svoje razmišljanje o razmerju med tema dvema temeljema želim poglobiti v zaključni nalogi. Pomuditi se želim ob vprašanju

pristnosti in nepristnosti ter ob raznolikosti pome nov, ki jih lahko vsebujejo določeni izrazi. Predvsem pa želim priti do odgovora: Ali je človek lahko iskreno ponižen in hkrati spoštu je samega sebe? Z drugimi besedami: Ali se ponižnost in samospoštovanje izključujeta - ali pa lahko hodita z roko v roki? Ali morda ne gre - kakor na mnogih področjih, kjer se stikata psihologija in duhovnost - le za različen pogled na isto stvarnost?



1 Samospoštovanje kot temeljna psihološka potreba

Samospoštovanje je mnenje oz. podoba o sebi - način, kako se presojujamo in cenimo, kako se doživljamo in občutimo. Ta podoba je povezana predvsem z dvojnimi čutenjem: z občutkom, da smo vredni ljubezni in da smo za nekaj sposobni.

Občutek, da smo vredni ljubezni, da nekemu pripadamo in si zaslužimo pozornost, je osrednji vir pozitivne naravnosti do sebe. Omogoča nam razviti trdno notranjo identiteto, opogumlja nas v odnosih in nam daje gotovost, da imamo pravico živeti. Pomanjkanje tega občutka nam jemlje pogum, nas navdaja s potrnostjo, osamljenostjo ter neutemeljenimi občutki krivde.

Občutek sposobnosti nam vliva zaupanje v svoje lastne moči ter nas opogumlja za sprejemanje izzivov življenja in spoprijemanje z novimi nalogami. Ko manjka to zaupanje, občutimo napetost, strah in negotovost ter se čutimo manjvredne.

To kar menimo o sebi ima močan vpliv na naše ravnanje in na vsa druga področja našega življenja.

1.1 Izvori samospoštovanja

Prvi odnosi s starši in drugimi pomembnimi odraslimi so za človeka ogledalo in določajo, kakšno mnenje o sebi si bo izoblikoval. Če so starši, učitelji in sorodniki otroku naklonjeni, ga potrjujejo in se z njim ukvarjajo, bo razvil dokaj visoko stopnjo samospoštovanja. Če pa otrok ob starših doživlja predvsem

zavračanje in omalovaževanje, bo tudi njegovo samospoštovanje nizko. Seveda starši in vzgojitelji niso edini vir iz katerega odraščajoči otrok razvija svoje samospoštovanje. Vrstniki, televizija, internet, reklame, tisk in druga sredstva slikajo bogato raznolikost podob in idealov v našo zavest in podzavest. Raznovrstni cilji, ki izhajajo iz pričakovanj staršev, vzgojiteljev, vrstnikov in vplivov okolja, se polagoma absorbirajo v našo osebnost, kjer pridejo v stik z našimi sposobnostmi in skritimi potenciali ter oblikujejo podobo tega, kar si želimo ali naj bi postali. Ta podoba vsebuje načrt, ki ga ima Bog z nami in nam ga razodeva preko naših želja, vsebuje pa tudi pričakovanja, ki smo jih prevzeli od svojih staršev in drugih za nas pomembnih ljudi. Celota ciljev in pričakovanj, ki smo jih zbrali v sebi, se počasi kristalizira in oblikuje v naš *idealni jaz*, kateri postane merilo našega presojanja samega sebe. Ko so naša idealna merila skladna z našimi zmožnostmi, težimo k sprejemanju sebe in doživljamo samospoštovanje, če pa je razkorak med našimi ideali in sposobnostmi prevelik, občutimo nelagodje in nezadovoljstvo, ki nam jemlje pogum. Idealni jaz, ki se pretežno oblikuje v prvem desetletju življenja, postane trajna struktura v našem duševnem življenju, zato ga zelo težko spreminjamo. Ne da bi se zavedali, lahko še v pozni odrasli dobi, nadaljujemo s presojanjem sebe v skladu z merili, ki smo jih sprejeli v otroštvu. Samospoštovanje, ki smo ga dosegli v mladih letih bo odločalo o tem, kako izpolnjeno bomo živeli pozneje. Kljub temu je naš pogled na nas same nenehen in stalen proces, odvisen tudi od naših poznejših izbir v teku življenja. Razvoj samospoštovanja doživlja plime in oseke, se dviga in pada, glede na stopnjo uspeha, ki jo dosegamo ali kakovost odnosov z drugimi v vsakem obdobju življenja.

1.2 Skladnost z resničnostjo

Presojanje samega sebe bi lahko primerjali z merilnikom bencina v avtomobilu. Kakšno količino naj dober merilnik pokaže? Natančno tisto, ki je v tanku. Če bi kazalec vedno kazal precej višjo količino, ali bi bili z njim zadovoljni? Najbrž ne. Četudi bi bilo zelo ugodno imeti tank vedno poln, ne bi hoteli, da nam merilnik laže. Prav tako nam ne bi bilo po volji, če bi kazalec kazal, da je posoda z bencinom skoraj prazna, medtem ko bi bilo v njej še več kot polovico bencina. S takšnim merilnikom si ne bi kaj prida pomagali, samo nenehno bi bili v negotovosti. Zato si želimo, da je merilnik natančen in nam pokaže dejansko stanje. Sicer bi se nam kaj hitro lahko pripetila nevšečnost, da bi nepričakovano obstali sredi ceste, daleč proč od črpalke.

Podobno kot kazalec na armaturu i plošči naj bi tudi naša samopodoba odsevala to, kar smo v resnici, ne glede na to, kaj si želimo biti. Če gledamo nase dovolj objektivno, imamo čut za svoje dostojanstvo, cenimo svoje darove in priznavam o svoje meje. Takšno samospoštovanje je trajno in dokaj stabilno. Vendar vemo, da naše presojanje samega sebe lahko odstopa od resničnosti navzdol ali navzgor ali je celo z njo v popolnem nasprotju. V takih primerih govorimo o pomanjkanju samospoštovanja na eni strani ali precenjevanju samega sebe na drugi.



Nespoštovanje ali zavračanje sebe se izraža v podcenjevanju svojih zmožnosti. Človek, ki ga težijo občutki manjvrednosti, ima težave pri iskanju ravnotežja med ideali in resničnostjo, zato hitro spreminja razpoloženje. Zaradi zaposlenosti z nelagodjem v svoji notranjosti in težavnega doživljanja sebe kot celostnega bitja, se ni sposoben vživeti v druge in svojo okolico.

Psihologi ugotavljajo, da človek z negativno podobo o sebi in s pomanjkanjem samospoštovanja ne more živeti. Ljudje z nizkim samospoštovanjem se zato pogosto zatekajo k različnim načinom obrambnega vedenja in iskanju nadomestnega samospoštovanja, ki izhaja iz napačnih predstav o sebi in drugih. Obrambni mehanizmi ščitijo pred vsem, kar ogroža samospoštovanje. Bistvo obrambnega vedenja je v izogibanju konfliktnim situacijam z zanikanjem ali izkrivljanjem resničnosti. Dragi avtomobili in oblačila, ki prodajajo bolj svojo znamko kot kakovost ter potreba po pomembnih prijateljih, ki imajo prave službe in družbeni položaj, so slabotna in neučinkovita prizadevanja, da bi se čutili vredne. Končni rezultat uporabe takšnih sredstev za dvig občutka lastne vrednosti je v najboljšem primeru samo začasen in kar je še slabše - v neskončnost podaljšuje brezkončno, nerodovitno iskanje.

Samospoštovanje ali podoba o sebi izhaja iz razmerja med idealnim jazom in resničnim *jazom* – med tem kar oseba želi biti in tem, kar dejansko je. Posledica nadomestnega samospoštovanja je, da človek polagoma začne verjeti, da je res to, kar skuša predstavljati v očeh drugih. Zaradi svoje nesposobnosti vživljanja tudi druge presoja zgolj na podlagi svojih neposrednih zaznav in ima zato mnogo predsodkov.

1.3 »Več kakor veliko vrabcev ...«



*Ali ne prodajajo pet vrabcev
za dva novčiča?*

*In vendar Bog ni pozabil
na nobenega od njih.*

*Vam pa so celo vsi lasje
na glavi prešteti.*

Ne bojte se!

*Vredni ste več kakor
veliko vrabcev.*

Lk 12, 6-7

Če so odnosi z drugimi ogledalo moje samopodobe, se lahko toliko bolj zavem svoje vrednosti, ko pomislim, kako Bog gleda name. Moja prava podoba je tista, ki odseva iz Njegovega pogleda. Kot Njegova stvaritev ne morem biti 'odpadno blago', zato je temeljni izvor kristjanovega samospoštovanja zavest, da smo ustvarjeni po podobi Vsemogočnega, ki je v nas položil darove svoje milosti in ostaja z nami. »Mar pozabi žena svojega otročiča in se ne usmili otroka svojega telesa? A tudi če bi one pozabile, jaz te ne pozabim. Glej, na obe dlani sem te napisal, tvoje obzidje je vedno pred menoj« (*Iz 49, 15*). Gospod sam nam daje ceno s svojo brezpogojno ljubeznijo do nas. In Njegova ljubezen je večna.

Sveto pismo nagovarja vse vidike našega samospoštovanja – našo potrebo po občutku lastne vrednosti, ljubezni, zaupanju in

varnosti. Še preden smo izkusili, kako nas gledajo starši in drugi ljudje ali kaj pomeni uspeti ali neuspeti, ljubiti ali ne ljubiti sebe, je Bog položil v nas edinstvene možnosti, ki naj bi dosegle svoj polni razvoj ter oblikujejo jedro naše resnične identitete po Božji zamisli.

Temeljno izhodišče naše zavesti o sebi je občutek, da smo ljubljani. *»Bog je namreč svet tako vzljubil, da je dal svojega edinorojenega Sina, da bi se nihče, kdor vanj veruje, ne pogubil, ampak bi imel večno življenje«* (Jn 3,16). Ta resnica, ki jo tako jedrnato podaja apostol Janez, je trdna podlaga za sprejemanje samega sebe.

Četudi ustvarjeni po Božji podobi, pogosto trpimo zaradi občutka nevrednosti in nizkega samospoštovanja. To kar smo, naša človeška identiteta namreč ni samo čisti rezultat Božjega stvarjenja, temveč prav tako sad našega svobodnega sodelovanja z Božjo milostjo in posledica človeškega padca, ki je popačil Božjo podobo v nas. Od prvotne naravnosti na Boga in povezanosti z Njim, ki jo je bil človek deležen ob stvarjenju, nas greh usmerja k osredotočenosti nase. Prav z iskanjem sebe in ločenostjo od pravega izvora se začenjajo vsi naši problemi, tudi problem pomanjkanja občutka lastne vrednosti, saj nobeno trajno in resnično samospoštovanje ne more izhajati iz sebične zagledanosti vase.

Bog pa nam ostaja zvest in nas kljub našim nezvestobam ne zapušča. Od Kristusovega odrešenja dalje lahko vsakdo, ki doživi in s hvaležnim srcem prizna, kaj Bog dela zanj, ponovno najde izvor svoje vrednosti in samospoštovanja v Božji ljubezni in milosti. Apostol Janez pravi: *»Kri njegovega Sina Jezusa nas*

očiščuje vsakega greha. Če rečemo, da smo brez greha, sami sebe varamo in resnice ni v nas. Če pa svoje grehe priznavamo, nam jih bo odpustil in nas očistil vse krivičnosti, saj je zvest in pravičen« (1 Jn 1, 7b-9).

V Svetem pismu ne manjka primerov kako nas Božja odpušča joča ljubezen sprejema v vsej naši človeški resničnosti in nam vrača samospoštovanje. Vse velike osebnosti Stare zaveze so morale skozi prepad greha in nemoči, da so svoje upanje zasidrle samo v Gospodu. V Novi zavezi za temelj svoje skupnosti Jezus izber e učenca, ki ga je zatajil. Peter je moral izkusiti, da kljub odločni obljubi zvestobe ne more jamčiti zase. »Jezus si ni izbiral zvestih in zanesljivih apostolov, temveč grešne ljudi. In vendar je prav z njihovim sodelovanjem ustanovil svojo Cerkev. Prav oni so bili primerni pričevalci Božjega usmiljenja, ki ga je Jezus oznanjal in izpričal s svojo smrtjo. Peter je postal Peter - skala za druge prav s pomočjo svoje slabosti. Izkusil je, da Skala ni on, temveč Kristus, ki se ga mora okleniti, da Mu bo v boju lahko ostal zvest« (Grün A., Dufner M., *Duhovnost od spodaj*).

Sprejetje popolnega Božjega odpuščanja nas prenavlja in očiščuje. Odpuščanje je moč, ki obnavlja naš občutek dostojanstva in samospoštovanja. Hkrati nas Božja brezpogojna ljubezen osvobaja prezaposlenosti s seboj in usposablja, da z enako ljubeznijo in spoštovanjem sprejemamo svoje brate in sestre. Ker je Bog ljubezen sama in ker nas je ustvaril po svoji podobi, je najčudovitejša sposobnost v človeku prav ta, da more ljubiti Boga in človeka. Ta sposobnost je dana vsem ne glede na starost, izobrazbo in zdravje.

2 Pomen ponižnosti v duhovnem življenju

2.1 Modrost očetov

Poldrugo tisočletje se je izteklo od časa, ko so bili napisani »Izreki očetov« - *Apophtegmata patrum*, ki sodijo med najstarejše spomenike krščanskega izročila. Njihova vsebina ni teologija, temveč življenje, borba duše, boj srca, neskončna pustolovščina poti k Bogu. Izročilo je nastalo daleč od civiliziranih mest iztekajoče se antike, v samoti Egiptovske puščave, kjer se je porodilo krščansko menišvo. Sveti Anton je bil prvi, ki se je leta 270 odpravil tja. Sledili so mu ljudje, ki so hoteli živeti Jezusovo besedo korenito, kot jo je živela prva Cerkev. Kmalu je mnogo obiskovalcev začelo prihajati k njim, da bi v njih našli 'očete' in dobili napotke za življenje.

Spoznanje puščavnikov, prepleteno z izkustvom seže do srca tudi današnjemu človeku. Na sledečih straneh je zbranih nekaj drobcev njihove modrosti, ki na preprost a slikovit način razodevajo, kako so prvi menihi razumeli sebe v odnosu z Bogom in bližnjim.



Temelj duhovnega življenja

Številni izreki izpričujejo, da je ponižnost menihom pomembnejša od vseh drugih kreposti. Oče Pojmen je prepričan, da »človek potrebuje ponižnost in strah Božji prav toliko kot zrak, ki ga diha« (*Pojmen*, 49). Podobne misli znanih in neznanih očetov zasledimo na drugih mestih: »Menihova krona je ponižnost« (*Or*, 9). »Kakor je nemogoče zgraditi ladjo brez žebeljev, se n i mogoče rešiti brez ponižnosti« (*Sinkletika*, 9). »Zemlja, ki jo je Gospod ukazal obdelovati, je ponižnost.« »Ponižnost ni praznična jed, temveč začimba, ki daje okus vsem jedem.« »Če vidiš mladeniča, ki se z lastno voljo vzpenja v nebo, ga primi za nogo in vrzi na zemljo, kajti nič drugega mu ne bo bolj koristilo« (*Modrost puščave* V,10,111).

Ponižnost ima prednost celo pred askezo, ki je bila prvim puščavnikom vsakdanja vaja za ohranjanje duhovne kondicije. » O nekem očetu so pripovedovali, da se je sedemdeset tednov postil tako, da je jedel samo enkrat na teden. Prosil je Boga, da bi mu pojasnil neki izrek iz Svetega pisma, toda Bog mu ga ni razodel. Tedaj je rekel pri sebi: 'Glej, tako se trudim in mi nič ne koristi; šel bom raje k svojemu bratu in ga vprašal o tem.' Ko pa je stopil ven in zaprl vrata, da bi se odpravil k bratu, je bil k njemu poslan Gospodov angel, ki mu je rekel: 'Sedemdeset tednov posta te ni približalo Bogu; sedaj pa, ko si se ponižal in se odpravil k bratu, sem poslan, da ti razjasnim tisto mesto iz Svetega pisma.' In potem, ko mu je angel razložil izrek, ki ga je mučil, ga je zapustil« (*Modrost puščave* V,15,72).

Spet drugje beremo o menihu, ki se je pred brati pohvalil s tem, da mnogo let ni zapustil puščave: »'Glejte, koliko let že živim in

vendar še nisem šel nikoli gor v vas! Vi pa to stalno počenjate!' To so povedali očetu Piminu. In Pimin je rekel: 'Raje bi šel ponoči tja gor in hodil okrog vasi, da se le moje misli ne bi hvalile, da ne hodim vanjo'« (*Pojmen*, 110).

Moč Duha

V ponižnosti so puščavski očetje videli moč, ki premaga vse napade hudobnega duha. Pri sv. Antonu beremo: »Videl sem vse sovražnikove zanke razprostrte po zemlji. Zavzdihnil sem in rekel: 'Kdo neki jim lahko uide?' In zaslišal sem glas, ki mi je rekel: 'Ponižnost!'« (*Anton*, 7).

Podobno misel zasledimo med izreki očeta Makarija: »Nekoč se je vračal iz oaze v svojo celico in nesel pal move veje. Tedaj ga je na poti srečal hudič s srpom. Hotel ga je uda riti, vendar ga ni mogel, zato mu je rekel: »Velika moč izhaja iz tebe, Makarij, kajti nimam moči zoper tebe! Glej, kar ti delaš, delam tudi ja z: ti se postiš, jaz sploh ne jem; ti ponoči bediš, jaz sploh ne spim. Le eno je, v čemer me premagaš.« Tedaj ga je aba Makarij vprašal: »Kaj je to?« Ta pa je odgovoril: »Tvoja ponižnost. In zato nimam moči zoper tebe!« (*Makarij*, 11).

Moč ponižnosti je Božja moč, o kateri govori sv. Pavel, da se razodeva v tistih, ki priznavajo svojo nemoč in zaupajo v pomoč od zgoraj. »Dovolj ti je moja milost. Moč se dopolnjuje v slabotnosti. Zato se bom zelo rad ponašal s svojimi slabotnostmi, da bi se v meni utaborila Kristusova moč. Vesel sem torej slabotnosti, žalitev, potreb, preganjanj in stisk za Kristusa. Kajti močan sem tedaj, ko sem slaboten « (2 Kor 12,9-10).

»Nekoč so prišli starci k očetu Antonu in z njimi je bil oče Jožef.

Anton jih je hotel preizkusiti, zato jim je navedel izrek iz Pisma in jih začel spraševati od najmlajšega naprej, kaj pomeni ta rek. Vsak je govoril po svojih močeh. Anton pa je vsakemu rekel: 'Nisi še odkril.' Nazadnje za vsemi je rekel očetu Jožefu: 'Kaj pa ti praviš o teh besedah?' Odgovoril je: 'Ne vem.' Oče Anton je tedaj rekel: 'Vsekakor je oče Jožef našel pot, ker je rekel, da ne ve'« (*Anton*, 17).

Oče Izidor, duhovnik, je dejal: »Če se v vašem asketskem življenju pravilno postite, ne boste naduti; če pa se s postom hvalite, bi bilo za vas bolje, da bi jedli meso. Človeku namreč bolj koristi, če je meso, kot da se napihuje in hvali, kako velik je« (*Izidor*, 4).

Očetje ugotavljajo: »Kadar smo skušani, smo bolj ponižni. Kajti tedaj Bog vidi našo slabotnost in nas varuje. Kadar pa se hvalimo, nam vzame svoje varstvo in se pogubimo« (*Modrost puščave* V, 15,67). Podobno je prepričan apostol Pavel: »Njim, ki ljubijo Boga, vse pripomore k dobremu.« Sv. Avguštín dodaja: »Celo naši grehi.« Naša človeška revščina nas ohranja v ponižnosti. Medtem ko človeška moč pomeni biti nekaj 'bolj' - bolj slaven, bolj bogat, bolj uspešen, bolj upoštevan – je moč Duha v postajanju 'manj' - manj ponosen, manj pohlepen, manj zavisten, manj jezljiv, manj poželjiv. Moč ponižnosti je moč Duha, ki prečiščuje dušo, da jo napolni z Bogom, njegovo ljubeznijo, veseljem in mirom.

Trojna razsežnost

V izrekih puščavskih očetov zaslutimo trojno razsežnost ponižnosti, ki se izraža v človekovem odnosu z Bogom, bližnjim in

samim seboj. Ta razsežnost se kaže v priznavanju odvisnosti od Boga, realističnem pogledu na sebe ter spoštljivem odnosu do vsakega človeka.

Visoko izobražen puščavnik plemenitega rodu, oče Arsenij, nam daje zgled spoštljive drže v medčloveškem odnosu. Ko je nekoč povprašal preprostega egipčanskega starca o svoji h mislih, mu je nekdo drug, ki je to slišal, rekel: »Aba Arsenij, kako lahko kljub temu, da imaš tako veliko grško in rimsko izobrazbo, tega kmeta sprašuješ o svojih mislih?« Arsenij pa mu je odgovoril: »Rimsko in grško izobrazbo sicer imam, toda nisem se naučil še niti abecede tega kmeta« (*Arsenij*, 6).

Kdor je ponižnega srca, nikogar ne gleda zviška, ampak v njem vidi Kristusa in je vedno pripravljen učiti se od drugih. Oče Matoes ugotavlja še drug vidik: »Čim bolj se človek približa Bogu, toliko večjega grešnika se vidi« (*Matoes*, 2). - To pa nas dela prizanesljive in sočutne z napakami bratov. »Ponižnost je v tem, da bratu, ki se je pregrešil zoper tebe, odpustiš, še preden te je prosil odpuščanja« (*Modrost puščave* V,15,60). Menihi nas vedno znova svarijo, naj ne sodimo svojih bratov in sester. »Kdor ima v nosnicah svoj lastni smrad, ne zavoha drugega, č etudi bi stal nad samimi trupli« (*Sinkletika*, 11). »Če kdo nosi svoje grehe, potem ne gleda na grehe svojega bližnjega« (*Mojzes*, 16).

Zavest lastne nepopolnosti pred Bogom nas varuje pred obsojanjem. Vendar ta zavest ni v tem, da javno obtožujemo in ponižujemo sami sebe. Kaj iskreno mislimo o sebi se pokaže, kadar nam slabosti očitajo drugi. »Če se človek zaveda svojega stanja, ga nič ne zmede« (*Pojmen*, 167).

O očetu Janezu Pritlikavcu pripovedujejo, da so ga bratje pogosto

spraševali o svojih mislih. »Ko je to videl eden od starcev, je padel v skušnjavo zavisti in mu rekel: 'Janez, tvoj kozarec je poln strupa!' On pa je odgovoril: 'Tako je, aba! In to si rekel, ko vidiš samo zunanost. Kaj bi lahko šele rekel, če bi videl še notranjost!'« (*Janez Pritlikavec*, 8).

Ponižnosti človeka ne vodi do tega, da se na umeten način ponižuje in opravičuje. Ponižnost nam pomaga pridobiti notranjo pristnost, umirjenost in humor. Menihi so učili: »Ni ponižen, kdor zaničuje samega sebe, temveč kdor z veseljem sprejema krivice, žalitve in kritike bližnjega.« »Če zmoreš prenašati žalitve, je to velika stvar, ki presega vse kreposti« (*Modrost puščave*).

Preizkusni kamen

Način, kako se odzivamo na pohvalo in grajo je puščavskim očetom preizkusni kamen pristnosti. Pri očetu Makariju u najdemo čudovito primeri:

»Ko je neki brat prišel k očetu Makariju in ga prosil: 'Aba, reci mi besedo, kako se lahko rešim?', mu je starec rekel: 'Pojdi h grobu in zasmehuj mrtve.' Brat je šel, grob zasmehoval in obmetaval s kamni. Nato je šel in poročal starcu. Ta mu je rekel: 'Ali ti niso ničesar rekli?' Odgovoril je: 'Ne.' Starec mu je rekel: 'Pojdi jutri spet tja in jih poveljučuj!' Brat je šel h grobu, mrtve slavil in jim govoril: 'Apostoli, sveti in pravični!' In prišel je k starcu in mu dejal: 'Slavil sem jih!' In ta ga je vprašal: 'Ali ti niso ničesar odgovorili?' Brat je rekel: 'Ne!' Starec mu je dejal: 'Veš, kako zelo si jih sramotil, a ti niso nič odgovorili - in kako si jih slavil in ti niso nič rekli. Tako tudi ti - če hočeš biti odrešen, postani mrtev. Ne meni se niti za krivico, ki ti jo storijo ljudje, niti za njihovo

slavljenje. In tako boš rešen! '« (*Makarij Egipovski*, 23).

Ponižnega človeka ne vznemirja niti graja niti hvala, ker se ne ubada več s seboj. Ve, od kod prihaja dobro, ki je v njem. Če je deležen pohvale, je ne zavrača, ker ta gre Bogu, niti je ne ohranja zase, ampak z velikim veseljem vso predaja Njemu. Prav tako ostaja miren, če ga kritizirajo, ker ni v skrbeh zaradi mnenja drugih; nič od zunaj in ne od znotraj ne more skaliti njegovega notranjega miru.

Nič izrednega

»Neki brat je vprašal aba Motija: 'Če pridem prebivat v kak kraj, kako hočeš, da bi se tam vedel?' Starec mu reče: 'Če bivaš v kakem kraju, si ne želi izstopati glede česar koli, češ, ne pridem k bogoslužju, ali: od obeda ljubezni ne jem; takšne stvari namreč ustvarjajo prazen sloves in pozneje boš naletel na težave. Ljudje namreč tečejo tja, kjer najdejo takšne stvari.' Brat mu tedaj reče: 'Kaj naj torej storim?' Starec mu reče: 'Kjer koli se ustaviš, enako delaj kot vsi drugi. In če vidiš, da nekaj delajo tisti, o katerih si prepričan, da so pobožni, tudi ti to stori; in boš spokojen. To je namreč ponižnost, da si enak kot drugi. Ko ljudje vidijo, da ne izstopaš, ravnajo s tabo kot z ostalimi in nihče te ne bo nadlegoval' (*Motij*, 1).

Božje delo

Ponižnost ima še eno zanimivo lastnost: »Kakor se razsipa zaklad, ko pride na dan, tako izginja krepost, ki se razglaša in daje v javnost« (*Sinkletika*, 3). Če se kdo sam sebi zdi ponižen, je to zanesljivo znamenje, da je njegovo prepričanje utvara.

Osredotočenje na svojo lastno ponižnost jo prežene. Ponižnost, ki se zaveda sama sebe in zbuja pozornost, se spremeni v domišljavost nad svojo lastno ponižnostjo.

Ponižnost tudi ni krepost, ki bi jo z vajo lahko dosegli sami, temveč je posledica izkustva Boga in svoje resničnosti. »Nekega starca so vprašali: 'Kaj je ponižnost?' In odgovoril je: 'Ponižnost je veliko Božje delo! Kar koli je namreč od Boga, je od vsega začetka odeto v ponižnost, kar pa se zgodi iz napuha, jeze ali razburjenja, prihaja od sovražnika' (*Modrost Puščave* III,142).



2.2 Ponižnost v spisih sv. Terezije iz Lisieuxa



»Začetek vsake svetosti je
v ponižnem priznanju,
da brez Boga ne zmoremo ničesar,
medtem ko nam je z Njim,
v Njem in po Njem vse mogoče«

Sv. Terezija Deteta Jezusa

»Nič takega ni, kar bi lahko povedala o njej. Bila je dobrohotna in vljudna, v ničemer pa ni izstopala. Nikdar si ne bi mislila, da bo svetnica,« je po smrti Terezije Deteta Jezusa povedala o njej sestra Ana Presvetega Srca.

Duhovna pot sv. Terezije iz Lisieuxa je pot duhovnega otroštva, ki jo je sama imenovala *mala pot*. Ta pot ne vodi k izrednim dejanjem, temveč k opravljanju vsakdanjih stvari z izredno ljubeznijo. Prav zato je dostopna vsakomur. *Mala* se imenuje tudi zato, ker vabi človeka, da postaja majhen in tako najde svojo pravo veličino, katero Bog naklanja tistim, ki se z zaupanjem in predanostjo oklenejo Njegove volje.

Iz Terezijinih avtobiografskih spisov je razvidno, da je ponižnost usmerjala vse njeno življenje. Mogoče je biti majhen tudi brez ponižnosti. Nekdo se lahko čuti majhnega zaradi občutka manjvrednosti. Vendar Jezusovo klic: »Če se ne spreobrnete in ne

postanete kakor otroci, nikakor ne pridete v nebeško kraljestvo!« (Mt 18,3). ni v tem, da bi se čutili majhne, temveč, da takšni postajamo.

Ko se spominja romanja v Rim pred svojim vstopom v Karmel, Terezija omenja množico bogatih in uglednih romarjev, med katerimi sta se znašli s sestro Celino. »Vsi ti visoko doneči *plemiški naslovi* naju niso prav nič omamili, nasprotno, zdeli so se nama prazen dim. Od daleč so te stvari še ustvarjale nekakšen vtis, od blizu pa ... Spoznala sem, 'da ni vse zlato, kar se sveti'. Razumela sem besede iz Hoje za Kristusom: 'Ne skrbi za senco slavnega imena, ne za mnoge prijatelje in ne za posebno ljubezen ljudi!' Spoznala sem, da je prava veličina v duši ...« (*Avtobiografski spisi*, 108).

Zvesta temu spoznanju si sestra Terezija v času svojega življenja v Karmelu nikdar ni prizadevala za noben položaj. Ko je 8. septembra 1890 opravila svoje zaobljube, bi praviloma morala zapustiti noviciat, toda dve njeni rodni sestri, mati Agneza Jezusova in sestra Marija Presvetega Srca, sta v karmelsko skupnost vstopili pred njo. Ker tedanji običaj ni dovoljeval, da bi bili v samostanskem kapitlju več kot dve članici iste družine, je bila Terezija izključena iz kapitlja. To je pomenilo, da bo vse svoje življenje ostala v noviciatu, prisostvovala pouku in prosila za dovoljenje kot vse ostale novinke. Terezija je preživela v noviciatu devet let, le nekaj mesecev pred smrtjo se je preselila v bolniško sobo. Leta 1893 ji je bila zaupana služba pomočnice vzgojiteljice novink. Ker ni bila članica kapitlja, za to službo ni prejela kanonične avtoritete in naslova. Nalogo je zmogla zaradi

vpliva svojega življenjskega zgleda (prim. *Duhovni realizem male Terezije*, 13).

Njeno veliko hrepenenje je bilo postati sveta. Vendar ne misli, da bi se lahko primerjala z "velikimi svetniki" kakršna sta apostol Pavel ali Terezija Avilska. Med njimi in njo je podobna razlika kot med visoko goro in zrnem peska. Piše: "Zrasla ne bom več, zato se sprejemam kakršna sem, z vsemi nepopolnostmi. A poiskala bom način, da pridem v nebesa po kaki čisto kratki in ravni poti; moram najti kako novo pot. Saj smo v do bi iznajdb. Zdaj človeku že ni več treba sopihati po stopnicah: bogati imajo v svojih hišah dvigalo. Tudi jaz bi rada tako dvigalo, ki bi me dvignilo k Jezusu, zakaj premajhna sem, da bi mogla sopihati po utrudljivih stopnicah do popolnosti" (*Avtobiografski spisi*, 185).

Terezija išče svoje dvigalo v Svetem pismu in ga najde v Knjigi pregovorov: »Če je kdo PRAV MAJHEN, naj pride k meni« (*Preg 9,4*). Potem se sprašuje, kaj bo Bog storil s tem 'majhnim' in bere pri preroku Izaiju: »Kakor mati tolaži svojega otroka, vas bom jaz tolažil. V svojem naročju vas bom nosil in na kolenih vas bom ljubkoval« (prim. *Iz 66, 12-13*). Terezija najde, kar je iskala: »Moje dvigalo v nebesa, so tvoje roke, Jezus. Zato ni treba, da zrastem, nasprotno, majhna moram ostati, da, celo vedno manjša ...« (*Avtobiografski spisi*, 186).

Terezija ni imela veliko možnosti, da bi našla duhovnega voditelja, ki bi jo resnično razumel. Izjema je bil pater Pichon, ki je v Karmelu v Lisieux dvakrat vodil duhovne vaje. On je Tereziji povedal, da bo njen voditelj vedno ostal Jezus sam.

Terezija hoče zvesto slediti svojemu Voditelju, ki je rekel: »Učite se od mene, ker sem krotak in v srcu ponižen!« (*Mt 11,29*). Rodni

sestri Pavlini, Materi Agnezi Jezusovi, razodene, da ji je njen Učitelj Jezus pokazal, v čem je edina resnična modrost: samo v tem, da »hočeš biti pozabljen in zaničevan (...) Hrepenela sem, da bi bil kot Jezusov tudi moj obraz skrit, da me nihče na svetu ne bi spoznal« (*Avtobiografski spisi*, 135 - 136). Na dan svojih zaobljub je molila: »Naj se nihče ne ukvarja z menoj, naj bom pozabljena, naj hodijo po meni kot po tvojem peščenem zrnu, o Jezus« (*prav tam*, 238).

Puščavski očetje so učili, da je stopnja ponižnosti razvidna iz tega, kako sprejemamo opozorila in grajo. Včasih z lahkoto obtožujemo sami sebe zaradi svojih napak, toda če nam nekdo drug pove v obraz iste besede, se nam upira, da bi jih sprejeli. Terezija je pogosto doživljala ponižanja od sosester. Piše, da so jo kot postulantko vsako popoldne pošiljali na vrt pulit plevel. Nekega dne je tam naletela na mater M. Gonzago, ki je ob pogledu nanjo pripomnila: »Ta otrok popolnoma ničesar ne dela! Kakšna novinka je to, če jo je treba vsak dan pošiljat na sprehod.« Ob nekem drugem srečanju s predstojnico se spominja, kako je pri pometanju spregledala pajčevino na samostanskem hodniku. Mati Gonzaga jo je opomnila vpričo vseh sester: »Z lahkoto se lahko opazi, da naš samostan pometa petnajstleten otrok!« Po tem pripetljaju ni Terezija pokazala nobenega znaka užaljenosti. Zapisala je: »Vem, da me je imela zelo rada in da je o meni dobro govorila. Toda Bog je dopustil, da je bila z menoj ZELO STROGA, četudi se tega ni zavedala. Nikdar se nisva srečali, ne da bi me oštela.« (*Avtobiografski spisi*, 134).

Podobnih pripomb je bila Terezija deležna tudi od sosester. Bolelo jo je, da jo je neka sestra pogosto imenovala "visoka dama".

Kljub temu ji je Terezija vračala s preprostim nasmehom. Ista sestra je večkrat opozorila predstojnico, da je Terezija zelo nespretna pri ročnem delu in da ne bo skupnosti nikoli v korist.

Ko se je bližal čas obljub, jo je čakala zelo huda preizkušnja. Mati Gonzaga ji je malo pred koncem noviciata posredovala voljo predstojnika Karmela, naj z obljubami počaka še osem mesecev, ker je premlada za dokončno posvetitev. To jo je zelo prizadelo, vendar piše: »Lepega dne sem med molitvijo spoznala, da v tej moji vroči želji po zaobljubah tiči le preveč samoljubja. Če sem se dala Jezusu, da mu delam veselje in ga tolažim, ga pač ne smem siliti, da bo delal slednjič kot jaz hočem, marveč s e moram prepustiti, da dela, kar sam hoče« (*Avtobiografski spisi*, 140).

V času zadnje bolezni je Terezijin obraz še dolgo ostal nespremenjen. Nekatere sestre niso verjele, da je res bolna. Nerazumevanje predstojnice in pomanjkanje čuta nekaterih sosester, skupaj z rodno sestro Celino, je še povečalo njeno trpljenje.

Ko Jezus vabi, naj se učimo od Njega, ki je v srcu ponižen, nas kliče, da postajamo majhni iz ljubezni. Ponižnost in ljubezen hodita skupaj, ljubezen do Njega pa se uresničuje v ljubezni do bližnjega. Pri zadnji večerji Jezus z umivanjem nog svojim učencem daje zgled ponižnega služenja. Terezija si prizadeva slediti temu zgledu z majhnimi in skritimi deli ljubezni. V zgodbi svojega življenja pripoveduje, kako je zlagala pozabljene plašče sester in kako se je ponudila za pomoč ostareli sestri Petri pri hoji iz kapele v obednico. Čeprav vsa njena prizadevanja, da bi ustregla, nikoli niso bila dovolj dobra, Terezija vztraja in ohrani mirnost ter pomaga sestri tudi pri opravih za katera je ni prosila.

Skrivnost svetosti - pravi sv. Avguštín - zahteva, da odmremo sebičnemu *jazu*, ki išče svojo veljavo ter si nadenemo čudoviti in veličastni *jaz* Kristusa in njegove Cerkve. »On mora rasti, jaz pa se manjšati« (*Jn 3, 30*). Ko Terezija bere in premišlja Sveto Pismo, pride do prepričanja, da je potrebno postajati *majhen* in ostati *skrit*. Spozna, da je prava slava tista, ki traja večno. Da jo dosežemo, ni treba opravljati izrednih in vidnih del, pomembno je le, da vsa svoja dela vršimo s čim večjo ljubeznijo. Ob vsem tem se z vsakim dnem bolj zaveda svoje človeške nepopolnosti, a ne izgublja poguma v svojem prizadevanju: »Ne zanašam se namreč na lastna zasluženja, ker jih nimam, zaupam marveč Vanj, ki je Moč in Svetost sama« (*Avtobiografski spisi, 65*).



2.3 Ponižnost in fatamorgana

Nad mesinsko ožino, ki ločuje Italijo od Sicilije, so ob določenem času vidne blesteče konstrukcije kristalnih gradov. Vendar ta čudovita kompozicija, ki se lesketa med vodo in nebom, je samo navidezna. Gre za zanimiv optičen pojava, ki nastaja zaradi valovanja morja ter lomljenja in zrcaljenja svetlobnih žarkov pri velikih temperaturnih razlikah med plastmi zraka v bližini tal ali vodne gladine. Pojav je dobil ime po Fati Morgani, legendarni vili in sestri keltskega kralja Arturja, ki naj bi prebivala v razsvetljeni palači pod morjem. Njeno ime je postalo prisposoda prividov in v prenesenem pomenu sinonim vsakega varljivega ali izkrivljenega prikazovanja resničnosti.

Ali ima fatamorgana opraviti tudi s ponižnostjo? S pristno ponižnostjo sicer ne, vendar pa v prizadevanju za ponižnost

človek s svojim vedenjem lahko podzavestno ali hote ustvarja vtis, ki z njegovim resničnim čutenjem in prepričanjem nima nič skupnega. Nekdo je npr. lahko ponižen samo na zunaj, se dela ponižnega iz vljudnosti ali iz želje, da bi drugi to opazili. Lahko govori o sebi skromno, se vede, kakor bi hotel biti zadnji, 'na skrajnem koncu mize', pa le zato, ker si na tihem želi, da bi vsi videli, kako je kreposten in komaj čaka, da ga postavijo na podstavek. Takšna ponižnost ni iz srca, h kateri nas kliče Jezus. Je samo neke vrste fatamorgana, ponarejena skromnost, ki zakriva slabo prikrito sebičnost.

Vedenje, ki vzbuja ponižen videz, v resnici pa je nekaj čisto nasprotnega, lahko izvira tudi iz občutkov manjvrednosti. Vendar mišljenje, da smo slabši kot smo v resnici, ni ponižnost. Oseba, ki se čuti manjvredna, je lahko prav tako osredotočena nase, kakor nekdo, ki je sam nase ponosen. Ponašanje je znamenje, da smo zagledani sami vase; samopodcenjevanje, da smo ra zočarani nad seboj in zato prizadeti v svojem ponosu. Človek, ki samega sebe omalovažuje, zviška gleda sam nase, medtem ko se ponižen človek ozira k Bogu. Sveta Terezija Avilska je bila trdno prepričana, da je ponižnost resnica. Resnica vsebuje realističen pogled na samega sebe. Ponižnost pomeni ne samo zavedanje svojih slabosti in pomanjkljivosti temveč tudi priznavanje Božjih darov. Če gledamo nase in se sprejemamo, kakor nas vidi in sprejema Bog, ne bomo preobremenjeni zaradi svojih napak, niti ne prezaposleni s svojimi sposobnostmi in vrlinami. Če namreč svoje grehe priznavamo, vemo, da nam jih bo odpustil in nas očistil vse krivičnosti, saj je zvest in pravičen (prim. 1 Jn 1,9). Zaradi darov, ki jih imamo, pa ne bomo domišljavi, ker vemo, da niso naša zasluga, temveč Njegov dar.

Še tretja značilnost, ki se lahko skriva pod krinko ponižnosti, je izogibanje življenjskim izzivom. Vendar ponižnost ni v pasivnosti, ki hromi našo dejavnost. Ponižen človek ne zakopava svojih talentov pod pretvezo, da ne išče uspehov ali priznanja, ko se v resnici le ne bi hotel odreči svoji lagodnosti in lenobi. »Takó naj vaša luč sveti pred ljudmi, da bodo videli vaša dobra dela in slavil i vašega Očeta, ki je v nebesih« (*Mt 5,16*). Iskreno ponižen človek ne dela ničesar samo zato, da bi žel hvalo, a tudi ne opusti nič važnega zato, da bi se hvali izognil. To, kar lahko hromi našo apostolsko dejavnost ni ponižnost, temveč iskanje samega sebe in svoje slave, svoje pomembnosti in prvih mest. Janez Krstnik je prišel, da bi pokazal na Jezusa, On sam pa se umaknil. Papež Pavel VI. je ob neki priliki dejal, da je ponižnost prostor za Boga. Kjer je domišljavost in zagledanost v svoj prav, ni prostora za ljubezen. Ponižnost se tudi vselej druží s pogumom. Sv. Pavel je zapisal: »Vse zmorem v njem, ki mi daje moč« (*F/p 4, 13*). Ljudje, ki so ponižni, pa hkrati boječi, niso iskreno ponižni. Ponižen človek se ne boji neuspeha. Dejansko se ne boji ničesar, niti sebe, kajti popolna ponižnost vključuje popolno zaupanje v Božjo moč, pred katerim nobena druga moč nič ne pomeni in za katerega nobena stvar ni ovira. »V ljubezni ni strahu, temveč popolna ljubezen prežene strah« (*1 Jn 4,18*). Treba je torej, da darove, ki nam jih je Bog dal, spoznamo, razvijamo in cenimo. Zato, kot pravi sv. Frančišek Saleški, ne bomo govorili, da nismo dovolj sposobni in ničesar ne zmoremo - ampak: »Ni je stvari, ki bi je ne zmožel z Božjo pomočjo.«

3 Dva pogleda na isto stvarnost

Pri iskanju in zbiranju gradiva za to nalogo sem na internetnih straneh naletela na članek z naslovom *Self-Love, Self-Knowledge, and True Humility*. V njem dominikanski pater Donald Goergen predstavlja široko razsežnost človeškega *jaza* ter v pomenski raznolikosti tega izraza odkriva izhodišče navideznega nasprotja med psihološkimi zakonitostmi in evanđeljskimi izzivi. Ker sem v ugotovitvah avtorja našla odgovor na svoje vprašanje, v nadaljevanju med drugim povzemam glavne misli njegovega razmišljanja.

3.1 Problem jezika

Češki jezuit in teolog našega časa, Tomáš Špidlík, v svojem delu *Osnove krščanske duhovnosti* pravi, da je treba pri branju duhovne literature imeti pred očmi različne pomene, ki jih zaznamuje izraz *človeška narava*. Bog je dal ljudem svoje Božje življenje – ljubezen, vero in druge darove. Z njimi smo se rodili, takšna je v polnem pomenu besede naša *neokrnjena narava*. Teologi so kasneje začeli razlikovati to, kar je lastno 'človeški' strukturi, od 'Božje milosti', ki je človek sam po sebi ne bi mogel imeti, ker ne spada k njegovi *čisti naravi*. Ko upoštevajo še zgodovinsko razsežnost človeka pred grehom in po njem – duhovni avtorji govorijo o *pokvarjeni, padli naravi*, ki deluje proti milosti. Za pravilno razumevanje teoloških del moramo torej najprej ugotoviti, v kakšnem pomenu posamezni avtorji uporabljajo besedo 'narava', drugače se nam bodo mnogi stavki zazdeli protislovni. Ponekod namreč beremo, da je treba živeti

skladno z *naravo* in jo razvijati; drugje naletimo na trditve o nujnosti zatajevanja in mrtvičenja *narave*.

Pater Donald Goergen navaja še druge primere dozvedne protislovnosti med teologijo in psihologijo, ki po njegovem mnenju največkrat izhaja iz dejstva, da dve stroki uporabljata isto besedo za izražanje različnih danosti. Moralni teolog npr. pojmuje *jezo* kot nekaj grešnega, medtem ko je za terapevta izražanje čustva jeze nekaj pozitivnega in koristnega, saj mu je v pomoč pri odkrivanju notranjega konflikta. Terapevt z besedo *jeza* opisuje občutek ali čustvo, ki samo na sebi ni niti moralno niti nemoralno, temveč samo zunanji izraz notranjega doživljanja stvarnosti, situacije ali osebe. V tem pomenu ima *jeza* podobno vlogo kot bolečina, ki nam nekaj pove o globljih vzrokih. Prav gotovo je s tega vidika bolje, da svojo jezo izrazimo, kakor da jo kopičimo in gojimo, dokler se ne razvije v nerazrešljivo mržnjo. Toda ko moralni teolog govori o *jezi*, ne govori o čustvu, temveč o vedenju z vidika zavestnega in hotenega škodovanja sočloveku. Drug izvrsten primer izražanja dveh različnih stvarnosti z isto besedo je *krivda*: medtem ko psihologija obravnava krivdo kot negativen občutek oz. slabo mnenje, ki ga nekdo ima o sebi, moralna teologija govori o zavesti odgovornosti.

3.2 Razsežnost jaza

Na podobno in še večjo raznolikost naletimo, ko poskušamo izraziti široko pomensko mnogovrstnost besede »*jaz*«, ki je ena poglobitnih vsebin sodobne filozofije ter predmet mnogih diskusij, tako znanstvenih kakor duhovnih.

Katero stvarnost imam v mislih – se sprašuje p. Donald Goergen – ko izrečem besedo *jaz*? Svoj notranji *jaz*, globino svojega bivanja, svojo dušo – ali svoj zavestni *jaz*, svoj *ego*, ki me ločuje od drugih in dela poedinca? V kakšnem odnosu je *jaz* z mnogoterimi vidiki moje osebnosti – z mojo telesnostjo, mojim čutenjem, mojo duševnostjo ter sposobnostjo mišljenja in izbiranja, z mojo duhovnostjo oz. sposobnostjo samopreseganja, z mojo zmožnostjo vzpostavljanja odnosov z drugimi, s svetom in z mojimi kulturnimi koreninami? Ali se beseda *jaz* nanaša na moj *pristni človeški jaz*, na moj odrešeni in nadnaravni *jaz*, ali na moj grešni, nepristni *jaz*? Dejansko gre tu za široko paleto različnih *jazov* ali vsaj za mnogo različnih razsežnosti *jaza*.

Poleg omenjenih težav, ki so povezane z omejeno izrazno možnostjo našega jezika, pater Goergen upošteva dejstvo, da mnoge usmeritve moderne psihologije ne priznavajo duhovne stvarnosti. Tako lahko do razhajanj med teološkim in psihološkim razumevanjem človeške osebnosti prihaja že v izhodišču samem. Vendar kristjanovo pojmovanje človeškega *jaza* ne more biti skrčeno zgolj na telesno, čustveno in duševno raven, niti ne zgolj na individualno in socialno razsežnost. Vera dovoljuje Gospodu vstop v moje življenje skozi duhovno stvarnost. Zato je v meni nekaj več, kot samo moj naravni človeški *jaz*, v meni je tudi Gospod. In včasih niti nisem več *jaz*, temveč On, ki deluje v meni (prim. *Gal 2, 20*). Tako je v meni poleg mojega individualnega in socialnega *jaza* tudi moj duhovni *jaz* – Božja navzočnost oz. moja povezanost s Svetim Duhom, ki prebiva v meni.

Ko niza množico pomenov, ki jih lahko vsebuje beseda *jaz*, se pater Goergen zaradi večje razumljivosti omeji na tri temeljne

razsežnosti: 1) pristni *človeški jaz*, 2) *odrešeni jaz* ter 3) *odtujeni, nepristni jaz*. Pri tem dostavlja, naj njegove razdelitve ne skušamo istovetiti z opredelitvami psihologije ali teologije niti s sodobnimi ali tradicionalnimi filozofskimi razlagami niti s humanizmom ali krščanstvom. To bi bilo nepotrebno ali celo škodljivo, ker je na tem področju - tako v svetu kakor v Cerkvi, v preteklosti kakor danes - bilo in je še vedno veliko zmede in nejasnosti.

Z izrazom *ČLOVEŠKI JAZ* avtor opredeljuje *pristni, resnični jaz*, ki je skladen mozaik človekove enkratnosti in edinstvenosti; njegovih odnosov s svetom, drugimi človeškimi bitji in Bogom ter mešanico fizičnih, čustvenih, duševnih, družbeno-kulturnih in duhovnih značilnosti. To sem *jaz* z mojimi neštetimi fasetami, človeška oseba kot celota dobrega, ki leži znotraj moje človeške danosti, pa tudi oseba s svojo omejenostjo, šibkostjo in nepopolnostjo - to so mnogoteri vidiki tega, kar sem kot človeško bitje, ki je živo, pristno, ranljivo, nepopolno, socialno in individualno.

Vendar moj *pristni človeški jaz* ni vedno tisti, ki ga doživljam in se ga zavedam. Neredko je lahko nekaj abstraktnega v odnosu do mojega najglobljega jedra, nekaj, kar sicer obstaja, vendar tega velikokrat ne zaznam. Pogosteje kot svoj pristni človeški jaz zaznam svoj nadnaravni in svoj *nepristni in odtujeni jaz*.

Svoj *ODREŠENI JAZ* doživljam, ko se zavem, da moje življenje v končnem smislu ni moje, ampak sem le prejemnik neizmernega daru milosti, ki ga nisem ustvaril sam niti si ga prislužil. V ta dar življenja so vpeti ljudje, s katerimi stopam v odnose ter moja izkustva bližine in samote, veselja in bolečine. Sredi tega življenja

pa me podpira moč, ki je ne obvladujem in ob koncu mi je obljubljena polnost, ki ne izvira iz tega, kar dosegam z lastnimi močmi. Vedno znova doživljam, kako Darovalec milosti nenehno deluje v meni, z menoj in tudi brez moje vednosti. Kakor prek medčloveških odnosov drugi ljudje postajajo del mene, tako tudi Bog vstopa v moje življenje in deluje s svojo milostjo prek o odnosa. V odnosu z menoj me presega, je zunaj mene in hkrati v meni. V meni je torej nekaj več, kot samo moj individualni jaz. Nisem samo *jaz sam*, temveč tudi drugi, poleg mene samega in drugih pa je v meni tudi Bog sam kot del mene.

Predmet humanistične psihologije in empiričnih raziskav pogosto ni niti pristni človeški niti odrešeni *jaz*, temveč *LAŽNI, ODTUJENI IN EGOCENTRIČNI JAZ*, ki so ga psihologi poimenovali z latinsko besedo *Ego*. Lažni *Jaz* pojmuje samega sebe kot nekaj individualnega, ne čuti se udeleženega v nečem ali Nekom večjem od njega. Namesto v odnos in harmonijo z drugimi postavlja sebe nasproti drugim in teži k obvladovanju drugih in svoje okolice. Postane lahko tako dominanten, da preglasi vse druge razsežnosti. V skladu s to njegovo značilnostjo ga p. Goergen označuje z veliko začetnico. Zaradi obvladujočih sil, ki delujejo znotraj lažnega *Jaza*, je pristni, človeški *jaz* pogosto odrinjen in zapostavljen, da ga težko prepoznamo.

3.3 »On mora rasti, jaz pa se manjšati ...«

Evangeljska ponižnost je resnica o sebi. Ta resnica ni omejena zgolj na tisti del moje resničnosti, ki se je zavedam in jo poznam, temveč zajema vso mojo resničnost, katero sem sposoben živeti. Resnica je, da sem zmožen biti oboje: tako svoj pristni *jaz* kakor

tudi nepristni, tako odrešeni kakor grešni, tako človeški kakor človeka nevredni. Resnica o meni je resničnost *jaza* in *Jaza*, greha in milosti. Ljubezen do *Sebe* ali Samospoštovanje, Samoaktualizacija in Samouresničenje, h katerim teži *Ego*, je Sebičnost; toda ljubezen do sebe in samouresničenje, ki izhaja iz samopreseganja sta globoko krščanska. Gre le za vprašanje, katero svojo naravo spoštujem in cenim, kateri *jaz* želim uresničiti? Božjo podobo v sebi ali svoj grešni, sebični *Jaz*, ki bi rad prišel do veljave z obvladovanjem drugih in svoje okolice? Iskreno poznanje svoje resničnosti priznava potrebo po obojem: po ljubezni do sebe in po odpovedi Sebi, potrebo po samouresničenju in izpolnitvi ter potrebo po darovanju samega Sebe. *Pristni jaz* raste v obratnem sorazmerju z *odtujenim Jazom* - egoizmom. Šele ko umre narcistična ljubezen do Sebe, se lahko uresniči moj pravi, nesebični *jaz*.

Samospoštovanje – pravi p. Goergen - ki se ne dopolnjuje z odpovedjo Sebi, je nezadostno in pomanjkljivo. Kaj je pomembnejše za kristjana: samouresničenje ali Samozatajevanje? Samospoštovanje ali ponižnost? Odgovor je podoben kot pri vprašanju: Kaj je pomembnejše pri dihanju: vdih ali izdih? Ali je možno obenem ljubiti sebe in se Sebi odreči. Prava samopodoba se ne more končati v nepristnem Egu, te mveč v ponižnem priznanju svoje resničnosti, pristni ljubezni do sebe ter svobodni odpovedi Sebi.

Največja težava – ugotavlja p. Goergen – pri mnogih razmišljanjih na to temo je v tem, kako si zastavimo vprašanje. Zmedo povzroča tudi premalo pojasnjena upo raba besede *jaz*, ki lahko pomeni tako odtujeni, egoistični in sebični *Jaz* kakor pristni

in altruistični človeški *jaz*, ki je pogosto zapostavljen, odrinjen in zatrt. Pomembno človeško in religiozno vprašanje je: Kako pomemben sem? Napačen občutek lastne pomembnosti ima resne posledice. In ta občutek je lahko zmoten z dveh ozirov – zaradi pretiranega poudarjanja sebe ali zaradi samopodcenjevanja. Toda resnica je v tem, da sem oboje hkrati – pomemben in ne tako pomemben kot bi moj *Ego* rad bil in misli da je.

Pomembna oseba sem, dragocena in vredna, ustvarjena po Božji podobi in poklicana k razvijanju te podobnosti. Lahko sem zakrament – znamenje Gospodove ljubezni. Imam pomembno vlogo da jo odigram v družbi, odgovorno vlogo, kateri se ne morem odtegniti z napačnim podcenjevanjem svojih sposobnosti. Gospod me je poklical k odgovornemu ustvarjanju prihodnosti in tega svojega deleža ne morem kar tako zmanjšati. Božja Beseda me spodbuja naj ljubim bližnjega kakor sebe. Pomemben sem, toda moj občutek lastne pomembnosti je pravi le v harmoniji in odnosu z drugimi, ki so prav tako pomembni.

Hkrati pa tudi nisem tako pomemben, kot se mi včasih dozdeva. Občutek *moje* vrednosti mora rasti, toda občutek *Moje* vrednosti se mora zmanjšati. Moj odrešeni in človeški jaz sta pomembna, toda vedno znova se v središče moje zavesti postavlja lažni in sebični *Jaz*, ki bi rad bil predmet mojega Samouresničenja in Samospoštovanja.

Odpoved *Sebi* je potrebna, kajti moj *Jaz* ne umre z lahkoto; moj *Ego* raste na račun pristinega *jaza*. Moj *Ego* me zavaja v prepričanje, da sem bolj pomemben, kot sem v resnici, da nisem samo ud telesa, temveč telo samo zase. Da bi lahko celo bil še večji, če ne bi bilo teh drugih, ki me ovirajo in mi stojijo na poti.

V njih ne vidim bratov in sester, temveč nasprotnike in tekmece oz. tiste, ki me ovirajo in ogrožajo. Ko svojega *jaza* ne doživljam v harmoniji temveč v nasprotju z drugimi, moja pomembnost postane vprašljiva. Nekateri smeri tradicionalne duhovnosti so v samospoštovanju in ljubezni do sebe videle egoizem, ker so me identificirale z lažnim *Jazom*. Toda v meni je nekaj več kot samo nepristni *Jaz*. Nekateri sodobne psihološke teorije pretirano poudarjajo potrebo po Samouresničenju, ker se ne zavedajo, da je v meni nekaj več kot edinole *Jaz*. Vendar psihologija, ki je odprta duhu, veri in milosti ter duhovnost, ki je odprta človeškim danostim in potrebam, ne moreta biti v nasprotju. Gre za samouresničenje v moči Duha, in odpoved Sebi, ki omogoča rast pristnega *jaza*, Božje podobe v meni.



ZAKLJUČEK

Ponižnost, h kateri me vabi Jezus, je iskanje resnice, priznavanje in sprejemanje svoje obdarovanosti kakor tudi svojih potreb in nezadostnosti, milosti in greha v meni. To je klic na pomoč v molitvi, ko grem skozi temo in izgubim nadzor nad svojim življenjem. Je Jobov molk pred Božjim veličastvom in Petrov spust na kolena pred Gospodom, ki je priskrbel čudežni ulov rib. Ponižnost se zaveda, da so darovi Božji in so dani v njegovo slavo ter izgradnjo Kristusovega telesa, ki je Cerkev. V ponižnosti ni vznemirjanja zaradi lastne nepopolnosti, ker vem, da me Bog ljubi in je zame dal samega sebe. Živeti ponižnost pomeni živeti v popolnem zaupanju v Božjo ljubezen, varstvo in vodstvo. »Kristus nas je osvobodil za svobodo« (*Gal 5,1*). Svoboda, ki jo prinaša On, mi dovoljuje, da spoštujem Njegove darove in to, kar sem pred Njim. Omogoča mi, da z enakim spoštovanjem gledam na svoje bližnje in na darove, ki so jih oni prejeli od Njega. V tej svobodi lahko sprejemem sebe brez zaverovanosti vase in brez omalovaževanja. Človek ponižnega srca je osvobojen razočaranja nad seboj, prav tako nima razlogov za ponašanje. Sprejema svojo resničnost, a se ne ukvarja s seboj, ker njegovo središče ni v njem samem, temveč v Bogu.

Samospoštovanje raste iz občutka, da smo ljubljene in dragoceni ter iz zavesti, da nekaj zmoremo. Oboje kristjan najde v Bogu. Komu smo lahko pomembnejši kot Njemu, ki nas je poklical v življenje in nam s svojo ljubeznijo ostaja zvest, neodvisno od tega, kar delamo, mislimo in govorimo? Kdo nas lahko bolj ljubi in ceni kot On, ki je za nas umrl na križu? »Nihče nima večje ljubezni,

kakor je ta, da dá življenje za svoje prijatelje« (Jn 15,13). Njegova zvestoba, ljubezen in varstvo nas osvobajata zaposlenosti s seboj in usposabljata, da z enako ljubeznijo in spoštovanjem sprejemamo svoje brate in sestre.

V nalogi sem skušala izpostaviti nekatere značilnosti pristnega samospoštovanja in ponižnosti. Razmišljanje o tem me je pripeljalo do ugotovitve, da je obema skupen realističen pogled človeka na samega sebe. Tako pozitivna podoba o sebi kakor pristna ponižnost me osvobajata domišljavosti in občutkov manjvrednosti, s tem pa tudi osredotočenja nase. Niti v ponižnosti niti v samospoštovanju ni pretiravanja ne navzgor ne navzdol. Za oboje je značilen tudi pogum za soočanje z izzivi življenja. Človek s pozitivno samopodobo in tisti, ki je iskreno ponižen, sprejema svoje sončne in senčne plati; ker ni zaposlen s svojim nepristnim *Jazom*, je lahko bolj odprt in sprejemljiv za bližnjega v njegovi drugačnosti in enkratnosti. Če se samospoštovanje razvija tam, kjer se čutimo ljubljene in sprejete in od tod črpamo zaupanje in življenjski optimizem, lahko enako rečemo za ponižnost. Šele izkustvo, da nas Bog ljubi takšne kot smo, nam pomaga, da se tudi sami sprejemamo in si upamo pogledati v svojo resničnost, se soočiti s svojimi sencami, odmreti napačnim predstavam o sebi in se v hvaležnosti veseliti življenja.

Tu je le nekaj razsežnosti samospoštovanja in ponižnosti, ki so mi pri pisanju prihajale na misel. Zavedam se, da je naloga le droben izsek obravnavane tematike in še zdaleč ne izčrpa vseh vidikov. Eno od vprašanj, ki se mi zdi zanimivo in bi ga bilo mogoče obdelati z isto psihološko dinamiko je npr. razmerje med

samospoštovanjem in napuhom. To je še en pogled na isto resničnost z nasprotnega zornega kota.

Kljub vprašanjem, ki ostajajo odprta ter novim izzivom, ki se mi porajajo ob koncu, mi je med nastajanjem naloge marsikaj postalo bolj jasno. Vse bolj se mi zdi, da je samospoštovanje izhodišče za rast v ponižnosti, saj je le človek, ki sprejema samega sebe, lahko iskreno ponižen. Samospoštovanje in ponižnost me spominjata na dve sestri - dvojčici. Obema so skupne mnoge iste poteze, odsevata isto resničnost, razlikujeta se le v tem, da ponižnost ostaja skrita in je ne moti, če je samospoštovanje bolj cenjeno, priljubljeno, iskano in vidno.



VIRI

Goergen D., »SELF-LOVE, SELF-KNOWLEDGE, AND TRUE HUMILITY« v *Current Trends (Spirituality today, Vol. 34, No. 2, Chicago 1982)* 155-165.

Grün A., Dufner M., *SPIRITUALITÄT VON UNTEN*, (Vier-Türme-Verlag, April 2004).

Humphreys T., *OTROK IN SAMOZAVEST* (Založba Mladinska knjiga, Ljubljana 2002).

IZREKI SVETIH STARCEV, Apophtégmata hagíon gerónton, Abecedna zbirka, (Mohorjeva družba Celje 2002).

Kempčan T., *HOJA ZA KRISTUSOM* (Mohorjeva družba, Ljubljana 1994).

METERIKON - Dejanja in izreki svetih žena, (<http://www.kud-logos.si/LOGOS-2-2201/Meterikon-ama.htm>, marec 2006).

MODROST PUŠČAVE, Izbrani izreki puščavskih očetov, (Žu pnijski urad Ljubljana – Dravljje, Ljubljana 1994).

Sion V., *DUHOVNI REALIZEM MALE TEREZIJE* (Družina, Ljubljana 1997).

Šinkovec S., »EGO FUNKCIJA – AVTONOMNO RAVNANJE Z VIDIKA VREDNOT« v *VZGOJA – VREDNOTE – CILJI* (Družina, Ljubljana 1996) 86-106.

Špidlík T., *OSNOVE KRŠČANSKE DUHOVNOSTI* (Slomškova založba, Maribor 1998).

Terezija Deteta Jezusa, *AVTOBIOGRAFSKI SPISI* (Karmel, Sora 1997).

Tomažič V., *ANTROPOLOGIJA KRŠČANSKE POKLICANOSTI* (Šola za poslanstvo, Ljubljana 1999).

Wilke F., *INTELIGENTNA ČUSTVA*, (Gangeš, Kranj 2001).

