

Zdravo samopoštovanje

Novi člancu u nizu o razvoju snažne kršćanske osobnosti. „Da bi sebe mogli istinski prosuditi, trebamo se upoznati. To uopće nije jednostavan zadatak i u određenom smislu radi se o neprestanom procesu učenja.“

3.12.2015.

Niste otkupljeni nečim raspadljivim, srebrom ili zlatom, nego dragocjenom krvlju Krista. [1] Sv. Petar podsjeća prve kršćane da je sâmo njihovo

postojanje steklo neprocjenjivu vrijednost jer su postali objektom Božje nadmoćne, iskupljujuće ljubavi. Kroz dar božanskog sinovstva, Krist ispunja sigurnošću naš prolazak ovim svijetom. Neki mladić jednom je sv. Josemaríji spontano rekao: „'Oče,' govorio mi je onaj momčić, (što li je bilo od njega?), dobar student na Središnjem sveučilištu - mislio sam na ono što ste mi rekli... da sam dijete Božje! Te sam ostao zatečen na ulici, držeći se ponosno izvana i uznosito iznutra... ja sam dijete Božje!' Sigurne savjesti savjetovao sam mu da njeguje tu 'oholost'.“[2]

Prepoznavanje naše veličine

Što znači „njegovati taj ponos“? Zasigurno se ne radi o dočaravanju zamišljenih krjeposti, niti o vođenju samodostatne egzistencije koja nas prije ili poslije izda. Radije, to znači prepoznati veličinu našeg stanja

stvorenja. Ljudsko biće jest „jedino stvorenje na zemlji kojeg Bog ljubi radi njega samoga.“**[3]** Stvoreni na Božju sliku i priliku, pozvani smo u potpunosti razviti ovu sliku sve tješnjim poistovjećivanjem s Kristom kroz djelovanje milosti.

Ovakav uzvišeni poziv pruža temelj za zdravo samopoštovanje. Svjetlo vjere omogućava nam ispravno prosuditi naša postignuća i neuspjehe. Smireno prihvaćanje našeg vlastitog identiteta oblikuje naš način postojanja i djelovanja u društvu. Ono također potiče samopouzdanje, umanjuje strah i stidljivost, te pomaže spriječiti nas da djelujemo nepromišljeno; olakšava nam da budemo otvoreni drugim ljudima i novim situacijama, istovremeno gajeći optimizam i vedrinu.

Pozitivan ili negativan stav kojeg imamo o sebi ovisi o našem

poznavanju sebe i ispunjenju ciljeva koje postavljamo pred sebe. Ovi ciljevi uvelike proizlaze iz uzora koje bираmo među muškaracima i ženama koje želimo oponašati. Ti uzori nam se predstavljaju na različite načine, primjerice kroz odgoj koji primamo kod kuće, kroz utjecaj naših prijatelja i poznanika, kao i kroz ideje koje prevladavaju u našoj društvenoj sredini. Stoga je važno odrediti koje su naše referentne točke, jer ako su uzvišene i plemenite, poticat će zdravo samopoštovanje. Također pomaže i biti svjestan uzora koji općenito prevladavaju u našem društvu jer oni mogu više ili manje svjesno utjecati na našu procjenu samih sebe.

Zdravi uzori

Ponekad možemo formirati krivo mišljenje o sebi prihvaćajući kriterije uspjeha koji zapravo mogu biti nerealni ili čak štetni: profesionalni

uspjeh pod bilo koju cijenu, egocentrični sentimentalni odnosi, životni stilovi utemeljeni na užitku. Možda ćemo se precijeniti nakon postizanja ciljeva koje drugi naizgled cijene. Moguće je i suprotno: možda ćemo se podcijeniti zato što nismo postigli određene ciljeve ili zato što nas neki ljudi možda ne cijene. Ove pogrešne procjene uzrokovane su u velikoj mjeri pridavanjem prevelike pažnje onima koji ljude procjenjuju isključivo prema onome što su postigli ili onome što posjeduju.

Za izbjeći takve rizike, isplati se zapitati se koje su nam referentne točke u našem profesionalnom, obiteljskom i društvenom životu, te jesu li one spojive sa kršćanskom perspektivom. Također znamo i da je, u konačnici, Krist jedini i u punini usklađen model za naš život. Gledati na naš život u svjetlu njegovog najbolji je način za procijeniti sebe, jer znamo da je Isus naš najbliži uzor

s kojim imamo osoban odnos
ispunjen ljubavlju.

Poznavati sebe kroz Božje svjetlo

Kako bi sebe mogli istinski prosuditi, trebamo se upoznati. To uopće nije jednostavan zadatak i u određenom smislu radi se o neprestanom procesu učenja. On započinje nadvladavanjem čisto subjektivne perspektive koje se odražava u izrazima „kako ja vidim stvari,“ „po mom mišljenju,“ „čini mi se,“ ostavljajući mjesta i za drugačija promišljanja. Ako sami ne možemo znati ni kako nam vlastiti glas zvuči ili kako drugi doživljavaju našu tjelesnu pojavu, koliko tek onda trebamo priznati da nismo uvijek najbolji suci u procjenjivanju naših vlastitih osobina.

Osim iz razmišljanja o sebi, poznavanje sebe dolazi i iz onoga što

nas drugi nauče o nama samima. To zahtijeva naučiti kako se otvoriti onima koji nam uistinu mogu pomoći: koje veličanstveno sredstvo imamo u osobnom duhovnom vodstvu! Tu primamo savjete drugoga i uzimamo ih u obzir u odnosu prema uistinu vrijednom idealu za naš život. Poznavanje sebe također se stječe i kroz naše odnošenje prema ljudima oko nas, iako uvijek trebamo biti na oprezu u površnim okruženjima koja mogu ometati promišljanje o sebi i otežati nam da se uistinu upoznamo.

Trebamo gajiti promišljanje o sebi i pitati se kako nas Bog vidi. Molitva je najbolji vrijeme za to jer dok upoznajemo Boga istovremeno upoznajemo i sebe uz pomoć njegovog svjetla. Između ostalog, tražit ćemo njegovu pomoć za bolje razumjeti komentare i savjete koje primamo od drugih. U nekim ćemo slučajevima vidjeti potrebu za

udaljavanjem sebe od prosudbi drugih ljudi koje nisu previše objektivne ili su možda dane bez razmišljanja, prije svega onda kada su donesene prema kriterijima nespojivim s Božjom voljom. Trebamo birati kome pridajemo više pažnje, u skladu s onim što stoji u Svetom pismu: *Bolje je poslušati ukor mudra čovjeka, negoli slušati hvalospjev luđaka.*[4]

Štoviše, budući da smo svi djelomično odgovorni za samopoštovanje onih oko nas, trebamo učiniti sve što možemo kako bi bili sigurni da naše riječi odražavaju obzir prema svakoj osobi koju susretnemo, gledajući svakoga kao dijete Božje. Ovo je posebice tako ako imamo položaj autoriteta ili vodstva nad drugima (npr. odnos roditelj-dijete, učitelj-učenik, i sl.), trudeći se osigurati da naši savjeti i prijedlozi pomognu učvrstiti uvjerenje o njihovoj vlastitoj

vrijednosti, čak i kada se pojavi potreba za ispraviti s ljubavlju. Čineći tako, drugima pružamo „kisik;“ nadu koju trebaju kako bi samostalno mogli disati i rasti.

Prihvaćanje sebe: Bog nas ljubi kakvi jesmo

Kada razmišljamo o vlastitom postojanju u Božjem svjetlu, lakše nam je prihvatiti sebe kakvi jesmo: s našim talentima i krjepostima, ali također i s našim nedostacima koje ponizno priznajemo. Istinsko samopoštovanje podrazumijeva priznavanje da nismo svi jednaki i da drugi ljudi mogu biti inteligentniji, više glazbeno nadareni, sportskije građeni... Svi posjedujemo dobre osobine koje možemo razvijati, a još i važnije, svi smo Božja djeca. Tu leži ključ istinskog prihvaćanja sebe, pozitivan osjećaj samopoštovanja kojeg trebamo, odbijajući svako neprikladno uspoređivanje s

drugima koje bi moglo prouzročiti tugu.

U konačnici, prihvatit ćemo sebe kakvi jesmo ako ne izgubimo iz vida činjenicu da nas Bog ljubi s našim ograničenjima koja čine dio našeg puta k svetosti i predstavljaju sirovi materijal za našu osobnu borbu. Naš Gospodin nas odabire, kao što je i prvu Dvanaesticu: „obične ljude, s manama i nedostacima, žustrije na riječima nego djelima. Ipak, Isus ih poziva da budu ribari ljudi, suotkupitelji, udjelitelji milosti Božje.“[5]

Suočavanje s uspjehom i neuspjehom

Ova nadnaravna točka gledišta omogućava nam bolje poimanje našeg vlastitog načina postojanja i životne priče, te nam olakšava razumjeti njezino puno značenje. Vremeniti događaji i postignuća vide

se u njihovoj istinskoj perspektivi, kroz prizmu vječnosti. Stoga, iako sretni što smo bili uspješni na nekom području, također znamo da je ono što je istinski važno način na koji nam je to pomoglo rasti u svetosti. Ovo je kršćanski realizam, ljudska i nadnaravna zrelost. Kao što ne bi smjeli zanijeti se vlastitim uspjesima ili hvalom primljenom od drugih, tako ne bi trebali ni podleći pesimizmu kada smo suočeni s neuspjehom. Koliko nam pomaže reći, sa sv. Petrom, da je svo dobro koje smo učinili učinjeno *u ime Isusa Krista!*[6]

Istovremeno, prihvaćanje spoznaje da vanjske prepreke i naše vlastite nesavršenosti ograničavaju naša postignuća pomaže oblikovati naše samopoštovanje, učvršćuje osobnu zrelost i otvara vrata istinskom učenju. Rast u istinskom znanju zahtijeva prepoznavanje naših nedostataka i spremnost na stjecanje

pozitivnih iskustava iz čega god da nam se dogodi. „Doživio si neuspjeh! – Mi nikada nismo neuspješni. Stavio si sve svoje pouzdanje u Boga. Nisi, zatim, štedio nijedno ljudsko sredstvo. Uvjeri se u ovu istinu: tvoj uspjeh – sada i u ovomu – bio je ne uspjeti. Zahvali Gospodinu, i počni ponovno!“[7] Sada smo spremni krenuti putem Križa koji nas uči paradoksu snage u slabosti, veličine u siromaštvu, rasta u poniznosti, sa svom njegovom izvanrednom učinkovitošću.

Djelovanje s pouzdanjem i spremnošću za ispraviti

Samopouzdanje je sigurnije kada se oslanja na spoznaju da smo ljubljena Božja djeca, a ne na sigurnost postizanja određenih uspjeha koji nam često znaju izmaknuti. Ovo uvjerenje omogućava nam prihvatiti rizik sadržan u svakoj odluci, nadvladati paralizu nesigurnosti i

biti otvoren novim situacijama.
„Osoba je razborita ne stoga što nikada ne počinja pogreške već zato što ispravlja svoje pogreške. Čovjek pokazuje svoju razboritost kada je spreman radije promašiti cilj dvadeset puta prije nego li će se predati opuštenom 'ne radi ništa' stavu. On se neće budalasto zalijetati u stvari ili se ponašati s apsurdnom brzopletošću. Prihvatit će rizik svojih odluka. Strah od neuspjeha ne će ga navesti da odustane od napora za činjenjem dobra.“[8]

Uzimajući u obzir naša ljudska ograničenja i našu potrebu za rastom u spoznaji samih sebe, ispravljanje odražava osobno obogaćenje koje vodi kako do povećanja našeg samopouzdanja, tako i do rasta našeg povjerenja u ljude oko nas. Oni koji se prepuste u ruke svoga nebeskoga Oca postaju sigurni, budući *da Bog u svemu na dobro surađuje s onima koji ga ljube*. [9] Ovdje su uključeni čak i

naši padovi, onda kada zatražimo od Boga oprost i s njegovom milošću ponovno ustanemo, rasteći u poniznosti. Tako spremnost na ispravljanje čini dio procesa obraćanja. *Reknemo li da grijeha nemamo, sami sebe varamo i istine nema u nama. Ako priznamo grijehe svoje, vjeran je on i pravedan: otpustit će nam grijehe i očistiti nas od svake nepravde.*[10]

Neizostavna krjepost

Samopoštovanje u konačnici cvjeta od okriljem poniznosti, „jer to je krjepost koja nam pomaže istovremeno prepoznati i našu bijedu i našu veličinu.“[11] Kada ovakav stav nije prisutan, lako se mogu pojaviti problemi vezani za samopoštovanje. Ali kada je poniznost prisutna, ona sa sobom donosi realizam koji nam omogućava ispravno se procijeniti. Iako nismo bezgrješni, isto tako nismo ni

potpuno pokvareni! Djeca smo Božja i naši su nedostatci nadograđeni na nezamislivom dostojanstvu.

Poniznost potiče unutarnje okruženje koje nam omogućava upoznati se onakvi kakvi jesmo. I ona nas potiče da iskreno tražimo potporu drugih, a također im pruža i našu. U konačnici, svatko od nas treba Boga, jer *u njemu doista živimo, mičemo se i jesmo.***[12]** On je milosrdni Otac koji neprestano bdije nad nama. Koju sigurnost i povjerenje možemo vidjeti u životu Presvete Marije! Naša Gospa bi mogla reći *velika mi djela učini Svesilni, sveto je ime njegovo***[13]** jer je vrlo dobro spoznala *neznatnost službenice svoje.***[14]** U Mariji, poniznost i poznavanje veličine njezinog osobnog poziva čudesno su spojeni.

.....

[1] 1 Pet 1, 18-19.

[2] *Put*, br. 274.

[3] Drugi vatikanski sabor,
pastoralna konst. *Gaudium et Spes*,
br. 24

[4] *Prop* 7, 5.

[5] *Susret s Kristom*, br. 2.

[6] *Dj* 3, 6.

[7] *Put*, br. 404.

[8] *Prijatelji Božji*, br. 88.

[9] *Rim* 8, 28.

[10] *1 Iv* 1, 8-9.

[11] *Prijatelji Božji*, br. 94

[12] *Dj* 17, 28.

[13] *Lk* 1, 49.

[14] *Lk* 1, 48.

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/hr-hr/article/zdravo-
samopostovanje/](https://dev.opusdei.org/hr-hr/article/zdravo-samopostovanje/) (12.08.2025.)