

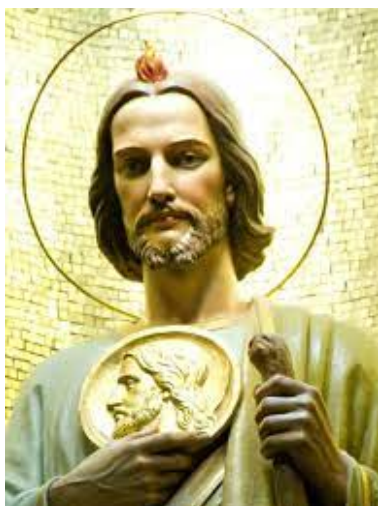
Vývinový štandard pre 2. stupeň ZŠ a gymnázium

PSYCHO-SOCIÁLNO-DUCHOVNÝ ROZVOJ ŽIAKOV

Martina Dašková



2022



**Pomoc sv. Júdu Tadeáša
pri hľadaní svojej identity a ľudom s homosexuálnou orientáciou preto,**

lebo bol príbuzný Pána Ježiša a často býval mýlený s Judášom, zradcom. V ten deň „viseli na strome“ dvaja: Pán Ježiš a Judáš. Okrem toho, býva vyzobrazený s odtlačenou tvárou Pána Ježiša, ktorú zanesli kráľovi z Edessy, ktorého Júda uzdravil. A tak nech aj nám prinesie a uzdraví v nás obraz Pána Ježiša tento mocný patrón, nech si nemýlime naše zdanie lásky s Láskou.

MODLITBA K SV. JÚDOVI TADEÁŠOVI

Svätý Júda Tadeáš, príbuzný Ježiša Krista,
slávny apoštol a mučeník,
ty sa skvieš čnosťami a zázrakmi,
si verným a rýchlym pomocníkom všetkých,
ktorí ťa ctia a dôverujú v teba vo svojich trápeniach.
Hľa, s dôverou prichádzam k tebe
a s najväčšou vrúcnosťou ťa prosím,
pomáhaj mi svojím mocným orodovaním v mojej úzkosti.
Veď Pán Boh ti dal tú výhodu, že mimoriadne pomáhaš tým,
čo sa už zriekli všetkej zemskej nádeje.
Zhliadni na mňa z neba a pomáhaj mi v tomto mojom trápení.
Prosím ťa, neopušť ma v mojom biednom stave.
Dokáž aj na mne, aké vzácne je u Boha tvoje orodovanie.
Za tvoju pomoc budem ti po celý svoj život povďačný.
Od tejto chvíle budem ťa ctiť ako svojho zvláštneho patróna a podľa možnosti rozširovať úctu
k tebe.

Amen.

Čestné vyhlásenie: To dobré je od Pána. Chyby sú moje. Nech je zvelebený Pán.

OBSAH

1.	Úvod	3
2.	Charakteristiky vývinového obdobia žiakov na 2. stupni ZŠ	3
2.1.	Psychosociálny vývin podľa Eriksona a Márie Montessori	3
2.2.	Telo, Myseľ a Identita	5
2.2.1.	Stavy mysle	6
2.2.1.1.	Organizujúci efekt stavov mysle a sebaorganizácia „ja/self“	7
2.2.2.	Ako teda vstupuje „ja/self“ do mysle a uvedomenia?	10
2.2.2.1.	Aké je myslenie žiakov na 2.stupni (a gymnáziu)?	11
2.2.3.	Telo a psychologická trauma	12
2.2.4.	Medzery v roliach	13
2.2.6.	Integrácia self	16
2.2.7.	Dualizmus tela a duše	18
2.2.8.	Rozum a pravda	20
2.3.	Telo v puberte a adolescencii	24
2.3.1.	Pohlavné hormóny a vzťahová väzba (attachment)	24
2.3.2.	Obmedzuje binarita pohlaví mnohosť jedinečnosti človeka?	26
2.3.3.	Sexuálna orientácia, rodová identita a láska	30
2.3.4.	Sexuálny pud a celostné chápanie človeka	31
2.3.5.	Čistota – archaický pojem?	32
2.4.	Láska a zdanie lásky	36
2.4.1.	Egoizmus zmyslov a egoizmus citov	38
2.4.2.	Láska a identita	39
2.4.3.	Láska a heterosexuality	40
2.4.4.	Narcis a jeho odraz vs. byť na Boží obraz	43
2.4.5.	Identita Božieho dieťaťa a jej súvis s telom	46
2.4.6.	Homosexualita definícia normálneho	50
2.4.6.1.	Homosexualita a stigma	51
2.4.6.2.	Homosexualita a lateralizácia mozgu	53
2.4.7.	Homosexualita a kresťanstvo	61
2.5.	Psychológia a viera	65
2.6.	Prorocký príbeh Oidipa	73
2.7.	Telo ako nositeľ dobrej správy	78
3.	Cesta komunikácie	80
4.	Oblasti pôsobenia	82
5.	Literatúra	83
6.	Dodatok	87

1. Úvod

Vývinový štandard predstavuje súhrn poznatkov o psycho-sociálnom vývine žiakov na 2. stupni ZŠ (a gymnázia) a návrh oblastí preventívnej a formačnej činnosti psychológa vzhľadom na senzitívne obdobia vývinu. Tieto základné osnovy slúžia predovšetkým pre kontinuálnu, systematickú prácu psychológa pri prevencii vzniku patologických psycho-sociálnych javov v škole (napr. šikany, užívania alkoholu, predčasné sexuálne vzťahy, a pod.), na rozvoj sociálnych zručností a budovanie zdravej identity žiakov. Vzhľadom na túto skutočnosť je žiaduce reflektovať efektivitu tohto Štandardu a aktualizovať prácu psychológa podľa výziev aktuálnej doby a situácií.

2. Charakteristiky vývinového obdobia žiakov na 2. stupni ZŠ

Veľmi často možno počuť „*Trináť, Pán Boh pri nás*“ nie len v spojení s piatkom trinásteho, ale i s vekom. Obdobie puberty a adolescencie sa považuje za najťažšie obdobie, a to nie len pre deti, ale i pre všetkých v ich okolí. Je to však i vývinové obdobie, ktoré má v sebe potenciál, nakoniec Slovo Božie vraví: *A do toho ešte prišiel zákon, aby sa rozmnožilo previnenie. Ale kde sa rozmnožil hriech, tam sa ešte väčšmi rozhojnila milosť* (Rim5,20). Čiže, pokiaľ sa v tomto období rozhojňujú turbulencie i vzhľadom na hodnoty a morálny zákon, tak i milosť a požehnanie na celý život.

Možno tu rozlíšiť dve vývinové štádiá, a to pubescenciu (pubertu) a adolescenciu. Zdroje informácií sa v definovaní týchto štádií líšia: niekedy ich rozlišujú, inokedy sa používajú zameniteľne, ako ekvivalenty. Pre účely tohto Štandardu sa použije ich rozlíšenie. Puberta nastáva v podstate od 5.ročníka ZŠ a trvá zhruba do konca 8.-9. ročníka (vek 10/11 až 14 rokov), a potom nastupuje adolescencia (15. – 20. rok), čo je veková kategória gymnazistov.

Tento Vývinový štandard sa riadi **senzitívnymi obdobiami vývinu**. Pokiaľ sa využije potenciál tohto obdobia, malo by sa toto vývinové obdobie zvládnuť úspešne. Tak sa zdá, že stačí pomenovať tento potenciál, čo je úlohou nasledujúcich kapitol, nastaviť mu plachtu, a naučiť sa používať kormidlo.

2.1. Psychosociálny vývin podľa Eriksona a Márie Montessori

Psycho-sociálny vývin žiakov na 2.stupni ZŠ a gymnázia je podľa Eriksona charakteristický vývinovou výzvou formovania **Identity vs. Zmätenie rolí** (obdobie medzi 12. a 18. rokom). V nasledujúcich kapitolách sa budeme venovať téme *identita* detailnejšie. Identita je koncept tak dôležitý a zároveň i závislý od filozofickej orientácie psychológov, že je dobré objasniť, čo pod ním rozumiem z integratívneho pohľadu na človeka ako stvoreného na Boží obraz. Takéto poňatie, ktoré je tu predložené, sa nevyskytuje v bežných učebniciach psychológie, ktorá je filozofický odbor, nie medicínsky.

Navyše, často sú pojmy ako identita pre pochopenie intuitívne. Implicitne vieme, čo sa tým myslí, ale keď by sme sa začali pýtať samých seba, môže sa ukázať, že tak zjavný pojem ukrýva v sebe mnoho viac, priam fascinujúci svet. Potom niektoré naše reakcie, ktoré v láske a najlepšej viere považujeme za normálne, sa môžu ukázať ako nesprávne. Ide o také reakcie, ktoré v žiakoch nepriamo podporujú nežiaduce správanie a nežiaduci smer rozvoja osobnosti, a neumožňujú im formáciu v pravde a kráse tohto vývinového obdobia. Myslíme si, že „ved presne to má puberták robiť – vzoprieť sa rodičovským hodnotám, aby našiel vlastné, majú

ním zmietat' emócie a má skúšať fajčiť, piť alkohol, sexovať, hovoriť vulgárne, chodiť na diskotéky, to všetko k tomu patrí“, „aj my sme takí boli“. A presne tento postoj nie je podľa mňa pravdivý už len preto, že pýcha je pýcha, čnosť je čnosť a Božie Slovo (Jak4,4-6;Hebr12,8;1Jn2,12-14) platí bez ohľadu na vývinové obdobie. Navyše, ak nie všetci takýto boli—a že naozaj neboli—potom musí byť aj iná cesta. Koľko svätých z radov detí ukazujú na inú cestu: Dominik Savio, Fatimské deti, Goretti, Acutis; a to je len pár mien, ktoré mi v rýchlosti napadne. Ich príklad je to, čo je normálne; veď každý je povolaný k svätosti. Alebo len neveríme, že tie naše deti by mohli byť sväté? Veľa závisí od nás. Možno by si pubertári od nás zaslúžili viac než len normalizovať všetko, s čím si nevieme dať rady. Pochopenie je kľúčom k nekonečnému moru možností. Potom je už voľba na nás.

Tiež si myslím, že sa všetci—či psychológovia, či nepsychológovia—vieme zhodnúť na tom, že pri otázke „kto som?“ nejde len o voľbu povolania. Posnažím sa zasvietiť pomocou rôznych súvislostí do hĺbky ľudskej existencie, čo bude preto neoddeliteľné a prelínajúce sa s duchovným prežívaním. Identita presahuje toto vývinové obdobie. Otázka identity poskytuje akoby štartovaciu čiaru, akoby prebudenie sa do života. A nájdenie svojej identity ako Božieho dieťaťa je to najkrajšie, čo môžeme o sebe objaviť, čo je v protiklade s terajšou realitou zmýšľania mladých, ktorí majú skôr tendenciu poprieť všetko náboženské. *Živé je Božie slovo, účinné a ostrejšie ako každý dvojsečný meč; preniká až po oddelenie duše od ducha a klbov od špiku a rozsudzuje myšlienky a úmysly srdca* (Hebr4,12). Nevyhnem sa preto ani otázke mysle a “oddelenia duše a ducha” - najlepšie ako budem vedieť, k tomu nech mi Boh pomáha.

Podľa Márie Montessori („Vývinové obdobia“, 2021) v období dospievania dominuje potreba fyzickej a psychickej samostatnosti a emocionálnej nezávislosti, vytváranie sociálneho „ja“ a rozvoj morálnych hodnôt. Niet divu, že charakteristickým pre toto obdobie je vytváranie si vlastného názoru, skúmanie vecí podľa seba, a tým i hľadanie svojej cesty jedinečnosti. V rámci svojho sociálneho „ja“ sa potom mladí stávajú bojovníkmi za práva („Vývinové obdobia“, 2021), napríklad práva tých, ktorých vnímajú ako outsiderov. Aktuálnym príkladom je, keď žiaci čelia dileme ohľadom otázky homosexuality (súvisiacej práve s identitou). Čelia totiž prohomosexuálnej celosvetovej politike až útlaku zdravého učenia; už je takmer nemožné stretnúť sa s iným názorom, podľa poznania Pravdy, skrze Božie Slovo, iba ak možno ešte tu na škole by sa dal tomu priestor. Taký názor sa nepovažuje za múdrosť, ale za „výčitku viery“. Je možné teda, že aj LGBTQ2 budú vnímať ako outsiderov—na čom sa často aj stavia propaganda—a to v nich môže vyvolať odpor alebo obranu vôbec počúvať iný názor, ako je ten mainstreamový. Preto je veľmi dôležité o tom hovoriť ako súčasť formácie myslenia,—a nepoviem kritického myslenia, lebo mám skôr na mysli obyčajný zdravý rozum—aby už báza nebola deformovaná (o dôležitosti zdravého základu viac v častiach o mysli). Zdá sa však, že už nadišiel čas, keď ľudia neznesú zdravé učenie, ale nazhánajú si učiteľov podľa svojich chutí, aby im štekli uši. Odvracajú sluch od pravdy a obracajú sa k bájkam. My však máme ostať vo všetkom triezvi, znášať útrapy, konať dielo evanjelistov, plniť svoju službu – ako nás vyzýva Slovo (2Tim4,3-5). A stojí to za to - nejeden príklad úspešnej terapie traumy (hoci iných problémov) poukazuje na to, ako môže pochopenie zmeniť život a jeho kvalitu:

„Spolu so zmenou vnímania problému sa zmenilo aj jeho vnímanie samého seba. Začal sa považovať za človeka, ktorý má zážitky, s ktorými sa vyrovnáva a nie za „blbca“. Táto zmena mu dodala odvahu čeliť aj ďalším úlohám, telesným aj vzťahovým, na ktoré si pred tým netrúfal.“ (Rothschild, 2007, s.123)

Adolescent býva ešte sociálne a mravne nevyzretý („Adolescencia“, 2017). Adolescent hľadá istoty, nedôveruje autoritám, má tendenciu riskovať a skúšať všetko nové („Adolescencia“, 2017). Dochádza k prestavbe organizmu na základe pohlavia, podmienenú nástupom špecifickej hormonálnej aktivity. Zrýchľuje sa rast a dochádza k rozvoju sekundárnych pohlavných znakov. Rozvíja sa u neho intenzívny emocionálny život. Významný je vplyv telesných zmien na formovanie identity mladého človeka. Preto sa tomu budem venovať osobitne v kapitole 2.3. o tele.

Podľa Kollárovej (n.d.), nebezpečenstvo v tomto vývinovom období predstavuje akési zmätenie rolí a nesúdržná identita, plná rozporov medzi tým, ako sa javíme samým sebe a svojmu okoliu. Žiaci môžu mať strach hovoriť o svojich citoch, preto používajú rôzne hry a masky, aby zaujali iných. Kvôli zmätenej identite môžu mať problémy i v partnerských vzťahoch. Preto sa otázke sexuálnej orientácie budeme venovať z pohľadu vývinovej výzvy tohto obdobia. Zmätenie identity spojené s vlastným pohlavím môže žiakov potrápiť v tejto dnešnej dobe. Úspešné zvládnutie tohto štádia prináša schopnosť prijať seba aj ostatných takých, akými sú (Kollárová, n.d.). Avšak okrem tohto psychologického nebezpečenstva je tu ešte väčšie riziko - keď telo zvíťazí nad duchom (Gal5,16-17). Tak sa poďme postupne pozrieť na to, ako spolu súvisí telo, naša identita a naše sociálne vzťahy.

2.2. Telo, Myseľ a Identita

Keďže formovanie identity je základnou vývinovou výzvou tohto obdobia, v tejto kapitole sa pozrieme na to, čo to teda tá identita je. Aký význam pri formovaní identity má telo, a či vôbec, alebo aký vplyv má identita na vlastné telo. A kde v tom všetkom je miesto pre myseľ.

Odborníci v psychiatrii i neurológii (Siegel, 2020, Damasio, 2010, 1999, 1994) sa zhodujú, že **naše „ja/self“ sa utvára v myslí**. Mozog a neuronálna aktivita nie sú úplne to isté ako myseľ (Siegel, 2020). Myseľ zahŕňa procesy v celom našom tele a nervovom systéme, hlavne mozgu, ale myseľ tiež zahŕňa aj to, čo je medzi nami, teda v našich vzťahoch s ľuďmi (Siegel, 2020); vzniká z vnútorného diania v tele, mapovaného a spracovávaného v centrálnej nervovej sústave (ďalej len CNS), ale i zo vzťahu k vonkajšiemu a s vonkajším prostredím. Damasio (1994, s.118) tvrdí, že myseľ je akoby vtelená (z angl. embodied) – teda nie je oddelená od tela, predovšetkým mozgu. **Telo poskytuje základnú referenciu**, referenčný rámec **pre myseľ**, nie však v dualistickom chápaní, že by myseľ sídlila v tele ako nejaká vec, ale že je *konštruovaná* biologickou interakciou činnosti mozgu s ostatnými časťami tela a s prostredím (mozog prijíma signálny z vnútorného ale aj vonkajšieho prostredia vzhľadom na telo). **Telo dáva omnoho viac než len životné funkcie, prispieva obsahom, ktorý je neoddeliteľnou súčasťou fungovania normálnej mysle** (Damasio, 1994, s.223 a 226). Myseľ je teda úplne vtelená (angl. embodied) a úplne vzťahová (Siegel, 2020, s.196). Telo, ako je reprezentované v mozgu, môže slúžiť ako nevyhnutný referenčný rámec pre mozgové procesy, ktoré zažívame ako myseľ,... naše myšlienky a skutky.... používajú telo ako štandard, podľa ktorého všetko meriame, cez ktoré všetko premietame (Damasio, 1994, s.xvi). Teda: jedno telo - jedna myseľ, pričom telo je referenčný rámec (Damasio, 1999, s.142 a 145).

Ako **mozog „konštruje“ myseľ** opisuje Damasio (2010, s.16) tak, že mentálnym udalostiam možno priradiť určité typy udalostí/procesov prebiehajúcich v mozgu. Telo je základ vedomej mysle (Damasio, 2010, s.20). Reprezentácia sveta externého k telu môže „vstúpiť“ do mozgu iba skrze samotné telo, menovite jeho povrch. Telo a okolné prostredie sú vo vzájomnej interakcii a zmeny zapríčinené v tele touto interakciou sú v mozgu mapované. Je v skutku pravdivé, že sa myseľ učí vonkajším prostredím prostredníctvom mozgu, ale je rovnako pravda, že mozog môže byť informovaný iba skrze telo (Damasio, 2010, s.91). Mozog môže

vykonať viac než len mapovať stavy, ktoré sa teraz vyskytujú, s väčšou či menšou vierohodnosťou: môže tiež meniť (transformovať) telesné stavy aj simulovať telesné stavy, ktoré sa neudiali (Damasio, 2010, s.93). Mozog dokáže tiež vytvoriť opatrenia, keď vníma, že niečo ohrozuje náš život (Damasio, 2010, s.94). Celková funkcia mozgu je byť dobre informovaný o dianí v tele a v prostredí, aby mohol zabezpečiť adekvátne zosúladenie medzi organizmom a prostredím (Damasio, 1994, s.90) a tým prežitie, homeostázu – rovnovážny stav.

Najdôležitejšie informácie z prostredia sú naše vzťahy, od ktorých sme závislí od nášho narodenia. Siegel (2020) spája vnímanie „seba/self“ so vzťahovými väzbami (*attachmentom*). Osobná história vzťahových väzieb (*attachmentu*) koreluje so širokou škálou mentálnych procesov kľúčových pre reguláciu emócií a správania (Siegel, 2020, s.192). Dysregulácia centrálneho integrujúceho procesu podlamuje úspešnú sebaorganizáciu, ktorá môže vytvoriť rôzne formy narušení v emocionálnej regulácii a viesť k mentálnemu utrpeniu (Siegel, 2020, s.192). **Preto sa mozog „prispôsobí“ tak povediac za každú cenu, aby celkovú homeostázu obnovil, a udržal.** Týmto spôsobom iné ako bezpečné vzťahové väzby môžu viesť k rôznym negatívnym vplyvom, ktoré sa odrážajú aj na vnímaní seba, svojho tela, a svojej identity.

2.2.1. Stavy mysle

Mozog je konštitučne spätý s myslou, ale aj vzťahy sú konštitučne späté s mozgom a teda v dôsledku toho i so spôsobom myslenia (porovnaj Siegel, 2020, s.168). A nie len to, i spôsob myslenia ovplyvňuje (svojím spôsobom tiež konštitučne) sociálne vzťahy. K tomuto bodu sa však dostaneme neskôr. Na úrovni vteleného (znamenajúc „v tele“) a vzťahového aspektu mysle, pripútanie k vzťahovej osobe zakladá medziľudský vzťah, ktorý pomáha nezrelému mozgu (v tele) využiť funkcie zrelého rodičovského tela a mozgu na organizáciu vlastných procesov (Siegel, 2020, s.167). Vyvíjajúca sa myseľ používa stavy mysle vzťahovej osoby na organizáciu fungovania svojich vlastných stavov mysle (Siegel, 2020, s.171).

Aby sme pochopili, čo sú to stavy mysle, je užitočné pozrieť sa na mozog detailnejšie. Siegel (2020, s.31) približuje **myseľ ako prúdenie energie** (z angl. „energy flow“) pričom *prúdenie* znamená prosto *zmenu* a *energia* sa v biológii mozgu chápe ako forma elektrochemického prúdenia (zmeny), keď sa ióny pohybujú dnu a von cez membrány neurónov počas akčného potenciálu. Vplyv neurohormónov a neurotransmitterov na fungovanie buniek v mozgu je teda súčasťou tohto procesu prúdenia energie a ako veľmi sú významné si opíšeme v kapitole o tele. Keď prúd elektrického náboja akčného potenciálu dosiahne koniec neurónu, chemická látka sa uvoľní a neurotransmitter, ktorý môže byť buď excitačný alebo inhibičný, zvyšuje alebo znižuje pravdepodobnosť aktivácie synapticky pripojeného neurónu (Siegel, 2020, s.31).

Siegel (2020) adaptoval chápanie energie z fyziky, kde sa jedná o pohyb z možnosti do uskutočnenia (niečo existuje len vo svojom potenciáli, až kým sa to neuskutoční). Existuje nesmierne množstvo možností, ktoré môžu utvárať zmysel toho, kto sme a dať vzniknúť jedinečným spôsobom myslenia, emócií a spomienok. Siegelove (2020) plynutie energie vyjadrujúce myseľ teda nie je v zmysle nejakého špiritizmu, ale v popísaní dejov prebiehajúcich v mozgu, čo je v zhode s Damasiom (1994, 2010). **Celkový vzor aktivácií v mozgu v danom čase** nazýva Siegel (2020, s.81) **stav mysle**. Mozog je totižto spontánne aktívny aj v pokoji (prebiehajú v ňom elektrochemické aktivácie na synapsách), nie len vtedy, keď konáme nejakú činnosť. Stav mysle je teda taká „zostava“ aktivácií prebiehajúcich v mozgu, ktorá vychádza z možností mozgu, a má tendenciu sa opakovať – vyskytovať sa

v tejto „konštelácii“. Podľa Siegela (2020, s.81) stavy mysle umožňujú mozgu dosiahnuť *kohéziu* (súdržnosť) fungovania v danom čase, a *koherenciu* (spojitosť) medzi jednotlivými stavmi mysle a v priebehu času, čo súvisí s integráciou a duševným zdravím.

Stavy mysle *sprostredkovávajú spracovanie informácií* s cieľom vytvoriť realitu v danom čase a ovplyvňujú náš duševný život (Siegel, 2020, s.81). Učíme sa kategorizovať a konceptualizovať svet cez kognitívne **filtre** (typy, spôsoby spracovávaní informácií), ktoré tvarujú prúdenie energie prechádzajúcej cez náš mozog (Siegel, 2020, s.82). Naučené filtre energických vzorov sú častokrát mimo nášho uvedomenia, ale majú dopad na charakter informácie, ktorá je konštruovaná z tohto prúdenia energie - formujú spôsob, akým vnímame svet, pomenovávame skúsenosti a interagujeme s okolím (Siegel, 2020, s.83). Tieto filtre môžu byť dôvodom prečo niekto má určitý súbor vzorcov reagovania a prečo v nejakom vzťahu máme tendenciu reagovať podobným alebo odlišným spôsobom typickým pre ten vzťah v priebehu času. **Stavy mysle formujú náš zmysel pre to, kto sme** a dávajú vznik našim myšlienkam, emóciám aj spomienkam (Siegel, 2020, s.83).

2.2.1.1. Organizujúci efekt stavov mysle a sebaorganizácia „ja/self“

Slová Božie: (Syn) „prišiel oznámiť zajatým, že budú prepustení“ (Lk4,17-18), „v tele prišiel a kázal aj duchom, čo boli vo väzení“ (1Pt3,19), „Až keď vás Syn vyslobodí, budete naozaj slobodní... Poznáte pravdu a pravda vás vyslobodí (Jn8,36 a 32) - sú nesmiernou nádejou pre nás, keď vidíme, ako to s naším telom, myslou a „ja/self“ je. My totiž toto väzenie našej mysle, teda v tele a skrz naše vzťahy, veľmi často máme, ako bolo i bude ešte opísané.

Siegel (2020, s.92) to sám pomenováva: Tieto naše vlastné vnútorné skonštruované filtre vedomia sa stávajú *väznicami vnímania a chápania*, ktoré kontinuálne posilňujú svoj vlastný systém presvedčení. Myseľ má totiž **rekurzívny sebaorganizujúci charakter**. Rekurzívnosť posilňuje vzorce odpovedí naučených z predošlých skúseností so svetom (Siegel, 2020, s.104). Napríklad, ak som sa ako dieťa zľakla mačky, ktorá ma poškriabala, môžem prežívať strach, keď vidím prichádzať mačku (Siegel, 2020). Pôvodným zmyslom tejto črty mysle je zachovanie života (ibid.). Rekurzívne vychádza z minulosti implicitná spomienka a ovplyvňuje prítomnosť – keď bol nejaký podnet ohrozujúci, pri stretnutí s ním sa mu vyhnem (ibid.). Je to spôsob učenia. A môže to byť adaptívne. Je to typ reakcií vyhýbavých, ktoré nás môžu na druhej strane, ak nejde o život, v živote veľmi obmedzovať. Keď sa taká skúsenosť „vryje“ do stavu mysle tak hlboko, že je až väzením, myseľ sa môže stať akoby mŕtva na vitálnu objavujúcu sa jedinečnosť skúsenosti (Siegel, 2020). Ak rekurzívna reakcia na mačku nie je až taká extrémna, potom je tu možnosť zmeniť strach (1Jn4,18) a zažiť novú mačku v novej situácii, kde je možná i nová skúsenosť a reagovanie *neuväznené minulosťou* (Siegel, 2020). Toto sa týka všetkých podnetov, aj našich vzťahov, kedy také väzenie môže byť prekážkou lásky: namiesto priblíženia sa vyhýbame.

Siegel (2020, s.91) opisuje ako odhaliť elementy stavu mysle nejakej osoby. Stačí sa zamerať na elementy jej percepcie, pocitov, myšlienok, spomienok, postojov, presvedčení a túžob, a ako tieto môžu ovplyvňovať jej správanie a interakcie s inými. Okrem toho, pretože stavy mysle sú dynamické procesy, je potrebné sa pozrieť i na zmeny v týchto procesoch v priebehu času (ibid.). Každá chvíľa totiž prináša kombináciu aktivácií v mozgu vytvárajúc jedinečný stav mysle. Avšak *opakované vzory aktivácie* sa môžu stať vrytými (angl. engrained), čo znamená, že sa v budúcnosti re-aktivujú s oveľa väčšou pravdepodobnosťou; majú viac rigidné, fixované filtrujúce kritériá (Siegel, 2020). Na jednej strane tieto kritériá dávajú pocit bezpečia vďaka kohézii v danom čase. Na druhej strane, *ak tieto kritériá nie sú dostatočne*

flexibilné, môžu sa stať väzením a zabraňovať slobodnejším, viac adaptívnym módom spracovávaní informácií a narúšajú tak schopnosť človeka reagovať na novosť a potreby aktuálnej situácie. Ako **vryté stavy mysle** s ich vlastnou vývinovou a skúsenostnou históriou, ich špecifickými náladami, zámermi a postojmi, môžu byť v skutku docela neflexibilné a preto uväzňujúce. (Siegel, 2020, s.91)

Siegel (2020, s.92) uvádza nasledovný príklad. Ak bol človek v detstve vystavený opakovanému zanedbávaniu, stav zúfalstva poznačený pocitom odmietnutia, hanby, beznádeje, sa mohol vryť. Môže byť aktivovaný model „ja/self“ ako nemilovateľného a druhých ako nedostupných, a môže sa objaviť tendencia stiahnuť sa. Pretože tento stav zúfalstva bol opakovane aktivovaný, s veľkou pravdepodobnosťou bude aktivovaný aj v reakcii na drobné známky odmietnutia, ako napríklad keď priateľ nezdvihne telefón (Siegel, 2020, s.92). Celý stav mysle sa môže rýchlo stať dominantným módom spracovávaní informácií s tendenciou byť veľmi citlivý na sociálne signály obsahujúce informáciu o nedostatku záujmu druhého človeka, dávajúcich tomu človeku pocit odmietnutia a zúfalstva, a pritom nemusí mať žiadne jasné vedome prístupné spojenie s udalosťami v minulosti (Siegel, 2020, s.92).

Dôležitým poznatkom o organizujúcich a sebaposilňujúcich efektov stavov mysle, ktoré tvarujú naše vnímanie reality, možno zhrnúť nasledovne. Keď človek nie je v danom uväzňujúcom stave mysle, môže fungovať v úplnom poriadku. Rýchlo však môže vstúpiť do paralyzujúceho stavu, ktorý ovplyvňuje zbytok procesu spracovávaní informácií v takom smere, aby tento stav potvrdzoval, posilňoval. **Osoba vníma, cíti, pamätá si, myslí, chápe a spracováva informácie takým spôsobom, ktorý ešte hlbšie vrýva daný stav mysle.** (Siegel, 2020, s.93)

Tieto kognitívne filtre naznačujú, že *človek vníma (v zmysle reprezentácie reality v rámci nášho uvedomenia) iba to, čo verí* (Siegel, 2020, s.92), čo môže byť podkladom rôznych kognitívnych skreslení, ktorým sa síce nevyhneme, ale môžeme sa „mať pred nimi na pozore“ - ak vieme, že sú, vieme robiť slobodnejšie voľby a rozhodnutia¹. Ak je tendencia reprezentovať realitu podľa toho, čo veríme, potom je dobré veriť v Pravdu, Vtelené Božie Slovo. To nás môže oslobodiť z uväzňujúcich stavov mysle. Fascinujúce je, spomenúť si v tomto kontexte na apoštola Tomáša, ktorému Ježiš povedal: „Uveril si, pretože si ma videl. Blahoslavení tí, čo nevideli, a uverili“ (Jn20,29). Zdá sa teda, že i realizmus hlásajúci, že verí v to, čo vidí, krásne svedčí o svojej slepote, lebo vidí iba to, čo verí. Ako hovorí Ježiš farizejom: „Keby ste boli slepí, nemali by ste hriech. Vy však hovoríte: „Vidíme.“ A tak váš hriech ostáva“ (Jn9,41). Reprezentácia toho, čo vidíme je na základe našich vnútorných hodnôt, presvedčení, teda toho, čo veríme/neveríme. Ak neveríme, ostávame slepí. A vida - nie sú to „len“ slová Božie, sú vpísané v našom tele a mysli. Svätý Tomáš Akvinský (2017),

¹ Kognitívne skreslenia kvôli kognitívnym filtrom nemožno nemať. Ani ten najosvietenejší človek neprestáva zdieľať realitu telesnosti, ale on sa seba vzdal natoľko, že doslova pribil svoje telo na kríž, že necháva konať Krista (Gal2,19-21), žije pod mocou Božou, t.j. pod milosťou, a teda už nežije on, ale v ňom žije Kristus. Robiť slobodnejšie voľby na základe uvedomenia môže byť ešte stále len psychológia, aj keď uvedomelejší psychický život je len vďaka Božej milosti a daru. Ale je to ešte stále osoba, kto volí a koná, a môže konať z lásky ku Kristovi – bodaj by sme tak boli všetci vedení v srdci. Preto tu je i zlomový bod – vôľa konať a rozhodovať sa podľa Božej vôle. Moja vôľa je prijať Ježišovu vôľu, a svojej sa úplne vzdať. To sa niekedy naozaj prežíva, ako bolestné **zomrieť** sebe, aby žil On (a my potom v ňom). Napríklad, keď človek chce **podriaďiť** svoju získanú subjektivistickú reprezentáciu lásky (viac v kapitole 2.3.1.) objektívnej pravde o láske. Ak sa nechcem podriaďiť objektívnemu dobru, ale konám, čo považujem za dobré, s najväčšou pravdepodobnosťou budem konať svoju vôľu; a podľa jedného svätého (odpusť, ale neviem si spomenúť, kde som to čítala), nič nehorí v pekle viac než vlastná vôľa, svojvôľa. Pozri: Mt7,21-23. Vo vôle sa ukazuje podstata jednoty s Kristom - odovzdať sa mu, úplne sa seba vzdať a nechať Jeho konať, aby Jeho vôľa bola naša, a tak už sme neboli my. Stávať sa stále viac plnými milosti a Pravdy. Miera pre každého z nás je len z Jeho vôle a rozhodnutia, v Jeho múdrosti. Preto z našej strany je najdôležitejšia láska ku Kristovi. Každý potrebuje ospravedlnenie.

nadčasový a nadodborový vzdelanec, povedal, že nepoznáva preto, aby veril, ale verí preto, aby poznával. Pre „telo“ môžeme byť slepí, ale tiež aj vďaka „telu“ môžeme vidieť. Voľba je na nás. Tu sa k slovu dostáva **sebaorganizácia self**.

Siegel (2020, s.98) opisuje vývin nie ako zvyšovanie schopností, ale skôr zvyšovanie komplexnosti, teda ako pohyb od jednoduchosti ku komplexite. Čo si pod tým predstaviť? Pohyb k väčšej komplexite sa dá chápať ako schopnosť adaptácie a učenia (Siegel, 2020, s.101). Prirodzeným výsledkom je sebaorganizácia self a jeho integrácia (Siegel, 2020, s.101). Schopnosť učiť sa súvisí s flexibilitou stavov mysle, ktoré nemôžu byť väzením, aby človek mohol robiť slobodné voľby. Vplyvom udalostí totižto dokáže byť dokonca až epigenetická² regulácia vyjadrenia génu v oblastiach mozgu zapojených do stresovej reakcie negatívne zmenená tak, **aby sa udržali prekážky zdravej regulácie stavov mysle** (Siegel, 2020, s.113). Psychopatológiu preto Siegel (2020, s.101-102) vyjadruje ako narušenie seba-regulácie, buď ako prílišnú rigiditu a/alebo chaos.

V jadre objavovaní sa a udržiavaní stavu mysle sú **emócie**. Keď sa nejaká skúsenosť opakuje viac krát, a/alebo je sprevádzaná silnými emóciami, o to skôr je väčšia pravdepodobnosť, že sa daný stav mysle zopakuje (Siegel, 2020, s.100). Opakované stavy aktivácie v kritických ranných štádiách vývinu tvarujú štruktúru neuronálnych okruhov, ktoré potom tvoria funkčné základy pre pretrvávajúce vzorce stavov mysle u človeka (Siegel, 2020, s.100). Tak sú staré vzorce používané v trochu nových situáciách (Siegel, 2020, s.99). Emócie v mozgu sú fundamentálne spojené s rovnakým okruhom, ktorý je zodpovedný za vytvorenie zmyslu a hodnoty pre mentálne reprezentácie (Siegel, 2020, s.108). Konkrétne emócie sú spojené s konkrétnym stavom mysle a odкрývajú spôsob, ktorým mozog reguluje svoje stavy aktivácie pri spracovaní informácií (Siegel, 2020, s.108). Emócie sú však ako dvojsečný meč pri sebaorganizácii mysle (Lewis, In Siegel, 2020, s.110): Na jednej strane emocionálne procesy vedú k novým synaptickým konfiguráciám, lebo umožňujú synaptickú aktivitu a teda iniciujú synaptické zmeny. Na druhej strane, emócie môžu tiež umocňovať už existujúce synaptické spojenia a vzorce v rámci rekurzívneho charakteru operácií, a tak minimalizujú synaptické zmeny. Čiže aj produkujú synaptické zmeny aj udržiavajú vzorce na synapsách (Lewis, In Siegel, 2020, s.110). Zdá sa, že záleží, či emócia spojená so starou skúsenosťou je tak silná, že pôsobí rekurzívne, alebo je emócia sprevádzajúca novú skúsenosť ešte silnejšia než tá stará, že umožňuje zmenu.

Človek má však mnohé vo svojich rukách. Nie len vzťahy a sociálne skúsenosti tvarujú aktivitu mozgu, ale i aktivita mozgu mení interpersonálne prostredie (napr. agresia vedie k izolácii, nezávislosť vedie k obdivu a pod.) (Lewis, In Siegel, 2020, s.109). Iný príklad (Siegel, 2020, s.110): plaché deti môžu pomalinky a po troche meniť svoju reakciu na nové veci, ale ich váhanie môže rodičov iritovať, a frustrácia rodičov zase naďalej posilňuje úzkosť dieťaťa. Výsledkom je, že zotrávajú v plachosti. **Sebaorganizácia self teda súvisí so schonosťou uvedomenia.**

Damasio (1994, s.240, porovnaj Siegel, 2020, s.87-89) vysvetľuje, že ranné telesné signály nám pomohli vytvoriť základný koncept „ja/self“; tento základný koncept poskytol základnú referenciu pre čokoľvek, čo sa ešte udialo telu, ako organizmu, vrátane súčasných telesných stavov, ktoré boli postupne začlenené do konceptu „ja/self“ a okamžite sa stali minulými stavmi. Čo sa nám deje práve teraz sa v skutočnosti deje konceptu „ja/self“ založenom na minulosti (Damasio, 1994). Avšak, vďaka plasticite mozgu je v každom momente koncept nášeho „ja/self“ konštruovaný. Preto je zároveň pravda, že vďaka uvedomeniu máme

² Epigenéza - vývoj génov pod vplyvom vonkajších činiteľov

nekonečné možnosti voľby a sebautvárania; sme neustále v nepretržitom stave utvárania seba, nikdy nebudeme rovnakí, a nikdy sme neboli celkom takí, ako práve v tejto chvíli (Siegel, 2020, s.87). Ak má človek možnosť vedome reflektovať – k čomu niekedy postačí pauza medzi impulzom a reakciou – môže uvidieť aj iné možnosti ako myslieť, cítiť a reagovať (Siegel, 2020). Uvedomenie a vedomie môže katalyzovať voľbu a zmenu.

2.2.2. Ako teda vstupuje „ja/self“ do mysle a uvedomenia?

Damasio (1999, s.107 a 2010, s.202) tvrdí, že „ja/self“ vstupuje do mysle a nášho uvedomenia *skrze pocity a pomocou jazyka* (reči, slova), ktorý nám dal vedieť, *skrze myslenie a rozprávanie príbehov*, o vzťahoch a udalostiach, ktoré nejakým ovplyvňovali zmenu v nás, v našom tele, ktoré—skrze telesné vnemy a pocity, následne emócie, ako ich interpretácie—tieto zmeny registrovalo. V slovách sa symbolizuje to, čo existuje ešte pred tým v neverbálnej forme, ako obraz. Slová a vety sú teda stelesnením tohto významu. Pocity a emócie si dokážeme všimnúť a môže byť veľmi prospešné venovať im pozorovať. Nie jeden psychoterapeutický smer pracuje práve s telom a pocitmi. V psychotraumatológii je to cesta k uzdraveniu traumy, *skrze pociťovaný význam*, pri ktorom ide o uvedomenie situácie, osoby alebo udalosti prostredníctvom tela, a pociťovania v tele (Levine & Fredericková, 2002). Čo je dôležité, že pri traume býva rečové centrum v mozgu práve inhibované, čo vyjadruje i tvrdenie „nemám/nenachádzam slov“. Vtedy je práve telo, *skrze pocity*, zdrojom liečenia. Naučiť sa venovať pozornosť našim telesným pocitom môže významne ovplyvniť utváranie nášho uvedomenia a tak umožňovať robiť slobodné rozhodnutia.

Pociťovanie je dôležitejšie než si uvedomujeme, jeho vplyv siaha od tzv. šiesteho zmyslu, či intuície až po psychologickú traumy. Jedným z dôležitých pojmov, ktorý úzko súvisí s pociťovaným významom sú *somatické markery* (Damasio, 1994). Človek by si rád myslel, že je racionálny, koná racionálne a rozumne, nie emocionálne, no z psychologického hľadiska sa dá v podstate povedať, že väčšina jeho rozhodnutí sú pocitové. Damasio (1994, s.173) tvrdí, že ešte pred tým, než aplikujeme nejakú formu analýzy výhod/nevýhod, a pred tým než začneme uvažovať smerom k riešeniu nejakého problému, niečo veľmi dôležité sa stane: Keď sa zlý výsledok spojí s danou možnosťou odpovede, ktorá vstúpi do mysle, človek pocíti nepríjemný pocit (po angl. „gut feeling“), a to sa volá somatický marker. Somatický preto, lebo hovorí, že pocit je o tele a marker preto, lebo označuje obraz (niečo označuje). Somatické markery môžu byť pozitívne aj negatívne, a pravdepodobne zvyšujú presnosť a efektivitu rozhodovacieho procesu, tvrdí Damasio (1994, s.173). V každom prípade, dokážeme na nich fungovať celkom spoľahlivo aj bez toho, aby sme si uvedomovali, že konáme a sme (v nejakej situácii) vlastne na základe pocitov. Toto je dôležité poznanie i pre naše sebauvedomenie, aby sme si nezamieňali „šiesty zmysel“, intuíciu, pocit, za niečo duchovné, nadprirodzené, alebo rovno za 3. Božskú Osobu, Ducha (aj keď Duch sa môže tela dotýkať, veď nakoniec na Turíce na nich spočinuli ohnivé jazyky, a to všetko), a pritom to je čisto naše cenné telo.

Vedomé analytické rozhodovanie je časovo aj kognitívne náročné, preto nás „príroda“³ (dôležité: pozri poznámku) uspôsobila robiť veci bez potreby zameraného sústredeného

³ Výrazom „príroda“ v týchto textoch odkazujem na Adama a Evu—a skrz nich na Pôvodcu, Stvoriteľa—na obraz telesného človeka, ktorý nosíme (1Kor15,45a49), lebo podľa Andersona a Granadosa (2014, s.52), *Adam* hebrejsky znamená „zem, pôda“ a *Eva* znamená „život“, lebo sa stala matkou všetkých žijúcich (Gn3,20). I to je fascinujúce, že Slovo nehovorí všetkých „žijúcich“ ale „žijúcich“, a tým ukazuje na nutnosť druhého narodenia sa z Ducha Božieho (Jn3,5). Zároveň je nádherné ako to poukazuje na identitu človeka ako muža a ženy, ktorú nachádzajú v ich vzájomnej jednote (nakoniec slovo muž – „iš“ a žena – „išša“ (Gn2,23) sa objavuje, keď Adam rozpozná pomoc jemu podobnú, a hoci spal (Gn2,21), keď Boh stvoril ženu, vie, že je z neho, že je dôležitou pre to, kto je on sám, a kým má byť ako dokonaným človekom. Dovtedy je Eva

vedomia, akoby automaticky, aj rýchlo a celkom spoľahlivo. Akurát že „vybudovanie adaptívnych somatických markerov vyžaduje aby aj mozog daného človeka aj kultúra boli normálne“ (Damasio, 1994, s.177) – keď je buď mozog alebo kultúra narušená je nepravdepodobné, že by somatické markery boli adaptívne (keďže somatické markery sa získavajú skúsenosťou). V tomto kontexte Damasio (1994, s.179) spomína, že účinok „chorej kultúry“⁴ na normálneho dospelého človeka prevládol nad pravdepodobne normálnym mechanizmom rozumu s katastrofálnymi následkami. A to hovoríme stále ešte o norme populácie.

Všadeprítomnosť emócií v našom vývine a v živote, spája doslova každý objekt alebo situáciu v našej skúsenosti na základe podmieňovania, k základným hodnotám homeostatickej regulácie (Damasio, 1999, s.58). Kde je prítomné vedomie, emócie majú ohraničený dopad, a ľudia sú tiež schopní reflektovať a plánovať. Rozum je ten, ktorý má kontrolu a možnosť riadiť emócie, aj keď aj rozum potrebuje informácie z pocitov na svoju činnosť (Damasio, 1999). Keď má rozum tak rozhodujúcu úlohu, pozrime sa aspoň v skratke na charakteristiku myslenia žiakov v puberte a asolescencii.

2.2.2.1. Aké je myslenie žiakov na 2.stupni (a gymnázii)?

J. Piaget sa venoval kognitívnemu vývinu a popísal niekoľko štádií, ako sa myslenie utvára v priebehu života človeka. Spôsob myslenia žiakov na 2. stupni ZŠ a gymnázii spadá do vývinového obdobia, ktoré nazval **štádiom formálno logických operácií**.

V tomto štádiu je myslenie logické; deti sa zameriavajú na objektívne skutočnosti a na vlastnosti (nie len funkciu) predmetov a javov, osvojujú si interpretačné procesy (Online „Škôlka“, 2020). Podľa Piageta si dospievajúci v tejto dobe vytvára skutočnú logiku na abstraktnej úrovni, tvorí si úsudky a overuje si ich, určuje vzťahy medzi pojmami, kategóriami a vyvodzuje závery, zovšeobecňuje na základe pochopenia podstaty rôznych stránok skutočnosti (Online „Škôlka“, 2020). Dôležité je mať na pamäti, že pubescent sa už ani zďaleka **neuspokojí s prijímaním hotových súdov a úsudkov, ale nejasnosti si chce zdôvodniť sám** a sám chce na ten-ktorý problém nájsť najvhodnejšiu odpoveď (Online „Škôlka“, 2020). Dobré je, že chce hľadať.

S týmto súvisí i problematika **kritického myslenia**. Pre účely tohto Vývinového štandardu netreba ísť do hĺbky teórie kritického myslenia, stačí keď vypichneme len jeden kľúčový poznatok: ide o schopnosť rozlišovať - prehliadnuť, ísť do hĺbky, poza to, čo sa javí, teda o schopnosť hľadať pravdu (viac v kapitole 2.2.8. o Rozume a pravde). Poznať pravdu sa učíme v tichu, hovorení a žití pravdy, podobne ako konaním dobra sa učíme rozlišovať dobro a zlo. Kto začne klamať, začne strácať i sluch na pravdu. To predstavuje riziko

„len“ iššou, vyjadrujúc prvotnú jednotu muža a ženy. Až po prvom hriechu nazýva Adam svoju ženu Evou - paradoxne ju nazýva Životom, hoc hriech im spôsobil smrť (Gn2,16). V tom je zviditeľné, prečo sa ich hriech aj nás všetkých týka a volá sa hriechom dedičným, lebo je z „matky všetkých žijúcich“. A Ježiš, ktorý je Život, nie len menom, ale otcom všetkých živých, zomiera, aby výhrou smrti Smrť porazil. A niekedy víťazstvom lži poráža Lož, lebo je Pravda, a stratením poráža stratenosť, lebo je Cesta. Po prvotnej samote Adama, v stretnutí s Evou poznáva Adam život – preto môže vysloviť aj jej meno. Veľa by sa dalo kontemplovať, ale je to nad rámec tohto Vývinového štandardu. V skratke, výrazom „príroda“ nehovorím o nejakej „matke zemi“, ale hovorím o ľudskej telesnej prirodzenosti poukazujúc skrz to na Stvoriteľa.

⁴ S týmto pojmom by asi mnohí dnes nesúhlasili, vzhľadom na tendenciu vyzdvihovať každú kultúru už len preto, že je, bez rozlišovania a skúmania. Na Novom Zélande, Letecký úrad (CAA), definovali kultúru ako „spôsob, akým to robíme my“. Pokiaľ však máme nejaký referenčný bod, Slovo Božie, vzhľadom, na ktoré sa učíme rozlišovať dobro a zlo, potom sa dá uvažovať aj o *normalizácii deviácie*, ktorá by pojem „chorá kultúra“ mohla vystihovať, keď nejaký „spôsob, akým to robíme my“ je v protiklade so Slovom Pravdy.

(hrozbu) pre kritické myslenie nie len v tomto vývinovom období, ale celkovo. Kritické myslenie neslobodno zamieňať za kritiku (napr. hodnôť a vôbec hocičoho, čo má byť predmetom myslenia). Môže sa tiež ukrývať v prirodzenej „vôli k zmyslu“ - koncept s ktorým prišiel Frankl (2011) vo svojej logoterapii. Súvisí s príležitosťou nechať deti pýtať sa „prečo?“. Logoterapiu (Frankl, 2011) by mohla vystihovať veta: *Kto vie „prečo“, zvládne akékoľvek „ako“*. Prirodzenosť ich privádza k hľadaniu súvislostí, na čo zase nadväzujú geštalť zákony percepcie a organizácie (súvisiace so spomínanými kognitívnymi filtrami). Hoci venovať sa im by už presahovalo rámec tohto Vývinového štandardu, je užitočné to brať do úvahy, ak chceme rozumieť, ako je myslenie a spracovávanie informácií ovplyvňované.

2.2.3. Telo a psychologická trauma

V súvislosti s tým ako vstupuje „ja/self“ do vedomia sme spomínali reč a schopnosť vedieť veci pomenovať, ktorá súvisí so spracovávaním informácií. Táto schopnosť sa v dôsledku vzdelávacieho programu školy rýchlo rozvíja a žiaci si osvojujú širokú slovnú zásobu. Tá im pomáha vo vytváraní úsudkov a hľadaní pravdy. Jedna z ďalších kapitol ukáže, ako je rozum prepojený so schopnosťou poznávať pravdu. Teraz sa však pozrime na tie okolnosti, ktoré blokujú rečové centrum v mozgu, čím sa proces uvedomovania „ja/self“ a hľadania pravdy komplikuje. Ako je ťažko človeku, kým nevie pomenovať problém, alebo pomenovať, čo prežíva, alebo popísať, čo je to niečo, čo ho ťahá ku dnu. Nevie tomu potom preto ani priradiť zmysel, začleniť to na príslušné miesto do svojej osobnej histórie, nevie sa z toho poučiť – je ako zamrznutý. Taký efekt vie mať psychologická trauma.

Psychotraumatológia je spomínaná zámerne vzhľadom na to, ako vzťahové väzby pomáhajú utvárať našu myseľ a naše „ja/self“ (pozri i Dodatok). Niekedy si totiž traumy (vo význame udalosti) nepamätáme, avšak naša (psychologická) identita, a vo všeobecnosti, naše „ja/self“ sa od nej akoby odvíja. Psychologická trauma spočíva v reakcii tela, v nervovom systéme, nie až tak vo vážnosti udalosti, ktorú zažijeme (Levine & Klineová, 2012). Mnohí prežívajú traumy (v tele) a ani o tom nevedia. Potom ale spôsoby uzdravenia a vyriešenia, ktoré pre seba hľadajú sú neúspešné, a to vedie k ďalšej frustrácii, možno až retraumatizácii. Nemusí to však byť navždy. Levine (2002 a 2012) je veľmi úspešný terapeut traumy a sám zdôrazňuje hneď ako prvé význam tela, jeho prepojenie s myslou a že telo je ako liečiteľ.

Psychologická trauma môže ovplyvniť kvalitu našich vzťahov. Naš sexuálny život – nutkavé, perverzné, promiskuitné, či inhibované sexuálne správanie, sú bežnými symptómami traumy (Levine & Fredericková, 2002, s.40), pretože funkcie ako sex (tiež prijímanie potravy, spánok a aktivita vôbec) sú regulované inštinktívnym mozgom „plazov“⁵ (Levine & Fredericková, 2002, s.99). Preto sa práve tu najčastejšie zakoreňujú *traumatické symptómy* (pr. promiskuita, masturbácia prinášajúca úľavu, neschopnosť vnímať telo alebo čas, nespavosť a i.), ktoré sa objavujú vtedy, keď sa „prirodzené fungovanie organizmu stáva maladaptívnym“ (Levine & Fredericková, 2002, s.99). Inými slovami, oblasť sexuality je jednou z tých, v ktorej sa môže prejaviť správanie, ktoré môže byť symptómom psychologickej traumy.

Z traumatológie vystupuje jedno z možných vysvetlení o homosexuálnej identite/orientácii, poukazujúce na to, že sa pravdepodobne nejedná o *sexuálnu identitu* per se (stav), ale skôr o *identifikovanie seba s opačným pohlavím* (reakciu), s tým, že toto „identifikovanie“ nie je

⁵ Troj-čast'ový model mozgu Paula MacLeana (1950), ktorý sa skladá z nižších a vývinovo starších štruktúr, nazývaných ako plazí mozog, lebo má za úlohu prežitie seba a druhu (inštinkt a pud), mozog cicavcov, alebo limbický mozog, ktorý spracováva emócie, a najvyvinutejší je neokortex, alebo racionálny mozog. (Siegel, 2020, Levine & Fredericková, 2002)

aktom vôle, ale mohlo byť v priebehu vývinu „ja/self“ podmienené požiadavkou homoestázy: „ja/self“ ženy vstúpilo do mysle ako mužské a u mužov ako ženské (na základe tých poznatkov o mysli, ktoré tu boli doposiaľ spomenuté). Dojem, že „vždy som taký bol“, „od kedy si pamätám“, je však ilúziou o unitárnom pokračujúcom „ja/self“, ktorú sa naša myseľ snaží vytvoriť (Siegel, 2020, s.82). Trauma však nie je nemoc ale je to ne-môcť (Levine & Fredericková, 2002), a v tomto prípade by to bolo ako ne-môcť byť sám sebou. Dieťa, keď sa narodí, je úplne bez-mocné voči prostrediu a vzťahom.

Ako by mohla byť homosexualita traumatickým symptóm bez toho, aby človek musel nutne zažiť nejakú očividnú vážnu traumatickú udalosť, ako je sexuálne zneužívanie, pomáha objasniť koncept „medzery v roliach“, pričom tento koncept ani zďaleka nevyčerpáva možné situačné príčiny, okolnosti vzniku homosexuality ako traumatického symptómu (viac v kapitole o lateralizácii mozgu a v Dodatku), ale podáva vodičko k attachmentu a tomuto vyvíjajúcemu sa „ja/self“ vzhľadom na jeho možnosti.

2.2.4. Medzery v roliach

Medzery v roliach vysvetľuje Pesso (In Vrtbovská, 2009, s.106-107) nasledovne: „Medzerami v roliach mienime medzery v rodinnom organizme, v sieti vzťahov medzi členmi rodiny. Taká medzera vyvoláva pocit, že tu niečo chýba, niečo, čo by bolo treba urobiť, aby diera bola spravená. Život dieťaťa začína splynutím vajíčka a spermie. Dieťa vie, že malo na samom počiatku dvoch rodičov, matku a otca, dve odlišné, ale rovnako dôležité bytosti, ktoré sa vzájomne dopĺňajú ako v biologických, tak v citových a sociálnych roliach. Dieťa má v génoch vloženú informáciu o tom, že bude potrebovať starostlivosť otca i matky, a je tiež jasné, že deti by mali mať otca i matku. To znamená, že patria k páru...“ Keď ale niečo nie je tak, ako by malo byť správne, napríklad dieťa vidí, ako maminka plače lebo ona nemala ocka, alebo jej manžel (otec toho dieťaťa) ju bije alebo je preč (čokoľvek), zaznie akoby „alarm: Čo môžem urobiť, aby tá medzera zmizla?“... Čo sa v takom okamihu stane?

Vrtbovská (2009, s.106-107) pokračuje: Dievčatko sa nevedomky, mentálne „postaví“ vedľa matky a nevedomky, mentálne sa pokúsi nahradiť túto absenciu sama sebou. Symbolicky nahradí zúfalo chýbajúceho otca... Tým nevedomky dosiahne pre seba pocit spravodlivosti a úplnosti. A čo sa deje ďalej? Objíme maminku a tá jej hovorí: „Ty si také moje dobré dievčatko, si tu so mnou, keď plačem...“ Dievčatko sa cíti polichotené a to len posilní jej nevedomú snahu doplniť matke chýbajúceho otca...“ No a keďže naše „ja/self“ je utvárané našimi vzťahmi (Siegel, 2020, s.196)—naše medziľudské (interpersonálne) spojenia tvarujú naše neuronálne spojenia, ktoré zároveň tvarujú našu vútornú skúsenosť mysle, naše správanie, a naše vzorce interagovania s inými ľuďmi počas života (Siegel, 2020, s.199)—vzorce fungovania mozgu u dieťaťa, ovplyvňujúce objavujúci sa stav mysle u dieťaťa, sa aktivujú v kontexte tohto špecifického vzťahu. Sú závislé na kontexte, ako je väčšina fungovania mozgu (Siegel, 2020, s.179). Preto podobnú rolu môže toto dievčatko nevedomky, implicitne „vyhľadávať“ (v rámci rekurzie) i v dospelosti a v partnerských vzťahoch; rolu v tomto prípade muža, otca, v ktorej sa cíti sama sebou.

To mi pripomína príbeh známej Ellen DeGeneres, keď o sebe rozprávala svedectvo svojho života (Inspire Yourself, 2018). Elleniny rodičia sa rozviedli, keď mala Ellen 13 rokov. Ostala žiť s matkou. Používala komédiu, aby pomohla matke prejsť cez bolestivé obdobie: „Moja mama si prechádzala skutočne ťažkým obdobím a mohla som vidieť ako upadá. Začala som si robiť z nej srandu tancovaním. Potom sa začala smiať a ja som začala robiť srandu z toho, ako sa smeje. A smiala sa až tak, že začala plakať, a potom som si robila srandu z toho. Takže

som ju úplne dostala z toho, kam som ju videla spieť do depresie, celú cestu z nej von.“ (Inspire Yourself, 2018) A tak sa stala známou komediantkou.

Zaujímavým jej ďalším rozprávaním o svojom detsve je, keď ukazuje svoju fotografiu usmiateho batolaťa a hovorí: „*There I am. Found myself in a crib nobody holding me. But That's Ok.*“ (MsMojo, 2019) Ľudia sa v tej šou na tom smiali, ako na forme humoru, avšak ako psychológ v tom počujem väzenie a bolesť, chýbanie lásky. Naše „zapamätané self“ (Singer & Salovey, 1993, s.vii) sa odкрýva pred nami skrze rozprávanie príbehov o sebe, ktoré zachytávajú našu identitu – spomienky, ktoré boli určitým spôsobom seba-definujúce pre nás. V tak jednoduchých spomienkach, ako ich rozprávame, sú obsiahnuté niektoré z najpodstatnejších elementov osobnosti (Singer & Salovey, 1993, s.ix). „Autobiografické spomienky môžu odhaliť opakujúce sa afektívne vzorce a témy, ktoré poznačujú najdôležitejšie obavy a nevyriešené problémy jednotlivca“ (Singer & Salovey, 1993, s.4).

Samozrejme, toto všetko – medzery v roliach v spojení s homosexuálnou identifikáciou mysle - nie je nevyhnutne pravidlo, a zákonitosť typu príčina – následok, nemusí to tak nevyhnutne byť vždy, a každý človek má svoj jedinečný príbeh, históriu, interakciu seba s druhými v rámci svojho genetického potenciálu. V každom prípade, pokiaľ nebudeme význam tela doceňovať tak, ako je v pravde a budeme si myslieť o sebe, že sme veľmi racionálni (s dominantným dôrazom na myslenie bez uvedomenia si významu tela), ani nedôjde k pravdivému hľadaniu svojej identity. Ako Ellen, človek môže cítiť, že z neho padlo bremeno, keď *nemusí skrývať tajomstvo*, ale to nie je to isté, ako byť slobodný, byť sám sebou, aj keď už toto je nesmierne dôležitý psychologický moment prinášajúci úľavu. Až takú úľavu, že sa stotožňuje s vlastnou identitou. Avšak, keď už človek nemusí nič skrývať, neznamena to, že už v ňom nie je nič skryté (neuvedomované, latentné), čo by mohlo vstúpiť do vedomia. V tom je veľký rozdiel. Zároveň však táto úľava je predobrazom možnej úľavy, keď by človek spoznal seba v pravde a skryté by vyšlo na svetlo vedomia. Konflikt, ktorý prežívala Ellen (alebo Portia; OSSA, 2019), rušivé a ťaživé napätie, môže byť interpretované i pozitívne. Možno ho prirovnať k hluku, na ktorého pozadí hrá krásna hudba.

Anderson a Granados (2014), v knihe *Povolání milovať*, hovoria, že hoci prvotný, pravdivý Boží zámer s ľudskou láskou a identitou človeka bol v dôsledku hriechu narušený, nikdy však nebol celkom zničený. „Ak nepočúvame pozorne, vnímame iba hluk. Ale ak sa stíšime a započúvame sa do hudobnej témy, ktorá zaniká v hluku, ešte vždy môžeme zachytiť pôvodnú melódiu, ktorá odráža múdry zámer Stvoriteľa. **V podstate len vďaka tomu, že pôvodná harmónia ešte stále rezonuje v pozadí, vnímame nesúzvuk ako rušivý.**“ (Anderson & Granados, 2014, s.31) Inými slovami, vďaka tomuto vnímaniu konfliktu, zmäteniu sexuálnej identity/orientácie, majú prístup k pôvodnej harmónii. Vďaka tomu konfliktu si môžu uvedomiť, že je ako hluk snažiaci sa prekryť prvotnú melódiu, a teda, i to, že v nich tá prvotná melódia je, ešte rezonuje na pozadí toho hluku, a ešte sa chce a snaží sa dostať k ich ušiam. Stačí sa jej len otvoriť a **prijat' ju**.

2.2.5. Prijímanie vs. odкрývanie identity

Už vieme ako súvisí myseľ s mozgom a vzt'ahmi, ako súvisí naše „ja/self“ s mysl'ou a teraz treba ešte objasniť samotný pojem identita. Kde tá do toho všetkého zapadá, a či sa teda má odкрýť alebo sa má prijať.

Siegel (2020) aj Damasio (1994) rozlišujú „ja/self“ nie ako vec, ktorá je, ale ako sloveso, „stávanie/objavovanie sa ja“, ako proces. Siegel (2020, s.84-85) rozlišuje viaceré self, že máme veľa self, čo z jeho teórie nepreberieme kvôli chápaniu self v psychológii, aby nedošlo

k nedorozumeniu a neevokovalo to „viaceré osobnosti“, lebo to nie je normálny stav mysle. Týmto sa prikláňame skôr k Damasiovej interpretácii (2010). Nakoniec i Siegel (2020) chápe tieto „*mnohé self*“ skôr ako role, ktoré máme a zastávame, než v zmysle **identity, s ktorou Siegel (2020, s.95) self stotožňuje**: „...we are using the linguistic term „self“ to signify a sense of identity the mind creates...“. Totižto myseľ, s ktorou „ja/self“ konštitučne súvisí, a teda s aktivitou CNS (najmä mozgu), v sebe obsahuje *rovinu možností*, ktoré môžu vstúpiť do vedomia, do aktualizácie. V závislosti od aktivácie, alebo prúdenia energie (podľa vnútorného diania v tele a vzťahov s ľuďmi), môžeme mať rôzne stavy mysle. Avšak identita je akoby prepájajúca jednotlivé časti. Preto by identita nemala byť niečím, čo je skryté v možnosti, ale nevyhnutne musí byť tým, čo je v aktualizácii, a to preto, lebo identita je to, s čím sa stotožní. Môžem byť kýmkoľvek, z roviny možností (ako to nazval Siegel, 2020) a skrze uvedomovanie a slobodu vôle som povolaný si voľiť. Lenže mne (povolanému k bytiu Bohom) je umožnené stať sa Božím dieťaťom skrze prijatie Vteleného Slova, vieru v Božieho Syna.

Podľa etymologického slovníka („Identity“, n.d.) *identita* vyjadruje „rovnakosť, zhodu, stav byť rovnaký“, a anglické slovo „oneness“ to vyjadruje ešte krajšie, mohlo by ísť o „jednosť“. To naznačuje i spôsob, ako je chápaná identita pre účely tohto Vývinového štandardu – identitu je potrebné prijať, je darom, ktorý mňa predchádza ako povolanie k bytiu, nie je niečo, nejaký pocit/stav, ktorý moja myseľ vytvára (Siegel, 2020). Identita totiž musí byť niečo „realizované“, dostupné pre mňa, aby som vedel povedať, „toto som ja“, a nemôže to byť len premenlivý stav mysle závislý od okolností, udalostí, vzťahov či prostredia, neustále sa meniaci. Identita môže byť buď realizovaná v slobodnej voľbe, ktorá sprevádza sebauvedomenie, a v tej slobodnej voľbe podľa pravdivej najvyššej hodnoty Dobra všetko podriaďujem tomu objektívnemu pravdivému Dobru, alebo môže byť aj tým, čo je proste len najvrytejším vzorcom aktivácie mysle, najvrytejšou aktiváciou mozgu, ktorá si „podriaďuje“ mňa (a možno o tom ani neviem), moje myšlienky, emócie. Identita je teda akoby pôvodcom všetkých ostatných aktivít, autorom všetkého ďalšieho, akoby svetlo, v ktorom prežívam (mal by som, ak je všetko v zdravej norme) už spomínanú koherenciu a kohéziu.

Tu sa dostávame detailnejšie k tomu, prečo máme vývinovú úlohu svoju identitu *prijímať*, aby sme sa mohli stať skutočne sami sebou, namiesto jej neustáleho odkrývania sa bez možnosti dokončenia tohto odkrývania, lebo je to akoby neustály „selfing/stávanie sa ja“. Skrze prijatie svojej identity, moja identita môže aj taký „selfing/stávanie sa ja“ usmerňovať smerom k rastu a rozvoju, k cieľu, ktorým je objektívne pravdivé najvyššie Dobro, a neostávam len náhodným procesom, kde genetika „trstiny“ je ohýbaná vetrom udalostí, vzťahov, a hocikakého klamlivého učenia, ktoré štekli uši (Ef4,14-15 a 2Tim4,3-4). Prijatím identity, ktorá mi je zjavená, a do ktorej som povolaná skrze telo—lebo identitu ako „neviditeľnú“ zjavuje práve naše viditeľné konkrétne, preto i objektívne pravdivé, telo—udalosti a vzťahy neformujú moju myseľ nekontrolovateľne, nie som im vydaná na pospas, ony nestavajú mňa, ale ja ako autor z nich staviam stavbu podľa predlohy, ktorá je v Stavitel'ovi, Stvoriteľ'ovi (2Kor3,16-18). Prijatím identity vykročím na cestu do najplnšej seba-aktualizácie, lebo je to tá, ktorú dáva Duch, keď zduchovňuje moje telo a telesnú prirodzenosť skrze synovstvo (viac v kapitole 2.4.5.). V opačnom prípade udalosti stavajú mňa, utvárajú moju identitu – ako Siegel (2020) a Damasio (1994, 1999, 2010) vysvetľujú veľmi zrozumiteľným spôsobom.

Prijatie identity môže byť teda i ťažké – ak je to, čo prežívam v rozpore s tým, čím by som chcela byť, čo by som si chcela zvoliť (napríklad v prípade homosexuálnej orientácie), a to je dôvod, prečo sa treba otázke identity venovať najmä v tomto - pre budovanie identity kritickým - vývinovom období, aby sme ho neprepásli, aj keď ani vtedy nie je nič stratené, len

to môže byť ťažšie. Pre každého má Boh jeho cestu. K formovaniu identity je veľmi dôležitý faktor práve to, že sme ešte pred tým poznaním niekým druhým. A my sme poznaní Bohom, podobne ako Natanael (Jn1,48-50). Tak ako „my milujeme, pretože On prvý miloval nás“ (1Jn4,19), tak i **my sa poznávame, pretože On prvý pozná nás** a je tou pravdou, čo nás oslobodzuje. Adolescencia je nádherné obdobie i preto, lebo kvôli intenzívnemu trimovaniu CNS sa môžu na svetlo dostať latentné slabosti, zraniteľnosti (Siegel, 2020, s.52) – a to je dobré, veľmi dobré, lebo všetko, čo je zjavené, je svetlo (Ef5,13-14).

Obaja autori (Damasio, 1994, 2010 aj Siegel, 2020) sa zhodujú v tom, ako prostredie vplýva na formovanie mysle, skrze telo, a telo na myseľ a tá na vzťahy ako recipročný vzťah, a tak sa utvára naša identita, akoby produkt. Paradigmou *prijatia identity* nijako nepopierame realitu mysle, ako ju súčasná veda doposiaľ umožnila chápať, naopak, náležite ju oceňujeme a priradujeme jej svoje miesto v kráse povolania človeka k životu a jeho zveľadovaniu. Lenže poznanie hoc i všetkých súvislostí mysle, mozgu, tela a medziľudských vzťahov nijako nezmení fakt, že „to tak proste mám“, že cítim ako cítim a vnímam veci nejakým spôsobom, a to všetko jedinečne jednotlivcovi. To, na čo poukazujem, je možnosť a povolanie k voľbe a nevyhnutnosť Božej milosti - naprostá závislosť na konaní Ducha v nás. On môže urobiť všetko. Neponúkam poznatky preto, že očakávam, že urobia zázračnú zmenu, ale preto, aby nás privádzali bližšie k Bohu, aby sme chápaním viac milovali Boha. On jediný vie čo, koho, kedy a ako použiť, aby bolo dobre pre všetkých. To je cesta dôvery, cesta bláznivá, cesta ohlasovania (1Kor1,21). Ale jediná účinná (doslova) cesta, lebo hovoríme o plodoch pôsobenia Ducha v nás, ak sme Jeho.

2.2.6. Integrácia self

Jedno telo, jedna myseľ a jedno „ja/self“, spájajúce obe (mozog a myseľ), čím Damasio (2010, s.193-194) vysvetľuje, že viaceré osobnosti **nie je normálny stav mysle**. V rozpore s týmto poznatkom je tzv. dvoj-duchovosť. Podľa oficiálnej terminológie kanadskej vlády (Simonson, 2021) „LGBTQ2“ je akronym, v ktorom číslica 2 označuje dvoj-duchovú („Two-Spirit“), kultúrne špecifickú identitu používanú domorodým obyvateľstvom na označenie osoby, ktorej rodová identita, duchovná identita a/alebo sexuálna orientácia pozostáva ako z mužského tak aj zo ženského ducha. Ako vysvetliť, že sa jedná o rozpor?

Siegel (2020, s.434) hovorí o *integrujúcom self*, kde integráciu nechápe len ako funkciu „ja/self“, ale ako to, čo „ja/self“ je. Kapacita pre sebaintegráciu, ako procesy samotnej mysle, sa kontinuálne vytvára interakciou vnútorných neurofyziológických procesov a interpersonálnych vzťahov (ibid.). Spomeňme si, napríklad, na koncept medzery v roliach. Siegel (ibid.) pokračuje: „Zlyhanie integrácie signifikantných skúseností reprezentuje závažné narušenie v systéme „ja/self“. Keď nejaká významná skúsenosť musí byť nevšimnutá, neprípustná, neuznaná, alebo zabudnutá, výsledok je inkoherencia v štruktúre „ja/self“. Nedokážu sa vytvoriť vzájomné spojenia medzi skúsenosťami a vzniknuté medzery v osobnej histórii kompromitujú ako komplexitu tak aj integritu „ja/self“.“ A Damasio (1994, s.64) zdôrazňuje, že keď je niečí sebaobraz príliš kompromitovaný, nemusí byť možné si uvedomiť, že myšlienky a skutky tohto „ja/self“ už viac nie sú normálne.

Siegel (2020, s.435) opisuje ako zdroj konfliktu a napätia nezhodu v tom, keď je niekto s nebinárnou rodovou identitou vnímaný podľa vonkajšieho vzhľadu, podľa fyzického pohlavia ako muž alebo žena, ale tá osoba sa vnútorne prežíva inak. Teda nepomenúva ako zdroj konfliktu inkongruenciu medzi vlastným pohlavím osoby a svojím identifikovaním sa s inou rodovou rolou, alebo žiadnou, ale konflikt vraj spôsobuje to, ak ho prostredie vníma podľa jeho skutočného objektívneho pohlavia a on to má v sebe inak. Cestu k duševnému

zdraviu potom asi vidí nie v integrácii a prijatí svojho vlastného tela, ale v zmene prostredia, ktoré má za pravdu uznať to, čo ten človek vnútorne prežíva; vtedy celý konflikt vraj skončí. To mu ale môže priniesť iba toľko, že „mu všetci dajú pokoj“, možno slávu, poľutovanie (inými slovami, „pomasíruje“ sa centrum odmeny v mozgu a uspokojí sa psychologické potreby), čo má svoj psychologický efekt, avšak nie je rozriešením, práve naopak, potlačením hlbokšej krízy. Ako keď anestéza utlmí vnímanie bolesti (utlmením vedomia), avšak problém sa neodstránil anestézou, len vedomie sa „uspalo“. I homosexuálne vzťahy sú skôr anestetickou *harmonizáciou egoizmov*. K tejto téme viac v kapitole 2.4.

Harmonizácia egoizmov môže úzko súvisieť s harmonizáciou stavov mysle dvoch osôb rovnakého pohlavia, ktorých self zaoberajúce sa sexuálnymi informáciami sa dopĺňajú vo svojich potrebách, aby sa daný stav mysle mohol udržiavať a naďalej posilňovať (rekurzia). Siegel (2020, s.84) prináša koncept „*sexuálne self*“ osoby, ktoré je zložené zo všetkých stavov mysle (mozgovej aktivity), ktoré sa zostavovali v priebehu času pri zaoberaní sa sexuálnymi informáciami: sexuálne vzrušenie zvnútra, sexuálna interakcia s inými (porovnaj kapitolu 2.6. a Dodatok). Pričom sexuálna informácia nie je len o sexe, ale s ohľadom na vek je to informácia týkajúca sa i rozdielnosti pohlaví a vzťahov, zvlášť medzi otcom a matkou, vo všeobecnosti. Daný stav mysle má tendenciu pretrvávať, pokiaľ sú dané synaptické spojenia posilňované – vzhľadom na premenné v tele a mozgu jednotlivca a jeho vzťahy s ľuďmi.

Tu je ilustrácia na príklade. V dvojici žien žijúcich v homosexuálnom vzťahu, jedna z nich opisuje svoje detstvo bez toho, aby vôbec otca spomenula, zato si spomína na bratov a na matku nasledovne (Trevorrow, 2018): „Vyrastala som v rušnej domácnosti *pod kapitánskym velením mojej írskej matky, ktorá sa s nami nikdy nemazlila* a určite nikdy neprestala rozprávať od poludnia do noci. Presne ako v piesni od Ed Sheerana Zámok na kopci, utekala som pred prenasledovaním svojich *bratov*, iba dvojročná. Skočila som, zle som dopadla a zlomila som si nohu. Dostala som tri veci: sadru, plastickú žabu a moju úplne prvú spomienku. Keď som vyrastala, myslela som si, že už nikdy nebudem mať odreniny a modriny na kolenách, že sa *vydám za muža a budem mať deti*. Ani jedna z týchto vecí sa nikdy nestala.“

Prvá spomienka vo veku dvoch rokov mohla byť spojená s prežitím traumy. Levine a Fredericková (2002) uvádzajú, že nehody a pády môžu byť podceňovanou príčinou tráum u detí a môžu spôsobiť oneskorenú traumatickú reakciu. Niet divu, že nemať nikdy viac modriny bola hlavná túžba vyhýbavej obrannej reakcie tela a „ja/self“ vrytá do pamäti a stavu mysle. Hovorí, že nezažila matku, ktorá prejavuje konkrétnu intímnu citovú nehu. Z toho síce ťažko usudzovať na typ attachmentu a či bola matka dostatočne na ňu „naladená“, ale táto informácia môže byť dôležitým kontextuálnym kľúčom. Eirkson (In Růžicka, 2009, s.83) podáva údaje, z ktorých plynie, že „tam kde chýba ranná intímna skúsenosť dieťaťa s matkou je výskyt sexuálnej príťažlivosti medzi matkou a synom častejší“ – no a možno aj medzi dcérou a matkou, resp. v rámci psychologického *prenosu*, k dievčaťu v neskoršom veku (napríklad v puberte), ako vyjadrenie tejto túžby po tantom intímnom kontakte, ktorý chýbal. V každom prípade, jej poznávanie svojho pohlavia a príťažlivosť k rovnakému pohlaviu, prebiehali vzhľadom na vzťahy v rodine (útek pred bratmi, matka, ktorá si ju nikdy nepritúli, ale je vodcom rodiny, chýbajúca zmienka o otcovi...) a utvárali nejaký stav mysle takým spôsobom, aby mohla prežívať homeostázu vnútorného prostredia tela vzhľadom na prostredie, v ktorom žila. Asi jej ozaj ako zo srdca hovorí pieseň od Ed Sheerana, lebo v nej tiež spieva: „*I was younger then, take me back to when I found my heart and broke it here... I know I've grown, but I can't wait to go home. I'm on my way... And I miss the way you make me feel, and it's real...*“ (Bol som vtedy mladší, vráťte ma do doby, kedy som našiel

svoje srdce a tam ho aj zlomil... Viem, že som vyrástol, ale už sa neviem dočkať, kedy pôjdem domov. Som na ceste... A chýba mi pocit, aký si vo mne vyvolával, a je to skutočné...“).

Rekurentná vlastnosť mysle má tendenciu viesť nás žiť tak, aby sa potvrdzovalo to, čo sa už nadobudlo, „osvedčilo“. Inak, odbornejšie, povedané: „tie potenciálne vzory aktivity mozgu, ktoré nie sú aktivované v danom momente daného stavu mysle, by teda súťažili o aktiváciu s tritisíc násobnou nevýhodou a bolo by oveľa menej pravdepodobné, že by sa v danom okamihu stali uchádzačmi o dominanciu“ (Siegel, 2020, s.85). Konflikt, alebo nezhoda medzi vlastným pohlavím a sebavnímaním má pôvod, zdroj v človeku (v jeho vzťahovom živote), v jeho prežívaní seba, nie je to konflikt daný zvonku spoločnosťou, že by spoločnosť mala neprijímajúci vzťah k ľuďom. Tento názor je v zhode s teóriou Siegela (2020, s.86)—aj keď nie so Siegelovým názorom na homosexualitu—ktorý tvrdí, že čím extrémnejší stupeň „falošného ja“ v rámci napríklad tohto tzv. sexuálneho self, tým väčší môžu jednotlivci pociťovať odpojenie od iných a od seba samých. O čo ešte extrémnejšie môže byť „ja/self“ zavádzané, keď neintegruje seba, svoje vlastné telo? Siegel (2020) síce hovorí o dôležitosti integrácie „ja/self“, ale neberie ohľad na potrebu integrácie svojho tela, celého seba so svojím pohlavím, takým aké v pravde je. A to sa javí byť jeden z dôsledkov *manicheistickej mentality*, čo je ale opak integrácie.

2.2.7. Dualizmus tela a duše

Manicheistický názor—dualizmus tela a duše, s dušou uväznenou v tele, v hmote, a oslobodenou poznaním (Ján Pavol II., 2015, s.210)—by musel viesť vo svojej podstate k „úplnému zničeniu tela“, keď nie k skutočnému, tak aspoň zamýšľanému, *k popretiu hodnoty ľudského pohlavia, mužstva a ženstva ľudskej osoby*, či k ich „tolerovaniu“ v medziach „potreby“ ohraničenej nutnosťou plodenia (Ján Pavol II., 2015, s.210). Dualistické myslenie deliace telo a dušu dáva vznik najrôznejším deformáciám a redukcionizmu, ktoré umožňujú presadenie *novej normy*; napríklad rozdelenie rodu od pohlavia dalo priechod rodovej ideológii, bezpohlavnosti človeka, a pod.

Telo a jeho pohlavie, a sexualita sú v skutočnosti hodnotou nedostatočne oceňovanou (Ján Pavol II., 2015, s.213). Rôznosť pohlaví nie je výplod výchovy a kultúry, nie je vo svete len kvôli rozmnožovaniu, ale práve naopak. „Ľudská pohlavná vzájomnosť je *dôvodom* kultúry, kultúra je dielom ľudskej pohlavnosti. Byť mužom či ženou dáva ľuďom príležitosť až ona.“ (Růžička, 2009, s.90) Binarita pohlavia je od Počiatku zámerná, aby sa dalo vytvoriť jedinečné spoločenstvo a jednota, a teda je i znamením pre nás, aby sme mohli poznať, čo jednota je. „Definitívne stvorenie človeka spočíva v stvorení jednoty dvoch bytostí (muža a ženy). Ich jednota ukazuje predovšetkým na identitu ľudskej prirodzenosti; dualita ukazuje na to, čo na základe tejto identity tvorí mužstvo a ženstvo človeka.“ (Ján Pavol II., 2015, s.57) A tak nie len telo ale i človek je nedoceňovaný. Zjednodušene povedané: telo dáva vzniku mysli, tá zase „ja/self“, a ono nám dáva vedomie identity. Preto **mysel nemôže byť uväznená v nesprávnom tele**. Pohlavie je v istom zmysle konštitutívnym prvkom osoby, nie len atribútom osoby (Ján Pavol II., 2015, s.62). Moje „ja/self“ potrebuje integrovať svoje telo, pohlavie, nie ho poprieť a zmeniť. Ja som aj moje telo; ono nie je niečo oddeliteľné odo mňa.

V Kanade sa len koncom tohto roku 2021 stala kriminálnym činom tzv. konverzná terapia, ktorú definujú (Simonson, 2021) ako „liečebné úkony, ktoré tvrdia, že dokážu zmeniť sexuálnu orientáciu alebo identitu osoby“. Nemajú však na mysli to, čo robia, keď umelo

a invázivne voči telu menia chirurgicky fyzické pohlavie osoby (operačne či hormonálnou terapiou)—dievča sa chce stať mužom, a tak ide na operáciu a je to—ale naopak, zakazujú to, keď niekto chce integrovať svoje telo do svojej identity. To, čo zakázali sú všetky úsilia pomôcť človeku integrovať seba v celosti svojho života, zakázali akúkoľvek pomoc k seba prijatiu len preto, že považujú za normálne dualistické chápanie človeka v schizme tela a duše/mysle a neopnechali tak ani len možnosť pre tých, ktorí tú pomoc sami chcú a hľadajú. Avšak, kto chce meniť svoje telo, svoje fyzické pohlavie, ide sám proti sebe. Problém nie je telo, ale myseľ, ktorá interpretuje. Myseľ sa vytvára, a vytvára sa v tele a z tela, a skrze telo prijíma informácie. **Nie je normálny stav mysle ísť proti telu.**

To isté, čo hovorí Damasio rečou neurológie a Siegel rečou psychiatrie, hovorí i Anderson a Granados (2014, s.37) rečou duchovnou: „**Moje telo je súčasťou definície toho, kto som, a akákoľvek odpoveď na otázku mojej identity musí brať do úvahy moje telo.** Telo nie je nejakou vecou kdesi „tam mimo“, bezo mňa, „ale splýva s významom osoby zvnútra k vonkajšku.“ „Prirodzene, telo má svoju vonkajšiu stránku... no aj keď sa naň pozeráme týmto vonkajškovým spôsobom, robíme to z uhla pohľadu, ktorý vychádza z našej „interiority“, z nášho vnútra.... Telo je väčšmi spôsobom, ktorým „cítim“ svet – som v ňom prítomný a mám na ňom účasť – než ako niečo, čo mám. ...Žiaden človek nie je ostrov a nikto z nás nemôže o sebe rozmýšľať ako o izolovanom jednotlivcovi.“ (Anderson & Granados, 2014, s.38) „Iba telo je schopné urobiť viditeľným to, čo je neviditeľné: duchovné a božské“ (Ján Pavol II., 2015, s.100). Nádherne je Pilátovo zvolanie: Hľa, človek! (Jn19,5) Je to telo, ktoré rozpráva príbeh o vzťahoch a Bohu.

Rozdielnosť pohlaví teda nie je nejaký kultúrou vykonštruovaný stereotyp, či dokonca fóbia (pr. homofóbia). Svedčia o tom i Izraelskí Kibutzi, kde napriek tomu, že akékoľvek rodové rozdiely v obliekaní, či správaní umožňujúce identifikáciu s niektorým z dvoch pohlaví boli potlačené, i tak sa rozdiely medzi pohlaviami v správaní začali objavovať (Short & Balaban, 1994, s.452). Toto ale netreba mylne chápať ako zámienku, aby sa už viac nevychovali deti v súlade so svojím pohlavím, údajne podľa stereotypov, veď keď si majú nejaké pohlavie „zvoliť“, alebo sa má v nich „objaviť“, tak sa tak stane tak či tak, ale práve naopak: potvrdzuje to skutočnosť existencie nezmazateľných rozdielov a potrebu ich náležitého ocenenia. Je na nás, aby sme v tom videli krásu a dobro, a prisúdili pohlaviu muža a ženy hodnotu, ktorá mu patrí, i tým, že sa bude vychovávať k plnosti rozvoja svojho potenciálu. Ide o zdravé formovanie osobnosti. „My ľudia sme vždy pohlavnými bytosťami a pohlavnosť určuje tiež vzájomné vzťahy medzi mužmi a ženami“ (Růžička, 2009, s.90).

Siegel (2020, s. 39-40) sám tvrdí: „Každodenné skúsenosti tak isto tvarujú štruktúru mozgu. Vývin mozgu je sčasti *na skúsenosti závislý* proces, pri ktorom skúsenosť aktivuje určité cesty v mozgu, posilňuje existujúce spojenia a tvorí nové. *Vývin je taktiež sčasti očakávaním skúsenosti*, v tom, že gény síce inštruujú vytvorenie špecifických okruhov, ako napríklad zrakový systém, ale udržiavanie týchto synaptických spojení **vyžaduje stimuláciu skúsenosťami**, zážitkami, ako je dopad svetla na retinu oka a aktivácia zrakového kortexu, alebo počutie zvuku, aby sa stimulovali akustický nerv a zvukové centrá v mozgu. Nedostatok senzorickej skúsenosti môže viesť k úmrtiu buniek v týchto okruhoch... alebo zmenšeniu synaptických spojení... **Skúsenosť je biológia** v tom, že tvaruje aktivitu a štruktúru vteleného (embodied) mozgu.“ A presne týmto istým procesom, má prostredie a výchova hlboký vplyv na vznik a vývin sexuálnych rozdielov v mozgu (Short & Balaban, 1994, s.289) Sexuálny vývin prebieha od narodenia v spojení s vývinom mozgu, nie je to proces objavujúci sa v puberte spojený s dozrievaním pohlavných orgánov. Príklad zo zvieracej ríše môže pomôcť zviditeľniť nášmu pochopeniu neviditeľný vývin mysle a mozgu, a teda toho, ako je sexuálny vývin neoddeliteľný od skúsenosti otca a matky, a pohlavnosti a nejdená sa o kultúrou

vykonštruovaný stereotyp. Dôležité sú vzorce komunikácie vo vzťahu, ktoré podporujú integráciu celej jedinečnosti osoby s jej telom a pohlavím.

Siegel (2020, s.40) uvádza, že často pripomína adoptívnym rodičom, ktorí sa trápia tým, že nie sú biologickými rodičmi a možno majú i obavu, s čím, s akou genetickou výbavou, sa v priebehu vývinu stretnú, či to nebude prekvapením, že „v skutočnosti sú biologickými rodičmi v tom, že vzťah, ktorý poskytujú, vytvára interaktívne skúsenosti, ktoré sú biologickým základom pre vyvíjajúcu sa myseľ“. Gény obsahujú informáciu pre všeobecnú organizáciu štruktúry mozgu, ale skúsenosť hrá dôležitú úlohu pri determinácii toho, ktoré gény sa prejavajú, ako a kedy sa aktivujú (Siegel, 2020, s.40). A toto je veľmi silný argument stojaci v opozícii adopcií detí dvojicami rovnakého pohlavia.

Možno teda zhrnúť túto časť nasledovne. Naše telo je doslovne nevyhnutné k formovaniu našej mysle a nášeho „ja/self“. Zakiaľ myseľ sa odvíja z aktivity mozgu, jeho štruktúra a funkcie sú priamo spoluutvárané interpersonálnymi interakciami (Siegel, 2020). Preto na utváranie môjho ja sú dôležité moje vzťahy a zážitky, predovšetkým tie ranné. Moja identita je však spojená s mojou schopnosťou sebauvedomenia, čím sa vysvetľuje, prečo sa ako vývinová otázka objavuje až neskôr, v období puberty, v spojitosti s dozrievaním mozgu, umožňujúcim vyššie kognitívne operácie a schopnosť reflektovať. Potrebujeme integrovať svoje telo a pohlavie, ktoré sa práve v tomto období výrazne formuje, do svojej identity. Dôležité je, že identita je otázkou skôr prijatia – potrebujem prijať svoju identitu, ku ktorej som povolaný ako osoba, než vytvorenia niečoho z ničoho nech je to hocičo. K tomu je dôležitá správna formácia v láske a pravde.

2.2.8. Rozum a pravda

„Čo je pravda?“ pýtal sa Pilát (Jn18,38). Veľmi dobrá otázka! Pilát bol „neveriaci“—nebol Žid (Jn18,35), teda neveril v Jediného Boha, nepoznal Ho, nik mu o ňom nepovedal— a predsa práve on a nie farizeji poznal, že Ježiš je kráľ (Jn18,37). Veriaci či neveriaci; prijímaná identita Božieho dieťaťa alebo psychologická identita. Ako, a je vôbec možné, aby sme všetci dospeli k jednej nestvorenej Pravde, ktorou je Ježiš? Aby sme uverili a boli vo viere jednotní? Svätý Bonaventúra (2009) vo svojej útlej no prevýznamnej knižočke Putovanie mysle do Boha vysvetľuje, že **rozum každého jedného človeka je spojený so samou večnou Pravdou**, pretože sám od seba by nemohol dôjsť k istému poznaniu nijakej pravdy; rozum nás privádza k pravde. „Našu myseľ vytvorila priamo sama Pravda“ (Bonaventúra, 2009, s.51). Pokiaľ tomu hriešna žiadostivosť a klamná predstavivosť nebráni a nerozprestrie sa ako oblak medzi človekom a lúčom pravdy, človek môže skrze seba vidieť Pravdu, ktorá ho poučuje (Bonaventúra, 2009, s.42).

Ako potom že medzi nami je nejednota a niekto povie: tvoja pravda - moja pravda? V predchádzajúcej kapitole bol spomínaný význam skúsenosti, že je s ňou biológia. Nesmieme sa hodiť prirovnávať schopnosť hľadať pravdu k schopnosti počuť zvuk. Aj keď mozog „umožňuje“ počuť zvuk (ak nejde o nejakú poruchu), na to, aby sme ho počuli musíme byť vystavení zvuku; je nutné aby sa stimulovali akustický nerv a zvukové centrá v mozgu (Siegel, 2020). Dôležitý je dostatok senzorickej skúsenosti. A podobne je dôležité ohlasovanie (Rim10,13-14), aby sme mohli poznať pravdu, mať vieru. Každému je daná dispozícia počuť Pravdu (ak nejde o poruchu – Mt13,13-15), avšak na to potrebuje byť náš duch stimulovaný, vystavený hlasom Pravdy, musí počuť túto pravdu, aby ju mohol rozpoznať a **prijať**. Pravda nie je produktom subjektu.

Nádherne o hlase Pravdy svedčí prvá mučenícka smrť sv. Štefana: „*Ked' to počuli*, pukali im srdcia od zlosti a zubami škripali proti nemu... Strašne vykriekli, *zapchávali si uši* a všetci sa naňho vrhli.“ (Sk7,54 a 57) Tak sa stalo i nám: „Na ceste nepravosti rozum stratili a trpeli za svoje priestupky“, ale Pán nám „zoslal svoje slovo a uzdravil *nás* a vyslobodil *nás* zo záhuby.“ (Ž107,17 a 20). Slovo hovorí o Vtelenom Božom Slove, o Bohu s nami, Ježišovi. Možno si však tiež všimnúť, ako je viera a nábožnosť spoločenskej *tabu*, o tom sa nerozpráva. Meno Ježiš „možno“ brať len nadarmo - to je „in“, ale nemalo by sa povedať Meno Ježiš v spojení s Bohom, lebo keď chceme hovoriť o Bohu pre všetkých, tak treba hovoriť vo všeobecnosti. Takže sa v konečnom dôsledku pravda vôbec nehovorí, ale sa múti (Ez34,18-19 a Ez22,30). Niet Boha bez Ježiša! Svet pozná veľa bohov (1Kor8,4-6), ale je len Jeden Pravý Živý, Skutočný Boh, Trojjediný. Napríklad, ak *Allah* nie je arabské *Meno* pre Ježiša (Boh-Syn), potom Allah nie je Boh, Živý Trojjediný Boh, ale skôr arabské slovo pre boh.

Výskumy o imprintingu (Hess & Petrovich, 1977) podávajú fascinujúci fenomén. Kuriatka budú nasledovať akýkoľvek pohybujúci sa objekt hneď, ako budú schopné chodiť. A keď sa riadia iba zrakom, zdá sa, že nemajú o nič viac sklony nasledovať sliepku, ako nasledovať kačku, tehlu alebo človeka. Sú ako nereflektujúci diváci (porovnaj 2Kor5,7)... V zvieracej ríši existuje *inštinkt nasledovať* (Hess & Petrovich, 1977): počutie ešte pred akýmkoľvek zážitkami mláďatá pripútava k správne mu objektu. Kurča, ktoré nepočulo volanie matky sliepky do ôsmich alebo desiatich dní po narodení, ho potom počuje, ako keby ho nepočulo, ba dokonca sa nedokáže vrátiť k matke. Aj keď kuriatko vždy dali k mame, aj na noc ho dali pod ňu spať, vždy od nej ušlo a nasledovalo hocikákeho človeka, ktorého zbadalo (pri imprintingu na človeka). Pokračovalo v tom aj keď bolo zaháňané konárom, aj keď sa s ním zle zaobchádzalo. (Hess & Petrovich, 1977, s.x) Je v tom s' a by podobenstvo, veď sám Pán narieka nad Jeruzalemom: „Jeruzalem, Jeruzalem, ktorý zabíjaš prorokov a kameňuješ tých, čo boli k tebe poslaní, koľko ráz som chcel zhromaždiť tvoje deti, ako *sliepka zhromažďuje svoje kuriatka pod krídla*, a nechceli ste!“ (Mt23,37) Ako dobrý pastier „kráča pred nimi a ovce idú za ním, lebo poznajú jeho hlas. Za cudzím nepôjdu, ba ujdú od neho, lebo cudzí hlas nepoznajú... Ja im dávam večný život. Nezhynú nikdy a nik mi ich nevytrhne z ruky.“ (Jn10,4-5 a 16 a 27-28)

Jeden zaujímavý výskum v tejto oblasti spravil Ramsay (In Hess & Petrovich, 1977). Zistilo sa, že schopnosť mláďat rozpoznať svojich rodičov podľa hlasu je veľmi dôležitá. Dve dospelé sliepky boli uzavreté do drevených búdok v ohrade. Otvory v búdkach boli umiestnené smerom k plotu, takže mláďatá mohli dospelé sliepky počuť, ale nemohli ich vidieť. Vpredu na búdkach bol malý otvor, aby sa mláďatá mohli pretlačiť dnu. Do ohrady potom vypustili mláďatá oboch sliepok z bodu, ktorý bol rovnako vzdialený od oboch búdok. Obe sliepky neustále volali svoje mladé a tie sa k nim bez problémov pripojili. Staršie kuriatka mali menšiu tendenciu pripojiť sa k rodičom v určenom čase. Na druhý deň urobili malú zmenu - vymenili pozíciu sliepok v búdkach. Za týchto podmienok, každá skupina mláďat okamžite išla do nesprávnej búdky (*reakcia podmienená polohou búdky*). Potom však našli svoju mamu podľa hlasu. A nakoniec, dali dohromady 4 dospelé sliepky blízko seba tak, aby volali svoje mladé naraz, tak že by sa ich hlasy prelínali. Avšak ukázalo sa, že matka svojim mladým situáciu uľahčovala - keď sa k nej blížili jej vlastné, volala hlasnejšie. Aj teraz reagovali mláďatá podľa polohy, čo vysvetľovalo ich chyby – jedno kuriatko vošlo dvakrát do búdky, v ktorej sa pred tým nachádzala jej mama, hoci v tomto čase nebola obsadená ani jednou sliepkou.

Prečo to spomínam? Pre tú paralelu s rôznymi náboženstvami a denomináciami. Dôležitý vplyv pri orientácii, čo z toho, čo počujeme, je pravda, má práve **vplyv prostredia, v ktorom sme vyrastali**. To môže vysvetľovať, prečo môžu byť niektorí ľudia uzatvorení voči „inému

hlasu“,—aj keď je to hlas Pravdy, Dobrého pastiera—než od malička počúvali. Automaticky prijímu to, v čom boli vychovávaní, aj keď Jeden Boh nás všetkých volá. Veď to Jeho obraz je do nás vtlačený, a my sme sa mu roztratili (Ž147,2; 1Mach3,9; Iz56,8). Neprestajne nás volá. To Jeho hlas je hlas, ktorý poznajú a sú schopné rozpoznať, všetky Jeho deti. Ak by bol tento výskum ako podobenstvo, možno by sa dalo usudzovať, že majú možno väčšiu „výhodu“ ľudia, ktorí neveria v žiadneho boha, než tí, ktorí poznajú iných bohov, práve kvôli tomu naučeniu sa na „iný hlas“ než Boží, Ježišov, no považujúc ho za Boží. A tu rátam aj našich praotcov vo viere, Židov⁶, lebo nerozoznali Syna Otca, a pritom im dal toľko kľúčov na rozpoznanie. Ramsay (In Hess & Petrovich, 1977) tvrdí, že familiarizáciou vzrastá počet charakteristík, ktoré sa používajú pri rozpoznaní - a kto iní bol viac oboznámení o Mesiášovi než oni sami, jeho vlastní? Ramsay (ibid.) píše, ak by bolo mláďatám dovolené zatúlať sa, je dosť možné, že by ich matka stratila. Taký bol risk, keď nám Boh dal slobodnú vôľu vo Svojom obraze, ktorý do nás vtlačil – On je slobodný.

Bonaventúra (2009, s.45-46 a 43) sa priam čudoval nad tým, ako je možné, že len málokto poznáva Boha v sebe samom, keď je teda Boh tak blízko našim mysliam, keď nás „pamäť svojou činnosťou privádza k večnosti, rozum k pravde, vôľová schopnosť k najvyššej Dobrote“. Vysvetľuje, že dôvod je v tom, že „ľudská myseľ rozptýlená starosťami nie je schopná vstúpiť do seba prostredníctvom pamäti; zastretá svojimi zmyslovými predstavami sa nevracia k sebe prostredníctvom rozumu; zaujatá žiadostivosťou sa neobracia k sebe s túžbou po vnútornej slasti a duchovnej radosti. **Celá tak uviazla v zmyslových veciach a nie je schopná vrátiť sa k sebe ako k Božiemu obrazu.** Ak niekto niekde spadne, nevyhnutne tam ostane ležať, dokiaľ sa k nemu niekto iný neskloní, aby ho pozdvihol; preto by sa ani naša duša nemohla dokonale odpútať od zmyslových vecí a nazerať seba samu a večnú Pravdu v sebe samej, keby sama *Pravda nebola prijala v Kristovi ľudskú podobu a nestala sa pre ňu rebríkom...* Duša veriaci a dúfajúci v Ježiša Krista a milujúci toho, ktorý je vtelené Slovo,... znovu nadobúda duchovný sluch a zrak.“ (Bonaventúra, 2009, s.45-46)

⁶ Príbeh by mohol byť takýto: „Tu v ktorýsi deň prišli Boží synovia a postavili sa pred Pána. S nimi prišiel aj satan. Pán povedal satanovi: „Skadiaľ prichádzaš?“ Satan odpovedal: „Chodil som krížom-krážom po zemi.“ Pán povedal satanovi: „A všimol si si“ (Job1,6-8) môj ľud, človeka stvoreného na Boží obraz?“ Satan povedal: „Vari zadarmo majú dostať prístup k stromu života? Ale skús, či ťa poznajú ako Otca a uvidíme, či im poznanie nebude brániť životu a láske. Zvieš, či ti dôverujú, keď ich voláš synmi!“ ‘Ten, ktorý pracuje’ sa satana pýta: „Čo chceš urobiť?“ – „Stačí, keď si vymeniš svoje miesto – nezostaneš sedieť na tróne na nebesiach, ale zostúpiš, a budeš s človekom, ľudom, či ťa tvoji synovia spoznajú“ (Myslel si totiž, že tam Ho porazí, videl ako je telo slabé, a tak sa domnieval, že dokáže, aby sa mu Boh klaňal). Boh súhlasil s nápadom, aby si vymenil miesto. Satan však netušil (lebo na lásku nepomyslel), čo tým Stvoriteľ prevedie - že tak dokončí stvorenie, Duchom oživí človeka v Synovi, dá prúd Živej vody do prachu, hliny (Gn2,7; Ž104,29-30), skrze smäd svojho jediného Syna, aby tak na seba vzal kliatbu za predpoznané cudzoložstvo Svojej Nevesty (Nm5,11-31; Jn19,28-30); tak sa stal za nás kliatbou aj obetou. Od kedy dokonal dielo, satanovi ostalo sa iba tešiť, ako ľudia stále nechápu „výmenu miesta“... Boh totiž nechcel byť pre nás vzdialeným na Nebesiach—kvôli našim hriechom by sme k nemu nemali prístup—ale Bohom s nami, Emanuelom. A tak si vzal prirodzenosť sluhu a stal sa človekom. A toto je to, kde sa láme každá viera. Psychologická viera potrebuje Boha na nebesiach, ktorý je všade, čiže abstraktného Boha (nekonkrétne Absolútne), filozofiu, ktorý človeku zabezpečuje požehnanie. Tak zmýšľajú starozákonne: keď som požehnaný, znamená to, že je so mnou Boh vo všetkom spokojný (lenže On pozhŕňa dobrých aj zlých, Lk6,35; Mt5,45). Dá sa ale myslieť i takto: „Boh je tak dobrý, kiež by som mohol byť aspoň trochu s Ním v Jeho utrpení“. Len cesta kríža vedie do neba, lebo **na kríži je Cesta**, a to je Pravda a Život. Psychologická viera dáva len psychologickú útechu, nedáva spásu, tú dáva Pán. Preto hovorí apoštol Ján: „Každý duch, ktorý vyznáva, že Ježiš Kristus prišiel v tele, je z Boha.“ (1Jn4,2) Ale to platí i pre náš čas, nevzťahuje sa to len na 33 rokov života Krista na zemi. Aj u kresťanov sa objavuje tendencia psychologickéj viery: maximum požehnania a ochrana pred utrpením. Tu je Boh v Tele, Eucharistii, kto sa mu ešte prichádza pokloniť? „Vymenil si miesto“ (je stred i obvod kružnice, ako hovorí Bonaventúra, 2009), keď zostúpil z Neba a dostal telo (Hebr10,5). A preto Ho mnohí hľadajú na „nesprávnom mieste“ – „tam hore“, alebo v abstraktnom ponímaní svojej mysle. Veriť v Eucharistického Krista je pravá viera. Veď hoci vystúpil na nebesia, neznamená to, že tu nie je – ale práve preto, že vstal z mŕtvych v Ňom spojil všetko, čo je na nebi aj čo je na zemi (Ef1,10), a preto ostáva s Nami, už neodchádza. Eucharistia nie je chlieb mŕtveho Tela, ale osláveného – veď hovorí: „Ja som živý chlieb, ktorý zostúpil z neba.“ (Jn6,51)

Každý môže považovať to i ono za pravdu, v premenlivosti svojej mysle (schopnosti poznávať), preto, ako hovorí Bonaventúra (2009, s.41), „myseľ nemôže vidieť tú zjavne nemennú pravdu inak než prostredníctvom žiari svetla (Jn1,1a9), ktoré nepodlieha zmenám, a preto nijako nemôže byť stvorenou vecou podliehajúcou zmene.“ Keby bolo poznanie založené len na existencii vecí vo svete, bolo by náhodné, ak na existencii vecí v duši, no nie v skutočnosti, bol by to klam – musí pochádzať zo vzoru, ktorý sa nachádza v Božej mysli (Bonaventúra, 2009, s.41). Zrak našej mysle poškodený hriechom a ešte neobnovený teologálnymi čnosťami (viery, nádeje a lásky), je ako zrak „netopiera ožiarený denným svetlom, ...keď vidí jasné svetlo, pripadá mu, akoby nevidel vôbec nič“ (Bonaventúra, 2009, s.53) To nie je len prirovnanie, spomeňme si na Pavla, ktorého zalialo svetlo z neba a počul hlas Kristov. A čo sa mu stalo? Mal na očiach akoby šupiny - nič nevidel, keď konečne uvidel. (Sk9,1-19). To neznamená, že by sme mali všetci oslepnúť, ako dôkaz našej viery. **V každom sa zapaluje svetlo tej Pravdy, ku ktorej sa usiluje dôjsť** (Augustín, In Bonaventúra, 2009, s.42). Dal by Pán, aby to nebolo len ľudské učenie, ale Božie Slovo; ozaj blažení sú tí, ktorí Božie Slovo prijali ako naozaj Božie, nie ako ľudské (1Sol2,13), a neopustili Božie prikázania, aby sa držali ľudských obyčajov, že by ľudské náuky robili Božími (Mk7,7-8).

Ľudské poznanie je dobré, avšak my poznávame len sčasti (1Kor13,9). „Teraz vidíme len nejasne, akoby v zrkadle; no potom z tváre do tváre. Teraz poznávam iba čiastočne, ale potom budem poznať tak, ako som aj ja poznaný.“ (1Kor13,12) Aj Bonaventúra používa tento výraz „v zrkadle“, keď hovorí o Putovaní mysle do Boha. Medituje nad skúsenosťou sv. Františka na hore La Verna, kde sa mu zjavil Kristus v podobe serafína a dal mu Jeho sväté rany. Serafínových šesť krídel slúži Bonaventúrovi na to, aby rozjímal o šiestich pozdvihnúť mysle... na ceste k Bohu, pričom **úplne prvým krokom na ceste k Bohu je vrúcna túžba po Bohu** (Bonaventúra, 2009, s.9-10). „**Kto sa však vydá na cestu túžby, nutne musí nastúpiť aj na cestu očisty**“ (Bonaventúra, 2009, s.10). Stvoriteľ a možno poznávať zo stvoreného (Rim1,18-22 a Múd13,1-9). Pravdivé poznanie, aj keď na tomto svete nikdy nevyčerpá plnosť Pravdy, pochádza z nej, aby nás privádzalo k Nemu. Pokiaľ nás poznanie k Bohu neprivádza, nepochádza z Pravdy. Niekedy nejde ani o samotný poznatok, ale skôr o jeho interpretáciu, ktorá sa môže odchyľovať, vzdalovať od Pravdy. A preto treba mať referenčný bod Slovo Božie (Jn8,31-32), to ktoré nám je dostupné: Biblia, Slovo Božie, a potom múdrosť, ktorú Boh zjavil skrze tých, ktorým tak očistil zrkadlo ich mysle, že ho mohli, aspoň sčasti, ale vierohodne odrážať; tí, čo mali, či majú Jeho Ducha. Takým interpretáciám sa dá dôverovať.

Pravda—ako hovorí Slovo (Ž19,3-4)—nie sú slová, nie je to reč, ktorá by sa nedala počuť; deň dňu o tom podáva správu a noc noci to dáva na známosť. Sám Pravda bol frustrovaný (Jn8,38 a 43 a 46-47): „Prečo nechápete moju reč? Preto, že *nemôžete počuť moje slovo*... Prečo mi neveríte, keď vám hovorím pravdu?!.. Ja hovorím o tom, čo som videl u Otca. Aj vy robíte to, čo ste počuli od otca... Kto je z Boha, počúva Božie slová. Vy nepočúvate, lebo nie ste z Boha.“. A sám Duch prosil: „Dnes, keď počujete jeho hlas, nezatvrdzujte svoje srdcia ako pri onej vzbure. Kto sú to však tí, čo počuli a búrili sa?“ (Hebr3,7 a 15-16) - Pre koho je teda tento Vývinový štandard mienený? Proste pre každého, kto má aspoň trochu záujem.

⁷ To je ako keď sa človek opaluje. Človek, čo žil zavretý v tme, objaví slnko, teší sa a chce byť na slnku, ide na slnko, a čo sa stane? Opáli ho. Nemôže ho neopáliť. Tak je aj s nami. Je pravda, že nás Boh miluje takých, akí sme, ale to neznamená, že ostaneme takí, akí sme. *Efekt Božej lásky*, ak sa Mu vystavíme, nás premieňa na taký istý, čoraz slávnejší obraz (2Kor3,18). Príď taký, aký si - nezostaneš taký, aký si. To hľadám aj chceš, nie.

2.3. Telo v puberte a adolescencii

Puberta je obdobie od začiatku pohlavného dozrievania do dosiahnutia pohlavnej zrelosti (Košťálová, 2005). Začiatok puberty spúšťajú hormonálne zmeny. Výsledkom sú zmeny vo vývoji pohlavných žliaz: u dievčat končiace pravidelným menštruačným cyklom a u chlapcov tvorbou spermií, a u oboch rozvojom sekundárnych pohlavných znakov (rast mliečnych žliaz, ochlpenia, zmeny na vonkajších genitáliách), zmenami vyzrievania a rastu kostí, zmenou stavby tela a rozložením tuku (Košťálová, 2005). Zmeny sa dejú aj v psychike.

V súčasnosti začína puberta u dievčat skôr ako v minulom storočí, čo sa dáva do súvislosti so zlepšenými socioekonomickými podmienkami. V našich podmienkach začína puberta u dievčat vo veku 10,3 rokov. Chlapci majú začiatok puberty asi o 1 rok neskôr. Ak nastane začiatok puberty pred 8. rokom u dievčat a pred 9. rokom u chlapcov, hovorí sa o predčasnej puberte. Za oneskorenú pubertu sa považuje stav, ak dievča vo veku 13 rokov a chlapec vo veku 14 rokov nemajú žiadne známky puberty. (Košťálová, 2005)

Detailný popis hormonálnych zmien prebiehajúcich v puberte je nad rámec i účel tohto Vývinového štandardu. Z hľadiska psychológie nie je potrebné poznať všetky fyziologické detaily a procesy, avšak nasledujúce informácie sú dôležité pre pochopenie kríz, ktorými si v tomto období môžu žiaci prechádzať, predovšetkým v spojení s identitou. Keďže prijatie identity (resp. „ja/self“ podľa prijatej identity) je hlavnou úlohou tohto vývinového obdobia, aj poznatky z pediatrie sú sumarizované vzhľadom na utvorenie porozumenia.

2.3.1. Pohlavné hormóny a vzťahová väzba (attachment)

Pohlavné hormóny spôsobujú pozorovateľnú rozdielnosť dvoch pohlaví, spôsobujú zmeny v rozmnožovacej sústave a riadia procesy, ktoré zabezpečujú rozmnožovanie. Hlavnými ženskými pohlavnými hormónmi sú estrogén a progesterón. U muža je hlavným hormónom (androgénom) testosterón. **Obidve pohlavia tvoria mužské aj ženské hormóny, ale v odlišných množstvách a koncentráciách** („Pohlavný hormón“, 2021). Napríklad, u 39-75% chlapcov sa vyskytuje zväčšenie prsníkov rôzneho stupňa v dôsledku zvýšenej koncentrácie estrogénov, zvyčajne počas prvých štádií puberty, pokiaľ koncentrácia testosterónu dosiahne hladinu, ktorá tvorbu estrogénov zablokuje (Košťálová, 2005). U väčšiny chlapcov regresia nastáva do 2 rokov od objavenia (Košťálová, 2005).

Napriek tomu, že testosterón je pohlavným hormónom mužského pohlavia, prispieva tiež k sexuálnej túžbe a svalovej hmote u žien (Petrus, 2020). U žien konverziu testosterónu na estrogény stimuluje folikuly stimulujúci hormón (FSH) (Košťálová, 2005). Prebytok testosterónu môže pri ženskom pohlaví spôsobiť plešatosť alebo neplodnosť, jeho nedostatok u mužov môže spôsobiť napríklad hypogonadizmus alebo neplodnosť (Petrus, 2020). Od roku 2012 sa počet mužov s nízkou hladinou testosterónu zvýšil päťnásobne (Petrus, 2020).

Short a Balaban (1994, s.308) z výskumov u zvierat pozorovali, že byť vystavený sexuálne receptívnemu opačnému pohlaviu zvyšuje produkciu testosterónu. Preto môže byť práve jedným z dôležitých faktorov, aby ľudia s homosexuálnou orientáciou boli vnímaní skrz svoje pravdivé pohlavie, aby mohli zažiť sexuálnu receptivitu opačným pohlavím. V ríši zvierat sa vplyv prostredia na stimuláciu mozgu na sekréciu hormónov prejavil až tak, že u rýb, kde sa nevyskytoval žiaden samčí jedinec sa začala objavovať zmena pohlavia u samičiek (Short & Balaban, 1994, s.114-115). Teda „príroda“ umožnila rybám iba takú zmenu pohlavia, ktorá je v záujme a v prospech binarity pohlaví (to len človek vie robiť „všetko“ naopak). Sociálne

prostredie má hlboký vplyv na výskyt rozdielnosti medzi pohlaviami. Sekrécia hormónov sa objavuje na základe sociálnych kľúčov, behaviorálnej interakcie a behaviorálnej spätnej väzby (Short & Balaban, 1994, s.329).

Hladinu pohlavných hormónov kontroluje mozog a podmozgová žľaza. Toto je dôležitá informácia vzhľadom na formovanie identity,—teda aj sexuálnej identity—ktorá je spojená s prežívaním svojho tela a tiež súvisí i s pohlavnými hormónmi. Totiž, sebaaprežívanie sa vyvíja neoddeliteľne od sociálnych vzťahov. Toto je hlavný prínos teórie attachmentu, ktorú sme už spomínali v súvislosti s myslou a mozgom. Siegel (2020, s.216) tvrdí, že naše medziľudské vzťahy, interpersonálne spojenia tvarujú naše neuronálne spojenia (zjednodušene: náš mozog), ktoré zase tvarujú našu vnútornú skúsenosť mysle, naše správanie, a naše vzorce interagovania s inými ľuďmi počas života. Teda i impulzy v mozgu na **tvorbu hormónov súvisia s našimi sociálnymi vzťahmi**, čomu základ sa formuje už v rannom detstve, ba už počas vnútromaternicového vývinu. Prežívanie vyjadrené vetou: „*Proste taký som*“, môže mať aspoň časť koreňov zapustených v implicitnej pamäti tela. Siegel hovorí (2020, s.216), že implicitnej pamäti, ktorá zväčša nie je predmetom sebareflexie a sebauvedomenia, len chýba vedomá, uvedomovaná spomienka. Môže teda byť, že osoba len *nemá žiadne priame vedomé spojenie s tým, ako minulé skúsenosti formovali jeho implicitnú pamäť a ako je reaktivovaná v terajšej situácii a vzťahu* (ibid.). Ak človeku toto spojenie nevstúpi do vedomia, potom je tu riziko konania bez vedomého uvedomenia; naučené správanie a emócie budú dominovať v konaní (ibid.) a vo vytváraní vzťahových väzieb. Také konanie nie je potom v plnom slova zmysle slobodné, ale je závislé od ranných skúseností. Kdežto láska kladie práve požiadavku slobodnej voľby a výberu.

Ranné emocionálne vzťahy tvarovali naše sebaopoznanie, sebaorganizáciu nášho „ja/self“ a naše vnímanie seba – **attachment je centrálny v tom, ako sa staneme tým, kým sme** (Siegel, 2020, s.207). Siegel (2020) uvádza, že longitudinálne štúdie ľudí od ich detstva (do 1. roku života) do dospelosti opisujú zapojenie **oxytocínu** (ďalšieho pohlavného hormónu) v prenose attachmentu z rodičov na priateľov a romantických partnerov. Štúdie indikujú užšie spojenia medzi *oxytocínom* a *dopamínom* v odpovedi na podnety súvisiace s vytváraním citových „pút“, väzieb, ktoré sú sprostredkované sociálnou synchronizáciou. To umožňuje subkortikálnemu systému **extrahovať z opakovaných skúseností pripútania (attachmentu) reprezentáciu lásky a preniesť ju do iných, ďalších väzieb počas života**, čím *sa rozširuje neurobiológia vzťahovej väzby medzi matkou a dieťaťom* (myslí sa dieťa do 1. roka, infant) *naprieč ľudskými vzťahmi* (Siegel, 2020, s.194-195). Hlavné neuronálne siete zapojené v našich vzťahoch zdieľajú vzájomné spojenia a neurotransmitery, ktoré zahŕňajú oxytocín a dopamín, dominantné v našom *centre odmeňovania* (ibid.). Spojenie týchto systémov odhaľuje neuronálnu koreláciu vnútorných a interpersonálnych spojení, ktoré nás motivujú hľadať a udržiavať spojenia s ľuďmi (Siegel, 2020, s.193), najmä určitými typmi ľudí, ako sa hovorí: „je/nie je môj typ“ alebo „vrana k vrane sadá“. Možno vidieť, ako základná regulácia nášho nervového systému a telesných stavov ako celku sú hlboko prepojené s naším sociálnym vzťahovaním sa k druhým ľuďom z našich najrannejších dní života (Siegel, 2020, s.193).

Zdá sa, že nie je teda náhoda, kto nás priťahuje, ale že za tým existuje nejaká biochémia. Štúdie potvrdili určitý prienik medzi vývinovými attachmentovými stavmi mysle a ako sa jednotlivci správa s rôznymi romantickými partnermi v párovom zväzku dospelého k dospelému (Siegel, 2020, s.185). Rôzne vzťahy môžu evokovať rôzne vzory vzťahovania sa u každého z nás. Stav mysle, ktoré zažívame, vrátane mentálnych modelov aktivovaných v odpovedi na komunikačné vzorce s inými, môžu spätne tvarovať spôsob, akým nadväzujeme nové vzťahy (Siegel, 2020, s.186). Skúsenosti počas života tvarujú fungovanie

mysle. Tie, ktoré sa objavujú v ranných rokoch stvárajú naše synaptické spojenia a tak môžu pripraviť javisko pre pokračujúce transakcie so svetom, ktoré potom umocňujú, posilňujú tieto mentálne funkcie. Vzťahy, ktoré dieťa má s attachmentovými osobami tvarujú jeho kapacitu pre reguláciu základných okruhov v mozgu, ktoré následne regulujú fungovanie tela a zážitkov ako sú emócie, pamäť a myslenie – teda i naše poňatie reality (Siegel, 2020, s.190).

Siegel (2020, s.260) pripomína, že „attachement je rodovo neutrálny, čo znamená že tradične identifikovaní chlapci a dievčatá sú plne schopní nadväzovať intímne spojenia s opatrovateľmi a sami sa stať citlivými opatrovateľmi.“ To je tvrdenie o veľmi zdravej normálnosti a nie je ukazovateľom v prospech homosexuálneho rodičovstva. Tento poznatok krásne osvetľuje nutnosť a **potrebu oboch pohlaví** – matky a otca - oboch rovnako dôležitých a rovnocenných. Siegel (2020, s.304) tvrdí, že vzťahová integrácia stimuluje rast neuronálnej integrácie (pričom integrácia je známka duševného zdravia, posun ku komplexnosti), čo naznačuje, že dieťa potrebuje mať vzťah s oboma rodičmi, mať zážitok a integrovať ich vzťah ako dyády, jednoty dvoch pohlaví. Keďže naše vzťahové spojenia určujú naše neuronálne spojenia, možno tiež použiť *hypotézu kognitívneho zhlukovania* (Siegel, 2020, s.310, „cognitive crowding hypothesis“) ako prirovnanie (alebo paralelu pre vzťahový efekt) naznačujúce možné vysvetlenie, prečo je dôležité, aby dieťa malo otca a matku, dve rôzne pohlavia. Siegel (2020, s.310) túto hypotézu vysvetľuje tak, že funkcie jednej hemisféry môžu byť v rozpore s funkciami druhej - ak by každá hemisféra vykonávala rovnakú funkciu, nasledujúca konkurencia by viedla ku kognitívnej dysfunkcii; mať teda dve samostatné hemisféry s odlišnými formami procesov umožňuje zachovanie funkcií každej strany. Potencionálne, ak by malo dieťa dve matky, či dvoch otcov, tí by mali rovnakú funkciu vo vzťahu, dieťa by nemalo možnosť integrovať vzťah dvoch odlišných bytostí v ich rodičovskej jednote. Ak je dôležitá integrácia dvoch hemisfér, o čo dôležitejšia je integrácia vzťahu s otcom a matkou. Siegel (2020) píše, že to, ako bude osoba vnímať seba a svoje telo je závislé na attachmente. A tak sa zdá, že adopcie detí homosexuálnymi dvojicami je príliš extravagantný (a)sociálny experiment.

Dobrá správa je, že aj napriek suboptimálnym ranným životným skúsenostiam, aj v dospelosti možno pokračovať vo svojom vývine a zmene (Siegel, 2020, s.187) a ako veľmi slobodný k premene vie človek byť, keď si volí zobudiť sa a žiť v pravde (Ef5,14). Keď sa zo zmyslovosti (poznávanie skrze telesné zmysly spracovávané v mozgu) rodí prítlačivosť k niekomu, je nutné ju najprv nechať preskúšať láskou. **Ak ma má prítlačivosť privádzať k láske, potom ju skúmam v pravde, vzhľadom na objektívne dobro, ktorému potom viem podriaďovať svoje túžby.** Toto objektívne dobro sa mi stane posudzovacím kritériom pre to, či je daný vzťah pre mňa dobrom, či je to pre mňa šťastie, či je to cesta lásky k Láske, po ktorej tak túžim. Nie je všetko láskou len preto, že túžim po láske a už ju naozaj chcem mať. Príjemnosť nie je láskou, aj keď láska je príjemná - blažení tí, čo milujú, aj keď to môže bolieť. Toto je potrebné mladým ľuďom vysvetľovať, zvlášť v tomto vývinovom štádiu, kedy sa začínajú púšťať do sexuálnych zážitkov.

2.3.2. Obmedzuje binarita pohlaví mnohosť jedinečnosti človeka?

Siegel (2020, s.260) vysvetľuje rozpor medzi fyziologickým pohlavím a rodovou identitou nasledovne:

„...Diskusia o rozdielnosti medzi mužským a ženským mozgom... nás môžu z viesť k nepochopeniu základných spoločných vlastností medzi rodmi (gender). Vystavenie mužským androgénom *in utero* vytvorí „maskulinizovaný“ mozog, a nedávne štúdie

naznačujú, že úroveň testosterónu u mužov a žien ovplyvňuje vývin zrelosti mozgu adolescentov. Genetické a hormonálne vplyvy sú dôležité. Posilňovanie v rodinách a prostredníctvom kultúrnych zvyklostí môže tieto rozdiely ďalej rozvinúť a prispieť k zúženiu toho, ako je „ja/self“ definované. Inými slovami, sociálne očakávania môžu zosilniť počiatočné rozdiely medzi pohlaviami a obmedziť slobodu, ktorú môžu príslušníci každého rodu (gender) zažiť počas vývinu. Dokonca aj prísne rozdelenie rodu (gender) na buď-alebo možno považovať za produkt nášho kategorizujúceho mozgu a konceptov a linguistických symbolov, ktoré má tendenciu vytvárať. Posilnenie tejto mužskej alebo ženskej binárnej voľby genetickým chromozomálnym stavom XY alebo XX a súvisiacou anatómiou genitálií penisu alebo vagíny je v protiklade so širokým stupňom variácií, ktoré môže mozog prirodzene mať počas vývinu in utero a po narodení. Človek môže mať chromozomálnu alebo anatomickú klasifikáciu pohlavia v rozpore so zmyslom mozgu pre rodovú identitu. Aj keď chromozómy môžu byť X alebo Y a pohlavné orgány mužské alebo ženské, neuronálne zakotvenie identity sa rozvíja v nebinárnom rozsahu možných zmyslov „ja/self“ vo svete. Uznávajúc že biologická realita je kľúčovou súčasťou vnútornej i medziľudskej integrácie.“

Keďže niektoré otázky—na ktoré je ten text bohato podnetný—sú adresované v tomto Vývinovom štandarde na iných miestach, vybratá je len jedna časť pre hlbšie zamyslenie. Siegel (2020) uznáva biologické rozdiely medzi mužským a ženským mozgom, aj genetické a hormonálne súvislosti, aj anatomické rozdiely medzi pohlavnými orgánmi (teda pravdivú existenciu dvoch pohlaví), a nazýva ich „*počiatočné rozdiely medzi pohlaviami*“, ktoré, ako hovorí, obmedzujú slobodu „ja/self“ v zmysle pre rodovú identitu, ktorý môže počas života mať. Slová z knihy Kazateľ (Kaz7,29) môžu pomenovávať to, ako vzťahová myseľ vytvára pocit „ja/self“, a to ako to býva interpretované do rodu (gender): „Boh stvoril človeka priameho, ale ľudia vynašli všelijaké (premnohé) schémy (vytáčky)“. Nie len Siegel (2020) ale aj Pán Ježiš sa odvoláva na počiatok (Mt19,3-9), čo rozoberá vo svojej Teológii tela Ján Pavol II. (2015). A toto hovorí Slovo o pohlaví a identite človeka v počiatku: „A stvoril Boh človeka na svoj obraz, na Boží obraz ho stvoril, muža a ženu ich stvoril“ (Gn1,27); „muža a ženu ich stvoril, požehnal ich a dal im meno človek, keď boli stvorení“ (Gn5,2). Tie „počiatočné rozdiely medzi pohlaviami“, ktoré Siegel (2020, s.260) takto nazval, majú svoj počiatok pri stvorení človeka. Ján Pavol II. (2015, s.66) vysvetľuje, že „týmto odvolaním sa na počiatok... máme na mysli nie až tak jeho vzdialenosť v čase, ako skôr jeho **zakladajúci význam**. Nie je teda dôležité, že tieto skúsenosti patria do prehistórie človeka (do jeho teologickej prehistórie), ale že **sú vždy u koreňa každej ľudskej skúsenosti**.“

Siegel (2020, s.51) vyjadril obavu, že binárne rozlíšenie muža a ženy obmedzí slobodu človeka v mnohosti jedinečností rodovej identity:

„Rodové rozdiely (gender-based) vo vývoji mozgu v spojení s kultúrnymi očakávaniami môžu byť faktorom smerujúcim vývin určitým smerom, ktorý sám seba posilňuje počas celého života. Je však dôležité vyhnúť sa záverom vyvedeným z rozdielov medzi dospelými, ktoré môžu byť spôsobené kultúrnymi faktormi zažívanými počas detstva a dospievania. Je nevyhnutné nepredpokladať prirodzené, vrodené neuronálne rozdiely medzi jednotlivcami akéhokoľvek postavenia alebo rodu (gender) (*It is essential not to assume innate, inborn neural differences between individuals of any status or gender*). Prílišné úsudky o týchto rodových rozdieloch môžu spôsobiť, že pozorovateľ prehliadne skutočnosť, že **existuje široké spektrum charakteristík presahujúci rámec príliš zjednodušených pojmov muž-žena**, ktoré majú tendenciu kategorizovať naše myslenie do rigidných skupín a obmedzovať naše

vnímanie toho, čo je skutočné. Jednotlivci naprieč celého *spektra rodovej identity a sexuálnej orientácie* môžu mať oveľa viac variácií vo svojich jedinečných životných charakteristikách, ako rozdiely medzi mužmi a ženami naznačujú bez základu v biologickej realite.“

Počiatok v sebe ukrýva odpoveď aj na tento konflikt „širokého stupňa variácií“ s binaritou pohlavia. Odpoveďou na túto nejasnosť je práve to, že sme stvorení na Boží obraz. Aký je teda Boh, aby sme mohli pochopiť, že tak jednoduchá úplná jednota človeka spojením muž-a-ženy nijako neobmedzuje mnohosť a jedinečnosť medzi ľuďmi? Ako muž a žena zjavujú Najsvätejšieho Troj-Jediného Boha?

Sv. Bonaventúra (2009) približuje Božiu podstatu i vlastnosti troch božských Osôb. Božia podstata zdôrazňuje **jednotu** a Bonaventúra (2009) ju vzťahuje viac na Starý Zákon, kde sa Boh Mojžišovi predstavil ako „Ten, ktorý je“, čím upiera pohľad nazerania na **Bytie**. Rozlíšenie troch božských Osôb vzťahuje zase skôr na Nový Zákon, kde sa manifestuje Boh - **Dobro** až tým, že Otec posielal Syna a Duch je poslaný obidvoma. Syn nám dáva krst (teda svoj život, keď dáva seba samého ako obeť Otcovi) v Mene Otca, Syna a Ducha Svätého, čím nás vo svojej Dobrote prijíma za svojich. Bonaventúra (2009, s.54) krásne osvetľuje vlastnosti Božej podstaty, tu si ich len vymenujeme, aby sme mohli meditovať nad tým, ako človek (muž-žena) asi zjavuje Boha: Boh je prvým, večným, úplne jednoduchým, úplne uskutočneným, úplne dokonalým bytím a teda je tiež zvrchovane jediný. Pretože je *zvrchovanou jednotou, je mnohotvárne (bytie)* lebo je vzorovou príčinou všetkého (Bonaventúra, 2009, s.55). Tak ako Nový Zákon je naplnením Starého Zákona (nie jeho zrušením, či popretím), tak aj **Dobro— dávanie sa—je naplnením Bytia**. V dávaní sa sú rozlíšené Osoby, skrze posielanie, ale ešte „pred tým“ (rozumej len ako spôsob vyjadrenia naplnenia v čase, nie že by niekedy neboli Jedno) sú úplne Jedno (*spolupodstatnosť spojená s mnohosťou*). A Boha možno poznávať a obdivovať nie len skrze Jeho vlastnosti ale aj vo vzťahu k najobdivuhodnejšiemu spojeniu Boha a človeka v jednote osoby Krista (Bonaventúra, 2009, s.59). Kto na Neho hľadá vidí, človeka *zrodeného* šiesteho dňa (Jn5,17), sám Boží obraz, podľa ktorého tvorí človeka slobodného oživeného (1kor15,45) - nás.

Pohlavie človeka musí byť teda nejako súčasťou toho, ako má človek zjavovať Boha. Do pohlavia musia byť otláčené dve podstatné vlastnosti, ktoré musia byť zároveň prítomné (možné) súčasne: schopnosť vytvoriť úplnú jednotu (zjednotiť sa) a dobro (čiže schopnosť dávať sa jeden druhému úplne). Úplnú jednotu skrze dávanie sa jeden druhému dokážu vytvoriť len dve opačné pohlavia – muž a žena. Zároveň, „v milostnej extázi sú hranice našej telesnosti posunuté k rovnako nekonečne vzdialeným horizontom ako náš čas či priestor a prelinuli s druhým človekom ako naše vzájemné „ja“ premenené v „my““ (Růžička, 2009, s.90). Takto majú obaja podiel na zážitku večnosti, tak ako v Bohu „niet čas a priestor“ – je stred i obvod kružnice, je Alfou aj Omegou, je vo všetkom, pričom všetko je z Neho. A tak ako možno poznávať z jednoty Najsvätejšej Trojice, že „zvrchovaná **jednota je všeobecným počiatkom všetkej mnohosti**“ (Bonaventúra, 2009, s.55), tak aj binárnosť pohlaví—muž a žena—nijako neobmedzuje jedinečnosť osôb a slobodu voľby ako byť v plnosti svojho potenciálu sám sebou. Podľa vzoru Božej intimity a vzájomne sa prestupujúcej spolupodstatnosti (Bonaventúra, 2009, s.58), iba muž a žena sú schopní vytvoriť takú jednotu, ktorá je vzájomným prestupovaním, kde jeden prebýva v druhom, vďaka ich vzájomnej intimité.

Keďže telo hovorí rečou prorockou a zviditeľňuje neviditeľné puto Lásky, Boha, ktorý je (bol od počiatku tak mienený) tou láskou medzi manželmi, touto svojou manželskou jednotou zjavujú spolupodstatnú jednotu troch božských Osôb. Kniha Genezis (Gn5,2) nehovorí, že

Boh stvoril dvoch ľudí - muža a ženu, ale že stvoril človeka – muža a ženu. Vďaka tejto jednote zjavuje muž a žena i Božiu zvrchovanú silu, lebo „sila je tým neobmedzenejšia, čím je zjednotenejšia“ (Bonaventúra, 2009, s.55). Nejde len o to, že celok je viac ako suma jednotlivých častí, lebo jednota je viac než celok. Celok môže byť aj celkom nejednotných častí, ale jednota je jednosť – nerozdelenosť a predsa je prítomné vzájomné posielanie. Preto i Cirkev je jeden Boží ľud a nie len celkovo kresťania, ľudia vyznávajúci Krista hocíjakým presvedčením o ňom, ale majú jednu myseľ a srdce (Sk4,32). A keby to tak bolo aj v dnešný čas a nepotrebovali by toľkí, v rámci svojej nevedomej *psychológie moci*, zakladať si svoj vlastný biznis s kresťanstvom, možno by ozaj celý svet uveril v Pána (Jn17,23).

V Bohu, vďaka úplnej jednote, najjasnejšej pravdivosti a najúprimnejšej dobrotivosti je všetka *tvorivá* moc a sú v ňom *pravzory* všetkých vecí i všetka schopnosť *dávať sa* (Bonaventúra, 2009, s.56). Tak hovorí aj Ján Pavol II. (2015) o **význame tela**, ktorý nazýva *snubným*, vyjadrujúc to, že telo (človek ako osoba) je darom pre druhého. „Dobro znamená darovať sa, takže najvyššie Dobro (Boh) sa dáva v najvyššej miere.... Darujúci dáva druhému celú svoju podstatu a prirodzenosť... Nebolo by teda najvyšším Dobrom, keby mu toto darovanie sa mohlo chýbať... Čírosť Dobrotivity je čírym úkonom Počiatku,... ktorý je najúplnejším darovaním sa z hľadiska prirodzenosti i z hľadiska vôle“ (Bonaventúra, 2009, s.57). Túto snubnú podstatu tela nám zjavuje Kristus, keď si Boh vzal prirodzenosť sluhu (počatie z Ducha v tele panny), keď žil, trpel a zomrel za nás ukrižovaním, aby sa dal svojej Neveste, Cirkvi, ktorú stvoril On sám, z vlastného boku, krvou a vodou svojho tela (1Jn5,5-8).

Keby mal byť Boh len Bohom vyslyšaných modlitieb, nebol by sa dal úplne. Nebol by dokonca ani osobným, ale bol by len predmetom našej psychologickej potreby bezpečia „mocnejšieho druhého“, poskytovateľa, zabezpečovateľa. Vtedy by bol pánom človek, ktorý potrebuje a požiada, čo potrebuje (psychologická viera), ale nespolieha sa na Pána a nepodriaďuje sa Mu, aj keby mal potlačiť svoje potreby, aby sa tak otvoril Jeho dávaniu podľa Božích predstáv. Keby bol Boh len filozofickou otázkou, morálnym zákonom, duchovným tajomstvom, nebol by sa dal úplne. Keby bol len prišiel a odišiel, a poslal miesto seba/po sebe Ducha, nebol by sa dal Jeden Boh úplne, v najvyššej miere. Nedal by ešte celú svoju podstatu a prirodzenosť. A tak On ostal, mocou Ducha v Eucharistickom Tele, Jeho Telo Jeho Tela Cirkvi, kde sa nám zjavuje vrchol darovania sa Boha: Telo a Krv, duša i Božstvo. Aj človek je stvorený, aby sa dával, taký je význam i jeho tela. Ak by malo byť láske jedno pohlavie človeka, odstránilo by sa toto „darovanie sa v najvyššej miere“, ktoré človek práve telom vytvára, keď s druhou osobou opačného pohlavia vzájomným spojením, prestúpením tiel, sa stáva jedno telo. Láska nám dala telo na lásku, lebo v takej jednote manželského darovania tiel je tvorivá sila (až plodivá) a všetka mnohotvárnosť. Ak by malo byť láske dosť vzájomne zakúšať erotickú slasť masturbáciou s osobou rovnakého pohlavia, nijako by takto nedokázala mať účasť na tom Najvyššom Dobre a Zvrchovanej Jednote. Nie je láska bez tela, a teda bez opačného pohlavia. To je opak logiky stvorenia.

Pohlavie nie je len nejaký atribút tela, je spojený so samotným životom. Tak ako čírosť Dobrotivity je úkonom Počiatku, dáva zrodenie, i telo komunikujúce prorockou rečou, zjavujúce jednotu umožňuje počatie nového života. To je pravá očistená žiadostivosť reči tela (po čom v skutočnosti túži) - darovať sa v najväčšej miere, že z osôb vychádza nová osoba, zrodenie, a nie slasť je skutočnou túžbou reči tela. Rozkoš je akoby potvrdzujúcim znamením toho najvyššieho dobra, ktoré manželia spolu zdieľajú vo vzájomnej nehe. Je najprv láska, jednota a darovanie sa v snubnom význame tiel, a z toho prichádza slasť – lebo je všetko správne tak, ako má byť. Kde je rozkosť bez lásky, jednoty a darovania sa, tam je zaručená katastrofa, len aeróbne pohyby vo veľmi krátkom časovom trvaní, ale bez spolužitia v objektívnej láske a jej objektívnom dobre. V takom vzťahu sa naplňajú slová: jedia, ale sa nenasýtia, užívajú si, ale

užiť nemôžu. Po čase to zunuje, prestane to človeka baviť stále s jednou a tou istou osobou, a človek hľadá nové podnety. Kde nie je jednota, tam je neudržateľnosť spolužitia. To je tá chýbajúca sila vzťahu, ktorá je tým neobmedzenejšia, čím sú zjednotenejší navzájom v Bohu (ako písal Bonaventúra, 2009). Takto majú muž a žena vo vzájomnej jednote lásky, svojím spoločenstvom, účasť na Božom obraze.

Kde je rodová identita oddelená od vlastného pohlavia, tam je akoby disociácia alebo schizma, to nie je normálny stav mysle a človeka, ktorý je aj telom, lebo „ja/self“ sa neutvára vzťahmi nezávisle od tela. Telo a dušu nemožno oddeliť od seba. Mnohé variácie rodových identít obmedzených dvoma fyziologickými pohlaviami je veľké nešťastie zmýšľania človeka, ktoré nie len že neumožňuje jednotu v láske, ako u muža a ženy, ale neumožňuje ani len vlastnú jednotu duše a tela človeka. Kde nájde človek šťastie, keď nie u seba doma, vo svojom tele? To nevedie k životu, ale k zničeniu života. Slovo Božie hovorí: „Nehorlíte za smrť na bludisku svojho života... Boh nestvoril smrť... on stvoril všetko pre bytie“ (Múd1,12-14). Aj človeka, a práve preto ho stvoril ako muža a ženu. Ich spojenie v jedno telo zjavuje život tak, že im tým dal účasť na jeho stvoriteľskom diele, ktoré je semenom lásky. Preto tiež ustanovil toto spojenie vo sviatosti, ako viditeľné znamenie neviditeľnej skutočnosti, lebo kde je táto jednota už nie je rozdelenie. Ani u heterosexuálov nestačí pre život zmýšľanie, že „dovršil som zákonom stanovených 15 rokov a už smiem sexovať“, je to úžasné, toľko krát som si to predstavoval, je to sľá by skúška dospelosti“. Kým ten mladý človek nie je ochotný seba dať, ale chce tým aktom brať pre seba (hoc iba zážitok, pôžitok, zvedavosť), zničí seba samého. Lebo taký je opak stvorenia – zničenie. Je to v skutočnosti voľba z nezrelosti.

2.3.3. Sexuálna orientácia, rodová identita a láska

Ešte ostáva objasniť pojmy sexuálna orientácia a rodová identita, ktoré Siegel (2020, s.51) spomínal v úryvku o mužsko-ženskej binarite obmedzujúcej mnohosť rodovej identity. Tieto však budú objasnené len v nadväznosti na predchádzajúcu kapitolu – čiže nejdeme predstavovať gender ideológiu. Sexuálna orientácia je spojená s pohlavím, čo naznačuje sám výraz „sexuálna“, kde slovo „sex“ v angličtine označuje pohlavie. Pohlavia sú vždy dve, lebo je to biologická realita, anatomická skutočnosť. Rodová identita je prežívanie seba v tele – a tá by nemala byť v rozpore s telom. V prípade, že je, aj tak sa vyjadruje sexuálnou orientáciou, čiže opäť len skrze prítlačivosť biologickým pohlavím. A to už bolo vysvetlené, že nie je náhoda, kto nás priťahuje, ale rolu hrá oxytocín a dopamín (čo znie tak redukcionisticky, ale mám za to, že čitateľ čítal tento Vývinový štandard od začiatku, aby vedel o komplexnosti tejto nenáhodnosti). Je láska, ktorá sa rodí z tela, a láska, ktorá sa rodí z Ducha (Jn3,6). Jedna je do času, druhá pre večný život.

Sv. Ján z kríža (1995, s.53-54) píše, že to, čo sa rodí zo zmyslovosti, z tela „sa pozná podľa toho, že s uvedomovaním si tohto zaľúbenia zároveň nevzrastá vedomie Boha a láska k Nemu, ale výčitky svedomia. Lebo keď je zaľúbenie čisto duchovné, ako rastie, rastie s ním i vrúcnosť voči Bohu, a čím viac sa upevňuje, tým viac sa upevňuje i oddanosť Bohu a túžba po Bohu a tým, že rastie v jednom, rastie i v druhom; lebo to je vlastné Božiemu Duchu, že dobrému dáva vzrast s dobrým... ale keď sa taká láska rodí zo zmyslového blúdenia je výsledok opačný, pretože čím viac vzrastá tá prvá láska, tým viac stroskotáva tá druhá... ak rastie tamtá láska (myslí telesná), skoro je vidieť, že pomaly chladne láska k Bohu a pomaly sa na neho... zabúda, a naopak, ak v duši rastie láska k Bohu, postupne chladne tá druhá a zabúda sa na ňu, pretože.... tá ktorej prevládne, zhasá a mätie tú druhú a sama v sebe sa posilňuje...”

Láska, ktorá je z tela (psychologická) nás v konečnom dôsledku odvádza od Boha; človek sa postupne stále menej modlí, menej myslí na Boha, menej ním žije, menej koná čo je Jemu milé, a má skôr zmysel len pre ľudské veci, až „opúšťa Boha“ – nemusí nevyhnutne Ho odmietat', môže si i naďalej myslieť, že ostáva vo viere, avšak stále menej ostáva v Jeho Slove (alebo robí Boha podľa seba, svojho zmýšľania - čo on zmýšľa, zmýšľa Boh, čo má za normálne, má Boh). Taká láska je Egoizmom s veľkým E, lebo prevyšuje až Boha, ktorý je Láska, a taký vzťah je potom harmonizáciou egoizmov. K tomu sa vrátíme detailnejšie v nasledujúcich kapitolách. Egoizmus nerobí človeka šťastným. Láska, ktorá je z Ducha nás k Bohu privádza a stále viac nás očisťuje – my sa necháme pretvárať Jeho Slovom. Aj sexuálny pud má v takej láske svoju pravdivo docenenú hodnotu práve preto, že dochádza k uvedomeniu si pravého významu svojho tela (integrujúceho svoje pohlavie). Ako hovorí Philippe (2015, s.49): „čím viac budeme chápať, v čo veríme, tým viac bude viera naším svetlom a silou.“ Tak sa teraz pozrime na ten sexuálny pud.

2.3.4. Sexuálny pud a celostné chápanie človeka

Mnohé telesné zmeny spojené s postupným vyzrievaním sekundárnych pohlavných znakov prinášajú dôležitú úlohu vyrovnať sa s „novým telom“, prijať ho. Odborníci rozlišujú 5 štádií sexuálneho zrenia. Tieto nebudeme popisovať, pretože to vzhľadom na účel tohto Štandardu nie je podstatné. Ale čo podstatné je, prečo to teda vôbec spomínam, je poznatok, že sexuálne zrenie prebieha v čase a možno ho pozorovať podľa vonkajších telesných zmien. Ruka v ruke so sexuálnym dozrievaním a hormonálnymi zmenami ide i prebúdžanie sexuálneho pudu. Keďže v tomto vývinovom období začínajú žiaci nadväzovať i sexuálne vzťahy, rozoberieme si tento pud z pohľadu tzv. *personalistickej normy* Wojtylu (2003, s.33-34), ktorá hovorí o dôstojnosti človeka, ktorý je takým dobrom, s ktorým nemožno zaobchádzať ako s predmetom používania—jeho hodnota je vždy vyššia než je hodnota príjemnosti—a zároveň je takým dobrom, že vlastný a plnohodnotný vzťah k nemu určuje iba láska.

Sexuálny pud nemožno u človeka redukovat' len na rozmnožovací inštinkt, ako u zvierat. **Privádza k láske - jeho hlavným smerovaním je láska**, je materiálom pre lásku (Wojtyla, 2003). Preto, zvýšený záujem pubertákov o veci so sexuálnym obsahom sú jednak prirodzené vzhľadom na hormonálne zmeny, a jednak zviditeľňujú (doslova stelesňujú - v tele) to, čo je duchovné, a skryté očiam: a to je nesmrteľná túžba po láske ako čnosti a určenie človeka pre lásku. Je úlohou práve v tomto období objasniť, že to, čo sa v nich deje neslúži na to, že už môžu začať sexuálne žiť a nadväzovať sexuálne vzťahy, ale, že to, po čom v skutočnosti túžia presahuje ich osobu – ani sexuálny pud ani túženie nás nevedie k príjemnosti ako cieľu, lebo to by nás privádzalo k sebe samým, čo je egoizmus, presný opak lásky, ale je práve telesným vyjadrením smerovania ducha k darovaniu seba, teda nás vyvádza zo seba k druhému, často cez zapretie seba, aby som bol dobrom pre druhého. A táto voľba si vyžaduje určitú duševnú zrelosť a poznanie, čím sex je v ľudskej láske, musí to byť vedomá a slobodná voľba, nie diktovaná telesnými impulzmi, ale odetá láskou ako čnosťou.

Wojtyla (2003, s.38) napísal: „**Keď... chápeme sexuálny pud zásadne ako pud k rozkoši, vtedy sa tým akosi deformuje celé vnútro osoby.** Osoba ostáva v tomto chápaní len podmetom „zvonku“ vnímavým na zmyslovo-sexuálne podnety, ktoré vyvolávajú prežitie rozkoše. Také chápanie stavia ľudskú psychiku - možno neuvedomene - na úroveň živočíšnej psychiky.“ Úlohou psychológie je práve zdravý rozvoj osobnosti človeka, preto spôsob zmýšľania psychológa o tele a osobe v spojení s vývinom a sexualitou je úplne kritický pre prácu školského psychológa. Vzťahy (šikana a absencia blízkeho priateľa) boli medzi vedúcimi faktormi u detí so suicidálnymi predstavami (Campisi, a kol., 2020). Podľa WHO (2021), polovica problémov spojených s duševným zdravím sa objavuje pred 14. rokom

života. Práca psychológa je teda úzko spojená s uvedením vecí na pravú mieru a sprostredkovaním pravdivého a objektívneho poznania umožňujúceho žiť zdravé a plnohodnotné vzťahy a integrované prežívanie seba.

Rozšírené chápanie lásky ako hlbokých citov, že je nám spolu dobre, hodíme sa teda k sebe, je nedostačujúce. Keby bola láska postavená na citoch, bola by nestála, premenlivá. A lásku práve prežívame v jej nesmrteľnosti, túžbe po večnosti. To je tým, že láska nie je len psychologická potreba, emócia, ale je i duchovná – veď Boh, ktorý je Láska nás stvoril pre seba, pre život a večnosť. Preto je i ľudská láska voľbou a záväzkom. Mnohé voľby partnerov sú však nevedomé, psychologické, postavené na opakujúcich sa attachmentových vzorcoch po rodičoch; plnia akoby psychologickú funkciu – vtedy možno hovoriť o potrebe lásky – môže existovať psychologický dôvod príťažlivosti k niekomu. Avšak láska ako duchovná skutočnosť, sebatranscendentálna, neslúži na naplnenie individuálnych psychologických potrieb, ale **napĺňa sa tým, že sa zameriava na druhého**, je pre toho druhého (Wojtyla, 2003). Ako taká je voľbou zrelej osobnosti, ktorá samú seba odovzdáva druhému človeku pre neho samého. A to nevylučuje ani citovú vrelosť, ani sexuálne spolužitie – akurát je to všetko v správnom poradí a na správnom mieste, a preto zdravé – a preto aj nádherné, siahajúce do hĺbky samého srdca človeka.

V pubertálnom období by bola teda vhodná formácia k láske, aby sa položili základy pre zdravé psychické prežívanie a duševný život. S týmto totiž súvisí i formovanie vlastnej identity, a to sa nedá oddeliť od pohlavia ako dievčaťa a chlapca. Uvedomenie si svojho tela ako daru, ktorý robí neviditeľného ducha, dušu, viditeľným. Wojtyla (2003, s.40) píše, že pri zamieňaní správneho chápania významu sexuálneho pudu existuje vážne „nebezpečenstvo akéhosi pomiešania podstatných a základných línií ľudských úsilí, ciest ľudskej existencie. **Také pomiešanie sa musí, pochopiteľne, odraziť na celom duchovnom stave človeka.** Predsa duša človeka tvorí tu, na zemi, substanciálnu jednotu s telom, a preto **sa duchovný život nemôže správne rozvíjať vtedy, keď základné línie ľudskej existencie zostanú do hĺbky pomiešané v oblasti, v ktorej je priamo zaangažované telo.**“ Sexuálny pud totiž má objektívny cieľ – prokreáciu. Sexuálna identita a sexuálna príťažlivosť smerujúce k láske, a tá smerujúca k vytvoreniu jednoty, ktorá je takým spoločenstvom osôb, kde sa láska vrcholne prejavuje odovzdaním života, môže byť jedným z orientačných kritérií, či sú žiaci v ich láske na správnej ceste.

2.3.5. Čistota – archaický pojem?

Anderson a Granados (2014, s.151) nám odkazujú, že „človek sa môže naučiť, čo znamená telo, ženstvo a mužstvo“. Ak to chceme mladých ľudí učiť, čo máme vlastne konkrétne robiť? Exupery povedal: „Ak chceš stavať loď, nezahŕňaj ľudí, aby zaobstarali drevo a prichystali náčinie, ale vzbud' v nich túžbu po šírom, nekonečnom mori.“ Veru, nadšenie nemožno premôcť. Ale ako prebudíť túžbu po čistote u pubertákov, keď ich CNS má teraz ródeo? V tomto období kladie sám vývin dôraz na telo, jeho rast, zmeny a sexualitu. Je to prirodzené, takže samo o sebe v rozpore s čistotou (je normálne že pozerajú porno, nadväzujú sexuálne vzťahy, a to všetko). Alebo je to práve naopak – práve preto, že je telo v centre vývinu je aj čistota? Vie si toto vôbec niekto predstaviť?

Philippe (2015, s.11) pripomína dôležitosť *pedagogiky svätosti*, ktorá má byť *výchovou k modlitbe*. Prečo je to dôležité a vôbec v spojitosti s čistotou? Pretože „jedným zo vzácnych plodov modlitby je čistota srdca“ (Philippe, 2015, s.42). A niet čistoty tela bez čistoty srdca (Mt5,28), **čistota tela začína, vychádza z čistoty srdca**. Ak srdce nie je čisté, oči sa nevidia pozeráť, a telo sa nevie obliekať. Existuje totiž taký paradox. Keď sa opýtame dievčat na

2.stupni, viaceré nie sú úplne spokojné so svojou krásou. A ani nemusia mať vyrážky či strojček. Zato štýl obliekania mnohých je vyzývavý, provokatívny, akoby mal byť kompenzovať to, za čo sa hanbia, alebo ukázať všetko, na čo sú sami na sebe hrdé. Čím menej si je človek vedomý svojej hodnoty, tým viac potrebuje vzbudzovať zmyslovosť⁸ (pútať zmysly – pre svoju zameranosť na vonkajšok) u druhých. Akoby sa človek predkladal s túžbou po láske, dostať lásku: „chci si ma vziať, prosím“. Podobne ako Anna v hre Pred zlatníctvom (Wojtyla, 2001, s.33), ktorej srdcu sa Adam prihovára, že vidí jej hlad po láske: „Nemôžeš žiť bez lásky. Zďaleka som videl, ako si šla tou ulicou a pokúšala sa upútať na seba pozornosť... Zúfalo si privolávala lásku, ktorej sa ti nedostáva.“ U žien je to výraznejšie, alebo len iné ako u mužov. Prečo?

Ján Pavol II. (2015) v Teológii tela hovorí o Adamovi, o prvotnej samote a o nájdení seba až pri stretnutí s Evou. Ale pozrime sa na Evu. Žena – prvá milovaná mužom, našla seba v prijímajúcej láske muža; keď ju on uvidel, a keď ju on chcel. Ale čo sa stalo ako dôsledok hriechu? „Hoci budeš po mužovi túžiť, on bude vládnuť nad tebou.“ (Gn3,16) Teraz po mužovej láske túži (aby i naďalej našla samú seba; prvotná samota sa nezmazala z človeka, hoci je teraz zastretá alebo až deformovaná stratou poňatia hodnoty osoby a hriechom), ale on má moc nad ňou - a tak ho ona túži upútať a pritiahnuť k sebe, akoby tak mohla opäť získať „kontrolu nad svojím osudom“, mala ho „v moci“⁹. Mužom sa takáto moc žien nad nimi páči (lichotí im, dáva im pocit dôležitosti a oni si to najskôr ani neuvedomujú), je im *príjemná*. Nakoniec, bola to Eva, ktorá bola „predložená“ Adamovi – keď popíšem význam prvotnej samoty hriechom deformovaným zmýšľaním (súčasným) – teda slovom, ktoré také zmýšľanie vyjadruje. A práve takto, namiesto toho, aby sme sa navzájom privádzali k čistote a chránili čistotu u druhého pohlavia – ženy u mužov a muži u žien (úzko spojenej a vyjadrujúcej prvotnú samotu, nahotu a jednotu), boli si darom, nevedome sa udržujeme v našom osude po páde a ešte je nám to príjemné.

Nie je to len náhoda, ale je to i prorocké znamenie čias, v akom vzťahu sme voči Pánovi. Možno príklad zo Svätého Písma to pomôže objasniť. Pán neraz prirovnáva Izrael k nevernej žene, a je tomu tak i skrze Ezechiela (Ez16,30-34): „...Spoliehala si sa na svoju krásu, smilnila si pre svoj chýr, svojou smilnosťou si zasypávala každého, kto šiel okolo“ (Ez16,15). Ale čo je fascinujúce je, že ju prirovnáva k neviestke (prostitútke), pričom zdôrazňuje, že cudzoložná žena je ešte horšia ako neviestka, lebo „každej neviestke dávajú mzdu“, ona „však dávala svoje dary všetkým svojim milencom, vo svojej bujnosti si ich obdarúvala, aby prichádzali k tebe zo všetkých strán. Pre tvoju bujnosť to bolo u teba opačne ako u žien; po tebe nepachtili, a keďže si ty dávala mzdu, nedávali mzdu tebe, **stala si sa opakom**.“ (Ez16,33-34) Bujnejšie srdce ako opak lásky; kto miluje druhého láskou Ducha Svätého, je sťa trňový krík, ktorí horí

⁸ Zmyslovosť v človeku „je odpoveďou na mužské alebo ženské telo, nakoľko ono je potenciálnym objektom pôžitku. V určitom zmysle je táto prítťaživosť zhodná s chuťou, ktorú cítime k jedlu, nápoju... Zmyslovosti chýba schopnosť pohnúť nás k tomu, aby sme prekročili zaujatosť samým sebou... Zmyslovosť sama o sebe je slepá voči osobe opačného pohlavia a skôr sa orientuje len na jej sexuálnu hodnotu... Hoci je zmyslovosť „slepá voči osobe“, smeruje našu pozornosť k niečomu, čo ju presahuje – k vyššej dimenzii lásky. Je v nej ukrytý prísľub blaženosti, dokonca prísľub extázy, a to v etymologickom slova zmysle (grécke slovo ekstazis znamená „byť mimo seba samého“). Samozrejme, že tento prísľub šťatia samotná zmyslovosť nedokáže naplniť, pretože nemá schopnosť vyviesť nás zo seba... človek, ktorý hľadá len sexuálny pôžitok a uspokojenie zmyslov ako svoj cieľ, postupne stratí i schopnosť ich uspokojiť...“ (Anderson & Granados, 2014, s.58)

⁹ Podľa Andersona a Granadosa (2014, s.122-123) muži stotožňujú lásku s pohlavným impulzom, zatiaľ čo ženy ju pokladajú za žiarivú emóciu. Následkom je to, že taká ochudobnená verzia lásky sa považuje za absolútne... „Samozrejme si vieme pohodlne ospravedlniť toto oberanie sa o slobodu pohodlnou výhovorkou, že čokoľvek robíme, robíme v mene zdanlivo neprekonateľnej „lásky“... Muži sú pokúšaní vyhľadávať uspokojenie zmyslov na úkor citov, ženám hrozí, že zostanú vo svojich citoch uväznené.“

ale nezhára (Ex3,2 a Pies8,6-7). Ak horí Boh a láska, nespáľuje nás v tele, ale ak horí vášeň v tele, zhárame do tla a nič z nás neostane, a ani nemáme z toho úžitok.

Tak veľmi človek potrebuje zažívať, že je niekým druhým chcený, milovaný. A robí akurát to, čo je v rozpore, v **protiklade**, s jeho najhlbšou túžbou srdca. Anderson a Granados (2014, s.123) píšú: „náklonnosť k ovládaniu druhého nezraňuje iba oboch partnerov, ale ničí aj ich jednotu... Všimnite si, že partneri sa vzájomne nie len využívajú, ale zároveň sa využívať nechávajú. Dovoľia, aby sa na nich partner pozeral ako na vec. „Pôžitok“ z takého manipulovania má veľmi povrchné čaro, ktoré celkom slabo zakrýva nesmierny pocit trpkého smútku skrytého pod povrchom: Ak sa muž správa k žene (alebo žena k mužovi), akoby ju považoval za predmet, ktorý si chce privlastniť, a nie za dar, súčasne odsudzuje sám seba na to, aby sa pre ňu (alebo ona pre neho) tiež stal iba predmetom privlastnenia, a nie darom.“

„Práve nosenie oblečenia v skutočnosti vyjadruje prvotnú nahotu, pretože odev je podčiarknutím výnimočného postavenia tela, ktoré je výrazom jedinečnej dôstojnosti človeka... Najpriliehavejším vystihnutím prvotnej nahoty nie je nudistická nahota (ani prudnosť), ale čistota...“ (Anderson & Granados, 2014, s.99) Preto je veľmi dôležité na škole „vytváranie atmosféry priaznivej pre čistotu“ (Ján Pavol II., 2015, s.284). Podobne ako literárne dielo, i spôsob obliekania mieri svojím spôsobom k tomu, aby vyvolávalo vnútorné obrazy tým, že používa bohatstvo fantázie alebo ľudskej pamäti (Ján Pavol II., 2015, s.291). V obliekaní je preto prítomný **prvok nie len estetický ale i etický, aby nedošlo k spredmetneniu človeka a jeho tela na úroveň „predmetu rozkoše, určeného k uspokojeniu samotnej žiadostivosti“** (Ján Pavol II., 2015, s.291). To sa stavia proti dôstojnosti človeka. Obliekanie (celkovo osoba a jej správanie), podobne ako umenie, má komunikovať snubný význam tela, ktorý zodpovedá čistote srdca a je jeho merítkom; ako je človek darom pre okolie, v ktorom žije, a druhých tak privádzať k oslave Boha, k tajomstvu človeka, jeho mužstva a ženstva (Ján Pavol II., 2015, s.290). K úžasu, nie vzrušeniu, či žiadostivosti. V obliekaní sa prejavuje vnútorný svet hodnôt človeka.

Ján Pavol II. (2015, s.291) o umeleckom diele písal, že musí vždy brať na vedomie zákonitosti daru a vzájomného darovania. Inými slovami, nemalo by byť ani obliekanie len tým, čo sa nosí, ale i znamením Toho, ktorí ma nosí v srdci a ja Jeho vo svojom srdci; nie len predkladaním sa, aby ma niekto prijal a daroval mi svoju lásku. Odtiaľ pochádza tzv. povrchnosť – keď je niečo pekné na povrchu, alebo sa hľadá iba očami na to, čo je dostupné očiam, potom sa odkrýva všetko, čo je len pekné, aby to bolo videné. Ale krása je neoddeliteľná od hodnoty, najhlbšej hodnoty osoby, preto sa nepredkladá hocikomu, hocijako, ale naopak uchováva sa len pre toho, kto je jej hoden. Ako vzácna perla, ktorú klenotník len v rukavičkách vyberie, aby ju zhliadol ten, kto ju vie oceniť. Avšak bižutériovské prstienky sú spolu pohodené v jednej miske, ani nie za sklom, hocikto ich môže chytať a skúšať, veď ich cena je len pár centov. Tak sú mladí pohodení na jednej kope na diskotékach. Ján M. Vianney (Hunermann, 2009) verejne zdôrazňoval, že kvôli tancu prišiel Ján Krstiteľ o hlavu. A dá sa dodať, že to preto, lebo Herodes (a jeho spolustolujúci) stratil hlavu pre tanec. Inokedy povedal: „dost' dlho ste vešali srdce na pozemské hlúposti...“ (Hunermann, 2009, s.361) A „jednej výstrednej moderne oblečenej dáme povedal: „Zachráňte si dušu! Úplne ste ju nechali pri pozemských čačkách! Koľká to škoda stratiť dušu, ktorá stála nášho Spasiteľa toľko utrpenia. Čo zlé vám urobil, že s ním tak zaobchádzate?“ (Hunermann, 2009, s.247) A diabol s týmto farárom veľmi bojoval, aj posteľ mu podpálil. Vraj keby bolo viacerých ako on, nemal by duše. Nech Pán dá silu duchovným otcom privádzať mladých od márnosti k pokladom – zaobchádzať so sebou podľa svojej pravdivej hodnoty (Jak4,4). A nie len im, ale i rodičom. Ak deti nebudú mať zážitok svojej hodnoty od rodičov (lebo oni chcú byť

„cool“ rodičia), len s námahou—proti prirodzenosti (stavom mysle)—ju budú poznávať z Božej milosti.

Milovať život, podobne ako milovať osobu opačného pohlavia, je výzvou medzi utilitaristickým užívaním a užívaním si a žitia skrz poznanie-uznanie hodnoty osoby zakorenenej v pravde a prenikutej čnosťou. O tom ale viac v kapitole 2.4.5. o identite Božieho dieťaťa. Iba, keď sa bude mladý milovať, poznať svoju hodnotu, vie sa rozhodnúť niekomu darovať a žiť lásku, ako svetlo vo svete (Mt5,14). Kto sa nevlastní (neprijíme), nemôže sa darovať. Dovtedy ani ja sám neviem žiť seba ako dar, kým som neprijal seba ako dar od Boha. Len nech si mladý predstaví svoju kráľovskú dôstojnosť, ktorú sme každý získali krstom. A Ježiš je Kráľ kráľov (Zjv19,16). A ako krásna, elegantná a dôstojná je Kate Middleton – a nejde o cenu šiat, že by sme na to nemali, ale hodnotu osoby vyjadrenú aj obliekaním a správaním. **„Modlitba je jedným z prvoradých prameňov správnej lásky k sebe samému“** (Philippe, 2015, s.71).

Ak má mladý človek poznať, čo znamená telo, ženstvo a mužstvo, potrebuje prístup k svojej hlbokšej identite, ktorý máme len v Božom svetle (Philippe, 2015, s.26). V kapitole 2.2.5. sme už spomínali rozdiel významu identity, ktorá sa prijíma a „ja/self“, ktoré vstupuje do mysle, a podobne aj Philippe (2015, s.28) hovorí, že „naša pravá osobnosť nie je ani tak skutočnosťou, ktorú treba vytvoriť, ako darom, ktorý treba prijať. Nejde o to niečo vybojovať, ale nechať sa zrodiť.“ A naše najpevnejšie a najhlbšie jadro našej identity stojí na tom, čo je **ovocím modlitby**, a to je **istota, že som jedinečne milovaný a istota, že som schopný jedinečne milovať** (Philippe, 2015, s.31). Zažívame synovstvo a Boha ako Otca. Takto, skrze stretávanie Boha v modlitbe, sa prakticky realizuje pripútavanie na Boha.

Túžba po láske nejedného pomýli, že si myslí, že je to láska, keď subjektívne cíti cit spojený s príjemnosťou (Wojtyla, 2003, s.122). „Lúboštné zážitky sa rodia spontánne v reakciách zmyslovosti a citovosti. Veľmi bujný vývoj týchto zážitkov môže v sebe skrývať nedostatočne rozvinutú lásku... Prejavy zmyslovosti alebo aj citovosti vo vzťahu k osobe druhého pohlavia, ktoré vznikajú skôr a vyvíjajú sa rýchlejšie než čnosť, nie sú ešte láskou... ale práve preto takto chápanej láske sa prieči čistota ako činiteľ, ktorý prekáža láske...“ (Wojtyla, 2003, s.122) „Čistota hovorí o oslobodení sa od všetkého, čo „špiní“... V každej osobe, ako aj medzi osobami, treba sa oslobodiť od všetkých „lúboštných“ zážitkov, ktoré nie sú kryté skutočnou láskou, čiže vzájomným vzťahom muža a ženy opierajúcim sa o vyzretú afirmáciu hodnoty osoby.“ (Wojtyla, 2003, s.123) Toto očistenie je potrebné aj v zmysle psychologickom - našej predstavy o láske a našej biochémií lásky na základe vzťahových väzieb z ranného detstva, aby sme neboli determinovaní subjektívnym profilom lásky, reprezentáciou lásky (vzorcami, stavmi mysle), ale slobodní pre objektívnu lásku. Na to je potrebná čnosť. Preto **„je to práve čistota, ktorá je najužším spojencom lásky osôb“** (Wojtyla, 2003, s.123), **a preto i najbližším spojencom pubertákov/adolescentov**, pretože toto vývinové obdobie umožňuje odmaskovať latentné zraniteľnosti (Siegel, 2020, s.52) a prebúdzat sa do svojej identity, ktorú prijíma človek v čistote srdca cez vzťah s Pánom.

Slovo (Ž37,4) hovorí: „Hľadaj radosť v Pánovi a dá ti, za čím túži tvoje srdce.“ Ani „vzťah medzi mužom a ženou nebude mať zmysel, ak nebudú obaja nadobúdať svoju vlastnú identitu zo vzťahu k Stvoriteľovi“ (Anderson & Granados, 2014, s.85). Intimitu sme spomínali v jednote Troj-Jediného Boha, aj intimitu vzťahu medzi mužom a ženou. Túto intimitu čerpajú obaja i jednotlivo z intímneho vzťahu s Bohom. Modlitba nás uvádza do Božej intimity (Philippe, 2015, s.12). „Umožňuje čerpať v Bohu nový život, neprestajne sa regenerovať a obnovovať. Nech sú skúšky, dezilúzie, závažnosť situácií, pády, chyby

akékoľvek, nájdeme v nej dost sily a nádeje pre zabezpečenie života s úplnou dôverou v budúcnosť. To je dnes veľmi potrebné!“ (Philippe, 2015, s.12) Preto i škola by sa mohla stať autentickou školou **modlitby, kde sa formuje pripútanie na Boha** – zamilovanosť srdca do Boha. „Vzťahovaním sa k niečomu (niekomu) upíname“ (Růžička, 2009, s.87).

Na jednej strane, prvým a jediným predpokladom stretnutia s Bohom je vrúcna túžba po Bohu (Bonaventúra, 2009, s.9) a na strane druhej stojí žiadostivosť, ktorá zastiera myseľ, keďže „cit akoby menil smer prežívania pravdy, odvracal „zrak“ pravdy od toho, čo je v konaní objektívne... a zameriava ho na to, čo je v ňom subjektívne, na samotný zážitok.“ (Wojtyla, 2003, s.130-131) Ako dokáže mladý človek túžiť po Bohu a zamilovať sa do osoby súčasne s jedným nerozdeleným srdcom, aby taká láska nepochádzala z tela ale z Ducha (ako sme už vyššie citovali sv. Jána z Kríža)?

Bonaventúra (2009, s.43) hovorí, že „túžba smeruje k tomu, čo je naprit'ážlivejšie...; najprít'ážlivejšie je to, čo vzbudzuje najväčšiu lásku; najväčšiu lásku vzbudzuje blaženosť; byť blaženým je však možné iba prostredníctvom toho, čo je najlepšie a čo predstavuje posledný cieľ: tak teda ľudskú túžbu priťahuje iba najvyššie Dobro alebo to, čo k nemu smeruje alebo čo je mu nejako podobné. Prít'ážlivá sila najvyššieho Dobra je taká, že tvor môže niečo milovať iba prostredníctvom túžby po tom; človek sa však klame a mýli, keď za pravdivé považuje napodobeninu a zdanie.“ Wojtyla (2003, s.140-142) upozorňuje, že sa to deje vtedy, „**keď je vôľa zameraná len na hľadanie príjemnosti**. Podlieha jej však natoľko, nakoľko vidí dobro v samej príjemnosti... Vtedy láska ako čnosť nebola do vôle včlenená, a vtedy vôľa nemá kontakt s hodnotou osoby... ale zo všetkých síl sa snaží zachovať „príchut' lásky“.“ Preto sa „**vôľa musí riadiť objektívnou pravdou**. Musí teda žiadať od rozumu, aby jej dával pravdivú víziu lásky...“ (Wojtyla, 2003, s.142). **Práve čistota je k tomu jedinou bezpečnou cestou**; „pri nedostatku čistoty nie je telo podriadené skutočnej láske, naopak - usiluje sa jej nanútiť svoje práva a podriadiť si ju: telesné užívanie... preberá na seba úlohu lásky, a práve tak ju ničí“ (Wojtyla, 2003, s.147). A treba dodať, že ničí i celú osobu, „lebo človek akoby chcel jednoducho ísť za tým, čo je spontánne, chcel by nachádzať už hotovú lásku vo všetkých reakciách, ktorých predmetom je druhý človek.“ (Wojtyla, 2003, s.137) **Preto pravou výzvou čistoty a jej pravým významom je: „Poznaj svoju hodnotu!“**

To nás privádza k nasledujúcej časti o láske, ktorá zviditeľňuje spôsob, akým vnímame svoju vlastnú hodnotu a tiež prijatie našej identity. Navzájom sa tak môžeme privádzať k plnosti lásky, aby sme neboli odkázaní na napodobeninu lásky (naše získané reprezentácie lásky), ktorá je len neuchopiteľným zdáním. Podobá sa to situácii, keď v tme zasvieti svetlo do vašej dlane a vy zovriete dlaň, akoby ste chceli chytiť to svetlo, ale nikdy sa to nepodarí. Dlaň je prázdna a svetlo teraz osvetľuje zovreté prsty v dlani. Ruka ostáva v tme. Tak isto sa nedá ani uchopiť láska, ktorá je len nepravdivou reprezentáciou zo vzťahov. Keď však človek prijíma svoju identitu, môže sa stať dieťaťom svetla (Ef5,8). Prijímaním Svetla Lásky a nechávaním ho prenikať do čo najhlbších hĺbok nekonečne hlbokého srdca v ňom obnovuje obraz Lásky.

2.4. Láska a zdanie lásky

Ako bolo v predchádzajúcej kapitole vysvetlené, je veľmi dôležité rozlišovať lásku a jej zdanie (psychologickú reprezentáciu). Láska pritom nie je oddelená od sexuálneho pudu, a preto ani sexuálna orientácia nie je oddelená od pravdy nášho tela (pohlavia), lebo telo a duša tvoria substancijnú jednotu. Ako potom vysvetliť prežívanie pocitu „lásky“ u ľudí, ktorých priťahuje rovnaké pohlavie? Jedným z možných vysvetlení je harmonizácia egoizmov, ktorú načrtol Wojtyla (2003) v diele Láska a zodpovednosť. Keď sa povie

harmonizácia egoizmov, znie to tak, akoby bolo očividné, že sa partneri navzájom vedome využívajú. Že to robia zámerne. Znie to ako bez citu, a predsa oni sú „plní“ citu lásky. Nemyslím si však, že tým, toto, alebo len toto, pápež myslel. Môže ísť aj o úprimné (vnútornú *reprezentáciu lásky* podľa subkortikálneho systému), teda **neuvedomované zdanie lásky**.

Kde nejde o lásku, ako jednotu, v ktorej sa prejavuje vyzreté „my“, ale o spojenie dvoch egoizmov, v ktorom sú začlenené dve „ja“ (Wojtyła, 2003, s.73), tam sa hovorí o **harmonizácii egoizmov, ktorý sa môže javiť ako láska**. Pokiaľ sa napríklad stretnú dve dorážané osoby, ktoré si ani neuvedomujú ešte existenciu a súvislosti „prahu“, cez ktorý ich rodiny nechávajú vojsť do príbytkov vlastných duší a tak výjsť do sveta vzťahov (Wojtyła, 2001, s.41), a neintegrovali svoju osobnú históriu do svojej identity, a oni sa na *prvý pohľad* do seba zamilujú, tak môže ísť o nebezpečenstvo zdania lásky, len harmonizáciu egoizmov. Z toho, čo bolo doteraz povedané možno pochopiť, že ten, kto nás priťahuje, môže mať niektoré črty, ktoré boli nejako obsiahnuté v našej osobnej histórii v pre nás dôležitých vzťahoch (ako s otcom a matkou, možno i súrodencami). Keď niekoho takého stretneme, je to ako *rozpoznanie* známej „tváre“, ktorá je uložená v implicitnej pamäti (tela). Ďalej v texte, pri lateralizácii mozgu, bude vysvetlený význam pravej hemisféry, ktorá je špecializovaná na rozpoznávanie tvárí (Šebej, 2008), v súvislosti s pamäťou tela. Preto je dobré si toto prirovnanie zapamätať. Človek, do ktorého sa osoba zamiluje, nesie niečo uvedomeniu-skryté, zatiaľ nepomenovateľné, prináša to pre tú osobu, a ona vstupuje do tejto „lásky“ s potrebou toho, čo ten druhý má. V mozgu sa tým aktivovalo centrum odmeny, ktoré ju vedie k hľadaniu blízkosti. Výraz: „Je to ako osud, bez neho nemôžem byť“, nie je ani tak tvrdenie vyjadrujúce veľkosť a hĺbku lásky, ako skôr závislosti, toho, že ešte stále nie sme v milovaní slobodní. Čo sa stane ďalej?

Obaja si sú zdrojom rozličného úžitku, potešenia, príjemnosti, sú si navzájom prospešní. Komunikácia dvojice môže umožňovať a naďalej posilňovať takú povahu zosúladenia ich stavov mysle, ako v minulosti zažívali v dôležitých vzťahoch (Siegel, 2020, s.214). Akoby vstúpia do starého stavu mysle a môžu byť naplnení „starými“ pocitmi, ktoré zafarbiajú ich terajší vzťah (Siegel, 2020, s.215), čo im môže prinášať psychologické, opakovaním získané, výhody, *emočné ekvilibrium*. Toto nie je manželská láska. Totižto, z pohľadu tela, zabezpečenie prežitia sa zhoduje s konečným znížením nepríjemných telesných stavov a dosiahnutím homeostázy, funkčnej rovnováhy (Damasio, 1994, s.179). Naš systém vnútorných preferencií je zo svojej podstaty *náchylný* vyhýbať sa bolesti a vyhľadávať potenciálne potešenie (Damasio, 1994, s.179). *Utilitarizmus* teda vôbec nie je len nejaká etická teória, ale je skôr vyjadrením ľudskej telesnej prirodzenosti, a teda i podstaty telesného zmýšľania (podľa Rim8,5-8 a 12-13). Pokiaľ je človek len predmetom, prostriedkom na dosiahnutie naplnenia potreby (nevedomého možno, zapísaného v reči tela) či cieľa, úžitku a či užívania, ešte nie je milovaný pre neho samého, lebo ešte nie je rozpoznaná jeho hodnota osoby. Ten druhý je vnímaný skrze vlastné očakávanie, skrze moje pocity k nemu, skrze moje vnútorné možnosti „tvárí“, s jednou z ktorých došlo k zhode, rozpoznaní—používam slovo „tvár“ na vyjadrenie celej tej biochémie, ktorá bola popísaná v predchádzajúcich kapitolách.

Dva egoizmy, dve „ja“ sa môžu zharmonizovať tak, že jeden druhému si navzájom uspokojujú svoje potreby. Prežívajú maximum úžitku, príjemnosti a minimum nepríjemnosti, vyrušení. „Vtedy je láska ničím v osobách a ničím medzi nimi, nie je objektívnou skutočnosťou, chýba jej objektívne dobro, ktoré ju určuje. „Láska“ v tomto chápaní je spojením egoizmov, ktoré sú vytvorené tak, že sa jeden druhému neodkrývajú ako niečo nepríjemné, protiviac sa obojstrannej príjemnosti. Takéto chápanie lásky treba starostlivo skrývať, aby sa neodhalilo to, čo sa pod ním naozaj ukrýva – egoizmus.“ (Wojtyła, 2003, s.31) **Ako by ale bolo možné, aby to ušlo našej pozornosti a nevstúpilo do nášho**

uvedomenia? Jedným z vysvetlení môže byť, že človek koná neuvedomovane tak, aby sa mu potvrdilo to, s čím implicitne prichádza, čo v sebe má, a tým sa to ešte viac posilní. Vývin mysle má totiž **rekurzívne črty** (Siegel, 2020, s.50)—z lat. *recurrere*, bežať znovu—ako bolo opísané v predchádzajúcich častiach.

2.4.1. Egoizmus zmyslov a egoizmus citov

Wojtyla (2003, s.133-134) rozlišuje egoizmus zmyslov a egoizmus citov. Ten prvý je docela zjavný, ako hovorí Wojtyla (2003, s.133): „Podmet sa zameriava priamo na príjemnosť, ktorú môžu poskytnúť erotické prežitia späté s „telom a pohlavím“, s osobou sa vtedy zaobchádza dosť výrazne ako s „predmetom“. Táto forma egoizmu je veľmi priezračná.“ Je dôležité o tomto rozlíšení upovedomiť i žiakov, aby si nezamieňali sex za lásku a vyhli sa tak veľkým zraneniam, ktoré sa dotýkajú hodnoty ich osoby ako subjektu, ktoré sú v rozpore so spredmetnením pre sexuálny pôžitok. Pri egoizme zmyslov však nejde len o erotiku, alebo vzťah pre peniaze/status, ale môže ísť aj o niečo vznešenejšie, ako krása, akoby „uctievanie“, obdiv niekoho, pričom ten, kto takto „miluje“ má možno psychologickú potrebu niečej krásy kvôli tomu, že krása v sebe oslavuje život a pomáha zabúdať na smrť, ktorej sa možno nevedome bojí. Obdiv zase prináša tej takto „milovanej“ osobe pocit príjemnosti a ocenenia, ktorý možno zase ona psychologicky potrebuje na potvrdenie svojej hodnoty, a tak sa v tom psychologicky dopĺňajú – harmonizujú sa egoizmy. Toto nie je manželská láska a vôbec láska.

Trochu ľstivejší je egoizmus citov, pretože ten sa dá ľahko pomýliť s láskou, vytvára zdanie lásky. Wojtyla (2003, s.134) píše: „Predovšetkým sa totiž spája so subjektivizmom citov, v ktorom sa do popredia ešte nevysúva príjemnosť, ide tu len o cit, lebo ten určuje podmienku autentickejšieho zážitku. V egoizme citu *prevláda hľadanie vlastného „ja“* nad hľadaním príjemnosti. A predsa je ona aj tu cieľom. Ide totiž o príjemnosť, ktorá je v samom prežívaní citu či v jeho zakusovaní. Keď sa **cit stáva cieľom** len so zreteľom na túto príjemnosť, ktorá je v jeho prežívaní alebo okusovaní, vtedy osoba, ku ktorej sa obracia alebo z ktorej pochádza, je len „predmetom“, ktorý poskytuje príležitosť na uspokojenie emocionálnych potrieb vlastného „ja“.” K tomu, čo tu je napísané, uvediem len jeden príklad zo svedectva Portie a Ellen o ich vzťahu (People, 2021):

Ellen: „We both knew there was some kind of connection... this is my soul mate... You just can't force that feeling. It's either real love or it's not.“

(„Obe sme vedeli, že je tu nejaké spojenie... Toto je moja spriaznená duša... Ten pocit sa nedá vynútiť. Buď to je skutočná láska alebo nie.“)

Portia: „It felt like destiny... I really just thought, this is the once-in-a-life-time feeling that I'm gonna have and so few people actually get to have this.“

(„Zdalo sa to ako osud... Skutočne som proste myslela, že toto je pocit, ktorý máte len raz za život a ja ho môžem mať a iba tak málo ľudí ho môže mať.“)

Citovosť ešte nedáva lásku ako čnosť, ale „odsúva problém žiadostivosti **tela** z oblasti vedomia vnášajúc do vzťahu... idealizáciu. Plnohodnotné zabezpečenie sa voči žiadostivosti tela nachádzame až v hlbokom realizme čnosti... Citovosť neumocnená čnosťou, ...z lásky robí čosi na spôsob subjektívneho „tabu“, v ktorom je cit všetkým a o všetkom rozhoduje.“ (Wojtyla, 2003, s.128-129) Keby hľadali „pravdivú víziu lásky“ podriadenú objektívnej pravde o láske (ako sme spomínali na konci kapitoly o čistote), možno mohli objaviť v tomto ich stretnutí dar príležitosti *nájsť vlastné „ja“*, ktorého hľadanie prevláda práve pri citovosti, a teda príležitosť oslobodenia od de-formácie životnými okolnosťami. To „ja“, ktoré sa v

období adolescence nedopátralo svojej identity (a Portia ju hľadala; OSSA, 2019), lebo jeho hľadanie bolo odsunuté do úzadia.

Obe veľa pomáhali svojim mamám – Portii zomrel otec (OSSA, 2019), a matka Ellen sa s mužom rozviedla. Je medzi nimi vekový rozdiel 15 rokov. Ellen, podľa ich vlastných svedectiev, nenechá Portiu šoférovať – pričom v mladosti pri autonehode neprežila jej priateľka, za čo cítila veľkú vinu (Inspire Yourself, 2018). Portia trpela poruchou prijímu potravy a zmätením sexuálnej identity (OSSA, 2019). Obe nevedia povedať ani jedno realistické slovo o tej druhej, kde ani jednej nič nevaďí, a všetko je ideálne. I takto môže vyzerat' zhoda "tváří", napĺňanie potrieb. Čo ak takáto harmonizácia dvoch egoizmov, „ja“, mala slúžiť k uzdraveniu zranení, a nemala sa stať sama o sebe cieľom? Čo ak im Láska prinášala svoj dar, ale ony v zdaní lásky nerozpoznali k čomu ich povoláva? Anderson a Granados (2014, s.48) píšú: „Láska môže len prekvapovať, je vždy zjavením“. Láska nám dáva dar, ktorý nám má zjaviť pravdu o našej identite, kto sme - ako hovorí Slovo Božie (Jn8,32): poznáte pravdu a pravda vás vyslobodí – **ak** ostaneme v Kristovom Slove.

2.4.2. Láska a identita

„Naše vzájomné vzťahy nám pomáhajú lepšie pochopiť našu vlastnú identitu Božích detí.“ (Anderson & Granados, 2014, s.137) No a tí, čo neostávajú v Božom Slove a nepoznajú Toho, ktorý je Láska, „unášaní si myslia, že pochopili celé tajomstvo lásky, medzitým sa jej však ešte ani len nedotkli. Chvíľu sú šťastní, pretože si myslia, že sa dostali na hranicu bytia a odhalili všetky jeho tajomstvá, takže už nezostalo nič. Áno, na druhej strane tohto uchvátenia nezostáva nič, okrem neho je len ničota.“ (Wojtyla, 2001, s.28) Láska existuje a žije stále v očakávaní. „Lenže akoby na druhej strane všetkých tých lások, bez ktorých človek nemôže žiť... na druhej strane všetkých tých lások, ktoré sú súčasťou nášho života je Láska!“ (Wojtyla, 2001, s.33)

Láska nás v prvom rade privádza k vlastnej identite, aby sme mohli milovať. Bez integrovania vlastného tela, ako bolo povedané v kapitole 2.2.6., človek ešte neprenikol k svojej identite. Láska nás nielen že najprv privádza k pravdivému poznaniu seba, ale nás aj potom vyvádza von zo seba, aby sme sa stali darom pre druhého. Ako píše Anderson a Granados (2014, s.56) „...miluje celá osoba telom i dušou. Láska garantuje a súčasne vyjadruje túto jednotu ľudskej osoby.“ „Telo je stvorené na to, aby vyjadrovalo lásku“ (Anderson & Granados, 2014, s.77). „Ľudia milujú pravdivo len vtedy, keď sa od Boha prijímajú a dávajú sa mu vo vzájomnom prijímaní a sebadarovaní... Tak ako pre dýchanie je potrebná atmosféra, tak je pre lásku potrebná erosféra... Skutočný a pravdivý výraz, ktorý spája lásky, ktorý je ich základom... je ten, ktorého ľudia nazvali Bohom“ (Guitton, In Anderson & Granados, 2014, s.82). „Ak človek zo sveta utečie a nájde si útočisko **v pevnosti izolácie vlastnej subjektivity, stratí kľúč, ktorý odomyká dimenziu hĺbky jeho vlastného bytia**“ (Anderson & Granados, 2014, s.40).

Harmonizácia egoizmov, ako názov pre zdanie lásky (subjektívnu reprezentáciu lásky podľa attachmentových vzťahov), sa samozrejme netýka len homosexuálnych dvojíc, ale úplne všetkých vzťahov. Možno sú dôvody, ktoré uľahčujú udržiavať harmóniu egoizmov (zvlášť ak je to súčasť imidžu, t.j., obrazu), avšak egoizmus ostane v tejto harmonizácii naďalej egoizmom; hoci bude navzájom prospešný a navzájom osožný (Wojtyla, 2003, s.31), nejde o manželskú lásku. Cit neurčuje pravdivosť lásky. Wojtyla píše (2003, s.133): „Cit ako „silný“ zážitok alebo aj ako emocionálny stav, ktorý trvalo napĺňa vedomie, uľahčuje skoncentrovať sa na vlastné „ja“, pričom sa príjemnosť javí ako s citom spojené dobro toho istého „ja“.“ Ako dve „ja“, ktoré zakliknú. No treba **hľadať kritérium rozlíšenia lásky a jej zdania**. Môže

totiž ísť aj o vzájomnú psychologickú rezonanciu osobných príbehov, ktorá má, a preto môže, slúžiť na nachádzanie svojej identity, čo neraz v sebe skrýva i potrebu uzdravenia, rozuzlenie a objasnenie súvislostí, premostenie súčasných emocionálnych stavov, stavov mysle, s minulosťou, osobnou históriou, aby mohlo dôjsť k jej dokončeniu a integrácii, prípadne rozpusteniu traumy, ak tá bola súčasťou. Wojtyła (2001, s.46) v hre *Pred Zlatníctvom* píše: „Príčina je v minulosti. V nej zvyčajne tkvie chyba. Ide o to, že ľudia sa ako absolútna hodnota zmocňuje láska, ktorej chýba absolútny rozmer. Ale oni vedení klamom sa neusilujú zachytiť tú lásku o Lásku, ktorá taký rozmer má. Zrejme ani netušia o takejto potrebe, lebo ich zaslepúje nie len sila citu, ale sú slepí skôr pre nedostatok pokory. Je to nedostatok pokory vzhľadom na to, čím láska musí byť v skutočnosti. Čím viac sú si toho vedomí, tým im hrozí menšie nebezpečenstvo. V opačnom prípade je nebezpečenstvo veľké.“

Tak ako studňa je stvorená pre vodu, človek je stvorený, aby miloval. Kým však neodhalil svoju identitu, podobá sa studni bez vody, lebo v sebe nepripustil Prameň živej vody. Jeho túžba po láske je taká, že v sebe skrýva žiadostivú potrebu vody toho druhého; potrebuje, aby ju do neho niekto vlieval. A s niekým mu to zaklikne. Avšak **zaklinutie ešte nie je jednota**. Vytvorenie jednoty je kľúčom, kritériom pre vytvorenie manželskej lásky. Jednota musí byť možná predovšetkým telom (Mk10,6 a 8). Prítlačivosť opačným pohlavím je vpísaná hlboko v nás, pretože telo nesie snubný význam, čo je túžba úplne sa darovať, túžba po Jednote. „Muž a žena však nevytvárajú túto jednotu ako dve neúplné polovice jedného celku, ale obaja sú úplní, aj keď v každom z nich je táto úplnosť vyjadrená odlišným spôsobom“ (Anderson & Granados, 2014, s.84). Ako hovorí Slovo (1Kor6,17) a Tertulián (In Anderson & Granados, 2014, s.173): „oni sú skutočne jedným telom a tam, kde je jedno telo, tam je jeden duch“.

Všimnime si veľmi dôležité: Slovo nehovorí, že môže byť jeden duch aj bez jedného tela. To má totiž vážne praktické dôsledky nie len pre manželstvo ale i Cirkev, ktorá je s Kristom archetypom prirodzeného manželstva a prirodzené manželstvo bolo stvorené tak, aby sa stalo sviatostným obrazom puta medzi Kristom a jeho Cirkvou (Anderson & Granados, 2014, s.207). Dôležitým manželským symbolom, skoro ako znamením sviatosti, sú tu práve manželské obrúčky. Obrúčka na prste, je ako viditeľná časť neviditeľnej časti studne siahajúcej do hĺbky, kde je jej Prameň. Muž a žena majú svoju úlohu i miesto vo vzťahu, ktoré nie je náhodné. Ten prameň ich lásky vyviera z Prameňa Lásky, Živej vody, lebo obaja s ním boli spojení ešte pred tým, než sa spojili v jedno manželskou sviatosťou. „Schopnosť manželov navzájom sa milovať závisí od ich zmluvy s Prameňom, z ktorého ich láska vyviera“ (Anderson & Granados, 2014, s.221). Ani **„vzťah medzi mužom a ženou nebude mať zmysel, ak nebudú obaja nadobúdať svoju vlastnú identitu zo vzťahu k Stvoriteľovi“** (Anderson & Granados, 2014, s.85). A „ako veľmi sa človek vzdialil od prameňa, z ktorého vyviera naša skúsenosť lásky“ (Anderson & Granados, 2014, s.29).

2.4.3. Láska a heterosexuality

Je teda láska len pre heterosexuálov? Častou súčasťou LGBTQ2 propagandy je citát o „práve na lásku“. „Mať právo“ je bez debaty, ide o to, že toto tvrdenie vyjadruje práve *potrebu* skutočnej Lásky, nie jej zdania. Niet lásky bez pravdy. Vtedy hrozí veľké nebezpečenstvo, že sa Láska používa ako pokrývka, zámienka na všetko a hocičo, a pod láskou sa ospravedlňujú aj skutky či zmýšľanie, ktoré sú s láskou v naprostom rozpore (Anderson & Granados, 2014, s.23 a s.123). To my musíme zmýšľať podľa Lásky a nevnučovať Láske naše zmýšľanie. Láska je. Preto je láska „niečo“ objektívne. Nie subjektivismus našich citov posúdi či ide o lásku, Láska je objektívne meradlo každej ľudskej lásky. Láska nie je čokoľvek ja dávam v mojom presvedčení citu, láska nie je to, že cítim že s touto osobou chcem byť, je nám

dobro, rozumieme si, ale láska je našou (každého jednotlivca) *odpoveďou na lásku, ktorou nás ako prvý miluje Boh*. Ak by sme teda pripustili, že nedokážeme odpovedať na Božiu lásku, azda sme ju nezakúsili? A prečo sme ju nezakúsili? Nemôže to byť preto, že by nás Boh nemiloval, veď nás miluje stále. Slovo (Iz59,2) nám odpovedá: „To naše hriechy otvorili priepasť medzi nami a naším Bohom“. A On preklenul ešte i tú, keď poslal svojho Syna, aby bol touto Cestou cez priepasť. Ale vykročili sme na Cestu? Alebo chceme, aby tá naša cesta bola i tá, ktorá to má byť.

Diskriminácia, v zmysle rozlíšenia lásky od zdania lásky, nie je to isté ako vylúčenie niekoho z lásky. Ellen (OWN, 2019) vo svojom svedectve vysvetľuje, že vydať sa je niečo viac, ako spolu žiť – je to ako kotva. To mi pripomenulo veľmi pekné prirovnanie od Andersona a Granadosa (2014, s.177), ktorí manželskú lásku prirovnávajú k putu horolezcov:

„Predstavme si skupinu horolezcov, ktorí sú k sebe navzájom pripútaní lanom. Lano neobmedzuje ich slobodu, ale dáva im istotu, že ak by niektorý z nich urobil zlý krok, nebude to preňho osudné. Bez lana – teda bez puta záväzku, horolezci nie sú slobodní, ale vystupujú sami, bez dôvery a bez podpory spolulezcov, bez možnosti včasnej výstrahy pred blížkou priepasťou. Ak nám chýba puto záväzku, nezískame slobodu, ale „voľný pád“, končiaci sa v sebadeštrukcii. Navyše, rovnako ako lano, ktorým sú previazaní horolezci, drží na páse skúsený horský vodca, ktorý dobre pozná terén aj podmienky, tak aj manželské puto spájajúce manželov je ukuté samotným Bohom, ktorý nie len že pozná cestu ku šťastiu, ale on ju aj stvoril.“

Toto je to, po čom Ellen túži, ani možno netuší, že sa v nej ozýva volanie prvotnej samoty a jednoty, ktorú v sebe má a nemôže umlčať. Túži byť milovaná a realizovať snubný význam svojho tela, seba. Je to Láska po ktorej túži, ale mylne ju zamieňa za to, čo manželskou láskou nie je. Toto puto Boh ustanovil medzi mužom a ženou ako jednotu. A nejde to nijak inak. Len takto nesie Boží obraz a Meno. Láska je spojená s potvrdením hodnoty osoby – a preto i láska pre homosexuálne orientovaných ľudí spočíva v prvom rade v potvrdení ich identity ako muža a ženy, ktorá sa nedá oddeliť od tela, a teda pohlavia.

Najťažšie je, že lásku nik nedokáže zdefinovať. Všetci máme o nej svoje implicitné poňatie, subjektívne predstavy a najčastejšie je spájaná s citmi. Najčastejšie sa to prejavuje práve v tom, že potom ľudia nevidia inú výhradu voči homosexualite ako tú pochádzajúcu z katolíckej viery. Ako veľmi je toto mimo skutočnosť a pravdu, a aké devastujúce dôsledky to prináša. Chýba nám rozlišovanie, ktoré je darom, a dal by Boh, že by sme ho všetci dostali. Lebo pre veriaceho je Boh Láska, ale čo potom neveriaci? Azda pre neveriaceho a toho, čo veriť nechce, pre tých láska nie je, alebo je ňou len to, čo oni za lásku považujú? Robiť dobre a nerobiť zle je dôležité kritérium lásky. Ale je tu pre všetkých i Láska, Život, Boh, len niektorí neprijímajú tú Lásku; zo seba dávajú, čo v sebe nachádzajú - lásku psychologickú, lásku podľa tela. Aj keď každé dobro pochádza od Lásky, ktorá je duchovná, Osoba, Boh; láska slúži na to, aby nás privádzala k Bohu, aby sme chceli viac Lásky, Boha osobne. Aj o láske sa dá hovoriť tak, ako hovorí porekadlo, že jeden o voze a druhý o koze, a to práve vtedy, keď subjektivistické zdanie lásky máme za objektívnu lásku.

Ako poznať tú pravú lásku? Lásku neurčuje maximalizácia príjemnosti a minimalizácia nepríjemností, ale **„schopnosť milovať určuje to, že človek je ochotný vedome hľadať objektívne dobro s inými, podriaďiť sa tomu dobru so zreteľom na iných alebo iným so zreteľom na to dobro.“** (Wojtyła, 2003, s.22) „Lásku treba chrániť pred subjektivistickým zdeformovaním, lebo cezeň sa vkráda dezintegrácia lásky a vyrastá egoizmus v rozličných podobách“ (Wojtyła, 2003, s.134). Láska je zjednotením osôb (Wojtyła, 2003, s.31). Láska

chce byť s osobou nie preto, že ju potrebuje, ale preto, že je a patrí Bohu, chce seba darovať jej, seba „sa vzdávať“ pre ňu. Preto láska potrebuje obojstranné vyzreté „my“ (Wojtyła, 2003). „Len čistá žena a čistý muž sú schopní skutočnej lásky. Lebo čistota oslobodzuje ich vzájomný vzťah aj ich manželské spolužitie od nasmerovania na užívanie osoby, ktoré je vo svojej objektívnej podstate v protiklade s „milovaním“, a tým samým uvádza do tohto vzťahu a spolužitia zvláštnu dispozíciu k „milovaniu“.“ (Wojtyła, 2003, s.146-147) Ako možno teda zhrnúť túto tému? Otázkou nie je „právo na lásku“, ale schopnosť milovať.

Integrácia minulých traum nie je demonštrovaná schopnosťou tvoriť motivačné citáty, to dokáže i racionalizácia ako obranný mechanizmus. Spracovanie svojej minulosti nie je v tom, ako sme sa prispôbili udalosti, to môže byť i mal-adaptácia vďaka homeostáze (uväzňujúci vrytý stav mysle). Integrácia zážitkov nie je v tom, kým sme sa kvôli nim/vďaka nim stali, to môže byť i kauzalita, bez slobodnej vôle a určovania svojho smerovania. Integrácia sa nepotrebuje dokazovať iným, že je. Nejde v nej o silu osobnosti, nezdolnosť ako nejakú osobnostnú črtu. Možno je to i tak, že integrácia je ozaj cesta prijatia svojej identity Božieho dieťaťa, znovuoobjavenie hodnoty a významu tela. Nájdenie nejakého posolania, nejakého zamerania života, účelu je psychologicky uspokojujúce, ale oživujúce je až prijatie toho zámeru, ktorý má Boh s mojím životom, podľa jeho objektívnej pravdy. Oživujúce je precitnutie, že bez Neho, „Nie som“ je môj terajší život.

Môže taká pravdivá láska ako ju odkryl pre nás sv. Ján Pavol 2., aká bola od Počiatku a je, a Kristus ju prináša, vôbec na takej zrelej, vyspelej úrovni svojho očistenia a uvedomenia existovať u ľudí, ktorí sme sa tak odcudzili nie len Bohu ale aj medzi sebou a sami sebe? Nie je to príliš vysoký štandard? To by sa nikto nemohol vydávať a ženiť, keby mala byť dosiahnutá takáto úroveň lásky, snubná, ktorá nás privádza k manželstvu. Kto na to má? Navyše, koľko harmonizácie egoizmov je u heterosexuálnych párov a tým sa zveruje sviatosť manželstva, tak prečo to nie je jedno u homosexuálnych dvojíc? V čom je rozdiel? Je ten rozdiel diskriminačný, alebo naopak, kľúčový, rozlišujúci? Veď bežne ľudia ani nevedia, že až takto sa dá poznať láska, a o čo sa zaujímajú je, aby boli spolu šťastní; stačí im sex a náuka o nadväzovaní zdravých sexuálnych vzťahov – dokonca už aj bez ohľadu na pohlavie. To je súčasný trend v psychológii. Na jednej nemenovanej univerzite povedali, že univerzita je pro-sexuálna, a teda učia študentov ako správne nasadiť kondóm, aby nedošlo k tehotenstvu a pod. Vo všetkej tejto ľudskej „pseudo-láske“ sa zdá byť pravdivá, pravá a jediná láska, ktorá je ozaj láskou—Božia Láska—vysmievaná. Na to sa dá odpovedať tak, ako odpovedal Kristus, keď za ním prišli farizeji, aby ho pokúšali či majú platiť dane (Mt22,15-22). Spýtal sa ich, či je obraz a nápis na denári. A povedal im: „*Dávajte teda, čo je cisárovo, cisárovi, a čo je Božie, Bohu.*“ (Mt22,21) A tak je i s manželstvom: Čí obraz je v ňom a čie meno? - Boží obraz a Jeho Meno! Manželstvo zjavuje Boha. Preto patrí Bohu! On lásku ponúka všetkým ľuďom, nikomu nenadŕža (Sk10,34), každého do nej pozýva, aby v nej ostal (Jn15,9-11).

Manželstvo nie je „o papieri“, ale o láske. A keďže manželská láska vydáva svedectvo Najsvätejšej Trojici, láske Boha k človeku zjavenej v Synovi a Jeho Neveste Cirkvi, je i sviatosťou zmluvou. Tú spečatňuje Duch. Iba ak dvaja sú jedno, sú otvorení tomuto Duchu Lásky. Preto je láska o tom, kto som ja v Bohu, o spoločnom povolaní. Bez Stvoriteľa sa nedá vytvoriť láska (Anderson & Granados, 2014). **Keď sa ignoruje pravá hĺbka duše, dochádza k deštrukcii** (Anderson & Granados, 2014). A na tom Láska nemá podiel, On stvoril všetko, aby žilo a aby ho všetko zjavovalo. Telo má zjavovať lásku (Anderson & Granados, 2014). **Láska nejde bez tela.** Muž poznáva seba vďaka žene a žena vďaka mužovi (Ján Pavol II., 2015). Tá láska medzi nimi, ktorá môže byť len medzi mužom a ženou, to je láska, akokoľvek je pre krehkosť človeka nedokonalá. Nedá sa láska sformovať podľa nášho vzťahu, láska je objektívna, ona môže formovať náš vzťah, Láska pozdvihuje vzťah muža a ženy k sebe, do

svojho spoločenstva. Tvár samotného Boha najlepšie odzrkadľuje spoločenstvo zjednocujúce muža a ženu na ich ceste lásky (Anderson a Granados, 2014, s.86).

K čomu teda prirovnať lásku a zdanie lásky a to, či je naša láska podľa Boha? Je to ako keď chcete vyhľadať nejaké slovo v systéme, nájsť zhodu medzi slovom, ktoré vkladáte do systému a pôvodným Slovom, ktoré v tom systéme je, aby ste vedeli, či ide o zhodu. No a systém hľadá a nenájde zhodu. Pretože život, ktorý homosexuálne dvojice žijú - *komunikujú rečou tela - nie je vtelením Božieho Slova*, ktoré dalo život mužovi a žene v ich jednote. Nie že by mali byť muž a žena Božské osoby, ale tým, že *uskutočňujú Slovo*. Boh nevpísal do nášho tela príťažlivosť k rovnakému pohlaviu. To bolo „prepísané“. A to by nemalo viesť k mylnému úsudku, že Boh homosexuálov nemiluje a nemá pre nich lásku, čo by viedlo k neznesiteľnému zármutku. Naopak, môže to viesť k radosti nad poznaním pravdivého koreňa akéhokoľvek zármutku (lebo ho potom možno slobodne vykoreňovať), ktorým vždy je to, že nevieme odpovedať na Božie pozvanie k láske, na Jeho ponúkanú lásku, povolanie, a otvoriť sa Mu. Tam, kde je nedôvera Bohu, tam je koreň zármutku.

2.4.4. Narcis a jeho odraz vs. byť na Boží obraz

K poznaniu lásky a rozlíšeniu lásky od zdania lásky nám môže pomôcť i príbeh o známom Narcisovi, podľa ktorého predlohy bola pomenovaná i porucha osobnosti (MKCH-10: Iné špecifické poruchy osobnosti, F60.8). Fascinujúce je, že psychoanalýza túto poruchu chápe ako stav, v ktorom sa „ja“ stalo vlastným sexuálnym objektom (Marsalová, 2006). Odporúčam pozrieť si kritériá pre diagnostiku tejto poruchy, ktoré môžu všeličo objasniť a pomenovať to, na čo v správaní narážame. Tu však nebudú menované, aby sa neodbáčalo.

Veľmi pútavo prináša príbeh o Narcisovi Šafárová (2012), ktorá ho nazýva „príbehom o *nešťastnej láske*“. Jej príbeh si tu opíšeme, tak ako ho podáva na základe Ovídiových Metamorfóz. Začneme tým, čo autorka (ibid.) o tomto mytologickom príbehu píše: „Najznámejší príbeh o človeku zamilovanom do vlastnej podoby“. Toto je veľmi výstižný výraz, lebo stojí v protiklade tomu, ako opisuje človeka a lásku Slovo Božie.

Totíž, človek, ktorý svoju identitu poznáva z dialógu so Stvoriteľom, na Neho hľadí, do Prameňa lásky, zamiluje sa do človeka opačného pohlavia, pretože hľadiac na Božiu tvár, v Jeho obraze sa zračí muž a žena (Gn1,27: „A stvoril Boh človeka na svoj obraz, na Boží obraz ho stvoril, muža a ženu ich stvoril.“). Nezamiluje sa teda do vlastnej podoby, ale do „tváre, ktorej on/ona **stojí v tvár**“. Podľa Andersona a Granadosa (2014, s.54), výraz „pomoc“ (*kenegdo*) v Gn2,20 znamená doslovne „stáť niekomu tvárou v tvár“. A toto je vyjadrením podstaty lásky: muž a žena „stojaci tvárou v tvár“, tak vytvárajúci jednotu, spojenie jedného tela, spojenie jedným Duchom, Božím, Láskou. Pre ženu milovať, je stáť „tvárou v tvár“ mužovi, vidieť obraz Božej tváre v mužovi (a muž v žene), lebo hľadí na neho v Bohu. Kdežto Narcis, hľadí na svoj vlastný obraz v jazierku svojej minulosti.

Ako hovorí Slovo, keď Adam hľadá svoju identitu v jeho prvotnej samote, nenachádza „pomoc, ktorá by mu bola podobná“ (Gn2,20). Toto jeho hľadanie však ukazuje, že jeho prvotná samota naozaj nie je len to, že mu chýba žena, ale je svedectvom o hľadaní svojej identity, pretože Adam nezačína hľadať, lebo mu chýba žena, ale hľadá preto, lebo Boh v Sebe ako Spoločenstve, vedel, že človek seba môže nájsť len vo vzťahu k druhému človeku, aby bol obraz človeka *dokonaný*: „Nie je dobre byť človeku *samému*. Urobím mu pomoc, ktorá mu bude podobná.“ (Gn2,18) Adam **začína hľadať, lebo Boh prvý mu dáva zmysel, ktorý má nájsť**. Zmysel lásky.

A teraz už samotný príbeh o Narcisovi (podľa Šafárovej, 2012) rozdelený podľa štyroch momentov, ktoré vnímam ako kľúčové (iní môžu vnímať iné).

a. Narcisovmu osudu predchádza deformácia lásky, utilitarizmus – maximum rozkoše.

Héra a Zeus, manželský pár z Olympu, sa dohadujú o tom, *kto má z lásky väčšiu rozkoš*, či muži alebo ženy. Na rozsúdenie dilemy si prizvali Teiresia, ktorý dal za pravdu Diovi, že ženy majú väčšiu rozkoš z lásky. Héra sa nahnevala a potrestala ho tak, že ho zbavila zraku. Zeus mu to chcel vynahradiť, a tak mu dal, ako kompenzáciu, vnútorný zrak.

b. Aký dlhý je život toho, kto sa zahľadel na svoj obraz v jazierku?

Víla Liriopé, ktorá sa mala stať matkou Narcisa, sa u tohto vidca vyzvedala, ako dlho bude jej syn žiť. Teiresius jej odpovedal: „Pokým sa sám neuvidí.“

Na veštbu sa zabúdalo..., až kým chlapec nedovŕšil vek *šestnástich* rokov. ...A to je vek adolescencie. Vek sexuálnej zrelosti.

c. Ozvena, Echo sa stáva vtedy, keď obhajuje neveru - manželskú nejednotu

d. Narcis odmieta lásku

Ako plynul čas a chlapec skrásnel, prirodzene na seba pútal pozornosť žien a víl. Nejedna sa doňho zamilovala a on všetky odmietal. Vždy z toho vyviazol bez bolesti, narozdiel od sklamaných nápadníčok. Všetko sa zmenilo, keď sa doňho zamilovala nymfa Echo. Echo bola dievčaťom, ktoré sa previnilo voči Hére tým, že pred ňou ochraňovalo Dia a jeho nevery s milenkami. Héra sa po odhalení takéhoto sprisahania nahnevala a dievča zakliala tak, že od tej doby nevedelo samo od seba prehovoriť, vedelo len opakovať slová a konce slov po iných. Tak sa Echo stala ozvenou.

A tak, keď sa stretla s Narcisom, sama sa mu *nedokázala prihovoriť*. Pri love sa vzdialil od družiny a *zamotal* sa do húštiny a Echo, ktorá k nemu okamžite zahorela citom, sa mu vrhla na pomoc. *Jej spôsob pomoci* však Narcisovi *nebol pochuti* a tak sa z *jej objatia vymanil* a nechal ju samotnú a neschopnú samu od seba vyjadriť svoj cit. Po tomto incidente, kedy mladík odmietol ďalšiu z krásnych víl a spôsobil jej nesmierne utrpenie a žiaľ, sa ktosi z bohov rozhodol, že Narcis bude za svoje správanie potrestaný a vyriekol ortieľ: „Nech je navždy sám, zamilovaný sám do seba.“

e. Narcis ide v ústrety svojej smrti, lebo neprijal lásku

Narcis pri pití vody z čistého prameňa zazrie na hladine obraz krásneho chlapca, do ktorého sa v okamihu zamiluje, zahorí preňho celou svojou bytosťou. Pokúša sa dotknúť mladíka, ktorého pred sebou vidí na vodnej hladine, pokúša sa ho pobožkať a objat', no nejde to, *na svoju lásku nikdy nedočiahne, nikdy ju nemôže pobožkať*. A keď s ľútosťou zvolá: „Ach, môj chlapec milovaný!“, úbohá Echo, ktorá cíti presne to isté, čo Narcis, si len vzdychne, a opakuje po ňom slová „môj chlapec milovaný!“. Nakoniec Narcis od žiaľu umiera, no keď ho chcú pochovať, nenájdu pri *prameni* jeho *telo*.

Anderson a Granados (2014, s.54) píšú: „Naša pohlavná rozdielnosť nás chráni pred osudom, ktorému prepadol za obeť Narcis..., ktorý sa zamiloval do svojho odrazu zrkadliaceho sa na hladine jazierka. Na rozdiel od Adama a Evy ho nemohlo nič skutočne *prekvapiť*, lebo bol uväznený v sebe, vo svojej márnej snahe chytiť svoj vlastný obraz vo vode... Práve pohlavná rozdielnosť dáva schopnosť vystúpiť zo seba a ísť jeden k druhému.“ „Vzájomná príťažlivosť

medzi mužom a ženou, vychádza z ich tiel, ich oboch volá k tomu, aby zo seba vystúpili a uzavreli medzi sebou zmluvu.“ (Anderson & Granados, 2014, s.149) „Sexualita nemá žiaden význam bez takého vzťahu, keď je človek k človeku obrátený „tvárou v tvár“... Mužskosť a ženskosť nie sú len rôznymi spôsobmi vyjadrenia sexualita... Nie je možné pochopiť jedno pohlavie bez druhého...“ (Anderson & Granados, 2014, s.55)

V rôznych prekladoch je buď *prameň alebo jazierko*, a v oboch prípadoch to má hlboký význam na zamyslenie, a preto sa zastavíme pri oboch. Nehovoriac o tom, že voda je v psychológii symbolom emocionality, ale k tomu tu nepôjdeme do väčších detailov. Ak by šlo o zbadanie svojho obrazu v jazierku, ktoré je stojacou vodou, ktorá môže zatuchnúť, môže tak byť výrazom uviaznutia v minulosti, ktorá stojí a stojí... Potom k tomu v protiklade by stál prameň, ktorý vždy prináša vodu sviežu a novú, a to je život plný možností, život otvorený Bohu, tomu, čo prináša. „**Oddelenie telesnej existencie od božského Prameňa ma súčasne oddeľuje od seba samého**“ (Anderson & Granados, 2014, s.116). Na postave Echo, ktorá nedokáže svoju lásku komunikovať, vidno ako veľmi dôležitý je rozhovor pri stretnutí dvoch milujúcich sa osôb, muža a ženy, a ten vychádza zo samotnej podstaty lásky, ktorá je v prvom rade rečou tela. Ako dôležité je, aby telo komunikovalo rečou, ktorú Boh do neho vpísal, i do jeho pohlavia. Pri stretnutí dvoch rovnakého pohlavia, ich vzájomné potreby, osobné príbehy, sú si skôr ozvenou zo stojaceho jazierka ich minulosti.

Druhá možnosť - keby Narcis zbadal svoj obraz v prameni, ktorý by bol symbolom Boha, mohol sa v ňom pravdivo spoznať, nájsť svoju identitu. No Narcis v tomto obraze nebol schopný spoznať seba, svoju identitu v Bohu, obraz v prameni. Keď Narcis započuje Echo, myslí si, že sa mu to jeho „láska“ prihovára, odpovedá na jeho lásku, láskou, po ktorej túži... Ale to nie je tento obraz, ktorý mu odpovedá, ale Echo, tá, ktorá mu svoju lásku chcela dať, no nemohla ju vyjadriť.... Narcisovi sa nepáčil spôsob pomoci Echo pri love, a tak sa jej vymanil. Skutok lásky ho nepovolal z neho samého von. Láska, ktorá by chcela Narcisovi pomôcť, a tak ho zachrániť pred jeho osudom, takej sa on vytŕha z objatia. Ale na svoju „lásku“, ozvenu jeho minulosti, nikdy nedočiahne, nikdy ju nemôže pobožkať. Takto trpel Narcis, lebo nedokázal vytvoriť jednotu lásky, pre ktorú sme stvorení v tele. Pri prameni jeho telo nenašli...

Keďže príbeh o Narcisovi je príbehom o nešťastnej láske, o mladíkovi, ktorý videl svoj odraz vo vode ale nevedel, že je jeho vlastný, a tak sa do neho zamiloval, nemusí byť nevyhnutne archetypálnym príbehom o homosexuálnej príťažlivosti. Avšak, je zaujímavé spomenúť, že v teórii psychoanalýzy sú pojmom **narcistické motivácie** označované prania po pasívnom prijímaní bez dávania alebo agresívnom brání bez zásluh (SSPAP, 2016), ktorými je charakteristické detské vývinové obdobie, ako obdobie sebalásky, radosti zo seba. V tomto veku je to ešte normálna súčasť vývinu, iné je, keď človek ostane zafixovaný v takom rannom štádiu. Taká „láska“ sa veľmi podobá na egoizmus. Príbeh o Narcisovi je obohacujúci v tom ako poukazuje na dôležitosť „stáť tvárou v tvár“ pre lásku, ktorá má svoje korene v Bohu.

K tomu, čo znamená byť stvorený na Boží obraz sa dostávame v nasledujúcej kapitole. Pred tým však ešte pozvanie zahľadiť sa do nevyčerateľnej hlbiny Eucharistického Tela, stáť tvárou v tvár Bohu, Jeho Vtelenému Slovu, Ježišovi, nášmu Pánovi a nechať sa Ním premieňať na taký istý, čoraz slávnejší obraz (2Kor3,18) a hľadať lásku.

Eucharistia Božia Láska v Tebe
Prameň čistý a priehľadný
Daj mi uzrieť, kto som v Tebe

Cez Teba sa pozriem za láskou
A vidím stáť Jozefa s Máriou
Ako strážia pre mňa lásku

Muž a žena - Eucharistické tajomstvo
láska, ktorá v sebe tvár nemá
Kristus, totiž, Sám je ňou

Preto sa dnes môžem pozrieť
Skrz Teba, Najsvätejšie Srdce Cirkvi, Tela
Koho tvár v sebe pre mňa ukrývaš

V Láske láska sa zračí
v Tebe Eucharistia, tvár nepoznaná
Bo novým stvorením sa stanú
tí, čo v Láske lásku nachádzajú

Staň sa.

2.4.5. Identita Božieho dieťaťa a jej súvis s telom

Ešte raz tá istá otázka: Je láska len pre heterosexuálov? Vonkoncom nie. Veď láska vyvierajúca z Prameňa Lásky, sa začína poznaním svojej identity, bez ohľadu na sexuálnu orientáciu. Každý jeden človek najprv musí lásku prijať, aby na ňu mohol slobodne odpovedať. Ako aj v bežnej rodine, tak i v živote, dieťa najprv pozná otcovu lásku a lásku matky, aby mohol prijať povolanie k snubnej láske s druhým a milovať ho/ju podľa pravdy.

Keď sa pozrieme na príbeh Tobiaša a Sary, ktorej siedmi manželia zomreli v noc uzavretia ich manželstva kvôli Zlému duchu, vidíme ako Tobiaš volá Sárú sestrou (Tob8,4-8). A v tom je vyjadrená ich identita. Nešlo totiž o pokrvné súrodenectvo—brat a sestra—ale o to, že oni prijali to synovstvo, ktoré im dal Boh, ktoré majú v Bohu. Preto, keď vstúpia do izby, najprv sa pomodlia, a Tobiašova modlitba Bohu predkladá to, čo mu sám Boh daroval: „Teraz si neberiem túto moju sestru z chlípnosti ale z *opravdivej lásky*. Zasiahni a zmiluj sa nado mnou i nad ňou, aby sme sa *spoločne* dožili staroby.“ (Tob8,7) Ich láska nie je láskou, čo sa zrodila z tela (chlípnosť, alebo žiadostivosť), ale zrodila sa z Ducha v identite Božích detí, a tak v tele môžu zakúšať a žiť opravdivú lásku. Odtiaľ sa potom rodí pokoj, a pokoj tela (Pies8,4, Anderson & Granados, 2014, s.211). Byť na Boží obraz neznamená len mať ruky-nohy a myseľ, nejde o statický obraz, ako zdôrazňujú Anderson a Granados (2014), je to obraz dynamického utvárania spoločenstva.

Toto sa nás všetkých týka (Jn1,12-13). A ak je ľudská láska obklopená Božou, je v nej, „Božia prítomnosť posilňuje ľudskú lásku takou životaschopnou silou, že je mocnejšia ako smrť alebo deštrukcia“ (Anderson & Granados, 2014, s.202). Nespolieha sa na to, že som našla/našiel toho pravého/tú pravú, ale spolieha sa na Božiu milosť, z ktorej čerpá ako ratolesť čerpá z viniča. Totiž naše telo, „tým, že je (sa stáva) plne synovským, je (stáva sa) zároveň aj plne snubným“ (Anderson & Granados, 2014, s.207), teda schopným výjsť zo seba

k druhému ako dar mňa pre neho/ňu. Najprv sa treba stať Božím dieťaťom, až potom možno seba darovať úplne, lebo iba živí a slobodní vie darovať, čo je jeho; otrok tela, nevlastní ešte ani len to svoje telo – lebo nad ním nepanuje, ale ono nad ním. Kristus nám odovzdáva plnosť synovstva v našom tele a **synovstvo je samotnou podstatou života**. (Anderson & Granados, 2014, s. 204) Manželstvo nie je bez Krista, lebo to puto, po ktorom ľudia túžia je Kristus, Osoba, lebo iba skrze jeho smrť a zmŕtvychvstanie nám daroval naše telo a vpísal do neho reč Ducha: „Smrť nad ním už nepanuje“ (Rim6,9). Manželstvo bez Krista je manželstvom „mŕtveho tela“, kde ešte panuje smrť.

Skrze **filializáciu**, postupné „vstupovanie“ tela do synovského vzťahu s Bohom (Anderson & Granados, 2014, s.205), môžeme objavovať našu identitu Božieho dieťaťa vďaka Vteleniu Božieho Syna. Stávame sa duchovným telom (1Kor15,44-49)—hoc to v plnosti budeme samozrejme až pri zmŕtvychvstaní, keď sa zjaví Kristus—ale už teraz vďaka Jeho Telu, ktoré prijímame, máme na ňom podiel. Už teraz môžeme žiť duchovne. Je to práve skrze Krista a Jeho Telo, ako jedine môžeme nájsť, hľadať a nachádzať svoju identitu. Mnohé zlozvyky ako je fajčenie a pitie, majú práve koreň v tom, že mladí sú hladní po Tele Kristovom, po Živom Chlebe, ktorý zostúpil z neba a po Živej vode (Jn4,15). Chytajú sa cigarety akoby lapali „po dychu“, a pritom duch človeka lapá po Duchu. Pijú alkohol v neviazaných zábavách, lebo tak sú „sami sebou“ a je im vtedy všeličo jedno, ale to túžia po pravom Viniči, opojení Duchom, byť s Bohom jedno, a tak byť konečne samým sebou – túžia poznať svoju identitu.

„Byť samým sebou“ keď je človek opitý, nie je o tom, že človek sa ozaj stane samým sebou, ale je to efekt užívania alkoholu (alebo inej chemickej látky), ktorá rýchlo obnovuje stratenú homeostázu (Damasio, 2010, s.282). Damasio (2010) tvrdí, že stratenému vnútornému balancu, alebo silnej emócii s negatívnym dopadom, môže čeliť iba ešte silnejšia emócia (pozitívna), a chemické látky majú svoj efekt bez zapojenia ľudskej vôle a úsilia. Stane sa nám a stane sa „okamžite“, že je nám dobre. Avšak len na veľmi krátko. A čo sa stane? Mozog si zapamätá túto rýchlu skratku a bude si ju pýtať znova pri najbližšej príležitosti. Reakcia sa vryje do stavov mysle. A človek, hoc možno nie nevyhnutne chemicky závislý, už jeho duch je závislý a bezmocný. Navyše, alkohol a cigarety odbúravajú z tela vitamíny a tak robia telo v skutočnosti o to zraniteľnejším na ochorenia spojené so stresom. Mladý sa nenaučil vôbec brániť. Nebuduje sa.

Najhoršie, čo môžu rodičia svojim deťom urobiť, keď sa vyskytne nejaká stresová situácia v živote ich detí, je naliať im šampľík. A pritom im mohli radšej poslúžiť, aby sa deti učili zvládať záťažové situácie. Pre deti je taká situácia možno ťažká, ale pre rodičov už nie, a práve preto im môžu pomôcť ukázať, ako vidieť veci inak. Ale takto ich robia bezbrannými a nevybavenými na cestu života. A v dospelosti prídu situácie s ešte väčšou záťažou. A čo spravia, keď sa nenaučili zvládať ani tú ľahšiu? Ak im tieto veci tak pomáhajú byť samým sebou, opýtajte sa ich, kto sú? Či im to náhodou len pomáha nemyslieť na to, že „nie sú“ (kto sú). Nehovoriac o tom, že „očakávať od akejkoľvek skutočnosti to, čo nám môže dať len Boh, sa v biblickej tradícii nazýva modloslužba“ (Philippe, 2015, s.35). Modlitba a pripútanie na Boha je zdroj všetkej sily a moci v Ňom, zvládnuť aj tie najne-môcť-zvládnuťelné situácie. (Ž62,2-3 a 9: „Len u Boha nájde pokoj moja duša, jedine od Teba prichádza mi spása. Len On je môj ochranca a spasiteľ, môj pevný hrad, že mnou nič neotrasie... Spoliehaj sa vždy na Boha ľud môj, vylej pred ním bolesti svojho srdca, lebo Boh je naše útočisko.“)

Vplyvom hormonálnych zmien je ovplyvňované aj ich emocionálne prežívanie a nálady. Preto je práve v tomto období veľmi dôležitá vývinová potreba podpory (Pesso & Boyden, In Vrtbovská, 2009). Aby mladý vedel, že je prijímaný nech „vyskúša“ hocičo, aj keď to

„hocičo“ nie je prijateľné. Na to úzko nadväzuje ďalšia vývinová potreba, potreba bezpečia (Pesso & Boyden, In Vrtbovská, 2009, s.71), ktorá znamená, že „človek má štít proti nebezpečeniu“. Dospelý tak chráni mladého pred vonkajšími útokmi, pokušeniami, nástrahami, ale učí ho i brániť sa voči nástrahám sveta, tela a diabla (sv. Ján z Kríža, 1999), aby boli chránené jeho česť, dôstojnosť a v prvom rade jeho spása. Tým sa mladý človek učí definovať hranice, aby vedel usudzovať o veciach, do ktorých ho pozývajú jeho rovesníci. Keďže mladí radi skúšajú nové veci a boli by schopní zájsť veľmi ďaleko a uberať sa aj deštruktívnym smerom, z tejto vývinovej potreby bezpečia tiež vyplýva, aby im nebolo dovolené všetko. Ako vraví Slovo (1Kor6,12): „Všetko smiem.“ Ale nie všetko osoží. „Všetko smiem.“ Ale ja sa ničím nedám zotročiť.

Stať sa samým sebou prijatím identity Božieho dieťaťa, a byť s Bohom ozaj jedno (Ef5,18) navracia všetko na poriadok. Najvzácnejší zázrak všetkých vekov a čias - Eucharistia. Len vďaka Eucharistickému Kristovi, to jest Kristovi, ktorý prišiel a ostáva v Tele (1Jn4,2), naša ľudská prirodzenosť je premenená do plnosti Boha (Anderson & Granados, 2014, s.208), lebo máme podiel na tomto vzkriesenom tele Krista. Tertulián (In Anderson & Granados, 2014, s.205) píše: „Nazval ich deťmi zmŕtvychvstania, pretože sa určitým spôsobom musia zrodiť zo zmŕtvychvstania.“ *Kristus svojím večným synovstvom postupne preniká našu telesnosť* (Anderson & Granados, 2014, s.205).

Naša identita Božích detí je nám ponúknutá v Synovi a skrze Syna (Jn1,12-13). Nik iný nie je Božím dieťaťom, iba ten, kto sa znova narodí z Ducha (Jn3,3a5-7). Vďaka Kristovmu telu je to nie len hľadanie našej identity, ale je to aj prijímanie Lásky z Prameňa Lásky. Veď len vďaka telu je u niektorých ľudí sexuálna príťažlivosť nasmerovaná na to isté pohlavie. Len vďaka telu a zraneniam aj heterosexuáli si volia partnerov, s ktorými nie sú šťastní, nedokážu byť jedno. Ale to nie je preto, že telo je zlé – ale preto, že nie je zduchovňované, nedáva prístup Prameňu. Naše synovstvo je úzko spojené so zakúšaním práve prvotnej samoty, lebo tá vyjadruje vzťah s Bohom, Stvoriteľom. A to je povolanie pre všetkých ľudí. Prvotná samota je tvár synovstva (Anderson & Granados, 2014, s.216), a „leží v srdci manželskej jednoty a je ňou dokonca zdokonalená“ (Anderson & Granados, 2014, s.210).

Môže byť aj námietka, že ľudia, čo neveria v Boha, alebo neveria v Ježiša, sú šťastní, nič im nechýba. Môžu mať dokonca aj harmonickejšie manželstvá ako veriaci. Realita akoby odporuje tejto „teórii“. A teraz sa tak vraví, že všetci sme Božie deti. Ako potom toto, čo tu je napísané, obstojí? Kľúčom je práve telo. Nestačí vedieť, že pochádzame z Boha, všetci sme stvorení Bohom. Ale Boh sa stal Cestou. On je nie len cieľom, ale aj cestou, On je Prvý i Posledný. Preto nie je Božie dieťa, kto z domu vyšiel, ale kto sa do domu vráti a ostane. Kto ide cestou, Ním. Je len jedna Cesta do Života, Ježiš. Nestačí sa „len“ narodiť, stať sa živou bytosťou, a potom ostať už len „telom“ (Gn6,3), ale ten je Jeho, kto sa z Ducha narodí druhýkrát, v ktorom Duch aj zostáva ako Doma - ten má podiel na tom Domove, ku ktorému ide, smeruje, do ktorého sa navracia. Slovo jasne vraví: „Nie telesné deti sú Božími deťmi“ (Rim9,8). Deti sú tie, ktoré poznali Otca, a boli im odpustené hriechy pre Ježišovo Meno (1Jn2,12-14), a postupne vstupujú do toho synovského vzťahu tak, že ako mládenci už premohli Zlého lebo vnich ostáva Božie Slovo. My mnohí sme ešte ako deti, nedospelí (1Kor3,1-2) a ďalší zase opúšťajú Krista a nezhrmažďujú s ním, skôr majú zmysel len pre ľudské veci (Mk8,33). Pravdou však je, že voľba je na nás, Boh nám už všetko dal. Ak sa niekto sťažuje: „Prečo Boh dopustí toľka zla, prečo niečo neurobí?“, tak sa smrteľne mýli! Boh totiž už urobil! On nedopustil na nás naše vlastné zlo, ale vzal ho sám na Seba. On nedopustil, aby sme zomierali, či boli nešťastní! (Jn16,33; Rim 8,31-32). To už je naša voľba. A aj tak nás volá a nezanecháva nás.

Šťastie podľa tela, trvá len, kým trvá telo. Harmonické vzťahy podľa tela, vďaka možno dobrým vzorom v detsvte a vzťahovým väzbám, za to treba byť veľmi vďační. Tí, ktorí nemali také šťastie na harmonické rodiny, z ktorých by vyšli, tí sa musia mať viac na pozore, aby boli šťastní. Avšak šťastie ako pocit či prežívanie, je tak nestále, a navyše, len ťažko sa môže stať cieľom samým o sebe, že ho nemožno ani považovať za nejaké posudzovacie kritérium o živote. Podľa Frankla (2011, s.138) je šťastie skôr sprievodný efekt, vedľajší účinok žitia zmyslu-plného života. Dá sa žiť len pre tento život a myslieť si, že potom už nie je nič. „YOLO“ sa hovorí na Novom Zélande – „you only live once“. A pravda, len raz dostane človek možnosť zvoliť si medzi večným životom a večnou smrťou – tu, v tomto časnom živote, teda teraz – taký je Zákon stvorenia. A platí pre všetkých bez ohľadu na ich vieru, podobne ako fyzikálne zákony sa vzťahujú na všetkých, bez ohľadu na vieru v ne. Ako psychológ sa pýtam, keď príde žiak, či verí v Boha alebo nie – ak áno, som pokojná - Boh už v ňom koná. Ak nie, potom sa pracuje s tým, čo ponúka psychológia – a akokoľvek málo to je, aj to je na slávu Božiu, veď to Boh hľadá ako sa priblížiť človeku.

Aj také strašné udalosti z histórie ľudstva, ako koncentračné tábory, vie Boh použiť pre človeka dnešnej doby ako ponaučenie, ľudské podobenstvo. To je psychológia väzňov, ktorú si treba pripomenúť, možno ich obete tak v nás dostanú nadčasový zmysel, pretože sa ich prežívanie veľmi podobá dnešnému „svetu šťastnému bez Boha“. „Stála nutnosť koncentrovať sa na úlohu ostať nažive, potlačila vnútorný život väzňa na primitívnu úroveň... stiahnutie sa do primitívnejšej formy mentálneho života“ (Frankl, 2011, s.28). A jedným z prejavov podvýživy bolo, že ak sa podarilo, že pracovali dvaja vedľa seba, okamžite začali diskutovať o jedle (Frankl, 2011, s.29). „YOLO“ je to, ako sa moderný človek „šťastný bez Boha“ koncentruje na úlohu byť nažive (šťastne), a jeho vnútorný život je veľmi potlačený. To nie je náhoda, že dnes ľudia veľa rozprávajú o jedle a zameriavajú sa naň (od fotiek na FB cez relácie), a predsa to nie je preto, že by ho mali nedostatok – oni majú skutočnú podvýživu duchovného pokrmu. Život v koncentračnom tábore viedol k veľkej apatii, že väzni vôbec nereagovali, až dokým na nich niekto nekričal (Frankl, 2011, s.64) – a koľko podnetov a zážitkov potrebuje dnes človek, byť ohučaný, aby sa cítil nažive?

Franklova (2011) kniha, Človek hľadá zmysel, je v skutočnosti veľmi aktuálna v dnešnej dobe, človek v nej nájde neskutočné množstvo paralel vysvetľujúcich mnohé a mnohé podobajúce sa na psychológiu väzňov v koncentrákoch. Toto sa zdá byť sladkým ovocím sveta „šťastného bez Boha“: „Pod vplyvom sveta, ktorý už viac nerozoznáva hodnotu ľudského života a ľudskej dôstojnosti, ktorý obral človeka o jeho vôľu a urobil ho objektom, ktorý bude vyhubený (exterminovaný – napr. presvedčenie, že nie je život po smrti a všetko sa tu končí) – pod týmto vplyvom osobné ego nakoniec utrpelo stratu hodnôt.“ (Frankl, 2011, s.50) A toto má určovať a nakoniec vybudovať civilizáciu lásky?

Aj keď sú ľudia, čo neveria v Boha, čo veria vo všeličo, a je nás mnoho a sme rôzni – to nijako neznižuje hodnotu života podľa pravdy, práve naopak. Veď tak ako slnko „naplňa svoju „úlohu“ tým, že vydáva teplo a viditeľnosť nie nejakou aktivitou, pridanou k jeho prirodzenosti zvonku, ale jednoducho tým, čím je“ (Anderson & Granados, 2014, s.234), tak aj náš život podľa pravdy vydáva teplo a svetlo všetkým, už len tým, že sme. Nevzdáme sa pravdy preto, lebo máme byť „lampou vyhovujúcou všetkým“, akoby mala lampa zhasnúť preto, aby sa zapáčila tme (Jn1,4-5). Takto to je. A je to naša voľba. Frankl (2011, s.72) zdôrazňuje možnosť voľby a to, čo by mohlo byť povzbudením pre všetkých, i pre ľudí prežívajúci konflikt svojej sexuálnej orientácie sú jeho slová: „Často je to práve taká výnimočne ťažká externá situácia, ktorá dáva človeku príležitosť duchovne rásť presahujúc seba.“ A výjsť zo seba je práve liekom našej rany. Tak ťažký konflikt sexuálnej orientácie môže viesť k tomu, aby sme odhalili svoju identitu Božieho dieťaťa, alebo sa stane tak

neznesiteľný, že zavrieme oči a necháme minulosť žiť náš život. „Utrpenie prestáva byť utrpením vtedy, keď si vytvoríme jasný a presný obraz o ňom“ (Frankl, 2011, s.74).

Kľúčom je telo. Nemá byť použité na výrobu mydla, ale je povolane a môže sa obmyť kúpeľom znovuzrodenia (Tit3,5). A čo konkrétne má človek urobiť, ako to má prakticky zrealizovať? Dobrá správa: je to práca Ježišovho Ducha v nás, Jeho pôsobenie v nás, my sa mu potrebujeme otvoriť. Ako? V skutočnosti je to práve prostredníctvom tela, a zážitku tela ako domova. Túžbou po Bohu, Láskou k Bohu, dúfaním v Boha. Telo má svoju vlastnú reč, cez ktorú sa k nám prihovára sám Stvoriteľ (Anderson & Granados, 2014, s.45). Anderson a Granados (2014, s.38-42) hovoria, že „telo nás učí, že sme chtiac-nehctiac vnútorne otvorení voči svetu. A tak nám dáva pochopiť, že vždy žijeme vo vzťahu k druhým ľuďom a práve vzťah sa dotýka najhlbšieho jadra toho, kým sme... Človek si je vedomý sám seba iba v stretnutí so svetom... Toto stretnutie so svetom je otvorené nekonečnému horizontu, stretnutiu s Bohom... Človek si uvedomuje sám seba vtedy, keď je v dialógu s Bohom, keď ho Boh oslovuje a prihovára sa mu... Telo je veľkým osloboditeľom, ktorý nás oslobodzuje z izolácie nášho osamelého ega... Ak milujeme druhých, tak v istom zmysle ich zasa tvoríme“ (Anderson & Granados, 2014, s.50) a oni zase tvoria nás ich láskou. A tak vidíme, že to, čo potrebujeme je Božia láska; On je Ten, po ktorom túžime je to, po čom túžime, keď túžime po šťastí a byť milovaní.

Frankl (2011, s.77) hovorí, že sa musíme prestať pýtať na zmysel života; to my sme tí, ktorých sa život pýta. „Nezáleží na tom, čo my očakávame od života, ale skôr na tom, čo život očakáva od nás... Život v konečnom dôsledku znamená prevziať zodpovednosť za nájdenie správnej odpovede na jeho problémy a naplniť úlohy, ktoré sú neustále predkladané pred každého jednotlivca.“ A každému z nás Život predložil otázku: „Kto si?“ A riešenie nie je v tom, aby som Boha presvedčil, že stvoril homosexuálnu orientáciu, ale tento konflikt sa toho človeka pýta a život očakáva, kým sa stane. Otázka teda nie je, aký to má zmysel celá tá bolesť, že homosexualita nie je Bohom žiadaný stav pre mňa, ale ten vnútorný konflikt sa ma pýta: „Čokoľvek si zvolíš, taký zmysel mi dáš. Zvoľ si Boha-Lásku a spoznáš, ako si milovaný.“ Nejde o slobodu od tohto konfliktu—či je biologický, vplyvom prostredia a či voľbou—ale o slobodu postaviť sa mu a čomukoľvek, čo Boh vie, že nie je pre nás dobrom, životom. Identita môže byť prijatá a tak nás premieňa.

2.4.6. Homosexualita definícia normálneho

Medzinárodná klasifikácia chorôb (MKCH10) rozlišuje poruchy pohlavnej identity (F64), poruchy sexuálneho zamerania (F65), a poruchy psychiky a správania spojené so sexuálnym vývinom a orientáciou (F66). V ani jednej kategórii sa dnes už neklasifikuje homosexualita ako duševná porucha. Podobne, z americkej klasifikácie porúch DSM2 bola odstránená v roku 1973 najmä vďaka úsiliu psychiatra Spitzera, ktorý „presvedčil kolegov, že „nevyhnutným kritériom pre klasifikáciu duševnej poruchy je utrpenie, ktoré pacientovi spôsobuje“ (Horák, 2015). Ďalším diskutabilným bodom pri revízii bolo, „rozlíšenie medzi tými, ktorých skutky voči druhým sú invazívne a zraňujúce a tých, ktorí majú iba *atypické* sexuálne fantázie, myšlienky a osobné alebo konsenzuálne správanie“ (Marvin, 2010). A tretím dôležitým argumentom, je prežívaná stigma (Marvin, 2010).

DSM-IV-TR definuje duševnú poruchu nasledovne (Marvin, 2010, s.674): „*klinicky významný behaviorálny alebo psychologický syndróm alebo vzorec, ktorý sa vyskytuje u jednotlivca a ktorý je spojený so súčasným utrpením (napr. bolestivý symptóm) alebo postihnutím (t. j. poruchou v jednej alebo viacerých dôležitých oblastiach fungovania), alebo s významným zvýšeným rizikom smrti, bolesti, invalidity alebo dôležitej straty slobody*“. Výzva,

podľa Marvina (2010), ktorú predstavuje rodová identita a sexuálne správanie, spočíva v tom, že chýba jasná definícia „normálneho“. V dôsledku toho došlo k depatologizácii LGBTQ2. **Kritérium normálnosti** je však potrebné veľmi dobre rozvážiť. Je potrebné, aby bolo objektívne, nie len subjektívne (prežívanie klinickej úrovne stresu), a tiež by malo byť spojené s **objektívnym dobrom** (nie egoizmom, narcistickými tendenciami) ako pre osobu tak i pre spoločenstvo, od toho najzákladnejšieho, ktorým je rodina až po to najširšie, akým je spoločnosť. Ako sme spomínali Wojtylu (2003, s.142) v kapitole o čistote 2.3.5. „vôľa sa musí riadiť objektívnou pravdou“.

Problém je i v tom, že sa niekedy vo všeobecnej diskusii zamlžujú pojmy, a potom výhoda toho, že nejaký argument „nesedí“ na daný problém, sa zovšeobecní na všetky ostatné oblasti, pretože sa všetky dávajú do jedného vreca, ako sa ľudovo hovorí. Konkrétne, je veľký rozdiel medzi psychopatológiou a patopsychológiou. *Patopsychológia* sa zaoberá poruchami tela, alebo anomáliami, a ako tieto ovplyvňujú psychologické prežívanie človeka, t.j. psychológiou patologického. Do tejto skupiny patrí „Intersex“ (zo známeho LGBTQI akronymu), keďže sa jedná o ľudí, ktorí sa narodili (Mt19,12a: „sa takí narodili zo života matky“) s variáciami pohlavných orgánov, alebo majú taký vzor chromozómu, ktorý nespadá pod ani jedno pohlavie. Najznámejší je príklad deficiencie 5-alfa reduktázy. Narodili sa s unikátnymi biologickými charakteristikami pohlavných orgánov, čím sa líšia od „Transgender“ ľudí, ktorí sami seba neidentifikujú (jedná sa o sexuálnu identitu, nie orientáciu¹⁰) so svojím biologickým pohlavím (porovnaj Mt19,12b: „iných takými urobili ľudia“). Tí by skôr patrili do oblasti *psychopatológie*, ktorá sa zaoberá poruchami duše (z angl. *dis-order*: nie v objektívnom poriadku usporiadania, na svojom príslušnom mieste), v oblasti psychiky, čiže anomáliami, t.j., patológiou psychologického. Toto rozlíšenie je potrebné, lebo nám môže pomôcť aspoň naznačiť či biologické a attachmentové vplyvy sú príčinou alebo dôsledkom sexuálnej orientácie.

Pozrime sa teraz však detailnejšie na tri spomínané argumenty, ktoré viedli k vyradeniu homosexuality z MKCH10 a DSM5. Pokúsime sa objasniť spojitosť so sociálnou stigмой a depatologizáciu tohto fenoménu vo vzťahu ku kritériu normality.

2.4.6.1. Homosexualita a stigma

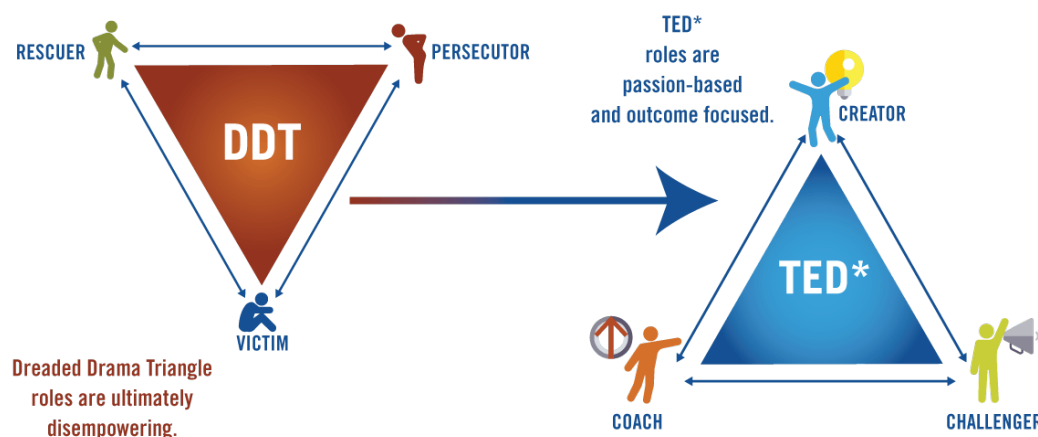
V úvode kapitoly o homosexualite boli spomínané dva argumenty. Prvý - „rozlíšenie medzi tými, ktorých skutky voči druhým sú invazívne a zraňujúce a tých, ktorí majú iba atypické sexuálne fantázie, myšlienky a osobné alebo konsenzuálne správanie“ (Marvin, 2010). A druhý - prežívanie stigmaty (Marvin, 2010). Ani jeden z týchto argumentov však nepostačuje a nemôže byť diferenciálne diagnostickým kritériom normality. Ak by boli, potom by muselo byť 98% ochorení vyškrtnutých z MKCH10 (či DSM5).

Stigma totiž, žiaľ ešte aj v dnešnej dobe, pretrváva v celkovej spojitosti s duševnými poruchami, nie len v spojitosti s homosexualitou. Koľko úsilia sa venuje zbúraciu predsudkov voči duševným ochoreniam. Možno však pozorovať, že toto úsilie už prináša ovocie. Podobne ako sa začína o ostatných duševných ťažkostiach hovoriť bez pocitu hanby, tak aj homosexualita by bola menším ostňom spoločnosti, než je dnes, keď sa ju snažia depatologizovať. Je rozdiel normalizovať duševné poruchy, v tom zmysle, že nenesú stigmatu,

¹⁰ Rozlišuje sa sexuálna identita a sexuálna orientácia. Čo sa týka sexuálnej orientácie, tam patria Lesbian (ženy priťahované ženami), Gay (muži priťahovaní mužmi), Bisexual (človek priťahovaný aj mužmi aj ženami); Queer je zastrešujúci pojem pre všetkých, ktorí nie sú heterosexuálmi.

a je rozdiel zatvárať si oči pred problémom a hovoriť, že žiaden nie je, v nádeji, že tak aj „stigma“ pominie (Pozri Dodatok). Prečo dávam slovo „stigma“ do úvodzoviek?

Podľa toho, aké kritérium má buď jednotlivec alebo aké kritérium spoločnosť prijíma, či už je implicitné a nevedomé, alebo i uvedomované, podľa toho môžu v spoločnosti vznikať nedorozumenia, a môže sa točiť tzv. Drama trojuholník. **Drama trojuholník** (Karpman, 1968) opisuje vzťah troch psychologických rolí: Obet', Perzekútor a Záchranca. Nejedná sa však o reálne obete, reálnych perzekútorov, a záchrancov (ako pri požiari, pri výbuchu plynu a iných tragických udalostiach), ale o psychologické role v dôsledku určitého nastavenia mysle. Záchrancovia sa môžu stavať na stranu menšiny a ich práv, ktorí sú považovaní za Obete. Nimi by v tomto kontexte boli LGBTQ2. Oni, ako individuálni jednotlivci, by možno ani nechceli hrať rolu v tomto trojuholníku, nestoja o takýto typ pozornosti a pretriasania na verejnosti, avšak Záchrancovia hľadajú viac na svoje úsilie a princípy, myslia si, že tak podporujú ich city a robia správnu vec. Tým sa ale môžu v realite stať reálnymi perzekútormi tých, čo majú iný názor. V spoločnosti LGBTQ2 nie sú zosmiešňovaní ani izolovaní, nie sú fyzicky napádaní, avšak objavujú sa obvinenia z homofóbie na adresu ľudí, ktorí zastávajú názor založený na hodnote osoby a jej integrácie. Právom i povinnosťou je hájiť objektívne dobro, a tak niektorí môžu vstupovať do opačne otočeného trojuholníka vzťahov, ktorého autorom je Emerald (2015).



Obr. Drama trojuholník a Trojuholník Posilnenia;
(Stiahnuté z <https://powerofted.com/drama-triangle/>, 22.12.2021)

Kde sú ľudia—je aj možnosť (prítomnosť) rozdielnosti názorov—tam vždy bude prítomná nejaká vzťahová dynamika. Je na nás, či pretransformujeme Drámu na Posilnenie (Empowerment). Je na každom jednotlivcovi, či z dramatického trojuholníka vystúpi alebo sa zapojí. Ide o psychologickú hru so psychologickým ziskom moci. Drama trojuholník neprináša rozriešenie a zmierenie. Navyše, pripomeňme, že naše „ja/self“ je vytvárané aj medziľudskými vzťahmi. Ak sa v niekom bude pestovať psychologická rola Obete, tak aj keď ostane „uctievanou“ Obet'ou, nedostane príležitosť prekročiť prah uvedomenia a vstúpiť do života slobodnej voľby; v integrácii naplniť svoj potenciál života v hojnosti.

Aby teda mohlo dôjsť k dynamizujúcemu Posilneniu, zmene zmýšľania, sú potrebné poznatky a pravdivé informácie. Pozrime sa teda teraz na homosexualitu z hľadiska kritéria normality a jej depatologizácie.

2.4.6.2. Homosexualita a lateralizácia mozgu

Na internete som našla článok s názvom „Jeden človek, dve mysle“ od Šebeja (2008), ktorý ma zaujal preto, lebo mi pripomenul skratku LGBTQ2, kde číslica 2 stojí pre dvoj-duchovosť (two-spirit). V priebehu celého Vývinového štandardu bolo vysvetlené, ako je normálny stav jedno telo – jedna myseľ a jedno „ja/self“. Čo teda rozumie Šebej (2008) pod dvoma myslami?

Popísaním výskumov realizovaných s pacientami s tzv. *split brain*—pacientov, ktorí podstúpili operáciu mozgu, pri ktorej im odstránili corpus callosum, ktoré spája pravú a ľavú mozgovú hemisféru, čím tieto dve hemisféry oddelili od seba—sa ukazuje, že každá hemisféra môže mať svoje vlastné vedomé a nevedomé procesy (porovnaj Siegel, 2020, s.301), pričom vedomie môže byť kvalitatívne odlišné v pravej a ľavej mozgovej hemisfére. Obe hemisféry môžu niekedy fungovať celkom odlišným a izolovaným spôsobom; zväčša však dochádza k integrácii v rámci bihemisférického fungovania (Siegel, 2020, s.301). A to ma privádza k **definícii normality** podľa Siegela (2020, s.312), ako ju naznačuje naprieč celej svojej knihy o Vyvíjajúcej sa mysli: „*duševné zdravie vyplýva z integrácie... psychiatrické poruchy sú spôsobené prekážkami integrácie.*“ „*Integrácia vytvára sebareguláciu a pohyb našich životov smerom k flexibilným, adaptívnym a koherentným spôsobom bytia*“ (Siegel, 2020, s.324). Inými slovami, hovorí (Siegel, 2020, s.302): „Potrebujeme celý náš mozog, aby sme žili celý život.“ Ale rušivé medziľudské vzťahy spôsobujú nekoherentné fungovanie individuálnej mysle (Siegel, 2020, s.159). To sa veľmi osobitným spôsobom dotýka psychologickej traumy.

Levine a Fredericková (2002, s.44-45) citujú psychiatra Charneyho, ktorí vyjadruje traumou tak, že jej obeť už biologicky nikdy nebudú tým, čím boli predtým, ale zdôrazňujú, že hoci nie je možné zmeniť minulé udalosti, nie je to ani nevyhnutné, lebo „**minulosti nezáleží na tom, kedy sa naučíme byť prítomnými.**“ Traumu si nemusíme explicitne pamätať. To býva spôsobené disociáciou, s ktorou môžu byť spojené flešbky, ako dve najvýraznejšie charakteristiky post traumatickej stresovej poruchy, PTSP (Rothschild, 2007). Zatiaľ čo flešbky sa nemôžu objaviť bez prítomnosti určitej formy disociácie, disociácia sa môže objaviť aj bez flešbekov (Rothschild, 2007, s.89). Medzi typické charakteristiky disociácie patrí: zmenené vnímanie času, znížená schopnosť vnímať bolesť, neprítomnosť zdesenia či zhrozenia (Rothschild, 2007, s.32). Disociáciu by mohli naznačovať depersonalizácia, čiastočná alebo úplná amnézia, mimotelové zážitky, neschopnosť cítiť emócie, alebo vnímať svoju telesnosť, nevysvetliteľné „iracionálne“ správanie a emocionálne reakcie, ktoré akoby boli odtrhnuté od reality (Rothschild, 2007, s.89 a 91). Škála disociácie je široká, môže sa prejavovať i v bežných udalostiach, akými je „zabudnutie dôvodu, kvôli ktorému sme sa vybrali do kuchyne až po také extrémne ako je disociatívna porucha osobnosti“ (Rothschild, 2007, s.32). Ľudia s PTSP trpia záplavami predstáv, pocitov a impulzov ku konaniu (implicitná pamäť), ktoré sú oddelené od kontextu, pojmov, chápania (explicitná pamäť) (Rothschild, 2007, s.59).

Fascinujúce je, že tieto prejavy a charakteristiky, ktoré popisujú disociáciu alebo flešbky, sú špecifickými funkciami pravej mozgovej hemisféry. Hoci sa nevie, čo presne traumatická **disociácia** je a ako vzniká (Rothschild, 2007, s.32), podľa týchto charakteristík možno usudzovať, že **môže byť úzko prepojená s narušením integrácie pravej a ľavej mozgovej hemisféry**, ktorých koordinácia je nevyhnutná pre schopnosť **reflektovať** (Siegel, 2020, s.306). Pravá hemisféra (PH) dostáva informácie z tela (široké spektrum telesných pocitov), je zapojená do receptívnej a vnútorne samoregulačnej činnosti (Siegel, 2020, s.296). Má teda

zmysel pre stav tela a ovládanie jeho odozvy (Siegel, 2020, s.298). *Uvedomenie si tela* (interocepčia) *a pohlavia koreluje nielen so zvýšeným sebakporozumením*, ale aj s empatiou a súcitom (Siegel, 2020, s.285). Pravá hemisféra je naplnená obrazmi sveta, vnímania mysle druhých ľudí (mindsight) a ich emócií, intuitívnych vhľadov, vytvára autobiografické (implicitné, zapísané v tele) spomienky a reprezentácie (Siegel, 2020, s.322). Hrá dominantnú úlohu v autoetickom vedomí, ktoré zahŕňa zmysel pre „ja/self“ (svoje vnútro a vnútorný svet mysle), vytvára kontext zážitkov a celkový zmysel udalostí, taktiež sprostredkováva poňatie času (Siegel, 2020, s.292, 296, 314, 323).

Vývin a aktivita pravej hemisféry dominuje prvé tri roky života (Siegel, 2020)—potom nastupuje zase dôraz na vývin a činnosť ľavej časti mozgu—a preto je veľmi úzko prepojená so vzťahovými väzbami. Vďaka činnosti pravej hemisféry dokáže dieťa pozorovať mentálny svet (myseľ) svojho opatrovateľa (presvedčenia, pocity a zámery); *v myslí opatrovateľa nachádza obraz seba samého* (Siegel, 2020, s.298 a 317). „Ja/Self“ sa utvára hlavne v pravej hemisfére, v ľavej hemisfére je mu priradená interpretácia a pomenovanie (porovnaj Siegel, 2020). Myseľ je však vytvorená z celého mozgu v rámci činnosti jeho rozmanitých okruhov, ich vzájomných interakcií a ich interakcií s telom ako celkom (Siegel, 2020, s.310).

Deti sa skoro naučia, „*kto je ako oni a kto nie je ako oni*“ (Siegel, 2020, s.316), čo súvisí i s integráciou svojho telesného pohlavia. Určité skúsenosti pripútania vedú k nedostatočnému rozvoju spracovania neverbálnych aspektov emočných signálov pravou hemisférou (Siegel, 2020, s.311). Siegel (2020, s.187) uvádza, že dezorganizované, dezorientované vzťahové väzby sú niekedy spojené s disociačnou symptomatológiou. Hovorí (Siegel, 2020, s.320), že myseľ môže byť schopná, za určitých podmienok, odpojiť („dis-associate“) niektoré komponenty nevyhnutné pre integračnú funkciu, čím sa „vypne“ dôležitá reflektívna schopnosť. Zablokovanie corpus callosum prepájajúceho dve hemisféry a vzájomných prepojení v samotnej pravej hemisfére môže byť mechanizmom umožňujúcim adaptáciu na určité zaplavujúce, ohromujúce situácie (Siegel, 2020, s.320). Dieťa sa adaptuje na konkrétny vzťahový kontext inhibíciou reflektívnej funkcie (Siegel, 2020, s.320). Preto deti, ktoré počas tohto obdobia zažijú ťažkú emocionálnu depriváciu, môžu mať najväčšie riziko vzniku kompromisov v štrukturálnych komponentoch, ktoré spájajú pravú a ľavú hemisféru, so zníženým objemom spojovacích vlákien corpus callosum (Siegel, 2020, s.304). Spojovacie tkanivo medzi hemisférami sa javí ako dôležité pre vzájomnú aktiváciu aj inhibíciu zodpovedajúcich mozgových centier na oboch stranách mozgu (Siegel, 2020, s.294). História vzťahov (zvlášť attachmentových) teda môže narušiť rozvoj tak dôležitej integratívnej reflektívnej funkcie (Siegel, 2020, s.320).

Niektoré môže vnímať homosexualitu ako vlastnosť biologicky podmienenú, ale môže byť vnímaná skôr ako autonómna (nepodliehajúca vôľovému riadeniu) snaha o prispôbenie, adaptáciu prostrediu a vzťahom; inými slovami – mohla byť obrannou reakciou na dané podmienky, keď ešte osobe chýbali (neboli dostupné) iné zdroje zvládnutia (napríklad, schopnosť reflektovať). Homosexualita potom nie je tým, čím človek je, ani tým, aký je, ale bola to reakcia organizmu („čo urobil“) na vzťahové prostredie. Siegel (Siegel, 2020, s.319) sám píše, jednou z adaptácií na nepriaznivé skúsenosti je neuvedomovať si výskyt takého správania, ktoré je vnímané ako ohrozujúce (disociácia alebo represia), čo je zradná reakcia, lebo sa naučíme popierať svoje vlastné vnímanie reality. V tomto svetle je jasnejšie prečo je presnejšie pozrieť sa na lateralitu ako na **celkový spôsob bytia a videnia reality**, než jednoducho konštatovať, čo tá či oná strana mozgu robí (Siegel, 2020, s.294, 315). To, ako poznávame realitu robí pravá a ľavá hemisféra svojím unikátnym spôsobom a výsledok je jedno „ja/self“ vďaka prepojeniu hemisfér a ich vzájomnej komunikácie. Preto potrebuje myseľ integrovať i svoje pohlavie, keď integruje svoje telo a prijíma informácie z tela (PH).

Schopnosť lingvisticky reflektovať minulosť, prítomnosť a plánovať budúcnosť, umožňuje ľavá hemisféra (LH) (porovnaj Siegel, 2020, s.314). Ľavá hemisféra používa logické a analytické spracovanie na zostavenie svojej podrobnej reprezentácie reality (Siegel, 2020, s.296). Je akýmsi **interpretátorom**, snaží sa použiť rozum na vysvetlenie vzťahov príčiny a následkov na základe obmedzeného množstva informácií, ktorými disponuje (ibid.). Potrebuje vytvárať vysvetlenia, aj napriek obmedzeným údajom (Siegel, 2020, s.297), preto jej príbehy nie vždy zodpovedajú celkovej situácii, ktorú vie lepšie postihnúť pravá hemisféra. To, čo nazývame myslením (slovné myšlienky), sa často vzťahuje na vedomé verbálne spracovanie LH (Siegel, 2020, s.301). Keď sme si vedomí vnemov a obrazov, tieto pravdepodobne vychádzajú z pravej hemisféry; keď ich pomenúvame, zapájame lingvistické centrá ľavej hemisféry (Siegel, 2020, s.301-302). Ľavá hemisféra vníma sociálne vzťahy a pozerá sa na životy druhých, a pravá hemisféra nám sprostredkuje, ako sa vnútorne cíti v porovnaní s druhými (či zapadáme, či sme dostatoční) (Siegel, 2020, s.302). Preto sa často hovorí, že PH je zdrojom nevedomia a LH vedomia (Siegel, 2020 s.297).

Keď porovnávali mozog homosexuálov a heterosexuálov pri pitve, zistili, že **AC** (anterior commissure, predná komisúra v mozgu) **bolo väčšie u homosexuálov než heterosexuálov**¹¹ (Allen & Gorski, 1992) a **INAH-3** (tretie intersticiálne jadro predného hypotalamu) **bolo väčšie u heterosexuálnych mužov v porovnaní s homosexuálnymi mužmi** (LeVay, 1991). Obe oblasti sú súčasťou limbického systému, ktorý riadi vyjadrovanie hnevu, strachu, radosti a tiež vplýva na sexuálne správanie, vegetatívne funkcie a pamäť (Grodd a kol., 2020). **AC** je tiež časťou hypotalamu, a má „kľúčovú úlohu pri vnímaní bolesti, presnejšie ostrej akútnej bolesti... Predná komisúra spolupracuje so zadnou komisúrou na prepojení dvoch mozgových hemisfér mozgu a tiež prepája amygdalu a temporálne laloky, čím prispieva k úlohe pamäti, emócií, reči a sluchu. Je tiež zapojený do čuchu, inštinktov a sexuálneho správania.“ („Anterior commissure“, 2021) **INAH-3** je pohlavne dimorfné u človeka – je väčšie u mužov než u žien. Zistilo sa, že zohráva priamu úlohu v sexuálnom správaní („INAH-3“, 2022).

Ďalej, Swaab a kol. (1995) zistili, že štrukturálne rozdiely v hypotalame vo vzťahu k biologickému pohlaviu, prebiehajú približne do 4. roku života; počet nervových buniek rapídne stúpa do veku 2 až 4 rokov, potom sa nárast spomalí u dievčat, ale nie u chlapcov. Pri narodení obsahuje táto preoptická oblasť ľudského hypotalamu asi len 20% buniek nájdených vo veku 2 až 4 rokov (Swaab a kol., 1995). Tieto zistenia poukazujú na významný vplyv ranných attachmentových vzťahov a interpersonálnych skúseností pri psychosexuálnom vývine osobnosti a ich prepojenie s limbickým systémom a osou HPA (bude vysvetlená nižšie). A nie len pri psychosexuálnom vývine, ale aj pri „vytváraní autoetických reprezentácií seba samého v priebehu času (PH)“ (Siegel, 2020, s.292) a ďalšej diferenciácie. Siegel (2020, s.303) tvrdí, že forma komunikácie rodič-dieťa počas prvých rokov života môže priamo formovať lateralizáciu mozgových funkcií. Je tiež dôležité si na základe týchto poznatkov uvedomiť, že pokiaľ vývin mozgu dosiahnutý pri narodení má len zlomok buniek svojho ďalšieho vývinu po narodení, potom biologická teória homosexuality vplyvom materských hormónov in utero má tiež len zlomkový vplyv na celkový vývin osobnosti dieťaťa po narodení, a určite nie nemenne determinujúci.

Všimnime si niektoré dôležité informácie z týchto porovnaní mozgu homo- a heterosexuálov. **AC** má dôležitú úlohu práve pri prepojení pravej a ľavej mozgovej hemisféry (nie len corpus callosum) a sprostredkúva informácie o bolesti (čo môže byť známkou o prepojení na os HPA), a hypotalamus ako taký je zodpovedný za reguláciu činností autonómneho nervového

¹¹ Existujú však i štúdie (Hines, 2017), ktoré nie sú v zhode s týmito zisteniami; čo sa týka AC - neboli nájdené žiadne rozdiely medzi homosexuálmi a heterosexuálmi.

systému, aj sekréciu oxytocínu (ktorého význam pri prenose attachmentových vzťahov na budúcich romantických partnerov už bol opísaný) a tiež gonadotropínov (pohlavných hormónov) („Hypothalamus“, 2021). Hypotalamus je zapojený do HPA osi (hypotalamus-hypofýza–nadoblička), čo je systém, ktorý odpovedá na stres a jeho funkcie v čase a môže byť negatívne ovplyvnený traumou (Siegel, 2020, s.505). HPA os spolu s autonómnym nervovým systémom a neuroimunitným systémom sú spôsoby, v ktorých sú funkcie mozgu a tela zložito prepojené (Siegel, 2020, s.33). Hypotalamus a hypofýza sú zodpovedné za fyziologickú homeostázu, telesnú rovnováhu, nastolenú prostredníctvom neuroendokrinnnej aktivity a **HPA os sprostredkováva reakcie prežitia - útek, útok, zamrznutie** (Siegel, 2020, s.32). Podľa výskumu, materská deprivácia (pr. separácia od matky) má za následok dlhodobé modifikácie osi HPA a serotonínovej aktivity (Siegel, 2020, s.188). Prečo je to dôležité? Už v kapitole 2.2.3. o tele a trauame bolo spomenuté, ako a prečo traumatické udalosti **zasahujú práve ľudskú sexualitu a môže sa v nej prejaviť také správanie, ktoré je vo svojej podstate traumatickým symptómom.**

Podľa Rothschild (2007) pri vnímaní ohrozenia signalizuje amygdala hypotalamu poplach a ten aktivuje ďalšiu časť (sympatikus a ten zase nadobličkovú žľazu), aby došlo k sekrécii adrenalínu a noradrenalínu, ktoré zmobilizujú telo k boju alebo úteku. Okrem toho hypotalamus súčasne uvoľní kortikotropín uvoľňujúci hormón, ktorý aktivuje hypofýzu, ktorá vylúči adrenokortikotropný hormón, ktorý stimuluje nadobličkovú žľazu, aby došlo k sekrécii kortizolu. Tento má za úlohu zastaviť reakciu pohotovosti a produkciu adrenalínu a noradrenalínu, keď už je po traumatickej udalosti alebo útek/útok bol úspešný. Tým sa obnoví homeostáza. Tento priebeh nazvali HPA os podľa línie aktivácií k produkcii kortizolu a jeho účinku na nadobličku. Pri traumatickej reakcii dochádza k zmenám práve na tejto osi – totiž, nevylúči sa dostatočné množstvo kortizolu na zastavenie poplachovej reakcie. Ak je človek v smrteľnom ohrození a nemôže utiecť alebo sa brániť (čo malé bábätko nedokáže, je bezmocné niečo ovplyvniť), alebo traumatické ohrozenie trvá príliš dlho, limbický systém môže simultánne so sympatikom aktivovať aj parasympatikum (oba sú vetvami autonómneho nervového systému), čím dôjde k stavu zamrznutia. Počas traumatickej udalosti je potlačené ako rečové centrum, tak centrum na spracovanie spomienok (hipokampus) – obe sa nachádzajú v ľavej hemisfére, ktorá tak neumožňuje lingvisticky reflektovať. To komplikuje spracovanie zážitku; telu chýba pocit, že udalosť skončila a že už je všetko v poriadku. Reakcia má za úlohu ochrániť nás pred utrpením, a aj keď si nepamätáme udalosti (ľavá mozgová hemisféra), telo si pamätá (pravá mozgová hemisféra) a dožaduje sa pozornosti. (spracované podľa Rothschild, 2007, s.26-29)

„Flešbek je opätovné prežívanie celej traumatickej udalosti alebo jej časti“ (Rothschild, 2007, s.91) a môže sa prejavovať v piatich oblastiach. Najznámešie sú vo forme Obrazu (ako sen, nočné mory, spomienky), preto sa často podceňujú ostatné flešbky (pohybové/telesné, emocionálne a pod.), a dané správanie či prežívanie sa nespája s traumou. Najznámejší **model disociácie** poukazujúci na typy flešbekov je od Levine (In Rothschild, 2007, s.91), **SIBAM**: Sensation (Pocit), Image (Obraz), Behavior (Správanie), Affect (Afekt, emócia), Meaning (Význam). Tento model môže pomôcť identifikovať, ktoré časti zážitku sú disociované, aby bolo možné integrovať chýbajúce časti (Rothschild, 2007, s.92). Prípady zvýšenej dráždivosti, zvýšenej úľakovej reakcie, nevysvetliteľného emocionálneho rozrušenia, telesnej bolesti sa dajú ľahko vysvetliť fenoménom flešbekov (Rothschild, 2007, s.94). Flešbky prejavujúce sa v správaní možno nazvať **opätovným telesným inscenovaním** traumatických udalostí (Rothschild, 2007, s.94). Tieto flešbky sú pomerne bežné, aj keď sú len zriedka rozpoznané (Rothschild, 2007, s.95), alebo je ich ťažko rozlíšiť od správania ako takého. Napríklad, nie je ľahké povedať, či dieťa, ktoré niekoho šikanuje len opätovne inscenuje to, čo samo zažilo, alebo ide o agresívne správanie (Rothschild, 2007, s.95).

Pozrime sa na možný **vznik flešbekov v kontexte dis-asociácie pravej a ľavej hemisféry pri homosexualite**. Šebej (2008) píše, že „niekedy je správanie pravej hemisféry naozaj nekooperatívne a niekedy také, že to ľavá hemisféra vníma ako neprijateľné, rozčuľujúce, zahanbujúce alebo záhadné, nepochopiteľné či frustrujúce.“ U niektorých pacientov so *split brain* môže byť doslova pravda, že pravá ruka nevie, čo robí ľavá. Šebej (2008) uvádza príklad pacienta, ktorí si ľavou rukou vyberal z úst cigaretu, ktorú tam vložila pravá ruka, čo interpretovali tak, že sa asi už dlho pokúšal prestať fajčiť a tá túžba bola zakódovaná niekde v pravej hemisfére, ktorá ju potom naplňovala (pohybom ľavej ruky). A ešte jeden kuriózný príklad od Šebeja (2008), „jeden rozvedený pacient sa sťažoval, že pri prechádzke mestom ho ľavá noha nútila ísť nejaký čas iným smerom. Jeho lekár neskôr zistil, že to bolo smerom k bydlisku jeho bývalej ženy.“ Disociácia síce nie je to isté ako *split brain*, ale *split brain* môže pomôcť ilustrovať, ako môže súvisieť disociácia a flešbky s integráciou pravej a ľavej hemisféry; ako môže byť niekedy naše prežívanie a konanie (PH) nedostupné nášmu pochopeniu (LH) a ako dôležitý je krok smerom k integrácii pre náš vlastný well-being.

Pravá strana mozgu má svoje pocity, emócie, stavy, vníma svoje telo a pohlavie, obrazy uložené implicitne a ľavá im nevie priradiť význam, nevie ich pomenovať, uložiť ich do explicitnej pamäti možno kvôli oslabenej funkcii hipokampu a rečového centra (prípadne kvôli tomu, že do veku 3 rokov tieto štruktúry ešte nie sú ani dostatočne vyvinuté). Hypotalamus má možno správu o pretrvávajúcom ohrození, alebo túto reakciu spúšťa opätovne nejaký podnet (flešbek). Tu teória flešbekov ponúka jedno z možných vysvetlení homosexuality. Mohlo by ísť o situáciu, kedy ľudia s homosexuálnou orientáciou sú ako zamrznutí v stave mysle afektívnych flešbekov a pohybujú sa medzi sexuálnou príťažlivosťou rovnakým pohlavím (Afekt z modelu SIBAM) a vnímaním (pravá hemisféra) svojho tela s jeho fyzickým pohlavím (Pocit), a sú zablokovaní vo svojej schopnosti dať chýbajúce (disociované) spomienky (Obraz) do súvislosti, kontextu (disociovaný Význam) (LH), aby mohli nadväzovať hlboké vzťahy (láska s integrovanou hodnotou sexu) s opačným pohlavím (disociácia Správania). Môže nastať komplikácia, ak chýbajúca časť skladačky nie je dostupná (možno niet nikoho, kto by si na niečo spomínal, alebo vedel, na čo si asi má spomenúť, aby to mohol tomu človeku povedať, ak si on sám nepamätá).

Čo sa týka chýbajúcich explicitných spomienok z ranného detstva, ktoré sú implicitne uložené v tele, alebo hocíjakých iných spomienok, či chýbajúcich častí, ktoré naše psychologické obranné mechanizmy popreli, odsunuli do nevedomia, disociovali, zracionalizovali..., vždy je nádej. Bohu totiž nič nie je nemožné. Pán Ježiš je Svetlo a On jediný prináša všetko, čo je skryté v tme (pr. nevedomia) na svetlo. On je Pravda, a dal nám prísľub, že nás vyslobodí (Jn8,32). Ale „ak hovoríme, že máme s ním spoločenstvo, ale chodíme vo tme, luháme a nekonáme pravdu. Ale ak chodíme vo svetle ako je on vo svetle, máme spoločenstvo medzi sebou a krv Ježiša, jeho Syna, nás očisťuje...“ (1Jn1,6-7) Sv. Anton Paduánsky je patrónom stratených vecí, a mne osobne už veľa krát pomohol, keď som ho prosila za nájdenie stratených spomienok, spojitostí (a iného). Niekde, už si nempätám kde, som sa naučila modlitbu k sv. Antonovi (pôvodne v anglickom jazyku):

„Anton, Anton, pomôž zas, *moje spomienky* sú stratené a nedajú sa nájsť.“
(pôvodne: „Tony, Tony look around, my *memories* are lost and cannot be found.“)

V určitom čase vývinu sa pri vnímaní spojenom so svojím pohlavím mohla zapojiť HPA os, čo možno prispelo k „odpojeniu“ ľavej hemisféry (veľmi zjednodušene povedané), a pokiaľ nedošlo k jej opätovnému integrovaniu po dlhšiu dobu, niektoré spojenia sa mohli oslabiť, čo mohlo prispieť k väčšej dezintegrácii hemisfér a ich vzájomnej nekomunikácii o danej veci,

o nejakom **rozpore**, t.j. **konflikte**. Totižto, pravá hemisféra je tá, ktorá je vnímavá na negatívne emócie a je preto nazývaná aj „pesimistická“ (Siegel, 2020, s.299), možno preto tiež sprostredkúva reakcie stiahnutia sa (Siegel, 2020, s.313). Ak dôjde k rozporu v tom zmysle, že „ja/self“, ktoré je vnímané ako vložené do sveta sociálnych vzťahov (Siegel, 2020, s.302), ktoré vzhľadom na pravidlá sociálnej reprezentácie, ktoré sprostredkováva LH, keď sa pozeráme na životy druhých, aby sme videli, ako sa vnútorne (PH) cítime o sebe samom v porovnaní s nimi, môže sa pri spracovaní týchto informácií objaviť strach, aby sme niečo nepremeškali,—k čomu Siegel (ibid.) používa skratku *FOMO* – „fear of missing out“—alebo či sme neni náhodou neadekvátni—k čomu Siegel používa skratku *FOBI* – „feeling of being inadequate“. Inými slovami (Siegel, 2020, s.302), cítime intenzívne emócie vznikajúce v PH aj LH, s naliehavým emocionálnym zážitkom spojeným s otázkami či „Zapadám?“, „Patrím sem?“, „Som dostatočný?“ Ak je konflikt neznesiteľný, potom, ako bolo spomenuté, myseľ je schopná odpojiť (dis-associate) integračnú funkciu základných asociatívnych nervových dráh, čím môže dôjsť k funkčnej izolácii anatomicky rozptýlených procesov (Siegel, 2020, s.321). K takémuto procesu môže dochádzať buď na úrovni interhemisférického prenosu informácií, alebo vo forme disasociácií v rámci spracovania informácií jednej hemisféry - v tomto prípade pravej (Siegel, 2020, s.321), ktorá sprostredkováva reprezentáciu vlastného tela (teda i pohlavia) a zabezpečuje ovládanie odozvy tela vzhľadom na sociálne kľúče (Siegel, 2020, s.298). No a keďže „ja/self“ sa utvára prevažne v PH (porovnaj Siegel, 2020), môže to vysvetľovať mechanizmus, ako mohlo „ja/self“ u dievčaťa vstúpiť do mysle ako chlapčenské (alebo u chlapca ako dievčenské).

Možno je prítlačivosť rovnakým pohlavím tiež **formou opätovného telesného inscenovania**, kde sa v tele prehráva nejaká udalosť, ktorá zasahovala najhlbšiu skutočnosť človeka a týkala sa jeho pohlavia. Stav tela (Pocit z modelu SIBAM), ktorému zodpovedá nejaká príslušná udalosť z jeho detstva (Správanie), z jeho vzťahových väzieb (Afekt). To by tiež vysvetľovalo prečo konflikt, ktorý osoba môže prežívať—ako už bolo spomenuté v kapitole 2.2.4. prirovnaním s hudbou znejúcou na pozadí hluku—nie je spôsobený neprijatím spoločnosťou, ale je vnútornou ozvenou pôvodného nevyriešeného konfliktu FOBI a FOMO. Opätovné telesné inscenovanie je nám dané ako dar—aj keď sa to tak nemusí javiť—na rozriešenie konfliktu, prípadne rozpustenie traumy.

Do veku troch rokov, kedy je dominantná pravá hemisféra, mohlo dieťa vnímať dôležité osoby s ich pohlavím, otca a matky, v spojitosti so stimulmi, ktoré niesli nejaký význam – či už pozitívny alebo negatívny (PH sprostredkováva informáciu, kto je ako on a kto nie je ako on) (Siegel, 2020, s.316). Ak pohlavie, s ktorým sa malo dieťa identifikovať bolo spojené s negatívnym významom, pravá hemisféra sa mu prispôsobila kvôli „zachovaniu života“, a uložila túto informáciu aj do implicitnej pamäte (aby „vedela“), o ktorej ľavá hemisféra možno nemá ani poňatia. V čase, vďaka dozrievaniu mozgu a postupne jendotlivých funkcií (napr. i sexuality), môžu tieto latentné implicitné spomienky vyplávať „na povrch“, a ľavá hemisféra dostáva „správy sprava“ - začína reflektovať svoje pociťovanie svojho tela a seba v porovnaní s inými, a je pre ňu nutné vytvoriť nejaké vysvetlenie, prečo má nepochopiteľný pocit, že nezapadá, prečo sú druhí iní, zdá sa, že má nesprávne pohlavie a pod. Môže vzniknúť zmätok medzi pohlavím a rodom (gender), ktorý tak ako mohol byť nepríjemným zistením, pomenovaním (LH), mohol byť aj **povolaním k integrácii**.

Spoločnosť dnes už dostatočne znormalizovala nie-normálne a to je informácia dostupná pre ľavú hemisféru tejto osoby, ktorá má moc pre ňu vytvoriť citovo upokojujúcu interpretáciu. LH je spokojná s týmto vysvetlením, akokoľvek by malo byť nepravdivé, stačí, že jej dáva zmysel. Šebej (2008) cituje Gazzanigu: „Interpretujúci mechanizmus ľavej hemisféry ustavične tvrdo pracuje a hľadá významy udalostí. Sústavne hľadá vo veciach

poriadok a zmysel, dokonca aj tam, kde nijakého zmyslu niet – čo ju vedie k tomu, že robí rovnako sústavne chyby. Má tendenciu príliš zovšeobecňovať a často vytvára nepravdivú potenciálnu minulosť, ktorá je v rozpore s tou skutočnou. Pravá hemisféra je faktická a, ak sa to dá tak povedať, „pravdovravná“. Reguluje a koná, neinterpretuje, iba číta (napríklad výrazy tváre), nevytvára iné, nepravdivé.“

Možných vysvetlení by bolo viacero a s veľkou pravdepodobnosťou záležia na tej ktorej jedinečnej skúsenosti jednotlivca. Možno nemusí ísť len o negatívne zážitky (spúšťajúce HPA os, disociáciu a flešbaky) ale i o silné pozitívne zážitky. Nakoniec, Damasio (1994, s.179) hovoril o náchylnosti nášho systému vnútorných preferencií vyhýbať sa bolesti a vyhľadávať potenciálne potešenie. Možno sa dieťa v tomto rannom veku identifikovalo s osobou opačného pohlavia (namiesto rovnakého), kvôli určitým výhodám, príjemnostiam, ktoré mozog vnímal a vryl do stavov mysle (PH je špecializovaná na rozpoznávanie tvárí; Šebej, 2008). Poznatkov je strašne málo. Čo človek, to príbeh.

Asi neexistuje jeden „matematický“ vzorec vysvetľujúci homosexualitu pre uspokojenie ľavej hemisféry. Čo sa týka zistenia o vplyve väčšieho počtu starších bratov na prítťaživosť rovnakým pohlavím (Perales, Ablaza & Kabatek, 2022), možno matka, ktorá mala viacero chlapcov túžila po dievčatku. Slovné síce potvrdzuje, že jej syn je krásny chlapec, ale v nonverbálnej informácii ukrýva správu, že „není dobré“, že je chlapec, tak strašne chcela dievčatko. Dieťa svojou pravou hemisférou postrehne správu neverbálnej pravej hemisféry matky a vníma svoje telesné pohlavie, ako to, čo spôsobilo „problémy“. Spomeňme si aj na príklad o medzerách v roliach, ktorý sme spomínali v predchádzajúcich kapitolách. A Růžička (2009, s.82) na margo oidipovskej rivality dieťaťa voči rodičovi rovnakého pohlavia vo vývinovom období 3 - 6 rokov, kedy má dieťa za úlohu vysporiadať sa so svojím pohlavím, píše, že „známky dospelých sexuálnych pohnútok i prejavov sa môžu nevhodne skôr u dieťaťa prejavíť v prípadoch, kedy *správanie niektorého z rodičov ničívo destabilizuje vzťahy medzi dieťaťom a druhým rodičom, alebo rodič vzájomný vzťah erotizuje*.“ Toto všetko sú fascinujúce oblasti otvárajúce množstvo otázok, ktorými sa veda môže zaoberať a pomôcť tak ľuďom chápať samých seba a integrovať seba a svoje telo s jeho pohlavím. V každom prípade, integrácia je to, čo je normálny stav.

Zo spomínaných výskumov porovnávajúcich mozog homosexuálov a heterosexuálov, AC bolo možno preto nájdené väčšie u homosexuálov (Allen & Gorski, 1992), vďaka snahe AC priradiť význam (ľavá hemisféra) danému prežívaniu spojenému so svojím pohlavím (pravá hemisféra). Čím aktívnejšie bolo v tejto snahe rozriešiť konflikt, tým silnejšie spojenia vznikli, a bolo väčšie. Jedným z možných vysvetlení, prečo bolo INAH-3 nájdené väčšie u heterosexuálov v porovnaní s homosexuálmi (LeVay, 1991) môže súvisieť s jeho funkciou pri sexuálnom správaní. Muži majú väčšiu sexuálnu túžbu, v tom zmysle, že inak prežívajú lásku než ženy - silnejšia je zmyslovosť (Wojtyla, 2003). Možno preto bolo pozorované menšie u homosexuálnych mužov, lebo ich zmyslová túžba voči osobe rovnakého pohlavia bola potlačovaná¹². Interpretácia je vždy veľmi náročná lebo, ako aj Siegel (2020, s.293) vysvetľuje, napríklad zvýšený prietok krvi nejakej časti mozgu môže v skutočnosti odhalovať inhibičné snahy jednej hemisféry, pretože druhá sa stáva aktívnejšou, s jej vlastným zvýšeným prietokom krvi, v reakcii na špecifickú úlohu. Siegel (ibid.) teda podotýka, že celkový výsledok takejto inhibičnej aktivity môže vyvolať dojem, že obe hemisféry prispievajú ku kognitívnej úlohe, hoci sa v skutočnosti nezúčastňujú na nej rovnakým

¹² Tieto výskumy sa realizovali v rokoch 1991-1992, kedy ešte nebola silná propaganda LGBTQ2 a homosexualita nebola tak prijímaná. Tieto výskumy, hoci staršieho dátumu, sú užitočné v tom, že dnes by už takýto výskum nebolo ľahké, ak vôbec možné, zrealizovať, kvôli LGBTQ2 propagande, ktorej dôsledkom sú i hormonálne terapie, chirurgické úpravy pohlavia a vôbec zmena zmýšľania.

spôsobom; ekvivalentné zmeny prietoku krvi neznamenajú, že obe strany vykonávajú podobné spracovanie informácií.

V tejto kapitole sú akoby zhromaždené a pozorované jednotlivé dostupné dieliky puzzle z dostupného poznania. Momentálne neexistuje dostatočné množstvo poznatkov na objasnenie homosexuality, a je ťažké i viesť výskum, kým samotná orientácia vo výskume je možno vágna – nechopuje, nedefinuje problém. Samotný výskum je dosť závislý od činnosti ľavej mozgovej hemisféry. Hľadá príčinu-následok, sekvenciu reťazec udalostí, lingvisticky uchopiteľných.... ale pre množstvo a prepojenosť premenných, ktoré nedokáže ošetriť (kontrolovať), akoby strieľa „naslepo“. Metóda skúmania je dôležitá. Často vie byť výskum skôr dielčí a reduktívny. Růžička (2009, s.84) píše: „Ľudské príbehy zovšeobecňujú do abstraktných modelov, a tak opúšťajú rovinu reálneho života. Metarovinu potom považujú za skutočnosť vyššieho a voči reálnemu životu nadradeného poriadku.“ Práve PH je tá „pravdovravná“ (ako povedal Gazzaniga, In Šebej, 2008). Možno by bolo zaujímavé realizovať výskum novým prístupom. V žiadnom prípade však nemožno opustiť to, čo stojí pri koreni každej ľudskej skúsenosti, a to je muž a žena – ich spojením je možné počať nový život a toto samo o sebe je dostatočným svedkom pravdy, vzhľadom na ktorú treba aj výskumné zistenia interpretovať. Interpretácia je tá, kde môže dôjsť k omylu (LH), možno nie ani tak samotný poznatok (PH) v sebe skrýva problém, ako už bolo spomínané.

„V počatí sa v nový celok, ľudskú bytosť spájajú dve gaméty, aby utvorili jedného človeka jedného pohlavia, a tým spojením opäť stanovili rodovú svojbytnosť a založili novú túžbu po stretnutí“ (Růžička, 2009, s.91). Toto stretnutie je vyjadrené v takej jednote, kde dvaja sú jendo telo, *ide o spolubytie, nie splynutie*. Preto **nemôžu splývať ani rody** (gender), mužský a ženský, **do širokej palety možností vyjadrenia gender, ako pri miešaní farieb**. Růžička (2009, s.91) píše: „V milostnom akte nedochádza k vyprázdneniu existencie, pudového pretlaku, ale k naplneniu túžby po stretnutí, po spolubytí. Vyprázdneným sa človek omnoho skôr cíti vtedy, keď je v odovzdaní sa druhému uzavretý.“ A dodáva (Růžička, 2009, s.90): „Človeka je možné bez pohlavného styku počať „zo skúmavky“. Vždy sa však rodíme pohlavne. Človek tiež nežije sexuálnymi aktivitami celý svoj život. Napriek tomu život žijeme pohlavne bez prestania.“

Ani najčastejšie používaný argument,—ktorý mnohých ľudí vedie k súhlasu a podpore LGBTQ2 propagandy—že homosexuálna orientácia je „produktom biologických faktorov (ako sú hormóny alebo genetika)“, a nie sociálnych faktorov (Perales, Ablaza & Kabatek, 2022), nie je postačujúci na znormlizovanie homosexuality. Práve naopak – i to málo poznatkov, ktoré sú dostupné poukazujú na *anomálie* (atypickosti), ktorých podstatu, príčiny a vznik hľadá vedeckými metódami práve **patológia**. Homosexuálna orientácia nie je normálny stav sexuality; takto neplní svoju funkciu, ktorou je láska – v objektívnom význame, zjavujúca Troj-Jediného Boha, tak ako bolo v predošlých kapitolách vysvetľované. Medziľudské vzťahy tvarujú naše neuronálne spojenia (Siegel, 2020), hormóny sa tiež vylučujú v spojitosti so sociálnymi kľúčmi (Short & Balaban, 1994), a naše prijatie svojho pohlavia je tiež súčasťou tejto tak dôležitej integrácie pre život. Jedno telo – jedna myseľ – jedno „ja/self“ a jedna identita. „Ak sa dom vnútorne rozbije, taký dom nebude môcť obstať. Ak človek povstane proti sebe samému (gender proti pohlaviu) a je rozdelený, nemôže obstať, ale je s ním koniec.“ (Mk3,25-26) Ježiš však prišiel, aby sme mali život a mali ho hojnejšie (Jn10,10), uzdravoval každú chorobu a každý neuh (Mt9,35) a to zveril aj svojim *učeníkom* (Mt10,1), a nikoho od seba neodoženie (Jn6,37). On je Milosrdenstvo a môže dať všetko do poriadku.

2.4.7. Homosexualita a kresťanstvo

Predchádzajúca kapitola (jej dve podkapitoly) poukazujú na závažnosť súčasného stavu. Prevláda názor, že niet medicínskeho, odborného argumentu voči homosexuálnej orientácii, a preto je voči nej len „výčitka kresťanskej viery“. S tým súvisí obvinenie zástancov LGBTQ2 propagandy (Záchrancov) kresťanského učenia z chápania homosexuality ako nemorálnej, a teda akoby sa táto existenčná otázka presúva z roviny bytia do roviny morálky. Následne na to, ovocím tohto zmýšľania, je odpor voči viere a obvinenie z vnucovania viery na neveriacich, ako z vnucovania nejakého morálneho zastaralého zákona. To vedie k veľkému nedorozumeniu a rozdeleniu.

Máme dve možnosti, zvlášť ako veriaci. Niektó môže považovať učenie katolíckej viery, Slovo Božie ako za ľudské (hoci inšpirované Duchom), filozoficko-náboženskú knihu o morálke, a potom dokáže v sebe prijať zmýšľanie, že ide o vnucovanie nejakej morálky, viery, na niekoho, kto o to nestojí. Freudovské Superego. „Ale Boh taký nie je, On sa na nás úplne inak pozerá“, ako hovoria niektorí ľudia veriaci s homosexuálnou orientáciou (Horák, 2017). Alebo je možnosť brať Slovo Božie ako také, aké naozaj je, ako Slovo Božie (1Sol2,13), a teda Pravdu, ku ktorej aj svojimi vedeckými objavmi smerujeme. Vtedy sa na nás Boh nie len že pozerá ako na muža a ženu, ale nás tak stvoril, lebo takto budeme šťastní, lebo takto je to veľmi dobré. Toto Slovo nebude zrušené pre tvrdosť ľudského srdca. Ono bolo naplnené (Mt5,17 a Mt19,8) a môže sa *stať telom* i v našom tele. To je predsa účinok milosti, plod Ducha, tá dobrá správa – že čo je človeku nemožné, Bohu je všetko možné (Mt19,26). Preto sa modlíme s dôverou a láskou: „Nech sa mi stane podľa Tvojho Slova.“ (Lk1,38). Podriaďujeme sa Slovu. Vtedy sa naša „vôľa riadi objektívnou pravdou“ - ako povedal Wojtyła (2003, s.142).

Veď Božie Slovo nám ponúka vysvetlenia ako rodič dieťaťu, ktoré ešte nedokáže svojou poznávacou schopnosťou pochopiť hlboké tajomstvá a zákonitosti, a nikdy ich nebude môcť vyčerpať. To neznamena, že to, čo predkladá nie je pravda, ale že pravdu by sme inak nikdy nepochopili a nikdy by nebola pre nás tak príťažlivá a poznateľná. Napríklad: pre dieťa slnko ráno vychádza a večer zapadá, a my už ako dospelí vieme, že nevychádza ani nezapadá, ale zem sa otáča, a predsa nekritizujeme deti, za ich chápanie; sami im to tak vysvetľujeme, ako sú schopné pochopiť. Prispôsobujeme sa im. Navyše, my samy takéto popis radi používame, keď sa chodíme pozerat východy slnka... Je v tom čaro. Poznanie a Slovo sa nikdy nebudú líšiť, ak poznávame v pravde, resp. interpretujeme poznatky v pravde. Lebo často je „problém“ skôr v interpretácii, než v samotnom doterajšom poznaní. Preto sa dá smelo tvrdiť, že v Biblii je omnoho viac faktov ako vo vede, lebo veda sa stále vyvíja a čo sme považovali za fakt pred 20 rokmi, dnes sme zistili, že neplatí (alebo platí inak), a kto vie čo ešte príde. Je správnejšie hovoriť o ľudských poznatkoch. Potom to už ale nie je žiadne vnucovanie morálneho zákona, ale odkrývanie poznania, prenikanie stále hlbšie orientovaním sa podľa pravdy, najlepšie, ako nám to dovoľuje súčasná schopnosť.

Spomeniem si na Evu ako stála pri strome poznania dobra a zla a bola navádzaná, aby vzala a jedla. Ešte pred poznaním hriechu, nevedela, čo je zlo, nemala žiadnu predošlú skúsenosť, a preto žiadne podozrenie a nedôveru voči hadovi, nemala teda ako urobiť voľbu na základe *poznania*, mohla urobiť voľbu jedine na základe *poslušnosti*, lásky a vernosti Bohu, veriť Mu, že čo povedal je tak. Ale ona chcela byť rozumná a začala racionalizovať: „videla, že strom je na jedenie chutný, na pohľad krásny a na poznanie vábivý, (tak čo by mohlo byť zle?!) nuž vzala.... a jedla.“ a ešte aj podala ďalej (Gn3,6). Neraz aj my stojíme pred výzvou nedostatku poznatkov o niečom a zároveň je nám kladená otázka vyžadujúca našu reakciu. Lavo-hemisférový spôsob bytia nedokáže byť bez nejakého vysvetlenia. Vtedy to jediné, čo je

správne urobiť je poslušnosť Slovu, aj keď máme nedostatok poznatkov, aby sme mohli svoju odpoveď zdôvodniť. A práve to môže byť naše svedectvo viery. Ostať v Božom Slove je to najdôležitejšie, čo sa potrebujeme naučiť urobiť, aby sme mohli správne poznávať.

Napríklad sa vie, z toho mála, čo vieme vedecky zistiť, že nie je žiaden genetický faktor vysvetľujúci homosexualitu (Horák, 2019). Napriek tomu sa odvážne tvrdí, *interpretuje* (LH), že je vrodená. Zvláštne, nie. Možno je to tak preto, lebo sa nevie ako inak pochopiť fakt, že „*nie je voľbou*“, a predsa musí byť buď – alebo (LH). I to s tou voľbou je treba trochu upresniť, lebo to, čo sa za tým skrýva znie skôr takto: „nie som homosexuál lebo by som to sám chcel.“ A to hovorí skôr o nesúlase/neidentifikovaní sa s týmto prežívaním – teda akoby oni sami vnímali, že to nie je normálny stav. Nemôžem si zvoliť, „kde“ sa ocitnem, kam ma cesta života zatiaľ priviedla (čo sa týka mojej osobnosti), než som začal mať schopnosť introspekcie, sebareflexie a reflexie súvislostí, na takej úrovni ako nám to umožňuje mozog až od veku puberty, ale môžem si zvoliť, kam sa ďalej nasmerujem, ktorým smerom vykročím ďalej. Ale toto je možné len ak vstúpi do vedomia moje „historické ja“ (autobiografické), ako bolo vysvetľované v predchádzajúcich častiach. Slobodná voľba je možná, ale len tam, kde narastá svetlo uvedomenia a sebaznania. Tam, kde sa udomácní bezmocnosť, malomyseľnosť, tam sa musí znormlizovať každá deviácia (inak je narušená homeostáza až na neprijateľnú úroveň, a cieľom „mozgu“ je riadiť to tak, aby sa zachoval život). Absencia homosexuálnych génov by ale pritom mohla mať jednoduchú a jednoznačnú interpretáciu – že to nie je vrodená skutočnosť, a to by mohlo (i malo) priniesť veľkú úľavu i nádej. Dozrel čas, kedy už možno siahnuť po Teológii tela, aby sme správne chápali hĺbku a význam človeka a tela, i jeho pohlavnosti. Lebo naozaj tu čelíme nedoceňovaniu hodnoty tela človeka (ako vraví Wojtyła, 2003, s.60) a veľkej krivde a dlžíme si navzájom veľa lásky.

V tomto je nádej pre krajiny ako Kanada a Francúzsko, kde sa zakázali - ako ich nazvali - konverzné terapie. Nech sa neboja tí, čo hľadajú Pravdu vtelenú i pre svoje telo a život, Lásku pre seba, na ktorú túžia odpovedať, prijať ju, aby sa mohli druhým pravdivo úplne dávať. Ako naznačuje predchádzajúca kapitola, to o čo tu možno ide, je potreba rozriešiť minulú traumu. Každé utrpenie – väzenie, je zároveň i kľúčom na slobodu z tohto väzenia. Nejde teda o konverznú terapiu, ale o liečenie traumy a zdrojom je práve telo. V skutočnosti je konverzná terapia to, čo sami robia, keď umelým zásahom do tela menia pohlavie človeka, za ktorý by – podľa ich vlastného zákona – mali skončiť vo väzení. A naozaj, kto nedopraje slobodu z väzenia druhému, sám v ňom už je. Ako hovorí Slovo, z ktorého nik nie je výnimkou, či mu verí alebo neverí: „Kto druhému jamu kope, sám do nej padne, a kto borí múr, uštipne ho had“ (Kaz10,8; Ž57,7; Ž7,15-16). Ten starý odveký Had. „Kto gúľa kameň (na iného), priválí jeho samého“ (Prís26,27), „a kto stavia druhému osídlo, zahynie v ňom“ (Sir27,29). Možno práve z takých krajín vyjdú prvé plody Božieho uzdravenia, veď predsa, „kde sa rozmnožil hriech, tam sa ešte väčšmi rozhojnili milosť, aby tak, ako hriech vládol v smrti, aj milosť vládla spravodlivosťou pre večný život skrze Ježiša Krista, nášho Pána“ (Rim5,20-21).

Ján Pavol II. (2015, s.42) píše, že stvorený človek sa už od prvej chvíle svojej existencie ocitá tvárou tvár Bohu, ako by hľadal svoju podstatu,... ako by hľadal, ako by sám seba definoval,... hľadá svoju identitu (Gn2). **Prvotná samota** človeka je teda spojená s uvedomením si tela; na základe skúsenosti prvotnej samoty si človek uvedomuje a hlboko vníma zmysel vlastného tela; a skrze telo si človek uvedomuje svoju prvotnú samotu (Ján Pavol II., 2015, s.46-47). A keďže Boh hovorí človeku, že nie je dobré, aby bol sám, sa význam prvotnej samoty stáva súčasťou významu **prvotnej jednoty**; ale význam prvotnej samoty predchádza význam prvotnej jednoty, lebo tá má základ v mužstve alebo ženstve, ale to, že je človek telo patrí k štruktúre osobného subjektu omnoho hlbšie. (Ján Pavol II., 2015) A toto je možno pozvanie nie len pre ľudí s homosexuálnym identifikovaním seba, ale pre všetkých. Hľadanie svojej

sexuálnej identity môže byť práve výrazom prvej samoty (nie osamelosti z neprítomnosti niekoho v mojom živote), samoty až pred samým Bohom, Osobou, a túžby po spoločenstve a jednote. Je to ozvena tej najvnútornejšej otázky: „Kto vlastne som, Otec?“

Prvotná samota vyjadruje výnimočnosť vzťahu človeka so Stvoriteľom (Anderson & Granados, 2014, s.35). Je vyjadrením Obrazu Boha, preto nie je vyjadrením opustenosti, izolovanosti, ale je vzťahom so samotným zdrojom a základom života. **Prvotná samota je otvorenosťou pre Stvoriteľa**; je radostným privilegiom môcť stáť tvárou v tvár prvotnému Darcovi, ktorý stvoril celý svet (Anderson & Granados, 2014, s.91), ktorého Meno, ako hovorí Bonaventúra (2009, s.56), je Dobro. Sloboda znamená byť synom v otcovom dome, a nie otrokom (Jn8,35). Láska, ktorá spája muža a ženu pochádza z Ducha Svätého.. Láska nie je ničím odlišným od Boha, ale samotným Duchom Svätým, Osobou-Darom... prebývanie Ducha Svätého v ľudskej láske „transfiguruje“ telo do transparentného naplnenia **prvotnej nahoty** (Anderson & Granados, 2014, s.101).

Ján Pavol II. (2015, s.58) píše, že „samota je v biblickom rozprávaní cestou, ktorá vedie k onej jednote v spoločenstve osôb... otvorenie sa sebe príbuznej bytosti v samote... Samota človeka... sa nám prezentuje nie len ako prvý objav charakteristickej transcendencie vlastnej osoby, ale tiež ako objav vhodného vzťahu k osobe, a teda ako otvorenie sa spoločenstvu osôb a jeho očakávanie.“ Mužstvo a ženstvo... poukazujú na nové uvedomenie si zmyslu vlastného tela: zmysel, o ktorom možno povedať, že spočíva vo vzájomnom obohatení (Ján Pavol II., 2015, s.61) a Ján Pavol II. (ibid.) dodáva, že *pátranie po ľudskej identite toho, ktorý je na počiatku „sám“, musí vždy prechádzať cez dualitu*, spoločenstvo... poznanie človeka prechádza cez mužstvo a ženstvo... ženstvo nachádza v istom zmysle samo seba tvárou tvár mužstvu, zatiaľ čo mužstvo sa potvrdzuje skrze ženstvo... Práve funkcia pohlavia, ktoré je v istom zmysle *konštitutívnym* prvkom osoby (nie len atribútom osoby), ukazuje ako hlboko je človek s celou duchovnou samotou, s jedinečnosťou a neopakovateľnosťou svojej osoby konštituovaný telom ako „on“ a „ona“ (Ján Pavol II., 2015, s.62).

To je vzácna príležitosť znovu objaviť to, čo sme po hriechu všetci stratili. A ľudia s homosexuálnou orientáciou to môžu na ešte hlbšej úrovni objavovať, na tej, ktorá predchádza prvotnú jednotu (vzťah muž a žena), zo samej prirodzenosti človeka. Homosexuáli túžia po Láске, prijať ju ako človek, čo hľadá svoju podstatu a chodí s Bohom sám, ako chodil Adam, ešte pred tým než mu dal Boh túžbu hľadať seba, a Adam na ňu potom odpovedal, keď k nemu Boh priviedol ženu, kedy sa Adam spoznal. A ako veľmi bohaté je obdobie puberty práve na takéto hľadania: krátke zamilovania a chodenia, priam pociťovanie zahanbenia, keď nemá frajerku a spolužiaci už všetci majú; i paradoxne dosť hlboké rany vedia vznikať v tomto období - nie pre hĺbku a zrelosť vzťahov, pravú lásku ako čnosť, ale skôr pre intenzívnu emocionálnu zaangažovanosť a vklad všetkého, očakávanie všetkého, idealizácia a pod... čo je de facto výrazom viery v lásku podľa Božieho plánu. Ján Pavol II. (2015, s.144) totiž poukazuje na jeden dôležitý rozdiel: podľa psychológie je žiadostivosť výrazom nedostatku, teda potreby, ktorú musí uspokojiť žiadaná hodnota (v takom chápaní je odriekanie si sexu, čistota, prekážkou duševnému zdraviu – to je súčasný stav zmýšľania vo svete); ale v biblickom chápaní je žiadostivosť stav ľudského ducha, ktorý sa vzdialil od prvej jednoduchosti a plnosti hodnôt – v skutočnosti sa teda duch túži vrátiť k Bohu, k čistote, jednoduchosti. A dovedy bude nespokojný (žiadostivý), kým sa nevráti.

Výzva slobodnej voľby sa netýka len voľby svojej sexuálnej orientácie u homosexuálne orientovaných ľudí - toho, kto nás priťahuje. Už sme ukázali, ako býva príťažlivosť poprepletaná s našimi vzťahmi z detstva - že tu nejde o náhodu. Ale takéto prepojenie stále nie je predurčením. **Slobodnú voľbu** musia spraviť i heterosexuáli. Tá vyplýva

zo „sebastvlastnenia“, čo je schopnosť integrovať telo do osoby, čo je trvalou úlohou, nie je to danosť, samozrejmá (Ján Pavol II., 2015, s.144). Siegel (2020, s.258) spomína, koľko párov príde do terapie s tým, čo na partnerovi považovali zo začiatku za najatraktívnejšie a stalo sa vlastnosťou, ktorá prináša netolerovateľnú frustráciu. Človek môže s niekým chodiť aj 7 rokov a ostať po uzavretí manželstva prekvapený, ako sa k sebe vlastne nehodia. „Nepoznal som ho dosť?“ – Nepoznal si seba. Je dôležité poznať seba, a pochopenie seba a súvislostí v rámci svojho „historického ja“ prináša veľkú úľavu (Jn8,32); čo vstupuje do vedomia otvára možnosti voľby. A toto úzko súvisí s poznaním hodnoty svojho tela a jeho hlbokého významu. Keďže naše „ja/self“ je objavujúce sa (Siegel, 2020, hovorí o selfing ako „stávaním sa sebou“), v každom momente tohto sebastvárajúceho sa „ja/self“ je možná zmena. Zmena je vždy možná, a **kde je možná zmena, je možná i voľba**.

Ján Pavol II. (2015, s.64-65) píše: „Sama formulácia Gn2,24 poukazuje nie len na to, že ľudské bytosti stvorené ako muž a žena sú stvorené pre jednotu, ale tiež, že práve táto jednotu, skrze ktorú sa stávajú jedným telom má od počiatku charakter spojenia, ktoré vyviera z voľby... **voľba ako výraz sebastvurčenia**, spočíva na základe seba-vedomia človeka... Keď sa obaja spoja tak intímne, že sa stanú jedným telom, ich manželské spojenie predpokladá zrelé *uvedomenie si tela*. Dokonca v sebe nesie zvlášť vedomie významu onoho tela pri vzájomnom sebastarovaní osôb...“ Toto neobjavili ani mnohí heterosexuáli. Mnohí trpíme *nezriadenou žiadostivosťou*. *Nedostatok integrácie tela osoby je dôsledkom žiadostivosti* (Ján Pavol II., 2015, s.148), bez ohľadu na sexuálnu orientáciu. Človek má viac než len potreby, má povolanie. Malo by byť súčasťou nás, že niečo také proti snubnému významu tela je nemysliteľné, a nie že je to normálne. Dnešná doba však už je plná *normalizácie deviácie*, ktorá nevedie k duševnému zdraviu, ale naopak, k utrpeniu a degenerácii.

S integráciou úzko súvisí integrita, nie len integrita osobnosti, ale i ako čnosť,—napríklad, robiť správnu vec, aj keď sa nikto nepozera, ako je napríklad, neopisovať pri písomkách na dištančnom vzdelávaní—a všetko je to nesmierne dôležité pre duševné zdravie. Ale ako vidno, keď to „nie je“ (pr. deti opisujú) - vyžaduje sa to, lebo je to žiaduce, a potom sa to stáva nejakou normou, čo spôsobuje pocit nepohody, nátlak (lebo sa deťom nechce). Ale keď to „je“ (deti neopisujú), je človek sám sebou v najplnšom slova zmysle a je šťastný. Takto je to i so Slovom. Ak si niekto myslí, že kresťanstvo ako technika mu pomôže niečo zmeniť, psychologizuje vieru, nebude mať z nej úžitok a bude mu to ako neúčinná banalita na pohrdanie: „chceli po mne len modlitbový život, len čítať Písmo a chodiť na sviatosti a nefungovalo to“ (Horák, 2017). „Je to ako čítať Bibliu niekomu so zlomenou nohou“ (Horák, 2017) - veru - tam kde niet viery! Ale pre veriaceho človeka je to presne opačne – on vie (hoc málo obsiahne z toho tajomstva) akú moc majú sviatosti, on vie, že je v nich živý Boh, Duch Svätý, sám Kristus – a to je oslávené Telo Božie, ktoré mu dáva podiel mať účasť na Jeho Tele – a to je presne to, čo jeho telo potrebuje. Toto je liek aj túžba, Kristus je v tom všetkom samotný cieľ. Lebo Slovo sa Telom stalo. Kde niet viery, je len nejaká norma a zákon, ľudské rituály a postupy. Kde je viera, tam sú plody Ducha. On je. Človek musí byť najprv človek túžby po Bohu (Bonaventúra, 2009). Úprimnej lásky k Bohu. A pripravený nechať sa premieňať, očisťovať, osvecovať a posväcovať pravdou. Pán robí všetko. Ale kto si myslí, ako sa mu niečo stane, lebo to je taká metóda, čo kresťania používajú – nehľadá ani seba, ani Boha a nemá ani vieru, a potom—to najhoršie—je to navyše svätokrádež, takto pristupovať k sviatostiam.

Ako dôležité telo je zdôrazňuje práve Slovo Božie—kde Boh tak veľmi miluje človeka a dáva nám to svojím konaním poznať; lebo inak nebude človek žiť ak ho nevykúpi zo Smrti, ktorej hriechom patrí, na čo nestačí len výchova zákonom—keď **Otec dáva vlastnému Synovi telo** (Hebr10,5), ktorý ten Zákon v nás urobí Svojím Telom. Dáva nám nové, živé

srdce, do ktorého je ten Zákon vpísaný. Niet nič z tohto sveta, čo dokáže niečo v nás zmeniť (v zmysle večného života, že by sme ho úsilím dosiahli). Iba Ježiš, ktorý nám dáva svoje presväté Telo môže nám povedať: „Buď telo z môjho tela, duch z môjho Ducha“ a nám sa to stane, a Duch nás oživí, a budeme môcť žiť duchovne. To nie je psychológia. Nikto si to nespraví sám. Nikto sa dost' sám neosvieti. Prirodzenosť telesnú Ježiš vykúpil a takto to robí: „stane sa nám“. Je to ako **prepodstatnenie v nás**, a tak v slobode už nemusieť žiť podľa tela, ale z milosti môcť žiť podľa Božieho Ducha. Záchrana človeka je záchranou tela (poukazujúcou práve na to, že neexistuje dualizmus telo a duša, ale že k záchrane je treba záchrana celého človeka, živú bytosť, 1Kor15,45), vykúpením tela. A to nás privádza k nasledujúcej kapitole, ako spolu súvisí viera a psychológia.

2.5. Psychológia a viera

Otázke identity nám môže napomôcť aj Vtelené Slovo. Ježiš mal 12 rokov, keď sa rodičom stratil v Jeruzaleme, a kde po prvý krát (aspoň čo nám Slovo zanechalo) vyjadruje svoju identitu Božieho Syna: „*Prečo ste ma hľadáli? Nevedeli ste, že mám byť tam, kde ide o môjho Otca?*“ (Lk2,49) Spolu s ním i my, čo sme uverili, môžeme a máme objavovať našu identitu, Božieho dieťaťa: „*tým, ktorí ho prijali, dal moc stať sa Božtmi deťmi: tým, čo uverili v jeho meno, čo sa nenarodili ani z krvi ani z vôle tela ani z vôle muža, ale z Boha.*“ (Jn1,12-13) Toto je tak významné pre duševné zdravie a život človeka (aj večný, na ktorom sa už časnosť podiela). Ani do ľudského srdca totiž nevystúpilo, aké neporovnateľné je bytie, keď človek prijíma identitu Božieho dieťaťa, ktorú nám Boh umožňuje, skrze vieru a krst. Umožňuje ju. Ona nie je samozrejmosťou. Človek sa musí znova narodiť. A to nie je reč poetická, symbolická, ale doslovná. Doslovne sa treba znova narodiť, a aj je nám to umožnené, lebo Pán nám to spraví. To je nová prirodzenosť. To už nie je len zákonitosť neuro-sociálna, ale to už je moc Božia a podiel na Jeho prirodzenosti. Aký je to stav mysle?

Siegel (2020, s.61) uvádza inšpirujúci príbeh Hellen Keller: „Hellen Keller, ktorá sa stala slepou a hluchou, keď mala deväťnásť (19) mesiacov uvádza vo svojej autobiografii, že *jej „myseľ sa narodila“ v momente, keď vedela, čo jej učiteľka myslela znamením vody.* Zdieľaná skúsenosť v interpersonálnych vzťahoch, ako Lev Vygotsky načrtnol, je dôležitým zdrojom nášho mentálneho života a priamo utvára naše myšlienkové procesy a vnútorné stavy.“ Akú nádhernú paralelu mi to pripomína vo vzťahu s nami a Bohom, ktorý Je a je Slovom (Jn1,1-4). Hneď by sa naša myseľ narodila, keby sme len pochopili, čo Boh myslí znamením vody, totiž krstom a všetkými sviatosťami Cirkvi, ktoré zviditeľňujú reálnu prítomnosť Boha. V Synovi nám znova daroval seba samých, dostali sme seba a svoje telo ako dar, s novou dôstojnosťou, pretože v Ňom bolo ľudské telo spolu s dušou pripustené k jednote s Osobou Boha Syna - Slovom (Ján Pavol II., 2015, s.260), a skrze vtelené Slovo nám dáva „pripravenosť vidieť žiaru lásky skrze telo“ (Anderson & Granados, 2014, s.159). Hneď by sa naša myseľ narodila, keby sme len pochopili význam tej neobsiahnuteľnej hĺbky tajomstva Vteleného Slova.

Najprv si uvedme príklad, ktorý Siegel (2020, s.94 a 116-117) uvádza vo svojej knihe. Poukazuje ako ľahko sa mení stav mysle v závislosti od sociálneho kontextu. Príklad, ktorý opisuje sa u pebertákov a adolescentov objavuje až srdcervúco často. Dospelá žena cestuje na prázdniny domov, aby navštívila rodičov. Navrátenie sa do fyzického a sociálneho prostredia niečej mladosti môže poskytnúť kontextuálne kľúče, ktoré aktivujú staré stavy mysle, ktoré mávala v tom prostredí a v tých interakciách. Osoba sa môže náhle cítiť opäť „ako dieťa“, nechcene a spočiatku neuvedomovane. Pocity neadekvátnosti, závislosti, hnevu môžu dominovať. Osoba sa môže začať správať ako keby bola zase tínedžerom, viesť malé či veľké

boje s rodičmi. Ako tak pozoruje seba v týchto starých vzorcoch správania, môže si všimnúť, že aj jej rodičia reagujú, ako keby bola zase tínedžerom. Akoby sa nič nezmenilo, všetko zase bolo rovnaké. Dcéra môže povedať: „Vedela som, že nemám chodiť. Nikdy sa nezmenia. To je beznádejné.“ Môže mať pravdu, alebo môže prežívať uväznenie v starom stave mysle z ich vzájomného vzťahu, dyády. Staré a bolestivé mentálne konfigurácie sú nanovo posilnené; touto skúsenosťou sú umocnené. (Siegel, 2020) Koľko mladých ľudí nerado trávi čas doma, možno práve preto, že im je nepríjemný ten stav mysle, ktorý v tom prostredí majú.

Siegel (2020) sa pýta: Čo bolo skôr pri tejto návšteve: zaobchádzanie rodičov s dcérou, alebo jej s nimi? Ako sa objavuje takýto proces? Opakovaná aktivácia stavov, zvlášť tých, ktoré obsahujú silnú emocionálnu intenzitu počas ranných rokov vývinu, spôsobuje, že sa s väčšou pravdepodobnosťou zopakujú v budúcnosti. Pre ňu, ako dospelé dieťa svojich rodičov to môže byť akoby stiahnutie späť k starým vnemom a vzorcom správania bez toho, aby si to uvedomila, alebo **mala pocit kontroly** (bezmocnosť). Zmena stavu mysle jej rodičov sa deje pravdepodobne simultánne spolu s jej. V tomto momente má zúfalú potrebu zmeny – spôsobu, ktorý by uzdravil staré rany a zdvihol ju zo zakorenených a dysfunkčných vzorcov dyadickej seba-organizácie „ja/self“. (Siegel, 2020)

Mnoho mladých v tomto veku má vzdor voči autorite, ich rodinné vzťahy možno boli vzdialené od ideálu, a môže to mať vážne dôsledky v prežívaní i v správaní (napr. od pitia alkoholu až po sebapoškodzovanie a poškodzovanie iným). Boha preto opúšťajú a v neho neveria. Útechu hľadajú u rovesníkov, ktorí možno prežívajú to isté, či podobné, čo vie osloviť ich najhlbšie rany, dať pocit, že im niekto rozumie a nie sú sami. Je však dôležité určiť správneho „nepriateľa“. Nie je to Boh, rodičia a hodnoty, ktoré nás učili, ktoré by mali byť adresátom nášho vzdoru a hnevu, ale samo to nesprávne správanie a vzťahovanie sa, ktoré bolo s najväčšou pravdepodobnosťou plné nedostatku lásky. Voči tomu nedostatku lásky treba namieriť svoju nevôľu a voči tomu sa vzoprieť práve láskou. Veď sama láska je tá najvyššia hodnota, po ktorej práve tak zúfalo túžia. Preto i 4. Božie Prikázanie (cti otca svojho i matku svoju), ako všetky prikázania, nie je morálnym imperatívom viery, ale Bránou skrze ktorú sa ide na slobodu z uväzňujúceho stavu mysle. Nie je to tak, že: „oni boli zlí rodičia a ja ich mám ešte aj za to milovať“, ale aby som bol slobodný človek, z tohto ich vplyvu a pút - von tadiaľto. Ako nápis „EXIT“ svieti v budovách, tak sú aj prikázania svetlom nádeje v tme. Tak ako nás tento nápis zaujíma najmä v čase núdze, keď treba hľadať východ, tak i prikázania nám majú byť (podľa Božieho zámeru) nápomocné práve vtedy, keď niet východiska. Naznačujú totiž Exodus, veľký prechod z otroctva na slobodu skrze Pána Ježiša.

Na tomto mieste je veľmi aktuálne posolstvo povolania svätého Františka, keď sa pred biskupom a celým mestom vyzliekol do naha a odovzdal otcovi všetok odev so slovami, že odteraz už nie Pietro Bernardone je jeho otcom, ale má už iba jediného Otca, v nebi. Človek podľa tela si svoje šaty vyberá. Človek podľa Ducha si vyzlieka starého človeka (Kol3,9). Koná podľa Ducha, podľa svedomia, v slobode. František sa vzoprel otcovi nie vo vzdore proti tomu, že po ňom otec niečo chcel, ale preto, že šiel k Bohu a musel prekročiť i tento prah. Nie na svoju slávu uveril človek Bohu, že tým sa stáva dokonalým (mal by pôsobiť vyrovnanejší, harmonickejší, má náhle úžasné vzťahy doma a pod.), aby ho obdivovali, ale na slávu Božiu. Aké veľké je Božie milosrdenstvo, že vie použiť všetko. A takto si použil i vzťah Františka s otcom, aby priviedol Františka na jeho cestu svätosti. K jeho povolaniu. Duch preteká skrze naše nedokonalosti, aby sa dával na slávu Boha Otca a Syna. Človek je ozaj novým stvorením, nezačal sa len inak obliekať, cvičiť a stravovať, či prestal mať súženie. Je Pánov a pre Pána. Podľa toho možno rozlíšiť povolanie od vzdoru.

Psychologicky, ak by bolo to dievča v Siegelovom (2020) príklade, ktorý sme tu spomínali, schopné zastaviť medzi impulzmi a reakciou, mohla by objaviť aj iné možnosti ako myslieť, cítiť a reagovať. To je spôsob ako vedomie a pozornosť môžu katalyzovať voľbu a zmenu. **Zameranie našej pozornosti môže spustiť vzorce neuronálnej aktivity, ktoré môžu zmeniť fyzické spojenia v mozgu** (Siegel, 2020, s.24). Preto Siegel (Siegel, 2020, s.118) zdôrazňuje nenahraditeľnú potrebu samoty, aby sa mohla myseľ uzdraviť. Samota umožňuje tieto zakorenené vzorce reflektovať a zámerne meniť reflexívne reakcie na vonkajšie udalosti, ktoré udržiavajú dyadickú dysfunkciu (Siegel, 2020, s.118). Pán Ježiš vraví: „Bdejte a modlite sa!“ V každom prípade teda, či duchovne či psychologicky, človek potrebuje samotu.

Duchovne, potrebuje človek predovšetkým *odpúťanie*, aby mohol byť slobodný a čerpať z prameňa Božích milostí. Pán nás vyzýva, aby sme zotrvali v Ňom, v jeho láske, slove a milosti. (Jn15,9-10; Jn8,31) Sv. Ján z Kríža povedal: „Láska nespočíva v pociťovaní veľkých vecí, ale vo veľkej odpúťanosti a v utrpení pre Milovaného. Duša, ktorá je pripútaná k čomukoľvek, akokoľvek veľa dobrého v nej môže byť, nedôjde k slobode spojenia s Bohom. Nezáleží na tom, či je to silné drôtené lano alebo tenká a jemná niť, ktorá drží vtáka, ak ho drží pevne; lebo kým sa šnúrka nepretrhne, vták nemôže lietať.“

Vždy je to Pánova milosť, ktorá nám všetky tieto dobrou vôľou robené posuny a premeny umožňuje. Pán predsa pochválil nepoctivého správcu, že si opatrne počínal, lebo synovia tohto sveta sú voči sebe navzájom predvídavejší ako synovia svetla (Lk16,8). Tak nám dáva za príklad psychologickú seba-aktualizáciu, aby sme aj my na sebe pracovali a boli horliví. Horlivosťou iných skúša pravosť aj našej lásky (2Kor8,8). Čo je potom iné na tom byť Božie dieťa a byť sám sebou vo svojej psychologickú seba-aktualizácii? Veď sa učí, že všetci sme Božie deti, ako môže Pán Ježiš tvrdiť, že sa nimi musíme stať novým narodením sa? Ako to, že On rozlišuje synov tohto sveta a synov svetla?¹³ - Rozdiel je v prítomnosti Ducha Svätého.

Byť Boží a byť dobrý podľa morálnych štandardov podľa zmyslu pre ľudské veci, je zásadný rozdiel. V tejto súvislosti je dôležité Slovo: Mt7,21-23 ruka v ruke s 1Pt2,15-16. Ide o to, že sa vlastným - nie som otrok dedičného hriechu a hriechu vôbec, lebo som prijala oslobodenie v synovstve - a dávam sa Otcovi, Ježišovi, s Ním túžim byť. Je to moja odpoveď Bohu, na Jeho ponuku synovstva. Hoci nás všetkých stvoril Boh, nie všetci sme Jeho, hovorí Pán slovami Pavla: „Kto nemá Kristovho Ducha, ten nie je jeho.“ (Rim8,9) Tým nehovorí, že niektorých miluje menej, alebo že by za niektorých nebol býval zomrel. Veď sám vraví, že prišiel volať hriešnikov a nie spravodlivých. Spravodliví možno nepotrebujú pokánie, ale stále potrebujú ospravedlnenie (Rim4,25 a 8,30). Ale ani viera sama o sebe nestačí, potrebuje skutky pravdy v Duchu Svätom – a hneď prvým skutkom vyznávajúcim vieru je krst, lebo pochádza z **lásky k Pravde a vernosti, ktorá vydáva svedectvo prítomnosti Ducha v človeku**. Pavol sa pýta: „Dostali ste aj Ducha Svätého, keď ste uverili?“ (Sk19,2) Potrebujeme si pýtať Ducha Svätého (Lk11,13) a On spolu s naším duchom dosvedčuje, že sme Božie deti (Rim8,15-16). Pán Ježiš nám Ho dáva, privádza nás k rieke života (Zjv7,17 a Ž23, 2-3). To je tá rieka vody života vychádzajúca od Božieho a Baránkovho trónu, Duch, ktorý všetko oživuje (Zjv22,1). Rieka do ktorej sa treba „ponoriť“, podobne ako sa Náman ponoril do rieky (2Kr5) a ozdravelo mu telo; hriech prebýva v tele, preto i Pán prišiel v tele (Rim8,3). Náman sa ponoril sedem krát, čo je aj počet sviatostí, ktoré nám Pán daroval. Mimochodom, „ponoriť sa“ je význam slova krst.

Boh obnovuje (občerstvuje) **našu dušu** (Ž23,3) skrze svoje vlastné Telo (Krv, Dušu i Božstvo). To nie je len náboženský rituál, to je skutočná Božia moc. Rozdiel je dokonca viac

¹³ Toto nemá byť heretický dokument; je podriadený Matke Cirkvi, nech sa s ním stane vôľa Božia. Ak nepomáha, len nech neuškodí.

ako len v predobrazie Námana, ktorý jediný bol očistený, aj keď sa mohli mnohí očisťovať za čias Elizea (Lk4,27). Jemu patríme v dobrom aj v zlom a On koná v našej duši zázraky. Duchom premáhame skutky tela. Už to viac nie je len naša snaha, ale sám Pán to v nás koná. Koľkokrát vidím, že to dobré, po čom som tak túžila a nie a nie to dokázať, sa proste stalo, a vôbec to nebolo zo mňa. Naproti tomu, pri psychologicknej seba-aktualizácii človek pracuje na sebe a čo-to dosahuje. Tu prichádza na rad otázka rozlišovania dobra a zla v objektívnej Pravde, ktorou je Pán sám.

Aj mozog potrebuje k svojej činnosti vyhodnocovať, **čo je dobré a čo zlé**. Dva centrálné procesy v mozgu sú – vybudenie (*arousal*) a ohodnotenie (*appraisal*), či je stimul „dobrý“ alebo „zlý“, aby mozog vedel ďalej určiť, či je možné sa k podnetu priblížiť, alebo sa od neho vzdialiť (Siegel, 2020, s.234). Po prvotnej orientácii, ohodnotenia podnetov, ktoré im dáva hodnotu dobra alebo zla, vedie mozog následne k rozvinutiu situačne podmienených stavov mysle (Siegel, 2020, s.234). Mozog potrebuje určiť, ktoré jeho vzruchy sú užitočné, neutrálne a ktoré zraňujúce. Mozog potrebuje mať spôsob stanovenia hodnoty, aby mohol organizovať svoje funkcie (Siegel, 2020, s.247). Hodnota nás disponuje k správaniu určitými spôsobmi (Siegel, 2020, s.247). Už pri prvom hriechu Adama a Evy had vraví žene: „keď budete z neho jesť, otvorí sa vám oči a vy budete ako Boh, budete poznať dobro a zlo“ (Gn3,5). A zdá sa, že to nejako „aktivovalo“ evolúciu mozgu. Nevieť povedať, ako konkrétne tieto Slová Písma súvisia s evolúciou, ale podľa Slova vieme, že to neslúžilo človeku k životu, ale k úpadku. Ako ťažko človek poznáva dobro a zlo a ľahko sa mýli. Spôsobené to je tým, že sám (mozog) určuje, čo je dobré a zlé, my sami podnetu priradujeme hodnotu, podľa nás – čo v nás vyvoláva. Ale Pravda je nezávislá na nás, nemenná. To my podliehame zmene, lebo v nás prebiehajú rôzne adaptácie vzhľadom na skúsenosť. Raz je nám niečo príjemné, a zase inokedy nie. Správne rozlišovať dobro a zlo nám dáva Pán. Najprv obnovuje naše zmysly (ako bolo vysvetlené v kapitole o Rozume a pravde). Inak sme ako v tme.

Na schopnosť rozlišovať dobro a zlo nadväzuje milosť **zmýšľať ako Kristus**, zmýšľať podľa Pána Ježiša (Flp2,8; Rim15,5; Kol1,21; 1Kor2,16; Sk8,22). Lebo tí, čo žijú podľa tela, zmýšľajú telesne, ale tí, čo žijú podľa Ducha, zmýšľajú duchovne. A zmýšľať podľa tela je smrť, kým zmýšľať podľa Ducha je život a pokoj. Veď zmýšľať podľa tela je nepriateľstvom voči Bohu, lebo sa nepodriaďuje Božiemu zákonu - a ani sa nemôže. A tak tí, čo žijú telesne, nemôžu sa páčiť Bohu. (Rim8, 5-8) Je to dar, obnovovať sa duchovne premenou zmýšľania (Ef4,23), aby sme viac neboli zmýšľaním ako deti (1Kor14,20), ale iba v zlobe boli ako maličká – teda takí, čo ani nepoznajú, že až také zlé veci sa dajú robiť, je to nemysliteľné pre nich; akoby mali nevedomosť o zlých skutkoch. Nie že by deti nevedeli hrešiť. No a možno to znie trochu paradoxne - *nemáme žiť podľa tela, ale zároveň je telo cestou k životu podľa Ducha*. Ako? To nám ukazuje Pán Ježiš, keď nám ako liek na onen prvý hriech nedôvery voči Jeho Slovu (Gn3,3): „nejedzte z neho, aby ste nezomreli“, teraz hovorí: „Vezmite a jedzte... kto bude z neho jesť bude mať večný život.“ (Mt26,26; Jn6,50-51) Jeho Telo, Krv, Duša i Božstvo – ktoré nám dáva vo svojom Tele svätej Katolíckej a Apoštolskej Cirkvi, lebo On je Život - večný život v tele pre nás. A tak nás učí poznávať dobro a zlo, aby nik neostal vo tmách (Jn12,46), čo je to milosrdenstvo (Mt9,13), čo je to láska (Jn12,45), On má moc nás uchrániť od každého hriechu (Júd1,24) a omnoho viac ako prosíme alebo chápeme (Ef3,20).

Vývinová etapa Pánovho života ako chlapca, ktorý rástol a mocnel, plný múdrosti, a *Božia milosť bola na ňom* (Lk2,40) nasvedčuje, akú veľkú moc má krst v deťoch. Vôbec neplatí tvrdenie, že by neboli v ničom iné deti pokrstené a nepokrstené. Preto, ak sa zdá, že medzi nimi nie je rozdiel, tak sa treba pýtať, či sú učení, vovádzaní, nalaďovaní na vnímanie tej Božej milosti, ktorá je na nich. Ak len z nej neodchádzajú svojimi hriechmi. Áno, aj deti hrešia. Nik nie je imúnny voči hriechu. Zdanie, že deti sú nevinné len preto, že my sme na

tom omnoho horšie, alebo že nemajú ešte schopnosť sebareflexie a potrebné uvedomenie môže vychádzať zo zmyslu pre ľudské veci. To ukazuje i Panna Mária vo Fatime. Aj medzi deťmi z Fatimy bol rozdiel – nie všetci mohli Pannu Máriu vidieť, a keď už ju po mnohých modlitbách mohli aspoň vidieť, nemohli ju počuť, alebo sa s ňou rozprávať. Svätosť však není o dokonalosti, ale skôr o tom *ako veľmi sme plní milosti a pravdy*. Tak usudzujem podľa Pána, ktorý jediný je svätý, a je plný milosti a pravdy (Jn1,14). Preto hovorí: ostaňte v mojej láske (Jn15,4 a 9), v mojom Slove (Jn8,31). Niekedy sa deti môžu zdať svojim rodičom stratené. Nech je im na povzbudenie i pochopenie Ježišovo stratenie. Ó, ako by som chcela, a prajem deťom a ich rodičom, aby aj oni našli svoje dieťa u Otca, v Božom chráme.

Teda, zmýšľať podľa Pána Ježiša, mať Jeho Ducha, byť viac a viac naplnený milosťou a pravdou - to je potenciál ľudského života. Môžeme byť naučený ľudskou múdrosťou, alebo Duchom (1Kor2,12-13). Živočíšny človek neprijíma veci Božieho Ducha; sú mu bláznovstvom a nemôže ich pochopiť, lebo ich treba duchovne posudzovať. No duchovný posudzuje všetko a jeho nik nemôže posúdiť. (1Kor2,14-15) Mnohé **duchovné veci** svetskí ľudia **psychologizujú** a zase **psychologické veci zduchovňujú**, v rámci svojich kognitívnych kapacít. Potom ale znižujú to, čo je od vekov, na niečo, čo sa pomýnie a to, čo sa pomýnie povyšujú, absolutizujú. Napríklad, Siegel (2020, s.71-72) cituje Georga Vallianta o chápaní spirituality: „osem pozitívnych emócií: úžas, láska (attachment), dôvera (viera), súcit, vďačnosť, odpustenie, radosť a nádej, ktoré konštituujú to, čo myslíme spiritualitou. Tieto emócie boli hrubo ignorované psychiatriou... spiritualita nie je o ideách, svätých textoch a teológii, radšej - *spiritualita je celá o emóciách a sociálnom spojení...*“ a Siegel (2020) dodáva, že „duchovný život je život so zmyslom a spojením. Lenže to nie je pravda, to je psychologický život ducha človeka, ale duchovný život je život Ducha Božieho v nás. Duchovný život znamená večný život, lebo Duch oživuje. Emócie sú premenlivé. Dôsledky takéhoto zmýšľania sú katastrofálne – večná smrť. Rozlíšili sme niečo dobré ako je zmysel a spojenie, pozitívne emócie - ale sme ich absolutizovali, a tým nás neprivedli k životu, ale naše rozlíšenie sa nám stalo osudným. A to nie je všetko.

„Niektorí by mohli tiež zahrnúť zmysel pre teistický pojem „boha“ ako časti náboženského presvedčenia, ktoré by sa mohlo prelínať so sekulárnym pohľadom na to, čo môže pojem spirituálny naznačovať“ (Siegel, 2020, s.72). William James (In Siegel, 2020, s.72) vo svojom texte *Rôzne náboženské skúsenosti* píše: Naše normálne bdelé vedomie, racionálne vedomie, ako ho nazývame, je len jedným špeciálnym typom vedomia, zatiaľ čo všetko okolo neho, oddelené od neho najtenším závojom, tam existujú potenciálne formy vedomia úplne odlišné...“ Akoby človek bol tvorcom pojmu „boh“. Eszter Glovicki (2018) vo svojej prednáške povedala: „som veriaci človek, ak sú medzi vami neveriaci, chcela by som vás poprosiť pre prípad, že spomeniem frázu ako napríklad: „Boh to takto zázračne stvoril“, doplňte si tam čokoľvek: veda, evolúcia, molekuly, život, príroda, a čo ja viem čo ešte. Dobré? Ale budeme hovoriť o tom istom.“ No ja hovorím: To nie je to isté! Je rozdiel stvorené a Stvoriteľ.

Toto je najrozšírenejší prelud dnešných čias. I psychológia pracuje s pojmom „boh“ - nie ako s pravdou, ale v zmysle: ak je to pre teba dôležité a pravdivé, tak to je pravdivé, čokoľvek budeš považovať za boha, je bohom; tvoja psychika to tak potrebuje mať, tak nech to tak má. „Moja definícia Boha: Boh je absolútne všetko, čo tu je“, povedal Pessoa, a Vrtbovská (Pessoa, 2009, s.44) ďalej dopĺňa: „Podľa Pessoa neexistuje nič, čo by nebolo Bohom...“ Hoc Boh všetko stvoril, nemožno povedať, že kameň je Bohom. Potom by predsa Bohu nemohlo vadiť, keď si ľudia ctili stvorené veci a zvieratá, a urobili si zlaté tela – čo tak vážne vyčíta svojmu ľudu. Toto je zmýšľanie oddeľujúce od poznania Boha a Jeho Syna. Človek vylučuje seba

samého zo spoločenstva s Bohom, ale je rýchly Boha obviniť aj zo svojich hriechov, keď trpí ich prirodzenými dôsledkami, vraj prečo sa Boh nestará.

V tomto poňatí Boh a svet nie je rozlíšený, svet nie je materiálny a spirituálny (viditeľný a neviditeľný), duchovný a neduchovný. „To, čomu niektoré smery hovoria hmota a duch, je pre Pessa vo svojej podstate jednou a tou istou entitou...“ (Pesso, 2009, s.44) Pozor, toto nie je nemanicheistický pohľad. Toto je strata viery! Akoby neexistovala objektívna pravda, nezávislá od ľudskej subjektivity. Toto Písmo pomenovalo (Gal1,10), a keďže strata viery, je smrť, odpad od Boha, som veľmi rázne proti tomu. Nezdíeľam tento servilný postoj, takéhoto psychologického boha nevyznámam. A najhoršie, čo môže pre mládež (a vôbec pre všetkých) byť, je zahmlievanie a robenie zo psychológie duchovný život.

Psychologizuje sa aj viera. Niektorí tvrdia, že náš vzťah s Bohom určujú naše vzťahy k našim rodičom – že ide o projekciu: ako niekto vnímal svojho otca, tak to prenáša na Boha a vníma tak Boha (Freudovský prenos). Zatiaľ čo toto sa môže vyskytovať u ľudí, čo s najväčšou pravdepodobnosťou ešte nestretli Boha, lebo ten, ktorý Boha zažil, Ho mohol stretnúť len takého, akým Boh naozaj je, inak ho proste ešte nestretol. Ak niekto hovorí, že stretol Boha, a pritom hlása niečo, čo je v rozpore so Slovom—napríklad, normalizuje homosexualitu vs. Slovo: Gn1-2; Rim1,26-27; Lv18,22 a 24; neuvedomovane hlása nejednotnosť medzi kresťanmi tým, že ide a založí si svoju cirkev, sť a firmu, vraj ho Boh poslal¹⁴ vs. Slovo: Jn17; Mt16,18-18; Ef4,21; 1Jn2,19; Sk9,15-19; Sk10,5; Sk18,24-27; Ef4,5; Sk19,3—potom klame a nekoná pravdu ako ho usvedčuje Slovo: „Ak hovoríme, že máme s ním spoločenstvo, ale chodíme vo tme, luháme a nekonáme pravdu“ (1Jn1,6). A u takého, čo Ho stretol, je to opačne - Boh mení a pretvára všetky naše vzťahy k ľuďom, vzťah k Panne Márii pretvára naše vzťahy nie len k matke (ak bol taký, že potrebuje uzdravenie), ale i k ostatným ľuďom. Lebo vzťah s Matkou je kľúčový (Andler, 1927), aj podľa teórie attachmentu. Adler (1927, s.282) píše: „...Ak chce niekto pomôcť takémuto dieťaťu, nedá sa to urobiť inak, **než mu umožniť znovu zažiť rolu matky**, ktorá dieťaťu v priebehu vývinu akosi unikla...“ Boh daroval svoju matku každému, kto chce byť jeho učeníkom, t.j. učiť sa od Neho (Jn19,27): „Potom povedal učeníkovi: „Hľa, tvoja matka!“ A od tej hodiny si ju učeník vzal k sebe.“

Viera sa nemôže zmeniť na psychológiu, potom to už viac nie je viera. Sekularistická viera a jej psychologizovanie je veľmi vážne zlo, to by bol koniec, veď spasení sme milosťou skrze vieru; a to nie je z nás, je to Boží dar (Ef2,8), teda nie cez naše mudrovanie o Bohu. Viera je objektívna, Pravda je objektívna, Boh proste je. A áno, my máme osobný vzťah s Bohom, ktorý je vtelená Pravda, Slovo a subjektívne ju prežívame, lebo sme subjektom. Ale On je Osoba (tri osoby, hovorím o Trojjedinom Bohu), On Je, On určuje náš vzťah, takže Boh nie je môj subjektívny psychologický konštrukt, výplod fantázie. Ak žijem aj vieru len psychologicky, potom akú mám vieru – veď som uväznená ešte stále len v sebe a vo svojich stavoch mysle?!

Slovo (2Sol2,10-12) vraví, že príde skúška na svet a budeme musieť čeliť „zvodom do neprávosti“ a neobstojíme, ak sme „neprijali lásku k pravde“, aby sme mohli byť spasení. Preto sám Pán na takých, čo neuverili pravde, ale oblúbili si nepravosť, posíla silu bludu, aby

¹⁴ Mal by sa začať hlasno ozývať hlas karmelitánov, a všetkých, ktorí poznajú učenie sv. Jána z Kríža, hlavne jeho Výstup na horu Karmel, kde nás tento mystik, duchovný otec plný lásky, aj naozaj duchovne vedie tak, ako je pravda, a v tomto diele nás varuje aj pred víziami – nehovorí „Verte im!“ „Riadte sa nimi!“ ale presne naopak. Vysvetľuje, ako nás môže diabol pokúšať a klamať. A k čomu to môže viesť? Hľa, Slovo nás minulosťou poučá, čo sa stáva pre ľudskú pýchu: Jer13,12-17. Nedá sa dostatočne vyjadriť naliehavosť pravdivého duchovného učenia dnes, keď dolieha na svet skúška a všetci, ktorí neprijali lásku k pravde podľa hnuť zvodom a sile bludu (2Sol2,9-12). Naša pokora bude otestovaná ako v ohni. Kto chce obstáť, nech sa drží Matky Cirkvi, jedného stáda, jedného pastiera (Jn10,16).

verili lži a boli odsúdení. A aká silná vie byť sila lživého ducha, ducha bludu, čítaj: **1Kr22,1-38** (2Krn18,1-34; Iz19,13-14). Viedla k vojne pre moc a vlastníctvo nad nejakým územím. Ach tá potreba moci, psychológia moci. Keď sa nás Ty, Pane neujmeš, nepoučíš nás a nepokoríš, kto sa zachráni? Ó Pane, Ty vieš aká je silná naša slabosť, ako nám je jasná naša temnota, ako rozumné sú nám naše bludné presvedčenia, akou potrebou moci je nám naša pýcha, aká mylná je láska našich zvrátených srdc. Vo svojom milosrdenstve, nevydaj nás samým sebe na pospas pre naše hriechy - pre obetu a zmŕtvychvstanie Tvojho Syna, Pane. Kto je Ti ešte verný a miluje Pravdu?

Toľko vážnych dôsledkov, sami sme sebe rizikom aj hrozbou. A to i v osobnom živote. Napríklad, budem si myslieť, že nejaké konkrétne správanie vyplývajúce z môjho presvedčenia—ktoré sa mi úspešne podarí identifikovať a pomenovať, a vďaka sebareflexii vstúpi do môjho vedomia—je prenos môjho vzťahu s otcom na Boha. Dostanem nové presvedčenie (lebo veď rastiem s Bohom), že je to škrupula, „Boh to určite nechce“, a začnem robiť presne to, čo chcem, čo som si nedovoľovala, akoby pod nátlakom Superega (ako by povedal dr. Freud). Som pokojná aj spokojná ako rastiem v duchovnom živote. A môže to tak byť. A môže to byť i tak, že som si zracionalizovala správanie, ktorému by Boh možno ozaj nedal súhlas, vôbec nechce, aby som to robila a ozaj sa mu nepáči. A možno je to správanie aj samo v sebe neutrálne – ani dobré ani zlé, alebo dokonca je pozitívne, ale to, čo by to mne prinieslo, vzhľadom na spásu mojej duše (ktorá má svoju bio-psycho-sociálnu realitu) by nebolo pre mňa dobré to vtedy a tak uskutočniť. Ale ja si vo svojom psychologizovaní obhájam všetko, čo mi spôsobuje diskomfort a čo chcem urobiť, a kým sa cítim potom príjemne je to znamením Božej vôle. On predsa chce, aby som bol šťastný. Ale byť šťastný (čo sa rodí z tela) a byť šťastný (ako plod Ducha) sú dve rôzne veci. Príjemnosť a pokoj nie sú vždy indikátorom Božej vôle. Možno je moje a Božie zmýšľanie tak rozdielne v tejto veci, že ten diskomfort je zrovna dôsledok nedostatku mojej čnosti a očistenia sa podľa pravdy, a ja by som sa radšej mala zamerať na pokánie, než na to ísť si za svojím v tejto veci (Rim1,28.) Viera je živá, veď je to živé Božie Slovo a veľmi účinné – preniká a očisťuje Ono mňa, nie je očisťujem svoju vieru, podľa svojej psychológie používam Slovo Božie.

A tak to môže byť, čím viac sa človek v psychológii vie posunúť k seba-aktualizácii, už si môže myslieť, že je duchovný. A začne duchovné veci telesne (psychologicky) posudzovať. A môže sa veľmi myliť, i nemusí, nie nevyhnutne, veď aj tí, čo žijú podľa Ducha môžu (aj by mali, ako už bolo vysvetlené v súvislosti s nepoctivým správcom) cielene pracovať na sebapoznávaní – však psychológia je o človeku. Preto vraví Slovo o identite tých, čo sa narodili z Ducha: „*Vietor veje, kam chce; počuješ jeho šum, ale nevieš, odkiaľ prichádza a kam ide. Tak je to s každým, kto sa narodil z Ducha.*“ (Jn3,8). Pán povedal farizejom o svojej identite: „*...viem odkiaľ som prišiel a kam idem.*“ (Jn8,14). Toto je naša identita, ďaleko viac ako psychológia. Je to neskutočná sloboda, a preto ju môže často sprevádzať i nepochopenie zo strany sveta. Svet nemôže chápať, čo nie je zo sveta, svet chápe len čo je jeho (porovnaj Jn15,19 a 1Jn4,5). Nik nespúta Ducha a On si bude viať kam chce. *Čo je svetu bláznivé, to si vyvolil Boh, aby zahanbil múdrych, a čo je svetu slabé, vyvolil si Boh, aby zahanbil silných; čo je svetu neurodzené a čím pohŕda, to si vyvolil Boh, ba aj to, čoho niet, aby zmaril to, čo je, aby sa pred Bohom nik nevystatoval.* (1Kor1,27-29)

Keď sa narodíme z Ducha, máme Božiu DNA. Ak niekto oživený Duchom chce žiť v Duchu aj žije v Duchu, ale stále sa ho iní (a často práve najbližší, lebo ho „poznajú“ – Mk3,21) snažia vopchať do svojho konceptu o ňom („on je taký a taký“), nedokáže taký človek viac žiť v takom spoločenstve, ktoré žije stále podľa tela a súdi podľa tela. Ale ani človek žijúci v Duchu, ani človek, ako to dievča, ktoré sme spomínali v úvode tejto kapitoly, podľa Siegela (2020) a psychologickej seba-aktualizácii, nemajú ujst' zo sveta (1Kor5,10). A predsa je tu

rozdiel: Človek oživený Duchom potrebuje ísť, kam ho Duch pohýňa, už nežije on, ale v ňom žije Kristus; no človek, hoc v najlepšej seba-aktualizácii, stavia sám seba. Siegel (2020, s.276) cituje autora, ktorý píše, že naše vnímanie je také živé, že nás núti veriť, že zažívame svet taký, aký je, keď v skutočnosti zažívame svet, ktorý si sami vytvoríme. Kempenský (2021, s.224-225) píše: „Zmysly človeka sa často klamú v úsudkoch; klamú sa aj priatelia tohto sveta, lebo milujú len to, čo lichotí ich zmyslom... Daj mi Pane vedieť, čo mám vedieť, milovať, čo mám milovať, velebiť, čo sa ti najlepšie páči; vážiť si, čo je v твоjich očiach cenné, a pohrdať tým, čím ty opovrhuješ.“

Vzhľadom na to, že interpersonálne vzťahy ovplyvňujú to, ako a na čo zameriavame našu pozornosť, ako aj to, aké budú vzorce mozgovej aktivity. Naše sociálne skúsenosti môžu priamo tvarovať našu neuronálnu architektúru práve tak, ako naša pozornosť a ako naše uvedomenie (Siegel, 2020, s.24). Preto mnohých povoláva Pán tak ako apoštolov, aby opustili všetko, vzťahy: „Ak niekto prichádza ku mne a nemá v nenávisti svojho otca, matku, ženu, deti, bratov, sestry, ba aj svoj život, nemôže byť mojím učeníkom. (Lk14,26; Mt10,37) Nemyslí tým nenávisť v protiklade s učením o láske, ktorá je v ňom predsa vtelená, veď toto zmýšľanie pomenoval u farizejov, ktorí rušili Božie prikázanie pre svoje obyčaje: „...a už mu nedovoliť nič urobiť pre otca alebo pre matku.“ (Mk7, 9-13). Kto poznal Pánovo zmýšľanie? A predsa si trúfnem povedať, že možno Pán myslel skôr na toto naše telesné zmýšľanie a spútanie mysle a myslenia srdca neviditeľnými no ľudsky-nepremožiteľnými putami, ktoré by nás ťahali „do tela“, určovali stavy mysle a spôsob myslenia a to všetko, čo sme tu povedali. Vraví: „Neveriacim, boh tohoto veku zaslepil mysle, aby im nezažiarilo svetlo evanjelia o Kristovej sláve, ktorý je obrazom Boha.“ (2Kor4,3-5) Kto chce byť Ježišovým učeníkom a pripútať sa k Pánovi, a od Neho sa učiť ako vraví: „Vezmite na seba moje jarmo a učte sa odo mňa, lebo som tichý a pokorný srdcom; a nájdete odpočinok pre svoju dušu“ (Mt11,29), musí sa odpútať od sveta.

Preto sa modlím Slovom Božím, nech púta moju myseľ, aby som mu bola úplne poslušná (2Kor10,5). Lebo veru veľký je duchovný zápas, Pavol ho pomenoval: „vo svojich údoch pozorujem iný zákon, ktorý odporuje zákonu mojej mysle a robí ma zajatcom zákona hriechu, ktorý je v mojich údoch“ (Rim7,23). Boží pokoj, ktorý prevyšuje každú chápavosť, uchráni naše srdcia a naše mysle v Kristovi Ježišovi (Flp4,7). Nad všetko zlato a striebro drahšia je zdravá myseľ posvätená pravdou a zdravé telo je viac ako nezmerné bohatstvo (Sir30,15). Ako mať takú myseľ?

Starý Zákon opisuje myseľ a hovorí aj aké je dôležité venovať jej pozornosť pri výchove: „Nepovoľuj mu mnoho za mladí a nenechaj jeho myseľ bez povšimnutia!“ (Sir30,11). Preto je tomu venované toľko pozornosti aj v tomto Vývinovom štandarde. Lebo katolícka škola môže ponúknuť neporovnateľne viac ako svetské poznatky, aby neboli žiaci len „vo svojom svetskom zamestnaní pevne zbehlí,” a „ich (jedinou) túžbou” bolo: „prevádzať svoje remeslo. Ináč si počína ten, kto svoju myseľ upriamuje k tomu, aby premýšľal o zákone Najvyššieho.“ (Sir38,39) „Už na úsvite - ako sa prebudí - svojím srdcom sa oddáva Pánovi, svojmu Stvoriteľovi, a pred tvárou Najvyššieho si koná svoju modlitbu. Svoje ústa otvára na modlitbu, aby odprosival za svoje previnenia. Lebo ak náš všemohúci Pán bude tak chcieť, bohato mu nadelí rozumného ducha, takže ako lejak bude chrliť zo seba výpovede Božej múdrosti a modlitbou bude zvelebovať Pána. On sám bude upravovať jeho myseľ k rozumnosti a dá mu vysvetlenie o svojich skrytých zámeroch.“ (Sir39,6-10) Taký má myseľ pevnú, Boh mu zachoval mier, mier, veď dúfa v Pána (Iz26,3). No „myseľ pochabého podobá sa kolu na voze a jeho zmýšľanie sa obracia ako os“ (Sir33,5).

„Zľutuj sa“, teda „nad svojou dušou,“ človeče, povedalo by Vtelené Slovo, „ľúbiac sa trvale

Bohu, maj sústredenú myseľ pre svätosť a ďaleko zaháňaj od seba (všetok) zármutok!“ (Sir30,24) „Tvoja myseľ nech sa nesie k Božím prikázaniam, najmä pri jeho ustanoveniach zotrúvajú neprestajne; on ti dá (múdre) srdce a udelí ti aj z múdrosti, po ktorej túžiš“ (Sir6,37). „Srdce je klamlivé nadovšetko a rozjatrené, kto sa v ňom vyzná?“ „Pán, skúma myseľ a skúša srdce: odplatí každému podľa jeho ciest, podľa ovocia jeho skutkov.“ (Jer17,9-10) - Preto nás „skúmaj, Pane, a skúšaj, ohňom nám prepáľ srdce aj myseľ“ (Ž26,2). „Lebo ktorý človek môže poznať Božiu vôľu? Alebo kto sa dokáže domyslieť, čo chce Pán? Myšlienky smrteľníkov sú bojazlivé, naše úvahy sú neisté. Lebo dušu zatážuje pominuteľné telo a pozemský stánok stláča myseľ, ktorá veľa húta. Ledva poznávame to, čo je na zemi, a len namáhavo chápeme to, čo je pred našimi očami; ktože teda vládze vyskúmať to, čo je na nebi? - Ktože poznal tvoju vôľu, ak si mu ty nedal múdrosť a keď si z výšav nezoslal svojho Ducha Svätého? (Len) tak boli vyrovnané chodníky pozemšťanov; **ľudia, poučení o tom, čo ľúbi sa tebe, boli zachránení múdrosťou.**“ (Múd9,13-18)

Slovo vraví: „Pokojná myseľ značí život pre telo, náruživosť je však ako hni, čo sa vráta do kostí.“ (Prís14,30) „Dôvera, deti! A volajte k Bohu... Ako vás naviedla myseľ vzdialiť sa od Boha, desaťnásobným úsilím ho znova hľadajte. Veď ten, čo na vás dopustil pohromy, dopraje vám večnú rozkoš s vašou spásou.“ (Bar4,27-29) „Svoju šiju vložte do jarma, vaša myseľ nech prijíma poučenie, je nablízku, takže ju nájdete.“ (Sir51,34) Potom... „príde každý, koho nabádalo srdce, a každý, koho nútila na to myseľ, a prinesie dar pre Pána na zhotovenie, stánku zjavenia, na všetku jeho službu v ňom...“ (Ex35,21)

Modlitba je tá brána, skrze ktorú nám Boh milosť dáva. Veru, keď si uvedomíme, čo sa vlastne modlíme, úplne iný rozmer dostáva naša modlitba. Načerpáme si až toľko, koľko sme si schopný uvedomiť; koľko vie vstúpiť do nášho srdca. „Duch Svätý, ktorý hovoríš ústami prorokov, nauč ma žiť vo vyrovnanosti ducha i duše... Duch Svätý, ktorý konáš v dušiach zázraky, veď ma bdelosťou k dokonalosti. Duch Svätý, pred ktorým nič nie je utajené, nauč ma unikáť osídľam diabolským...“ (body z Litánií k Duchu Svätému) Amen

2.6. Prorocký príbeh Oidipa

Už bol spomínaný príbeh o Narcisovi. Zaujímavé je však spomenúť aj príbeh o Oidipovi. Prečo? Pretože je to takmer prorocký príbeh, nehovoriac o tom, že ho Freud dával do súvisu s vývinovým obdobím dôležitým pre identifikovanie sa so svojím pohlavím.

Podľa Kleinovej (In Růžička, 2009, s.76) je vývinová fáza preoidipálna vo vývoji detskej duše významnejšia, a nie ani tak vzťah k otcovi, ale vzťah k matke hrá rozhodujúcu úlohu. Je to práve rola matky, ktorá je tak kľúčová pre formovanie romantických vzťahov v živote, ako vychádza aj z teórie attachmentu. Je však veľmi pravdepodobné, že dôležitý je vzťah matky a otca – ako dyády, nie len jedného z rodičov, ale zážitok oboch. Adler (1927, s.281-282) píše: „Prvé sklony k láske a nehe sa týkajú vzťahu k matke. Možno je to tá najdôležitejšia skúsenosť, ktorú môže dieťa zažiť, pretože si v tejto skúsenosti uvedomí existenciu inej úplne dôveryhodnej osoby. Učí sa rozdiel medzi Ja a Ty. Nietzsche povedal, že *obraz svojho milovaného si každý vytvorí zo vzťahu s matkou*. Pestalozzi tiež ukázal, že matka je ideál, ktorý určuje budúce vzťahy dieťaťa so svetom... *Kdekoľvek je vzťah medzi matkou a dieťaťom pokrivený, zvyčajne u detí nájdeme určité sociálne defekty*. Najčastejšie sa vyskytujú dva typy chýb. Prvá chyba vychádza z toho, že matka si neplní svoju funkciu voči svojmu dieťaťu... Druhá chyba sa zrejme dopúšťa častejšie a spočíva v tom, že matka preberá svoju funkciu, ale vykonáva ju tak prehnane, dôrazne, že prenos resp. premietanie sociálneho cítienia mimo matku je nemožné.“

Vo veku 0 až 3 roky prevláda vývin a činnosť pravej mozgovej hemisféry, ktorá sprostredkováva informácie o svojom tele a pohlaví, vnímaní seba a mysle druhých, a rozdiely, kto je ako on a kto je iný (Siegel, 2020). Podľa literatúry (Růžička, 2009, s.82) deti rozpoznávajú rozdiely v pohlaví už v dobe pred prvým rokom života, a už vo veku dvoch rokov sa so svojím pohlavím identifikujú. Keď sa hovorí o Oidipovi v psychoanalýze uvádza sa v spojitosti so psychosexuálnym vývinom vo veku 3-6 rokov (tzv. falické obdobie). V tomto období dieťa objavuje svoje genitálie a začína ho priťahovať rozdiel medzi pohlavím (Jimenez, n.d.). Pri Oidipovom komplexe (alebo Elektrinom, ktorý je zase u dievčat) cíti chlapec nevedomú erotickú túžbu udržiavať sexuálny vzťah s rodičom opačného pohlavia (matkou), mať ju pre seba, a eliminovať rodiča rovnakého pohlavia (otca), ako rivala (SSPAP, 2016). Za normálnych okolností sa nakoniec dieťa identifikuje s rodičom rovnakého pohlavia (chlapec s otcom) a netuži ho „eliminovať“.

Psychoanalytická teória tohto vývinového obdobia vysvetľuje prítlačivosť opačným pohlavím, ktorá je úplne normálnou zdravou súčasťou vývinu. Jednou z úloh pre detské „ja/self“ v tomto období – podľa Freudovej psychoanalýzy - je vysporiadanie sa s odlišnosťou pohlaví a „identifikácia s rodičom rovnakého pohlavia“; „dominujúcim obranným mechanizmom tejto fázy je vytesnenie sexuálnych a agresívnych priání“, pričom nenávisť mala svoj pôvod v odmietaní tých vonkajších podnetov, ktoré prinášali dráždivé podnety (SSPAP, 2016). V tomto veku sa totiž môže objaviť aj masturbácia u detí (alebo iné erotické prejavy ako sú fantázie o sexuálnom uspokojení) a podľa toho, ako na také správanie rodiča zareagujú, sa môžu u dieťaťa objaviť vlastnosti buď ako sebazavrhovanie (svojho pohlavia a seba vôbec), pohlavná zdržanlivosť alebo naopak pohlavná promiskuita (SSPAP, 2016). Podľa Freuda (In Růžička, 2009, s.76), pokiaľ sa dieťaťu nepodari komplex vyriešiť môže upadnúť do homosexuality alebo sexuálnej deviácie. Nuž, problematika je asi zložitejšia ako predpokladal Freud. Jedno je zatiaľ zrejmé – že sexualita a naše sexuálne „ja/self“ nie je záležitosťou len puberty, ale už od samotného počatia, naše ranné rodinné skúsenosti formujú a modelujú dospelé pohlavné vzťahy, sexuálne správanie, sexuálne stratégie a sexuálne vzorce správania (Růžička, 2009, s.83).

Růžička (2009) podáva príbeh Oidipa v kontexte psychiatrie, pričom poukazuje jednak na postavenie determinizmu (osud, ktorý si človek nevyberá) a „slobodných volieb, ktoré určujú zmysel ľudskej existencie ako životného pohybu, napr. **medzi dobrom a zlom**“. Toto je dôležitá diskusia i v otázke homosexuality, keďže biologické korelácie ľudia považujú za dôležitého obhajcu homosexuality (Perez, Ablaza, & Kabatek, 2022). Růžička (2009, s.80) však hovorí: „Biologické determinácie sa svojou povahou v konkrétnom čase konkrétneho človeka ako nemenia, tak sa tiež nevydávajú na žiadnu cestu. Až človek ich uvádza do inej roviny bytia, totiž do svojej existencie. Osud sa existovaním nie len naplňa, ale tiež *premieňa*... Uvedením do pohybu a otváraním zmyslu sa človek stáva slobodným. Nie je už závislým a bezmocným objektom osudového pôsobenia, ale je to on, kto vstupuje na pripravenú scénu, na ktorej začína vytvárať nový vlastný a vždy pôvodný dej. Tvárou našej existencie nie je žiadny vzorec, ani abstraktná schéma či model, nie je to žiadny anatomický či fyziologický súbor procesov či stavov, ale ich zmysel.“ Preto pravdepodobne nie je ani nejaký „matematický vzorec“ (ako to bolo obrazne nazvané v kapitole o lateralizácii mozgu) na homosexualitu, aby sa dal výskumne nájsť, ale kľúčom k jej pochopeniu je utváranie svojho príbehu, žitie zmyslu. Růžička (2009, s.89-90) otázku osudovosti, či determinizmu uzatvára nasledovne: „Determinácia určuje podmienky života, ale nie však to, akým spôsobom v nich človek uskutoční svoj život.“

Keby boli biologické koreláty determinujúce také, že by nebola možnosť slobodnej voľby – ako sa v súčasnosti naznačuje normalizáciou homosexuality - to by sme nemali liečiť ani iné

ochorenia, anomálie, veď aj ony majú svoje biologické koreláty (tiež môžu súvisieť napríklad s hladinou hormónov a pod.)? Napríklad, zvýšená pravdepodobnosť homosexuality u chlapcov, ktorí majú viacero súrodencov (chlapcov) sa považuje za dôsledok imunitnej reakcie matky (Perez, Ablaza, & Kabatek, 2022: „Tieto materské protilátky sa hromadia počas následných tehotenstiev s mužskými plodmi, čo znamená, že muži s väčším počtom starších bratov majú väčšiu pravdepodobnosť sexuálnej príťažlivosti rovnakým pohlavím.“), čo znie veľmi absurdne. Možno niekto „má“ neideálne **biologické predispozície**,—čo sa týka vplyvov na vývin mozgu, niet totiž génu pre homosexualitu, dieťať sa vyvíja *in utero* a už tu je závislé od vzťahov, ktoré k bábätku majú rodičia, hlavne matka, a v tom môže byť paralela s Oidipom, ktorý „vstúpil do života už vopred poznamenaný neblahým osudovým predznamenáním“ (Růžička, 2009, s.78)—**ktoré neboli naším výberom, ale nevylučujú možnosť voľby svojej identity a spôsobu života**. Je zvláštne, že sa považuje skôr za normálne chirurgicky meniť svoje pravdivé pohlavie pre stav mysle, než uzdravovať stav mysle, ktorý nie je kongruentný so svojím pravdivým pohlavím. V čom došlo s väčšou pravdepodobnosťou k „chybe“? V pohlaví – ktoré je jasné a jednoznačné, bez zmätku, alebo v interpretácii svojho tela a svojej role? Zmysel môžem dať všetkým udalostiam vo svojom živote tým, ako na ne odpoviem. Růžička (2009, s.87) píše: „Život je (síce) určený podmienkami, do ktorých človek vstupuje, a ktoré mu sú určené vopred. Zároveň však to, ako ho žije, neplynie bezprostredne z nich, ale závisí na tom, **ako v nich človek uplatní svoje voľby, ako sa rozhoduje a ako volí medzi dobrom a zlom, pravdou a lžou, láskou a žiadostivosťou**“ (Růžička, 2009, s.87).

Ako by človek hľadal svoju identitu mimo svojho tela? Veď je to práve vďaka telu, prečo vznikajú aj možné vytáčky, „prispôbenia CNS“. A je to i vďaka telu, ktoré nás môže priviesť k pravde ako stopa, indícia, či kľúč, práve preto, že ono je nám dané – bez nášho zásahu a zásahu druhých – ako dar, a my sme ho prijali, preto ono ukrýva i kľúč k povolaniu, ktoré nám Boh dal, keď nás v tele povolal k bytiu (Ž104,30). So slobodou voľby súvisí ďalší prvok z príbehu o Oidipovi. Kráľ Láios, ktorý Oidipovi ani nedal meno, keď sa mu syn narodil, ale zato mu nestačilo dať príkaz ho zabiť, ale ešte mu aj prebodol nohy. Růžička (2009, s.79) tak parafrázuje Láia, keď analyzuje význam nôh z antropologického hľadiska a prirovnáva ich k duchu človeka, lebo ako nohy, tak duch umožňuje človeku pohyb, „aby nebol otrokom svojich nevedomých motivácií“ – a duch človeka „svoje biologické či fyziologické danosti používa k svojim voľbám“: „Prebodol som a znehybnil tvojho ducha a do tvojho srdca som zasial strach, **pripravil som ťa o vieru vo vlastnú vôľu**, a tak ťa zbavil možnosti byť nezávislým a slobodným pohybom v priestore tvojho života.“ Koľkokrát je to práve strata viery v možnosť výberu a voľby, ktorá nám bráni naplno žiť? Uspokojíme sa so všeobecne prijatým tvrdením, lebo nás to nestojí žiadnu námahu. Oidipus znamená „Ten s opuchnutými nohami“, meno, ktoré mu dal dobrý pastier, ten sa nad ním zľutoval a dal ho inému kráľovskému páru. Nie len naše telo, ale i naše meno je súčasťou nášho povolania k životu. U nich možno začať hľadať svoju identitu.

Aj Oidipus hľadal svoju identitu. Jeho rovesník mu totiž vytkol, že sa vôbec nepodobá na svojich rodičov. Oidipus veril, že tento kráľovský pár, ktorý ho prijal, sú jeho praví rodičia. „Problém pravosti rodičov sa nastoluje hlavne v dobe dospievania... Aby zistil pravdu a dozvedel sa niečo o svojom pôvode...“, obracia sa na „vševéduce authority“ (Růžička, 2009, s.77 a 83). Vo vývinovom období puberty a adolescencie sa typicky kladú otázky o identite a nie je tomu inak ani v Sofoklovom príbehu. Oidipus sa vydá hľadať pravdu, svoju **rodovú identitu** – čo je v kontraste rodovej ideológie, gender. Možno to je kľúč: kto chce hľadať svoju rodovú identitu obracia sa na svojich predkov, rod, rodičov, vo svojej histórii svojho narodenia a detstva hľadá pravdu a neprijíma ľudské, ideologické, učenie na vysvetlenie toho, kto je.

Oidipus sa však o svojej rodovej identite dozvedá až veľmi neskoro, keď už je vlastne naplnené všetko, čo bolo predpovedané, a to len preto, lebo nevedel. A preto je zaujímavý i jeho skutok - po odhalení pravdy, nájde svoju ženu a zároveň biologickú matku obesnú, vezme ihlicu z jej šiat a prebodne si oči. „Tie oči, ktoré mu umožňovali vidieť, bez toho, aby chápal zmysel videného... Vidieť veci novým spôsobom, novo se na vec pozerat', znamená tiež prehliadnuť, čo predpokladá zbaviť sa starých spôsobov videnia, zbaviť sa „starých očí“. K tomu je treba mať odvahu i vedomie osobnej zodpovednosti. Prehliadnuť má ešte ďalší antropologický význam, znamená tiež dospieť, zbaviť sa naivného a doposiaľ nezrelého videnia, „detskými“, v tomto prípade „zlými“ očami a vidieť svet novo, zdravo. „Zlé oči“ je preto nutné odvrhnúť. „Nebudete vidieť to, čo som spáchal, čo som strpieť musel: v tme tých teraz uzriete, ktorých nikdy som nemal zbadat', však, po ktorých som s láskou túžil, nepoznajte už“, hovorí bezprostredne pred oslepnutím Oidipus... **Zaslepenosť, neschopnosť vidieť veci také, aké boli, rozumieť tomu, čo sa vo videní predkladá k porozumeniu.**“ (podľa Růžičku, 2009, s.84)

S prehliadnutím a zaslepenosťou súvisia i dva skutky jeho biologických rodičov. Chronologicky prvým v poradí bol samotný skutok Láia, ktorý sa vzoprel nie len veštbe, ale i bohom, podľa vtedajšej gréckej mentality. Růžička (2009, s.79) píše: „Svojím rozhodnutím tiež hovorí: „Najväčším pánom ľudského osudu nie sú nebesia, ale ja sám, ja smrteľník, ja človek... (porovnaj Gn3,22) Nie len, že sa vzoprel nadzemskej vôli, ale púšťa sa do boja, a to proti bohom i zákonom, ktoré človeku dali. Vo svojej vzbure je na chvíľu roven bohom. „...Nepodriadiť sa tomu, čo pre seba nepovažujem priaznivým...“ Svojím činom sa voči bohom stáva pre ľudí zlým a nebezpečným príkladom. Tí by ho totiž nepochybne, skôr či neskôr, mohli nasledovať. Pokiaľ by Láiova revolta bola úspešná..., hrozil by pád Nebies na zem, do sveta ľudí, ktoré by takto morálne zanikli. K čomu by potom také Nebesia boli, keby ich poriadok mohol svojvoľne meniť človek? Chrámy by boli strhnuté a všetci by sa obrátili k novej autorite, ktorá by sa svojím činom stala božskou... Thébsky kráľ by sa stal bohom... Láiovou vzbурou sa človek pokúsil o emancipáciu od Nebies (vymaniť sa z moci nebies), lebo... nimi pohŕdal...“ Ako veľmi toto pripomína dnešnú dobu – kde človek je boh pre seba a pre svet a pohŕba Bohom, neriadi sa a nepodriaďuje sa Jeho vôli, neotvára sa Jeho láske, lebo sám považuje iné, svoje výmysly srdca, za priaznivé pre neho... Svet šťastný bez Boha. A tak ide v ústrety svojej smrti ako Láios.

No i Oidipova matka sa tiež svojím spôsobom vzbúrila proti Nebesiam. Ona, ako závislá osobnosť, by obetovala celý ľud pre záchranu manželstva s Oidipom, a preto ho prosila, aby pravdu ďalej nehľadal (Růžička, 2009). Růžička (2009, s.84) píše: „...Spočiatku sa manželstvo Iokasty s Oidipom, matky so synom, darí... Ale bohovia nemôžu nechať žiť kráľovskú rodinu i mesto v hriechu. Postupne a pomaly zaplavuje Théby morová nákaza... Rozklad thébskej obce, ktorý postupoval pozvoľna a nepozorovane, nebol zapríčinený žiadnou bakteriálnou chorobou, ale morom, tak povediac, mravným. Oidipus a Iokasté, hoci nevedomky, zasiali semeno zla a ochorelo celé mesto. Zo sociálnej patológie vieme, ako mravný úpadok, spočiatku nenápadný a ojedinelý, sa môže rozšíriť a zachvátiť celú spoločnosť... Manželský zväzok povýšila nad zväzky ostatné a ospravedlňovala ním svoje hriechy a hriechy druhých.“ To mi pripomína, čo písali Anderson a Granados (2014), že pod pojmom láska vedia ľudia obhájiť aj tie najhoršie skutky. Láska je však aj objektívna, aj keď je medzi dvoma ľuďmi. Súčasťou LGBTQ2 iniciatívy je možnosť uzatvárať „manželstvá“ homosexuálnymi dvojicami. Nech je príklad Iokasté naliehavou výzvou svedomiu¹⁵ každého

¹⁵ Podľa Damasia (1999, s.230) rozšírené vedomie umožňuje ľuďom dosiahnuť **vrchol svojich mentálnych schopností**, ako je schopnosť trpieť, hľadať pravdu, až k vrcholu, ktorým je **svedomie**. Svedomie je teda inak chápané ako u Freuda, ktorý ho považoval skôr za zdroj ľudskej neurózy, ako Superego. Práve naopak, svedomie je vrchol nášho mentálneho potenciálu. To by mohlo znamenať, že formácia svedomia závisí od toho, koľko si človek je schopný uvedomovať a koľko uvedomenia

jednotlivca, a zvlášť zákonodarcov, či sú ochotný obetovať celú spoločnosť (nehovoriac keď si nárokuje ešte aj legislatívne právo adopcie detí, čo je tak vrcholne sebecký čin vzhľadom na to, že počať dieťa spolu nemôžu – a predsa vedia do čoho idú, čo to „obnáša“, keď si volia partnera rovnakého pohlavia) pre sebecké požiadavky možno citovo závislých osôb, možno osôb nesúcich bremeno traumy.

Oidipus, ktorý si od narodenia toľko vytrpel, mal jediný záujem o pravdu – mal nesebeckú lásku. Svoju „osudu“ sa nevzoprel tiež proti bohom ako jeho biologický otec Láios, ale v prijatí správy v tom domnení, že jeho rodičmi sú tí, s ktorými vyrastal, chcel ochrániť tých, ktorých miloval, lebo si myslel, že je im hrozbou, a tak od nich odišiel. Pomohol Thébam zbaviť sa strašnej Sfinx. A čo je najviac, neodmietol vidieť pravdu, aj keď ho varovali, že bude strašná. Ten, ktorému zranili nohy, aby zviazali jeho ducha, zviazať ho nemohli. Jeho túžba po láske sa prejavila v jeho spojení s pravdou, ktorú nechcel nevedieť, ale ju hľadal a dával hľadať. Boh je Láska a Pravda, Cesta a Život, niet lásky bez pravdy – to je egoizmus, a pravdy bez lásky – to je krutosť. Růžička (2009, s.84) o Oidipovi píše: „Jemu záležalo na osude mesta, ktoré mu bolo zverené, hrozil sa a desil osudu svojich detí, bol si vedomí toho, čo sa prihodilo, čo nevedomky a nerád spôsobil. Zhrešil proti bohom, proti zvyklostiam, proti zákonom. Nemal už síl a stratil i práva a snáď i odvahu, a prepadal sa hanbou, keď sa na všetko okolo musel pozerat', a hľadiť pravde neustále do očí.“ Písmo vraví: „A teraz, bratia, viem, že ste to v nevedomosti urobili¹⁶, ako aj vaši poprední muži... Kajajte sa teda; obráťte sa, aby sa zotreli vaše hriechy a prišli časy osvieženia od Pána, ...keď sa všetko obnoví. (Sk3,17-21) Ako poslušné deti neprispôsobujte sa takým žiadostiam, ako keď ste boli v nevedomosti.“ (1Pt1,14)

V Biblii je osud vyjadrením budúcnosti: „môj osud je v твоjich rukách“ (Ž16,5), ale nie je nemenný, záleží od našich skutkov: „Tvoji proroci videli tvoju márnosť a hlúposť, tvoj zločin neodhaľovali, aby ti obrátili osud, ale prorokovali ti lichôtky, lož a klam“ (Nár2,14), a len Pán Ježiš nám prichádza na pomoc, lebo on nehľadá na osobu, ale podľa pravdy učí Božej ceste (Lk20,21): „navštívi (ich) Pán, ich Boh, a obráti ich osud“ (Sof2,7; Am9,14 a inde) „a zbuduje ich ako kedysi“ (Jer33,7). Môžeme sa modliť Slovom: „Ja sa však spolieham na teba, Pane, a hovorím: „Ty si môj Boh, v твоjich rukách je môj osud.“ ...Rozjasni svoju tvár nad mojím sluhom a zachráň ma vo svojom milosrdenstve.“ (Ž31,15-17) Boh všetko stvoril a ustanovil tomu poriadok (Gn2,4; Ž148,5-6; Ž33,9). Môžeme prijať, čo nám ponúka vo svojej štedrosti – On je Dobro (ak nám niečo chce vziať, tak je to len pre ešte vyššie dobro), alebo si ísť ako Láios za svojím. Sofoklova „tragédia demonštruje, že to, ako žijeme svoje

hľadá. Tiež to vysvetľuje, ako môže byť svedomie „spokojné“ aj s normalizáciou deviácie, keďže vychádza z mentálnych schopností človeka. Ak má niekto – pri všetkej dobrej vôli – lož za pravdu, a robí voľby závislé od minulých uväzňujúcich stavov mysle, tak bez uvedomenia sa ani jeho svedomie objektívne-pravdivo neozve (Jn9,41). Pod milosťou môžeme však započuť Boží hlas i napriek našej porušenosti, svedomie môže byť osvecované i z hora, nie len z uvedomenia, keď sám Boh prichádza na pomoc našej slabosti (Rim8,26). Slovo Božie osvecuje myseľ človeka, preto čítanie Písma je neoddeliteľnou súčasťou formácie svedomia. Pri nedostatku prispôsobenia sa objektívnej pravde a objektívnemu dobru sa realita bude podriaďovať našej mysli a naše skutky našej homeostáze. Keď človek uzná za pravdu objektívnu Pravdu a Dobro a tomuto podriaďuje svoje zmýšľanie, tak môže dospieť k oslobodeniu, očisteniu a osvieteniu. Teda až **keď sa človek podriaďuje, je oslobodzovaný**. Keď si naliehavo prosí pokánie – zmenu zmýšľania.

¹⁶ Myslí sa tým normalizácia deviácie; nedá sa hovoriť, že má vinu človek, ktorý sa identifikuje ako queer, pretože zažil nejaké vzťahy, ktoré nemal ako ovplyvniť. Iné je to však u človeka, ktorý sa tak správa z pohnútky už znormalizovanej deviácie, ako forma exhibicionizmu. Siegel (2020, s.110) píše, že na pomoc ľuďom zmeniť vryté vzorce stavov mysle, ktorí chcú zmeniť svoju vnútornú skúsenosť, pocity, prežívanie, ale nie sú schopní to urobiť, treba zvážiť, ako mozog zakladá také pretrvávajúce, a ktoré intervencie by mohli zmeniť tento proces. Jedna technika, ktorú Siegelov (2020, s.337) klient úspešne použil na strach, ktorý vznikol v dôsledku traumy ešte pred 3. rokom života, takže klient nemal explicitné spomienky na udalosť, sa volá **kognitívne prepísanie**. Klient niekoľko týždňov vykonával prepisovanie svojej paniky tak, že sa „prihovárал“ svojej amygdale: „Viem, že sa ma snažíš chrániť a že si myslíš, že toto je nebezpečná vec. Nemusím vnímať tento pocit paniky ako niečo, čoho sa musím báť, alebo čo by mi malo vadiť.“ Zároveň si predstavil ako sa amygdala upokojuje, odpája poplachovú reakciu...

individuálne životy, má priamy dopad na spoločenské pomery a podobu spoločenstva“ (Růžicka, 2009, s.90). Koľké ponaučenie skrýva tento v podstate prorocký príbeh o ľudskej láske; náš život zasahuje mnohých ľudí – môže to byť na dobré, alebo na zlé. Voľba je na nás.

2.7. Telo ako nositeľ dobrej správy

Telo je nositeľom dobrej správy – skrz neho máme prístup k Otcovi a k uzdraveniu, a ono bude vzkriesené už na večný život v Božej sláve. Tak veľmi sa na to teším!

Naše prostredie nás môže privádzať k pravde, ale i od pravdy odvádzať. Vždy si budeme voliť. To, na čo zameriame našu pozornosť, to bude rásť, to sa bude stávať nami. Keď Božiemu Slovu venujeme pozornosť, keď sa ním sýtime (ako hovorí Pán: „Nielen z chleba žije človek, ale z každého slova, ktoré vychádza z Božích úst“; Mt4,4), keď ostávame v spoločenstve Kristovho Tela, svätej Katolíckej Cirkvi, verní pravdám, pretože Ona je stĺpom a oporou pravdy (1Tim3,15), keď sa sýtime Jeho Telom, z ktorého čerpáme Jeho Ducha, čo ešte môže stáť v ceste našej spásy a blaženosti? Aká to bezpečnosť, pomoc a záruka v dnešných časoch! A to všetko v Pánovi. Všetko nám dal.

Aj keby boli niektoré stavy mysle (či rany) veľmi hlboko vryté, z teórie psychotraumatológie vieme, že rany môžu liečiť a telo môže byť liečiteľom (Levine & Fredericková, 2002). A práve telo sprostredkováva uzdravenie – lebo to (vnemy, pocity), čo v systéme uviazlo, treba „previesť smerom dopredu v čase“, aby sa „vnemy mohli meniť a vyjsť zo stavu fixácie tak, aby sme sa cítili viac živí a bdeli“ (Levine & Klineová, 2012, s.154-155). Keďže hlavné symptómy traumy sú fyziologické, musia byť uvoľnené skrze telo (ibid.). Aké dôsledky by prinieslo, čo by sa stalo v systéme (telo-mozog-mysel-„ja/self“), keď človeku chirurgicky zmenia pohlavie – aké vnútorné väzby má teraz mozog s telom (pri utváraní telových máp) v porovnaní s tými, ktoré mal doterajších najmenej 13-15 rokov?! A čo bude potom s „ja/self“?! Telo je nositeľom dobrej správy, nie „nepriateľom“, odporcom osoby.

Neuroplasticita mozgu umožňuje učenie. Phillippe (2015, s.82) pripomína, že naše telo je chrámom Ducha Svätého (1Kor6,19), a preto človeku, ktorý má vývinovú potrebu miesta, odkazuje slovami neznámeho mnícha: „Ty si chrámom, nehľadaj miesto!“ Tento chrám musí byť zároveň i naším láskyplným domovom. Pán Ježiš skrze vieru prebýva v našich srdciach (Ef3,17), svätá Trojica, živý Boh nám hovorí: „Kto ma miluje, bude zachovávať moje slovo a môj Otec ho bude milovať; prideme k nemu a urobíme si uňho príbytok.“ „Celkom jednoduchým, no absolútne podstatným dôsledkom tejto pravdy je, že jeden zo základných rozmerov modlitby spočíva v sústreďení sa, zvnútornení, ktorým sa utiahneme do seba samých, aby sme sa tam stretli s Prítomnosťou, ktorá v nás prebýva“ (Phillippe, 2015, s.82-83). „....A skutočnosť, že prebývame vo svojom tele je v tomto smere pre nás veľká pomoc. Kvôli modlitbe musíme prebývať vo svojom srdci a kvôli prebývaniu vo svojom srdci musíme prebývať vo svojom tele“ (Phillippe, 2015, s.114).

„Vstúp teda do seba a pozoruj, ako tvoja myseľ vrúčne miluje seba samu; nemohla by sa však milovať, keby seba samu nepoznala; nemohla by sa poznať, keby seba samu nemala v pamäti, lebo rozumom chápeme len to, čo je uložené v našej pamäti“ (Bonaventúra, 2009, s.38). Hlboké slová sv. Bonaventúru poukazujú práve na to, ako človek potrebuje poznať a integrovať svoje „historické ja“, minulosť, čo je úkon Prítomnosti v nás. Keď odolá pokušeniu obranných reakcií, najmä racionalizácii a normalizácii deviácie, má možnosť zažiť ako on sám miluje seba v spojení s Láskou, ktorú k nemu má ako prvý Boh. Človek vojde do svojej izby srdca, zavrie za sebou dvere a modlí sa k svojmu Otcovi, ktorý je v skrytosti

(Mt6,6). Dá sa mu nájsť a myseľ je s ňou Nevesta z Piesne Piesní: „Sotva som trocha od nich (od svojich zmyslov, presvedčení, a vôbec sveta) poodišla, našla som, koho moja duša miluje. Chytila som ho a nepustila viac, kým som ho neprivedla do domu svojej matky a do komôrky svojej rodičky“ (do srdca) (Pies3,4). A bude blažene šepkať: „Môj milý je môj a ja som jeho“ (Pies2,16). Tak je celý človek v náručí svojho Milého (Pies2,7): „Nezobúdzajte ani nerušte lásku, kým sa jej samej nezachce“. Toto môžeme zažiť len vďaka telu. Zažiť ako sa človeku Boh dáva. A potom budeme vedieť milovať druhých ako nás miluje Boh, lebo „telo je otvorenosťou človeka voči svetu“ (Anderson & Granados, 2014, s.40), ktorý klope na dvere jeho zmyslov; a bude schopný nachádzať Boha aj v iných ľuďoch, ba dokonca aj v tých najmenej príjemných.

Toto vývinové obdobie je podľa mňa jedno z tých najvzácnejších a najkrajších perál, kedy sa nám ponúka uvedomiť si Boží dar nášho tela, a dar Božieho Tela, a práve teraz, keď sa v ňom (v našom tele) všetko prebúdzá ako na jar, možno veľa zranení z detstva transformovať a stať sa tým úžasným človekom, ktorým môže mladý byť, Božím dieťaťom v bohatstve milostí, ktoré Dobrý Otec štedro dáva svojim deťom, keď ich povoláva k životu (Jer29,11). Aj malinká zmena v perspektíve, presvedčeníach, mentálnych asociáciách, či vynorenie sa nejakej malej spomienky, môže náhle viesť k veľkým zmenám v stave mysle, vnútornej skúsenosti a správaní (Siegel, 2020, s.103). Výzvou už len ostáva nájsť, aký podnet, ktoré zmeny sú potrebné na to, aby sa zmenil vrytý stav mysle (Siegel, 2020, s.104). Toto je presne dôvod, prečo je nevyhnutné pre školského psychológa proste byť s deťmi. Za moju chudobnú prax sa osvedčili práve takéto bezprostredné odpovede. Sám Pán dal situáciu, nebolo ju treba hľadať. A toto je v súlade s Rothschild (2007, s.123-124), ktorá tiež hovorí: „niekedy je najefektívnejšia intervencia byť len tak s klientom a rozprávať sa o bežných veciach; niekedy najlepšia technika je žiadna technika.“

A keďže by som to sama nepovedala lepšie, ponúkam v tomto odstavci múdrosť Andersona a Granadosa (2014, s.14-29), ktorá ma veľmi oslovila: „Otázka ľudskej identity je nepopierateľne veľká a v istom zmysle prevyšuje pýtajúceho sa človeka... To, že kladie otázky je jeho odpoveďou na skúsenosť *údivu*, ktorý týmto otázkam predchádza... Údiv totiž nie je prejavom nedostatku zmyslu, ale práve prejavom jeho nadbytku, preto nás zachováva na ceste hľadania našej identity... Hľadanie porozumenia je zmysluplné v jeho samotnom základe; zmysel je skutočne prítomný dávno predtým, ako sa objaví odpoveď... Preto sa človek nesmie nechať odradiť od hľadania odpovede na otázku, kým je, pretože v údive dostáva „kompas“ na cestu za plným pochopením... A údiv sa rodí v skúsenosti lásky. Láska je prvým krokom na ceste k plnosti významu... Láska rezonuje v hĺbke našej duše, ale taktiež nás *vyvádza von zo samých seba* a vovádza nás do plnosti života, ktorá je väčšia ako naše nepatrné vlastné ja... *Láska odkrýva najhlbšiu podstatu ľudskej osoby, aby človeku umožnila stretnutie s niekým iným, transcendenciu, novosť života...* Pátranie človeka po vlastnej identite sa začína v jeho skúsenosti lásky... Človek ostáva sám sebe nepochopiteľnou bytosťou a jeho životu chýba zmysel, ak sa mu nezjaví Láska, ak sa s Láskou nestretne.“

Chcela by som ukončiť túto časť o tele, ako nositeľovi dobrej správy jedným nádherným výkrikom nadšenia a uchvátenia nad dôstojnosťou tela, ako alternatívny obraz tomu, čo sa považuje za normálne robiť v puberte podľa zmyslu pre ľudské veci, a ako to môže byť, keď by sme mali zmysel aj pre Božie veci.

„Aký zázrak! Hľa, stojím plný úcty voči sebe samému, úcty a bázne, akoby som bol pred tebou samým. Som taký nespokojný, že ani neviem, čo robiť, kde si sadnúť, kam sa vybrať, kde dovoliť spočinúť údom svojho tela, ktoré patrí tebe, na aké činy a diela ich využiť, ved' sú predsa Božie.“ (Simeon Nový Teológ, In Anderson & Granados, 2014, s. 44)

3. Cesta komunikácie

Prešli sme si cestu týmto vývinovým obdobím a dúfam, že vidno, aké je krásne. Nemožno však byť ako naivný, ale treba hľadať spoločenstvo s Múdrost'ou. Ako bolo v úvode spomínané, rizikom tohto vývinového štádia je, keď dôjde k zmäteniu identity a ešte horšie, keď telo zvíťazí nad duchom človeka (Gal5,16-17). K tomu je riziko ozaj veľké, keďže v tomto období telo dospieva a hlasno volá po pozornosti; ak sa mladý započúva len do hlasu tela, ten môže úplne prehlušiť hlas ducha. Nemusí to byť vždy ľahké obdobie, ako to aj poznáme, netreba si preto robiť žiadne ilúzie. Veľkosť potenciálu tohto obdobia a ziskov je úmerná veľkosti rizika a potenciálnych strát. Vďaka „akčnej“ činnosti CNS môžu na povrch vyplávať latentné, driemajúce zraniteľnosti. V ideálnom prípade sa zvládnu, lebo sa dajú zvládnuť, Boh dá. Preto sa pozrime na dve asi najväčšie úskalia, ktorými sú *vzdor voči autorite* a *vplyv rovesníckych skupín*. (Vplyv internetu nebude rozobratý, v tomto smere sa dosť angažujú všetky zložky, dokonca napríklad i polícia, ktorá ponúka pre školy školenia.)

Pre skupinu vie mladý obetovať veľmi veľa. Možno až priveľa, aj to, čo je hodnota a dobré, pretože hodnota spoločenstva je nadradená akejkoľvek inej hodnote. Keďže v tomto období dochádza k odpútavaniu sa od rodičov a pripútavaniu sa k rovesníkom, ide akoby o nové narodenie sa - sociálne. Narodenie sa do spoločnosti z lona rodiny. Ak to vidím takto, potom sa môžu niektoré prvky z orálneho štádia vývinu, ktoré bolo hneď po narodení dieťaťa, objaviť v tomto vývinovom období - akoby latentné neukončené zážitky tamtoho obdobia dostávali novú príležitosť na doriešenie teraz. V orálnom štádiu sú dominantným zdrojom uspokojenia ústa, čo sa dáva do súvisu s poznávaním (dieťa zbiera veci a dáva ich do pusy, a i.), a to zase do súvisu s potrebou bezpečia a seba prijatia: „nie som na svete sám“ (SSPAP, 2016). Potom by nebolo divu, že v rámci túžby skúšať všetko nové (súviacej s poznávaním), mladý začínajú fajčiť a piť alkohol, ako dve najtypickejšie charakteristiky, ktoré môžu, ale ešte nemusia hneď poukazovať na fixáciu v orálnom štádiu. Nehovoriac o tom, že už nejde o neškodný cumieť, ale o návykový nikotín a iné látky. Podobne, zlé znášanie samoty a potreba byť s priateľmi sa dá vysvetliť v rámci túžby nebyť na svete sám (vždy prítomné volanie prvotnej samoty a jednoty). V prenesenom význame je preto i dôležité zapadnúť do skupiny, prijať jej štandard, aby som nebol vylúčený a považovaný za divného. Niektoré skupinky si vytvárajú svoju skupinovú identitu, spája ich vzájomný pozdrav, tajné gestá, typ obliekania. Mnohých rodičov potrápi otázka koľko dovoliť? Kde sú zdravé hranice?

Pesso a Boyden (In Vrtbovská, 2009, s.71) hovoria: „Tam, kde sa človek začne cítiť ako neobmedzený, bez limitov, či hraníc, stáva sa vo svojom myslení jediným, všemocným a nepotrebuje nikoho druhého. Tiež mu na nikom druhom nezáleží.“ Je v záujme lásky byť pre mladých jasným a čitateľným v tom, čo sú hodnoty a prečo, kde sú hranice, aby sme neboli hmlou (servílni, len aby sme si ich získali) práve vtedy, keď sa potrebujú najviac orientovať v živote a vzťahoch. Nie je láskou ponechať mladého samého, bez sprievodcu, na jeho experimenty a hľadanie. Jeho kritické myslenie nemusí byť ani tak kritické v rozlišovaní dobra od zla, ako skôr kritické v zmysle vzdorovitosti a odporu voči všetkému, čo sa považuje dospelými za hodnotu. Ide o závislé, ešte nezrelé správanie – v závislosti od toho, čo mu povie dospelý, urobí presný opak, alebo si urobí svoje, lebo si tým nevedomo dokazuje svoju nezávislosť od dospelého. Preto, v rámci osamostatňovania, bude pre nich užitočné rozprávať sa o témach a učiť sa tak rozlišovať, čo je pravá nezávislosť a sloboda. To im pomôže v takých situáciách, kedy ich môžu rovesníci nahovárať k niečomu, ovplyvňovať ich, kedy sa ukáže a otestuje pravá sloboda, vedieť si zvoliť objektívne dobro bez ohľadu na „hrozbu“ (napr. straty priateľov). To chce odvahu. A preto je k tomu potrebný i dobrý vzťah. Teraz budú žať tí rodičia, čo zasievali objektívnu Lásku.

Kedže v tomto vývinovom období sa formuje kritické myslenie ruka v ruke s potrebou nezávislosti a samostatnosti, pozrime sa na to, čo síce píše sv. Ján Pavol II. v súvislosti s pudovosťou (nabádanie zvnútra), avšak je možné danú myšlienku aplikovať i na nabádanie zvonka – napríklad vyžadovaním dobra dospelými. Wojtyła (2003, s.37) píše, že „nabádanie vzbudzuje v človeku pocit odporu. Človek si uvedomuje svoju slobodu, svoju slobodnú vôľu, a preto sa podvedome stavia proti všetkému, čo túto slobodu akýmkoľvek spôsobom naruša.“ To môže vysvetľovať, prečo mladí môžu vnímať požadovanie dobra „v istom konflikte so slobodou“, a to vtedy, keď nemajú dobro zvnútorne, ako svoje vlastné, že by vychádzalo z nich. Pociť odporu pri nabádaní na dobré v rámci vnímania svojej slobody môže byť jadrom vzdoru voči autorite, no dobré je, že môže byť i prostriedkom obrany voči nabádaniu na zlé zo strany rovesníkov. Boh dal do tohto vývinového obdobia hneď aj liek na tento vzdor (ak je mylne žitý - nie ako vzdor voči zlu), a tým je formujúce sa kritické myslenie a bojovanie za práva, na ktoré možno vždy apelovať. Obe totiž predpokladajú implicitnú túžbu po dobre a môžu byť preto protiváhou voľbám náchylným k zlému a nepravdivému. Ako?

Wojtyła (2003) ponúka jednoduchý recept: *nájsť spoločné dobro*. To nás môže spojiť i s mladými, a vôbec s kýmkoľvek. Uveďme si príklad. Mladí veľmi berú Meno Božie nadarmo (a povedzme si úprimne i dospelí); ich jednotky z Náboženstva neodzrkadľujú ich „vedomosti“, stav duše. My – vo viere a láske k Bohu a v zodpovednosti voči žiakom, za ktorých sa pred Bohom budeme zodpovedať – chceme u nich úctu k 2. Božiemu prikázaniu rozvíjať ako dobro hodné najvyššej hodnoty. Iní to môžu vo svojom zmýšľaní považovať za vnucovanie viery. To je len z nevedomosti. I v tak chýlostivej veci existuje spoločné dobro, dobro, o ktoré i neveriaci žiaci v puberte vedia stáť. Neuveriteľné? Skrz ich záujem o práva a spravodlivosť, o rozvoj kritického myslenia. Totiž, nik nevyžaduje, že musia uveriť v Boha. To, koniec koncov, je Božie povolanie a dar (Rim8,29-30). Ale ak je alebo vie byť spoločným dobrom to, aby sme brali ohľad na druhých, potom súčasťou toho je i používanie reči a slovníka tak, aby niekoho nezraňoval a neurážal. Praktické dôsledky presahujú katolícku vieru. Keď sa dostanú do iných okolností, môže ísť inokedy o moslimskú, či budhistickú vieru a veriacich. Kedže som študovala a pracovala v multikultúrnom prostredí viem, že je to veľmi dôležité. Nebudem používať slovník, ktorý je pre druhého urážajúci. Nemusím v Boha veriť, ale môžem brať ohľad na tých, čo v neho veria. Tým sa bude čnosť náboženskej tolerance, a ešte všeobecnejšie, ohľaduplnosti, ktoré môžu uplatniť i v iných oblastiach života a sveta.

Toto je katolícka škola, a keď my nebudeme brať Meno Božie nadarmo a budeme chcieť, aby sa na škole ani nikým nebralo nadarmo, vydávame svedectvo našej viere, že ju myslíme vážne, a stavíme sa zároveň zodpovedne zverenej zodpovednosti voči žiakom. Možno tým spoločným dobrom teraz zatiaľ pre nich nie je Boh, pre ktorého by sa to boli schopní žiaci učiť, ale vie ním byť i podriadený spoločný cieľ – rešpektovať hodnoty druhých, brať ohľad. Učiť sa rešpektovať napríklad školský poriadok, alebo takéto jednotlivé hodnoty nie je nátlak na žiaka – v dospelom svete sa všade stretnú s pravidlami spolužitia – a toto sú navyše vysoko dôležité čnosti, nie malichernosti. Učia sa kultúre vzájomného spolužitia. Ak to pomôže, nech sa to nazve školská kultúra. Toleranciou zlého správania komunikujeme, že to nie je podstatné, že nám na tom nezáleží. Čnosti nie sú vrodené, máme prirodzenú náklonnosť na zlé, a z neznámeho dôvodu je zlé veľmi príťažlivé. Aj my dospelí sa učíme čnostiam a rozlišovať dobro a zlo, hľadať pravdivé hodnoty. Toto spoločné dobro nás zjednocuje zvnútra. *Schopnosť milovať určuje to, že človek je ochotný vedome hľadať dobro s inými a podriaďovať sa tomu dobru so zreteľom na iných alebo iným so zreteľom na to dobro* (Wojtyła, 2003, s.22). A čo je vyššia hodnota než Život, Pravda a Cesta do Božieho kráľovstva? Toto je dobro na tejto škole – živý Boh, Jeho Meno tu prebýva, a my si Jeho sväté Meno cítime.

Pre nás je 2. Božie prikázanie cieľ preto lebo je v ňom láska ku Kristovi realizovaná - a po tom túžime celým srdcom, a preto sa o to usilujeme. Pre neveriacich to nie je cieľ, ale môže to byť prostriedok naplnenia cieľa, ktorým je vzájomné spolužitie v láske, úcta. A keďže hlavné prikázanie Zákona znie: „Milovať budeš Boha celým svojím srdcom, myslou, silou a dušou a blížneho ako seba samého“, dáva vedľa seba túto lásku, a tak nemožno milovať blížneho ak nemilujeme Boha a nemožno milovať Boha ak nemilujeme blížneho. Skrze najdôležitejšiu lásku k Bohu milujeme i deti, keď dbáme o ich spásu, lebo nám boli zverené. V tomto asymetrickom vzťahu učiteľ – žiak prijímajú žiaci, čo sa učia, lebo žiak nie je nad učiteľa (Mt10,24). A deti, hoci nebudú brať Meno Božie nadarmo z vlastného uvedomenia a túžby po Bohu, ale skrze napĺňanie tohto príkazu lásky k blížnemu, úcty k učiteľom a rodičom, realizujú vieru v ich možnostiach, skrze prostriedok cesty k Bohu. A tak sa viere učíme a vychovávame navzájom.

Tak sa odovzdáva toto dedičstvo - raz si možno spomenúť, čo bolo považované za dôležité. Dedičstvo nie sú len peňažné a hmotné dispozície rodiny a školy, ale predovšetkým celé bohatstvo viery. V nej a skrze ňu máme nádej na večný život. A nie je viac, čo by mohli rodičia deťom odovzdať, než mu odovzdať cestu k oživujúcemu Duchu, dar spásy. A tak je poslušnosť znamením. Lebo po Nebeskom Otcovi má meno každé otcovstvo na nebi a na zemi (Ef3,14-15). Ak sa rodič teší svojmu otcovstvu (materstvu), zohýna kolena pred Bohom. „Toto som vám napísal, aby ste vedeli, že *máte večný život* vy, čo veríte v **meno Božieho Syna**“ (1Jn5,13). Dal by Pán, aby sa tak stalo všetkým ľuďom.

4. Oblasti pôsobenia

Tak sa zdá, že už pred tým spomínaný citát od Exuperyho o dôležitosti nadšenia úplne vystihuje ideu spôsobu pôsobenia v tomto vývinovom období, a nie len v ňom, preto nech je takým smer-udávajúcim pri voľbe konkrétnych činností a intervencií psychológa: „Ak chceš stavať loď, nezahŕňaj ľudí, aby zaobstarali drevo a prichystali náčinie, ale vzbud' v nich túžbu po šírom, nekonečnom mori.“ (Exupery)

Práca by mohla byť (za ideálnych podmienok) systematicky rozvrhnutá do tridsaťpäť (35) akademických týždňov, čo zodpovedá štandardným učebným plánom. Možnosti realizovania aktivít záležia od individuálnych podmienok školského psychológa. Netreba sa báť, ak nie je priestor pre systematickú prácu, nakoľko už bolo vysvetlené, že je dobré s deťmi proste len byť (v kapitole 2.7. o tele ako nositeľovi dobrej správy). Niekedy môže byť najťažšie čeliť vlastnej frustrácii. Možno sa povzbudiť, že ľavá hemisféra je tá, ktorá vyžaduje konkrétne vydanie počtu výkonov (alebo vedúci pracovník), ale pravá hemisféra bude naladená na deti a bude tam pre nich. Isteže, mozog pracuje integrovane (Bohu vďaka), ale tak, ako sa učí kresliť pravou hemisférou, je možné skúšať pracovať aj s povzbudením, ktoré sa nám dostane od našej pravej hemisféry. Možné je využiť všetko.

Dôležitejšie je možno skôr časovanie, kedy začať hovoriť o láske a sexe s mladými. Azda až na gymnáziu? Veru, to je už často krát neskoro. Už na 2. stupni. Vplyvom internetu, netreba si robiť ilúzie, deti všeličo vidia a vedia. A všetko ich formuje. Preto je lepšie ponúknuť zdravú výživnú alternatívu k tomuto inektovaniu internetom. Psychológ by mohol byť zapojený do duchovných obnov, a tak by činnosť na škole mohla byť multidisciplinárna. Čím viac bude jednotnejšie zmýšľanie v rámci pedagogického zboru, tým efektívnejšia práca bude.

Na základe poznatkov uvedených v tomto Vývinovom štandarde možno rozlíšiť **štyri (4) hlavné oblasti**, ktorých rozvoju by sa psychológ mohol venovať na 2.stupni ZŠ (a gymnázia).

Tieto oblasti nebudú detailne rozobraté, nakoľko vychádzajú z celého textu tohto Vývinového štandardu a ním nie sú vyčerpané. Spomenuté sú iba niektoré príklady z danej oblasti, aby ju viac-menej skôr uviedli do kontextu.

1. Identita (venovať sa vývinovým potrebám, napĺňaniu potrieb, rodine a vzťahovým väzbám, aby mali mladí možnosť poznávať seba a rozumieť sebe a druhým)
2. Poznať význam tela, svojho mužstva a ženstva (rozumieť puberte a zmenám, ktoré sa dejú s telom)
3. Formácia k láske (rozumieť prítlačivosti a čo je to láska podľa pravdy)
4. Škola modlitby a Ignaciánske rozlišovanie duchov (aj keď je to oblasť náboženskej výchovy, je tu priestor práve na multidisciplinárnu spoluprácu; rozlíšenie spirituality a psychológie, ako už bolo spomínané, je dôležité, keďže žiaci radi skúšajú nové veci je možné že ich zaujímajú aj iné, zväšť východné filozofie, aby si boli vedomí, čo z toho je psychológia a čo z toho sú duchovné zážitky)

A to je asi všetko. Čo dodať. Nech nám dá Pán milosť, aby sa nám darilo žiť pravdu a zachovávať pravdu až do konca (2Jn4 a 3Jn4). Nech Pán otvorí mysle a srdcia mladých pre počutie pravdivej dobrej správy. Nech je Pán zvelebený. Vďaka Ti Pane Ježišu! Vďaka, že smieme byť Tvoji. Si našou slávou. Buď zvelebený!

5. Literatúra

- [1] Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. Greenberg.
- [2] Adolescencia. (2017, December 7). Na *Wikipedia*.
<https://sk.wikipedia.org/wiki/Adolescencia>
- [3] Akvinský, T. (2017). *Člověk jako tělo a duše v Teologické sumě*. Praha: Krystal OP s.r.o.
- [4] Allen, L. S. & Gorski, R. A. (1992). *Sexual orientation and the size of the anterior commissure in the human brain*. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 89(15):7199-202.
- [5] Anderson, C. & Granados, J. (2014). *Povolání milovat'*. Bratislava: Redemptoristi.
- [6] Anterior commissure. (2021, December 16). Na *Wikipedia*.
https://en.wikipedia.org/wiki/Anterior_commissure
- [7] Bonaventúra (2009). *Putovanie mysle do Boha*. Bratislava: Serafín.
- [8] Campisi, S.C., Carducci, B., Akseer, N., Zasowski, C., Szatmari, P. & Bhutta, Z.A. (2020). Suicidal behaviours among adolescents from 90 countries: a pooled analysis of the global school-based student health survey. BMC Public Health, Volume 20, No. 1102.
- [9] Damasio, A. (1994). *Descarte's error*. Emotion, reason, and the human brain. New York: A Grosset/Putnam Book, G.P. Putnam's Sons.
- [10] Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens*. Body and emotion in the making of consciousness. New York: Harcourt Brace & Company.
- [11] Damasio, A. (2010). *Self comes to mind*. Constructing the conscious brain. New York: Pantheon Books.

- [12] Emerald, D. (2015). *The Power of TED** (*The Empowerment Dynamic). Polaris Publishing.
- [13] Frankl, V.E. (2011). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- [14] Fromm, E. (2015). *Mat' či byť?* Bratislava: Citadella.
- [15] Glovicki, E. (2018, Júl 9). *O hormónoch lásky* [Youtube kanál]. Citované 14.12.2021, z https://www.youtube.com/watch?v=hd0HaFC_1Ow
- [16] Grodd, W., Kumar, V. J., Schuz, A., Lindig, T., & Scheffler, K. (2020). The anterior and medial thalamic nuclei and the human limbic system: tracing the structural connectivity using diffusion-weighted imaging. *Scientific Reports*, 10.
- [17] Hess, E.H. & Petrovich, S.B. (1977). *Imprinting*. Benchmark papers in animal behavior. (Eds.). Volume 5. Dowden, Hutchinson & Ross, Inc. Stroudsburg, Pennsylvania.
- [18] Hines, M. (2007). Development of Hormone-Behavior Relationships. In *Hormones, Brain and Behavior*. Kapitola: 5.11.6.1.4. Na *Science Direct*. <https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/anterior-commissure>
- [19] Horák, O. (2015, December 28). Homosexualita nie je choroba, nespôsobuje utrpenie, presadil najvplyvnejší psychiater svojej doby. Na *Denník N*. <https://dennikn.sk/330063/zomrel-robert-spitzer-psychiater-co-vyskrtol-homosexualitu-zo-zoznamu-dusevnych-poruch/>
- [20] Horák, O. (2017, December 7). Veriacim homosexuálom ponúkajú pomoc, no vravia, že homosexualita je stav nedokončeného rozvoja. Na *Denník N*. <https://dennikn.sk/957353/veriacim-homosexuálom-ponukaju-pomoc-no-vravia-ze-homosexualita-je-stav-nedokonceneho-rozvoja-osobnosti/?ref=inc>
- [21] Horák, O. (2019, September 4). Evolučná biološka: Homosexualita má genetický základ a nejde o voľbu. Na *Denník N*. <https://dennikn.sk/1572185/evolucna-biologicka-homosexualita-ma-geneticky-zaklad-a-nejde-o-volbu/>
- [22] Hunermann, W. (2009). *Farár z Arsu*. Bratislava: Lúč.
- [23] Hypothalamus. (2021, Jún 6). Na *Wikipedia*. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Hypothalamus>
- [24] Identity. (n.d.). Na *Online Etymology Dictionary*. Citované 18.1.2022, z <https://www.etymonline.com/word/identity>
- [25] INAH-3. (2022, Január 9). Na *Wikipedia*. https://en.wikipedia.org/wiki/INAH_3
- [26] Inspire Yourself (2018, Máj 22). *The Motivational Success Story Of Ellen Degeneres - How She Beat Depression And Never Gave Up* [Youtube kanál]. Citované 10.1.2022, z <https://www.youtube.com/watch?v=B8Hjld6xSzY>
- [27] Ján Pavol II. (2015). *Teologie těla*. Katecheze Jana Pavla II. o lidské lásce podle Božího plánu. Praha: Paulínky.
- [28] Ján z kríža (1999). *Slová svetla a lásky*. Bratislava: Lúč.
- [29] Ján z kríža (1995). *Temná noc*. Praha: Karmelitánské nakladatelství.

- [30] Jimenez, A. (n.d.). Komplex Oidipus a Electra, príťažlivosť detí pre vlastných rodičov. Na *Matky dnes*. <https://madreshoy.com/sk/complejo-de-edipo-y-electra-atraccion-de-los-hijos-por-sus-propios-padres/>
- [31] Karpman, S. (1968). *Fairy tales and script drama analysis*. Transactional Analysis Bulletin. 26 (7): 39–43.
- [32] Kempenský, T. (2021). *Nasledovanie Krista*. Trnava: Spolok Svätého Vojtecha.
- [33] Kollárová, Ž. (n.d.). Eriksonových osem štádií života: To, ako sa v každom štádiu popasujeme s úlohami, ovplyvní našu osobnosť v budúcnosti. Na *Eduworld*. <https://eduworld.sk/cd/zanet-kollarova/2887/eriksonovych-osem-stadii-zivota-to-ako-sa-v-kazdom-stadiu-popasujeme-s-ulohami-ovplyvni-nasu-osobnost-v-buducnosti>.
- [34] Kognitívny vývin podľa Jeana Piageta. (2020, Apríl 3). Na *Online „škôlka“* <http://onlineskolka.sk/dokumenty-na-stiahnutie/kognitivny-vyvin-podla-jeana-piageta/>
- [35] Kosová, I., Koreňová, Z. A., & Cinová, E. (2013). *Pomôž mi, aby som to urobil sám. Úvod do pedagogiky M. Montessori*. Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť/ projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ. Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave.
- [36] Košťálová, Ľ. (2005). *Úvod do pediatrie*. VŠ skriptá.
- [37] LeVay, S. (1991). A difference in hypothalamic structure between heterosexual and homosexual men. *Science*, 253.
- [38] Levine, P.A. & Klineová, M. (2012). *Trauma očima dítěte*. Probouzení obyčejného zázraku léčení. Praha: Maitrea.
- [39] Levine, P.A. & Fredericková, A. (2002). *Prebúdzanie tigra*. Liečenie traumy. Humenné: Pro Familia.
- [40] Lucia (2017, Jún 12). Výchova detí. 7 trikov, ako si s nimi poradiť. Na *Lepší deň*. <http://lepsiden.sk/vychova-deti-7-trikov/>
- [41] Marvin, R. (2010). *Proposed DSM-5 Revisions to Sexual and Gender Identity Disorder Criteria*. American Medical Association Journal of Ethics, Volume 12, Number 8: 673-677.
- [42] Marsalová, A. (2006). *Narcizmus a narcistická porucha osobnosti*. Atestačná práca. Lundbeck.
- [43] MsMojo (2019, August 15). *The Groundbreaking Story of Ellen DeGeneres* [Youtube kanál]. Citované 10.1.2022, z <https://www.youtube.com/watch?v=gnmKedawZf0>
- [44] OSSA (2019, December 6). *The Untold Truth of Ellen DeGeneres and Portia de Rossi's Marriage* [Youtube kanál]. Citované 10.1.2022, z <https://www.youtube.com/watch?v=tK9XzmkPMJM>
- [45] OWN (2019, September 17). *The Moment Portia de Rossi Knew Ellen DeGeneres Was "The One"* [Youtube kanál]. Citované 10.1.2022, z https://www.youtube.com/watch?v=8_6086o9uzg

- [46] People (2021, Február 10). *Ellen DeGeneres and Portia de Rossi's Love Story: "We're So Lucky to Have Each Other"* [Youtube kanál]. Citované 10.1.2022, z <https://www.youtube.com/watch?v=o7rxVvxSsyE>
- [47] Perales, F. Ablaza, C., & Kabatek, J. (2022, Január 19). Men with older brothers are more likely to be gay, suggesting same-sex attraction has a biological basis. Na *Phys Org*. <https://phys.org/news/2022-01-men-older-brothers-gay-same-sex.html>
- [48] Petrus, B. (2020, Január 3). Čo je testosterón a čo všetko spôsobuje v tele mužov i žien? Na *Sedmokráska*. <https://www.lekarsedmokraska.sk/testosteron-hormon/>
- [49] Philippe, J. (2015). *Modlitba - škola lásky*. Námestovo: Komunita blahoslavenstiev.
- [50] Pohlavný hormón. (2021, Február 10). Na *Wikipedia*. https://sk.wikipedia.org/wiki/Pohlavn%C3%BD_horm%C3%B3n
- [51] Ramsay, A.O. (1951). Familial recognition in domestic birds. In. Hess, E.H. & Petrovich, S.B. (1977). *Imprinting*. (Eds.). Volume 5. Dowden, Hutchinson & Ross, Inc. Stroudsburg, Pennsylvania.
- [52] Rothschild, B. (2007). *Pamäť tela*. Psychofyziológia a liečenie traumy. Humenné: Pro Familia.
- [53] Růžička, J. (2009). *Metodologická štúdia: Oidipus „re-loaded“*. Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika, 16, č. 2, s. 75-93.
- [54] Short, R.V. & Balaban, E. (1994). *The Differences between the sexes*. New York: Cambridge University Press.
- [55] Siegel, D. J. (2020). *The developing mind*. How relationships and the brain interact to shape who we are. 3rd Ed. New York, London: The Guilford Press.
- [56] Simonson, A. (2021, December 9). Canada bans conversion therapy, a practice Trudeau calls 'despicable and degrading'. Na *CNN*. <https://edition.cnn.com/2021/12/09/americas/canada-conversion-therapy-ban/index.html>.
- [57] Singer, J.A. & Salovey, P. (1993). *The remembered Self*. Emotion and memory in personality. New York: The Free Press.
- [58] SSPAP (2016, September 27). Pohľad na vývin dieťaťa v rôznych psychoanalytických modeloch. Na *SSPAP*. <http://sspap.sk/pohlad-na-vyvin-dietata/>
- [59] Swaab, D. F., Gooren, L. J., & Hofman, M. A. (1995). Brain research, gender and sexual orientation. *Journal of homosexuality*. 28(3-4):283-301.
- [60] Šafárová, N. (2012, Január 23). Narcis – príbeh o nešťastnej láske. Na *In Vivo*. https://invivomagazin.sk/narcis-%E2%80%93-pribeh-o-nestastnej-laske-_51.html
- [61] Šebej, F. (2008, November 1). Jeden človek, dve mysle. Na *Online časopis Týždeň*. <https://www.tyzden.sk/casopis/3504/jeden-clovek-dve-mysle/>
- [62] Trevorrow, H. (2018, Jún 27). Being gay has nothing to do with my parenting style. Na *HuffPost*. https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/why-being-gay-has-nothing-to-do-with-my-parenting-style_uk_5b324217e4b01285e3c906ac

- [63] Vrtbovská, P., Pessoa, A., & Boyden-Pesso, D. (2009). *PBSP - Úvod do Pessoa Boyden Systém Psychomotor*. Praha: Scan.
- [64] Vývinové obdobia. (2021). Na *Cool School*. <http://coolschool.ozpersona.sk/montessori-pedagogika/vyvinove-obdobia/>
- [65] WHO. (2021). *One in 100 deaths is by suicide*. Na *WHO*. <https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide>.
- [66] Wojtyła, K. (2001). *Pred zlatníctvom*. Verbum. Edícia Lúč.
- [67] Wojtyła, K. (2003). *Láska a zodpovednosť*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum.

6. Dodatok

Pri otázke homosexuality je treba rozlíšiť čo sa myslí pod normalizáciou. Je rozdiel normalizácia deviácie (homosexuality ako normálnej sexuálnej orientácie a identity, na ktorej netreba nič meniť) a normalizácia v práci psychotraumatológie s homosexualitou ako s traumatickým symptómom. V práci s traumou sa tak isto objavuje normalizácia, avšak normalizuje sa to, že čokoľvek človek cíti, prežíva je „normálna reakcia na nenormálnu situáciu“, a teda, sa vychádza z toho, že daný stav nie je normálny, ale že tie pocity sú v poriadku - sú ľudia, čo prežili podobnú skúsenosť a cítili sa rovnako. Potom z pohľadu psychotraumatológie, pokiaľ by sa normalizoval daný stav,—(popieralo by sa, že je na ňom čokoľvek nenormálne, ako je aj trend súčasnej doby, kedy sa neprikladá žiadna váha sociálnym faktorom)—potom by to bola „nenormálna reakcia na normálne situácie“, kvôli ktorej by nutne vznikol nevedomý vnútorný odpor a tlak k presadeniu biologickej determinácie homosexuality, aby sa odstránila táto „nenormálnosť reakcie“. A tak sa i stalo: homosexualita bola depatologizovaná, normalizovaná. Inak je to pri práci s traumou. Klientovi sa pomáha „znormalizovať“ pocity, v tom zmysle, že sú legitímne vzhľadom na okolnosti života, vzťahové väzby a udalosti, čím sa nenormalizuje homosexualita, ako zdravá sexuálna orientácia (prinášajúca plnosť potenciálu, života a pohyb v ňom vďaka integrácii tela, koherencii mysle a tela, pohlavia a gender), ale sa potvrdzuje práve to, že nemala byť, toto si človek nezaslúžil, nespôsobil, nemusí to tak mať navždy, túto bolesť, túto reakciu.

Tým zaujímame odlišné stanovisko: zameriavame sa na prežívanie (pravá hemisféra, ktorá prináša informácie o tele a „sebe/self“) namiesto interpretovania (ľavá hemisféra, ktorá sa často mylí). Iba pozorujeme a prežívame – neprerušujeme a ani neinterpretujeme (Levine & Klineová, 2012, s.152). Povzbudzuje sa v človeku, aby ostával s pocitom, vnemom a bol zvedavý, čo sa s ním bude diať ďalej namiesto toho, aby zostával v tvrdení, že toto som ja, kedy sa už nemenne identifikoval s pocitom, ako záver pre svoju identitu. Záver uzatvára, kdežto zvedavosť otvára myseľ možnostiam. A to je jediné miesto, bod, kde je prístup k „rovine možností“, ako to nazval Siegel (2020) pri stavoch mysle. Záver pre svoju identitu, normalizácia deviácie, je prerušením prirodzeného procesu liečenia, zablokovaním, čo je v presnom rozpore s potenciálnym dokončením procesu liečenia, ktorý je osobe k dispozícii; vybitiu prehltenia zablokovanej energie, skompletizovaniu. A to je vážny krok, lebo „k traumatizácii fyziologického reťazca reakcií dochádza následkom prerušenia celého procesu... Každý proces chce byť skompletizovaný“ (Levine & Klineová, 2012, s.151) Je potrebné vytvárať príležitosť, aby mohli ľudia svoje procesy skompletizovať a predísť tak ničivým následkom traumy... čo sa dá prirovnáť učeniu sa zvykom novej krajiny – *nie je to zložitý, len iné* (Levine & Klineová, 2012, s.152).

Pre život je potrebné, aby sa dokončili všetky cykly biologických procesov, čo vyžaduje otvorenú receptivitu, keď ich pozorujeme a rešpektujeme; nemôžeme ich hodnotiť, manipulovať s nimi, tlačiť na ne, alebo ich meniť (Levine & Klineová, 2012, s.153). Ale keď človek normalizuje homosexualitu, práve vtedy mení svoje biologické procesy, zabetonováva sa voči plnosti prežívania preto, lebo prežívanie by spôsobovalo diskomfort. Do vedomia budú tak či tak prenikať inštinktívne reakcie a túžby po jednote (Levine & Klineová, 2012), integrácii - je otázka, či ich človek prehluší naučenými spôsobmi proti prirodzenosti, normalizáciou deviácie, alebo dá sám sebe šancu. Spomeňme si na rekurzívnu črtu mysle. Siegel (2020, s.113) písal, že vplyvom udalostí vie byť epigenetická regulácia vyjadrenia génu v oblastiach mozgu zapojených do stresovej reakcie negatívne zmenená tak, **aby sa udržali prekážky zdravej regulácie stavov mysle**. Máme však slobodu a povolanie tieto prekážky odstraňovať pre dosiahnutie plnosti života. Keď v psychológii traumy je úlohou len poskytnúť príležitosť a podmienky k tomu, aby mohlo dôjsť k transformácii, potom aká je vina nášho zmýšľania, keď udalosti a stretnutia, ktoré prináša sám život (ako napríklad Portii a Ellen) zostali nevyužitú, ba priam boli normalizáciou deviácie použité na ešte hlbšie vrytie daných vnemov a stavov.

Telo, s jeho konštitučným pohlavím, môže byť buď zdrojom uzdravenia, uvoľnenia vnemov, spojenia rozdeleného (integrácie svojho pohlavia do lásky), alebo, pri jeho odmietaní, zdrojom zablokovania a udržiavania stavu, disociácie. Môže dôjsť k transformácii alebo môže človek ostať vo fixácii. Potom ale môže vo vzťahoch, ktoré osoba nadväzuje, zvlášť tých romantických, dochádzať akoby k **traumatickému znovuprežívaniu, opätovnej inscenácii**. Niektorí by mohli namietat', že nemusí byť všetko trauma, a pravda je, že disociácia zahŕňa veľmi široké spektrum, ako bolo povedané v časti o lateralizácii mozgu. Navyše, znovuprežívanie sa môže týkať už samotného prenosu attachmentu z rodičov na priateľov a romantických partnerov, ako Siegel (2020, s. s.193-195) vysvetľoval, zapojením oxytocínu a dopamínu (dominantných v centre odmeňovania), do extrahovania *reprezentácie lásky* z opakovaných skúseností attachmentu, ktoré nás motivuje hľadať a udržiavať spojenia s ľuďmi.

V kapitole o Oidipovi bol citovaný Adler (1927) a jeho dva typy chýb, zvlášť druhý typ, kedy matka vykonáva svoju rolu prehanne. Aj Levine a Klineová (2012, s.382-383) spomínajú narušenie bondingu, ktoré môže byť z rôznych dôvodov, okrem iného aj z toho, že matka bábätko prehlcuje (aby naplnila vlastnú potrebu „odviesť dobrú prácu“), „čím spôsobuje, že vo vývoji nervového systému dieťaťa dochádza k dezorganizácii... Energia vývoja je... odklonená k oblastiam častí mozgu zodpovedných za prežitie. Systém aktivuje svoje obranné reakcie, aby zmiernil prehlcujúce pocity.“ Preto zdôrazňujú (Levine & Klineová, 2012, s.333), že „pre zdravý vývoj sexuality dieťaťa sú zásadné dobre definované generálne hranice. Je potrebné, aby rodičia“ (v školskom prostredí učitelia a vychovávatelia) **„boli vo vzťahu k deťom dospelými, nie ich vrstovníkmi**. U rodičov, ktorí boli sami sexuálne traumatizovaní, sú však tieto hranice často narušené.“¹⁷

¹⁷ Levine a Klineová (2012, s.333) hneď nasledujúce vety adresujú dospelým: „Pokiaľ sú to vaše témy a zápasíte s nimi, vyhľadajte pomoc tak, aby ste mohli posilniť svoje vlastné hranice, byť dieťaťu vzorom zdravých hraníc a predávať prejav zdravej sexuality ďalšej generácii. Je treba, aby deti oidipovský zápas skôr prehrali než vyhrali, za jemnej podpory rodičov, ktorá im pomáha prijať realitu verzus fantáziu. Deti sa možno nebudú chcieť tejto romantickej ilúzie vzdať, urobiť to však musia!“ Podobné výzvy v oblasti sexuality sa objavujú v každom vývinovom období; už bolo ukázané, že to nie je otázka len jedného obdobia. Aj vo veku puberty a adolescencie vznikajú rôzne romantické predstavy žiakov voči svojim učiteľom. Zdravé a čitateľné hranice sú nenahradiťelné. Nesmie byť miesto pre nejednoznačnosť, dvojzmyselnosť, kurizovanie, flirtovanie, nemiestne vtípkovanie, ani nič, čo by mohlo byť nejakým nepochopením, romantizovaním. Potreba hraníc sa týka takých oblastí ako vypisovanie si na facebooku, v neskorých hodinách, mimo pracovného času, ohľadom mimo-školských tém, či nebodaj až tak nemysliteľné skutky, ako chodenie na diskotéky, a pod. Vlastné hranice umožňujú orientáciu vo svete vzťahov. Nikdy nevieme s čím dieťa prichádza vybavené zo svojej rodiny a zdravými hranicami mu umožňujeme zažívať

Je však i možnosť **znovuvyjednávateľ traumatickú udalosť**, respektíve **túto reprezentáciu lásky**, pri ktorom sa „prerobí“ (uzdraví) skúsenosť, naša reakcia v nej, ktorá vznikla ako obranná reakcia, ktorá mala pôvodne adaptívnu úlohu, lebo naša homeostatická regulácia ešte nevedela udalosť inak zvládnuť. Teraz však už má dostupné zdroje na to, aby prijala pravdu, podriadila sa objektívnemu dobru, a stala sa prítomnou v žití objektívnej lásky. Vďaka znovuvyjednávaniu traumatickej udalosti môže dôjsť k rozšíreniu možností a spontaneity, k integrácii; naopak, pri znovuprežívaní dochádza k stiahnutiu systému, k opakovaniu a prehĺteniu.

Ako vidno, telo je na našej strane (práve preto, že nie je žiadna dualita mysle a tela, myseľ je vtelená, z angl. embodied). Prečo si my myslou volíme konať proti sebe? Ako hovorí Levine a Klineová (2012, s.158-159): „Telo neklame!“ , „Telo presne vie, čo má urobiť, aby si sa cítil lepšie.“ A odkazujú nám (Levine & Klineová, 2012, s.174-175): „Pamätajte si, že príroda je na vašej strane. Snáď najťažším a najdôležitejším aspektom znovuvyjednávania traumatickej udalosti je... udržať vlastnú vieru, že všetko bude v poriadku... Inštinktívna časť... chce túto skúsenosť zvládnuť.“

Os dôsledkov voľby pri homosexualite

Normalizácia deviácie vs. *Normalizácia pri traume*

Homosexualita je normálna, je biologicky daná, niet žiadnej príčiny, ktorá by jej predchádzala	Homosexualita nie je normálna, je normálne byť priťahovaný opačným pohlavím a žiť lásku v povolani k jednote muža a ženy; je to reakcia (traumatická, a vzhľadom na vzťahové väzby a sociálne kľúče bola normálna „vtedy a tam“ lebo neboli iné zdroje v osobe) na nie-normálne situácie, vývinový kontext.
--	---

