



nováDNA
KREŠŤANSKÉ PORADENSTVO

KTO VLASTNE SOM A KAM IDEM? **(sebaúcta v dobe neúcty)**

Dôsledky falošných presvedčení o sebe
(úzkosti, depresie, poruchy osobnosti...)

e-mail: novadna@mpks.sk
web: www.mpks.sk



Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)

Dôsledky falošných
presvedčení o sebe

Vnútorne presvedčenia

- Od nášho počatia až do teraz sme si na základe toho, čo sme prežili, videli a počuli, vybudovali názory a presvedčenia, ktoré považujeme za pravdu.
- Sú uložené v našej pamäti, často neuvedomované
- Sú v nás pevne zakotvené, lebo sme ich získali na základe emočnej skúseností. Považujeme ich za pravdu, bez toho, aby sme skúmali ich pravdivosť.
- Na základe toho čomu veríme sa formuje aj naše jednanie.

**Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)**

**Dôsledky falošných
presvedčení o sebe**

Falošné presvedčenia

- Negatívne falošné presvedčenia vznikajú na základe traumatizujúcich udalostí
- Najväčší traumatizujúci vplyv majú udalosti, ktoré vznikli vo vzťahoch (zranenie, zanedbanie)
- Dieťa nemá dostatočne vyvinutú adaptačnú schopnosť, preto na traumatizujúce udalosti reaguje citlivejšie ako dospelý človek
- Z toho dôvodu situácie, ktoré majú najväčší vplyv na budovanie nesprávnych presvedčení, postojov a obranných mechanizmov sú situácie, ktoré zažívame v detstve vo vzťahu k autoritám, najmä rodičom

**Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)**

**Dôsledky falošných
presvedčení o sebe**

Falošné presvedčenia

- Tieto nesprávne postoje sú posilňované správaním ľudí v našom okolí, porovnávaním, vplyvom médií, sociálnych sietí, toto všetko formuje a posilňuje to, čomu chybne veríme, a čo leží hlboko v našom srdci.
- Čím dlhšie je takýto postoj posilňovaný tým pevnejší a hrubší múr povstane vo vnútri človeka.
- To, čomu takto falošne veríme sa môže týkať rôznych oblastí nášho života: vzťahu k sebe, k Bohu, k inému človeku, k autoritám, cirkvi a i.
- Ak veríme klamstvám o Bohu, o sebe a o iných dávame priestor nepriateľovi, ktorý je otcom lži. (Jn 8:44) To, že žijeme podľa lží nepriateľa spôsobuje, že nežijeme plne pod Božou ochranou.

**Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)**

**Dôsledky falošných
presvedčení o sebe**

Príklady falošných presvedčení o Bohu

- Boh ma nemá rád, nezáleží mu na mne
- Boh žehná iným, ale mne nie, je tu len pre vyvolených
- Boh ma potrestá ak urobím niečo zle, dáva mi utrpenie ako trest za moje hriechy
- Boh je vzdialený, nedostupný, necháva všetko na nás, nezasahuje do nášho života
- Boh je bezmocný, aby si poradil s mojou situáciou
- Bohu nezáleží na mojich potrebách, nechce moje šťastie
- Boh sa na mňa hnevá
- Ak sa priblížim k Bohu pošle ma niekam, kam ja nechcem
- K Bohu sa môžem priblížiť, až keď splním určité kritéria
- Boh na mňa nemyslí, nemá o mňa záujem, mne neodpovie
- Boh ma neochráni, musím sa ochrániť sám

e-mail: novadna@mpks.sk
web: www.mpks.sk



Kto vlastne som a kam idem? (sebaúcta v dobe neúcty)

Dôsledky falošných presvedčení o sebe

Príklady falošných presvedčení o sebe

- Nie som dost' dobrý
- Som neschopný, nikdy nič nedokážem
- Nemám hodnotu
- Som hrozný, zlý človek
- Som hlúpy
- Som vinný, ja za to môžem
- Zaslúžim si trest
- Mňa nikto nemôže milovať
- Som príliš hriešny, preto sa nemôžem priblížiť k Bohu
- Som v nebezpečenstve
- Som slabý
- Som bezmocný, nemám veci pod kontrolou
- Musím byť dokonalý

**Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)**

**Dôsledky falošných
presvedčení o sebe**

Bludný kruh falošných presvedčení



e-mail: novadna@mpks.sk
web: www.mpks.sk

Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)

Dôsledky falošných
presvedčení o sebe

Nezdravé obranné mechanizmy

- Vznikajú ako reakcia na traumatizujúce udalosti
- Ich podkladom sú neuvedomované falošné presvedčenia, ktoré vznikli počas týchto udalostí
- Kombinácia týchto obranných mechanizmov tvorí zlé korene nášho charakteru, našej osobnosti

Príklady nezdravých obranných mechanizmov

- Popieranie, vytesnenie neschopnosť si spomenúť na traumatickú situáciu, nedostatok spomienok z detstva
- Úzkosť a vyhýbanie sa bolestivým situáciám, alebo témam, vyhýbanie sa konfliktom, pasivita
- Pretváрка – falošná identita, snaha zapáčiť sa, nadmerná snaha byť milý, obetavý, perfekcionizmus
- Manipulácia – snaha mať veci pod kontrolou, citové vydieranie, ovládanie, dominancia (1Kr 21:1-16, 1Kor 7:23)
- Únik do snov a fantázií
- Skreslené vnímanie reality – falošné presvedčenia o sebe, o Bohu, o iných ľuďoch, o svete
- Falošné útechy – závislosti (alkohol, drogy, pornografia, počítačové hry, prejedanie sa, únik do zábavy, športu)
- Prenášanie svojich problémov a pocitov na iných, obviňovanie iných
- Prekrývanie bolesti inou bolesťou, ubližovanie sebe alebo iným, ohováranie
- Únik do práce, služby, workoholizmus, neprimeraná snaha ochrániť druhých pred ublížením
- Zľahčovanie, neprimerané, neúctivé prekrúcanie na humor
- Závislosť na iných ľuďoch, upútavanie pozornosti (Jer 17:5-7)
- Sebaľútosť, rezignácia, sebaobviňovanie (1Kr 19:1-5)
- Sexualizácia – riešenie citových zranení nezdravým sexuálnym jednaním

**Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)**

**Dôsledky falošných
presvedčení o sebe**

Osobnosť človeka

- Tvorí kombinácia Božej identity a nezdravých obranných mechanizmov
- Božia identita je to ako nás Boh stvoril, kombinácia špecifických vlastností, jedinečných u každého človeka
- Tieto vlastnosti sú všetky dobré, sú odrazom Božieho charakteru v nás a súvisia s jedinečným Božím zámerom v našom živote.
- Boh v nás vždy pozerá týmto pohľadom
- Naopak nezdravé obranné mechanizmy sú následkom hriechu, našich zlých rozhodnutí

**Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)**

**Dôsledky falošných
presvedčení o sebe**

Osobnosť človeka

- Ak v osobnosti začnú prevládať tieto nezdravé obranné mechanizmy, začína to prinášať zlé ovocie v našom živote
- Naše jednanie začína ubližovať nám alebo iným ľuďom.
- V psychológii a psychiatrii sa tento stav nazýva porucha osobnosti
- Porucha osobnosti sa diagnostikuje, keď negatívne osobnostné rysy človeka dosiahnu mieru, ktorá spôsobuje duševnú nepohodu človeka, alebo človek negatívne ovplyvňuje svoje okolie neadaptívnym správaním
- Tieto rysy sú trvalé, v čase nemenné

**Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)**

**Dôsledky falošných
presvedčení o sebe**

Poruchy osobnosti v psychiatrii

- Paranoidná porucha osobnosti
- Schizoidná porucha osobnosti
- Dissociálna porucha osobnosti
- Emočne nestabilná porucha osobnosti (hraničný typ, impulzívny typ)
- Histriónska porucha osobnosti
- Anakastická porucha osobnosti
- Vyhýbavá porucha osobnosti
- Závislá porucha osobnosti
- Narcistická porucha osobnosti

**Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)**

**Dôsledky falošných
presvedčení o sebe**

Identita a osobnosť →

- U každého človeka existujú súčasne dobré aj zlé osobnostné rysy (podobenstvo o pšenici a kúkoli Mt 13:24-30)
- Súčasťou našej identity sa však stavajú až vtedy, keď sa s nimi stotožníme, prijmemme ich za svoje.
- Problém môže nastať ak u niekoho prevládajú negatívne osobnostné rysy.
- Takýto človek sa často s týmito osobnostnými rysmi stotožní

Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)

Dôsledky falošných
presvedčení o sebe

Identita a osobnosť

- Ak sa tak stane, takýto človek dôjde k záveru: „Ja som proste taký, neviem s tým nič urobiť“.
- Človek potom považuje negatívne osobnostné rysy za súčasť svojej identity
- To vedie k pocitom hanby, viny, sebaodmietaniu, pocitom beznádeje
- Na tomto podklade sa môžu rozvinúť ďalšie psychické poruchy ako úzkosti alebo depresie.

**Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)**

**Dôsledky falošných
presvedčení o sebe**

Poruchy osobnosti vs. depresívna a úzkostná porucha

- Depresívna a úzkostná porucha sú diagnózy, ktoré majú väčšinou epizodický charakter
- Okrem psychogénnych príčin (osobnosť, vzťahy) môžu mať a telesné príčiny (neurotransmitery, hormóny, štítina žľaza...)
- Poruchy osobnosti sú trvalé charakterové rysy, ktoré sa vymykajú norme
- Úzkostná alebo depresívna porucha a poruchy osobnosti môžu prebiehať súčasne a navzájom sa ovplyvňovať.

**Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)**

**Dôsledky falošných
presvedčení o sebe**

Ako prijať uzdravenie v oblasti identity?

- Prvým krokom je vzdanie sa klamstva, že moje jednanie určuje to kým som, odmietnutie identifikácie so svojim negatívnym jednaním
- V ďalšom kroku je potrebné s pomocou Ducha Svätého dokázať oddeliť osobnostné rysy, ktoré do nás vložil Boh od tých ktoré sú následkami našich negatívnych obranných mechanizmov
- Ďalej je potrebné pomocou modlitby, poradenstva alebo psychoterapie pracovať s koreňmi, ktoré za týmito negatívnymi osobnostnými rysmi stoja

**Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)**

**Dôsledky falošných
presvedčení o sebe**

Ako prijať uzdravenie v oblasti identity?

- To zahŕňa proces, pokánia, odpustenia, oslobodenia, identifikáciu a zrieknutie sa falošných presvedčení a prijatie Božej pravdy
- Naša identita sa buduje skrze vieru
- Ak veríme, že sme tým, čo o nás hovorí naše negatívne jednanie, stotožňujeme sa s tým, a aj podľa toho jednáme
- Ak však veríme tomu, že sme stvorení dobre, na Boží obraz, vykúpení krvou Pána Ježiša Krista, postupom času budeme na základe toho aj jednať.

**Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)**

**Dôsledky falošných
presvedčení o sebe**

Zhrnutie na záver

- Jedine Boh pozná našu skutočnú identitu aj zámer z našim životom
- Boh chce a je pripravený nám túto identitu zjaviť
- Skrze osobný vzťah s Bohom a prijímaním Jeho lásky môžeme zažívať novú vzťahovú skúsenosť v oblastiach kde naši rodičia alebo iní ľudia zlyhali
- Skrze tento vzťah môžu byť postupne odstraňované falošné presvedčenia, obranné mechanizmy a negatívne osobnostné rysy a naša osobnosť sa začne podobáť tomu, kým nás Boh od počiatku chcel mať

e-mail: novadna@mpks.sk
web: www.mpks.sk



**Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)**

**Dôsledky falošných
presvedčení o sebe**

Zhrnutie na záver

- Jedine Boh pozná našu skutočnú identitu aj zámer z našim životom
- Boh chce a je pripravený nám túto identitu zjaviť
- Skrze osobný vzťah s Bohom a prijímaním Jeho lásky môžeme zažívať novú vzťahovú skúsenosť v oblastiach kde naši rodičia alebo iní ľudia zlyhali
- Skrze tento vzťah môžu byť postupne odstraňované falošné presvedčenia, obranné mechanizmy a negatívne osobnostné rysy a naša osobnosť sa začne podobáť tomu, kým nás Boh od počiatku chcel mať

e-mail: novadna@mpks.sk
web: www.mpks.sk



**Kto vlastne som a kam idem?
(sebaúcta v dobe neúcty)**

**Dôsledky falošných
presvedčení o sebe**

Ďakujem za pozornosť

e-mail: novadna@mpks.sk
web: www.mpks.sk

