



# ÚVOD DO DUCHOVNÉHO SPREVÁDZANIA

Edita Príhodová – Radovan Šoltés

*Spoločnosť pre štúdium spirituality*

2022

# ÚVOD DO DUCHOVNÉHO SPREVÁDZANIA

Edita Príhodová – Radovan Šoltés



Publikácia je parciálnym výstupom  
z riešenia projektu KEGA č. 016TTU-4/2021  
*Program duchovného sprevádzania pre vysokoškolských učiteľov*

Edita Príhodová, Radovan Šoltés  
**Úvod do duchovného sprevádzania**

Recenzenti

prof. Róbert Lapko, Th.D. et PhD.

doc. Dr. Vladimír Juhás, PhD.

Vydala Spoločnosť pre štúdium spirituality v Košiciach v roku 2022

Cover design Martin Hynek

Tlač a typografické spracovanie: Tlačiareň IRIS, s.r.o.

ISBN 978-80-974380-0-5 (print)

ISBN 978-80-974380-1-2 (online)

# OBSAH

|                                                                                                         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Úvod .....                                                                                              | 7         |
| <b>1 Vymedzenie pojmov a cieľov .....</b>                                                               | <b>13</b> |
| <b>2 Význam tradície duchovného sprevádzania<br/>pre súčasnosť .....</b>                                | <b>20</b> |
| 2.1 Aktuálnosť duchovného sprevádzania .....                                                            | 20        |
| 2.2 Starectvo v kresťanskej tradícii .....                                                              | 23        |
| 2.3 Základná charakteristika duchovného otca a matky .....                                              | 25        |
| <b>3 Špecifiká ignaciánskeho sprevádzania .....</b>                                                     | <b>28</b> |
| 3.1 Dejinný kontext ignaciánskeho sprevádzania .....                                                    | 28        |
| 3.2 Duchovné sprevádzanie podľa sv. Ignáca<br>a jeho nasledovníkov .....                                | 29        |
| <b>4 Porozumenie vlastným náboženským obrazom .....</b>                                                 | <b>38</b> |
| 4.1 Náboženská socializácia človeka .....                                                               | 40        |
| 4.2 Vplyv výchovy na náboženské myslenie dieťaťa<br>v jednotlivých vývojových štádiách .....            | 41        |
| 4.3 Príčiny a dôsledky falošných obrazov Boha .....                                                     | 48        |
| 4.4 Možnosti prekonávania negatívnych<br>náboženských predstáv o Bohu .....                             | 61        |
| 4.5 Práca s ľuďmi trpiacimi falošným obrazom Boha .....                                                 | 65        |
| <b>5 Vzťah emócií a mysle v súvislosti s duchovným<br/>rozlišovaním podľa sv. Ignáca z Loyoly .....</b> | <b>71</b> |
| 5.1 Postoj a naše vnímanie sveta .....                                                                  | 72        |

|          |                                                                              |            |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5.2      | Vzťah emócií a mysle .....                                                   | 74         |
| 5.2.1    | „Jazdec a slon“ alebo „Kto vedie koho?“ .....                                | 76         |
| 5.2.2    | Damasiov koncept somatických markerov .....                                  | 80         |
| 5.2.3    | Emočná špirála .....                                                         | 82         |
| 5.2.4    | Ako skrotiť „slona“ .....                                                    | 85         |
| 5.3      | Skúmanie myšlienok a emócií v duchovnom rozlišovaní .....                    | 88         |
| 5.4      | Pravidlá rozlišovania podľa sv. Ignáca z Loyoly .....                        | 91         |
| 5.4.1    | Vymedzenie pojmu „dobrý“ a „zlý“ duch .....                                  | 93         |
| 5.4.2    | Pravidlá vhodnejšie pre prvý týždeň .....                                    | 95         |
| 5.4.3    | Pravidlá vhodnejšie pre druhý týždeň .....                                   | 109        |
| <b>6</b> | <b>Pomáhajúci rozhovor a aktívne počúvanie .....</b>                         | <b>119</b> |
| 6.1      | Úvod do problematiky .....                                                   | 119        |
| 6.2      | Pomáhajúci rozhovor podľa Carla R. Rogersa .....                             | 120        |
| 6.3      | Techniky aktívneho počúvania .....                                           | 125        |
| <b>7</b> | <b>Prenos a protiprenos v duchovnom sprevádzaní .....</b>                    | <b>129</b> |
| 7.1      | Prenos z klienta na sprevádzajúceho .....                                    | 131        |
| 7.2      | Prenos zo sprevádzajúceho na klienta (protiprenos) .....                     | 137        |
| 7.3      | Zručnosti nápomocné pri prenose a protiprenose .....                         | 142        |
| <b>8</b> | <b>Duchovné sprevádzanie v krízových situáciách .....</b>                    | <b>146</b> |
| 8.1      | Fázy potrebné k prijatiu výzvy v živote<br>podľa Elisabeth Kübler-Ross ..... | 147        |
| 8.2      | Druhy pomoci v čase krízy podľa Elisabeth Lukasovej .....                    | 149        |
| 8.3      | Falošné prístupy k vlastnému utrpeniu .....                                  | 153        |
| <b>9</b> | <b>Škodlivé prejavy v duchovnom sprevádzaní .....</b>                        | <b>158</b> |
| 9.1      | Sklamanie a pocit neúspešnosti .....                                         | 159        |
| 9.2      | Snaha o dôležitosť .....                                                     | 160        |
| 9.3      | Vytváranie závislosti .....                                                  | 161        |
| 9.4      | Prehnaný pocit zodpovednosti .....                                           | 162        |
| 9.5      | Vnucovanie vlastného učenia a tém .....                                      | 163        |

|           |                                              |     |
|-----------|----------------------------------------------|-----|
| 9.6       | Duchovné zneužívanie .....                   | 164 |
| 9.7       | Nespokojnosť s vlastnou životnou rolou ..... | 165 |
| 9.8       | Naivnosť a neschopnosť odmietnuť .....       | 166 |
| 9.9       | Únava a vyčerpanosť .....                    | 167 |
| 9.10      | Frustrácia .....                             | 167 |
| 9.11      | Sexuálna príťažlivosť a sympatia .....       | 168 |
| 9.12      | Odpor v duchovnom sprevádzaní .....          | 170 |
| <b>10</b> | <b>Modlitba ako nástroj sprítomňovania</b>   |     |
|           | <b>skutočnosti života</b> .....              | 173 |
| 10.1      | Predpoklady modlitby .....                   | 174 |
| 10.1.1    | Modlitba ako rozhodujúci bod viery .....     | 174 |
| 10.1.2    | Prvé kroky v modlitbe .....                  | 178 |
| 10.2      | Spôsoby modlitby .....                       | 185 |
| 10.2.1    | Lectio divina .....                          | 185 |
| 10.2.2    | Ignaciánska meditácia .....                  | 187 |
| 10.2.3    | Aplikácia zmyslov .....                      | 192 |
| 10.2.4    | Kontemplatívna modlitba .....                | 195 |
| 10.2.5    | Spytovanie svedomia .....                    | 199 |
| <b>11</b> | <b>Ako sprevádzať – praktické usmernenia</b> |     |
|           | <b>do kapsy na cestu sprevádzania</b> .....  | 205 |
| 11.1      | Príklad sprevádzajúceho rozhovoru:           |     |
|           | „Naša dcéra sa odsťahovala z domu“ .....     | 207 |
|           | <b>Záver</b> .....                           | 212 |
|           | <b>Bibliografia</b> .....                    | 214 |
|           | <b>Register</b> .....                        | 222 |

## Skratky

Okrem štandardných skratiek spisov Biblie sú v texte používané aj nasledujúce skratky:

RP – Ignác z Loyoly, *Rozhovory pútnika: Autobiografia sv. Ignáca Loyolského*

DC – Ignác z Loyoly, *Duchovné cvičenia*

# ÚVOD

Život súčasného človeka je napriek vysokej životnej úrovni náročný a komplikovaný. Môžu za to také javy ako globalizácia, ekologická kríza, vojna, pandémie koronavírusu, digitálne technológie, kultúrne vlny zdôrazňujúce relativizáciu hodnôt a ďalšie. Niektoré zo spomínaných javov pritom nie sú jednoznačne negatívne, vyžadujú kritické myslenie i starostlivé rozlišovanie. Ale aj vnútorné faktory, s ktorými sa potýka každý človek, si vyžadujú našu pozornosť. Sú to dôležité otázky vlastnej identity, zmyslu života, hodnôt, životného povolania a svetonázoru. Namiesto je otázka, či je možné nasmerovať jednotlivého človeka (a ak áno, ako), aby rozvíjal v sebe vnútorný život, venoval pozornosť vážnym existenciálnym otázkam, ktoré sú predpokladom k tomu, aby žil autenticky, uspokojivo, ale zároveň humánne, eticky, povedané slovami Ericha Fromma – aby nežil v mode „mať“, ale „byť“.

Predkladaná publikácia si všíma jeden z efektívnych, históriou osvedčených nástrojov pastorácie jednotlivca – duchovné sprevádzanie. Pri jeho koreni je mníšska múdrosť, podľa ktorej najlepším prostriedkom pokroku na ceste k Bohu je zveriť sa nejakému skúsenému spoločníkovi na ceste (starcovi) a nechať si ním pomáhať vo vlastnom duchovnom dobrodružstve. Tento spôsob ľudského i duchovného napredovania vôbec nie je určený len kňazom či zasväteným osobám, ale každému kresťanovi, ktorému nie je ľahostajná jeho viera v Boha. Rovnako aj duchovným sprievodcom nemusí byť len vysvätený kňaz, ale sprevádzať môžu tak kňazi, ako aj laici, nevynímajúc ženy ako duchovné sprievodkyne.

Archetypálnym biblickým príbehom zobrazujúcim podstatu duchovného sprevádzania je cesta dvoch učeníkov z Jeruzalema do Emauz (Lk 24, 13–35). Obaja prežili totálnu krízu – ukrižovanie Ježiša,



ktorého považovali za Mesiáša, ktorý však podľa nich zlyhal. Preto sa rozhodli opustiť spoločenstvo učeníkov i Jeruzalem. Ich cestu možno považovať skôr za únik, než pozitívne smerovanie k niečomu. Hnacou silou bola beznádej a hrôza, ktorú v uplynulých dňoch prežili.

Aby im Zmŕtvychvstalý Ježiš mohol v ich kríze pomôcť, „kráčal s nimi“ (Lk 24, 15). Ježiš im rozumel, poznal riešenie ich problémov, ale nepoučoval ich, ako sa veci majú. Kládol im otázky, nechal ich vyrozprávať svoju zmätočnú skúsenosť, trpezlivo načúval ich zdeseným pocitom. Aby ich vyviedol na svetlo, vstúpil s nimi do noci (Lk 24, 29). Vyložil im Písma, aby sa odkryl zmysel udalostí. Obyčajným dialógom, zdieľaním a ponúkaním nových pohľadov sa im ich roztrieštený obraz sveta začal skladať do novej, zmysluplnej mozaiky. Pri lámaní chleba spoznali, že po ceste s nimi kráčal sám Zmŕtvychvstalý Pán. Frustráciu a sklamanie nahradili radosť a jasot. A v tom okamihu Ježiš zmizne pred ich očami a ponecháva ich vlastnej autonómii. Učeníci sa cítia uzdravení, plní síl a už nepotrebujú fyzickú prítomnosť Ježiša, lebo vedia, že sú s ním stále. Vďaka jeho múdremu sprevádzaniu boli schopní úplne otočiť smer cesty, dokonca z tejto svojej prekypujúcej skúsenosti rozdávať iným – ohlasovať apoštolom Zmŕtvychvstalého Pána.

Ako to vyplýva aj z predchádzajúcej biblickej state, výstižnou metaforou duchovného sprevádzania je nazeranie na život ako na cestu, púť, po ktorej sprevádzajúci „s-prevádza“ sprevádzaného. Podobne ako Ježiš v príbehu o emauzských učeníkoch – „kráča s“ ním, nie „pred“ ním, ukazujúc mu, kam má kráčať; stačí, keď načúva jeho skúsenostiam, chápe jeho slová, kladie mu otázky, ktoré by si sám možno nikdy nepoložil. Práve táto dynamická chvejivosť otázky (narážam tu na verš Vladimíra Holana „*co je bez chvění, není pevné*“), zárodočné zneistenie, zotáznenie, spôsobuje, že sprevádzaný človek z počiatočnej tmy vystúpi na svetlo, z chaosu sa stane kozmos (poriadok, usporiadanie, harmónia). Tým sa vnútorne upevňuje, pretože veci a udalosti zrazu do seba zapadajú, dostávajú nový zmysel. To, čo sa spočiatku javilo ako nesúrodá znôška prežívaných udalostí, sa mení na duchovnú

cestu, ktorá získala perspektívu, hoci vedie cez púšť i oázy, cez krízy i miesta úľavy. „Dom jeho života“ dostal solídny základ, stojí na skale, nie na piesku (Mt 7, 24–26), pretože už vie, PREČO koná tak, ako koná, a dokáže svoje rozhodnutia zdôvodniť nielen pred inými, ale aj sám pred sebou. Ako píše sv. Pavol Timotejovi – vie, komu uveril, a je si istý (2 Tim 1, 12).

Je kľúčové, že premýšľanie o duchovnom sprevádzaní nás vedie od sprevádzajúceho a sprevádzaného k otázke Boha. On je totiž tým, ktorý všetko „dáva do pohybu“ (Hab 3,6), nielen navonok, ale v kontexte duchovného sprevádzania – aj v duši človeka. Od osobnej, zvnútornenej viery v neho sa odvíja všetko, pretože Boh je garantom celého života sprevádzaného (prirodzene aj sprevádzajúceho). Preto proces duchovného sprevádzania je na prvom mieste cestou postupného očisťovania vedomých i podvedomých obrazov Boha, neraz až démonických a deštruktívnych, ktoré sprevádzaný v zdeformovanej podobe „nasal“ v detstve. Len tak je možné vstúpiť do osobného vzťahu s imanentným a zároveň transcendentným, osobným Bohom. Potom sa Boh môže stať kritériom vlastnej identity (hodnoty môjho jedinečného JA) v procese úprimného sebapoznávania a seba prijatia (vyrovnávania sa s vlastnými hranicami, tieňmi, s vlastnou históriou, so zraneniami, s obmedzeniami), čo môže mať dlhý a často aj bolestný priebeh spojený s odpúšťaním (sebe i druhým ľuďom, neraz aj Bohu).

Prostriedkom na zodpovedanie týchto ťažiskových otázok (kto je Boh a kto som ja), je autentická osobná modlitba, meditácia, kontemplácia, reflexia, ignaciánske spytovanie svedomia s dosahom na konkrétny život. Sprevádzaný sa učí, že jej prínos sa nemeria len intenzitou útechy charakterizovanej príjemnými pocitmi, ale aj schopnosťou ostať verný v období suchoty, duchovnej tmy, neútechy, roztržitosti a krízy. Sprevádzanie je tak spôsobom vzostupnej schopnosti orientovať sa v sebe samom, v kolobehu útech a neútech a v poctivom odhaľovaní ich príčin. Je to cesta napredovania v duchovnej slobode (ignaciánsky: *indiferencii*), vďaka ktorej je sprevádzaný schopný nesebeckej

lásky k iným ľuďom a k svetu. Je to cesta nasledovania Ježiša Krista, usporiadania vlastného života tak, aby stelesňoval hodnoty evanjelia, čo vyžaduje celý život trvajúce *metanoia* – obrátenie mysle i srdca. Je to cesta, ktorá môže mať ešte mnoho iných podôb, tém, zákrut, bifurkačných bodov,<sup>1</sup> ktoré sprevádzanému vyvstanú v procese duchovného sprevádzania.

Vysokoškolská učebnica *Úvod do duchovného sprevádzania* je výstupom z projektu KEGA č. 016TTU-4/2021 *Program duchovného sprevádzania pre vysokoškolských učiteľov*, ktorý je primárne venovaný teológom vyučujúcim na teologických fakultách (a v príbuzných odboroch). Spoločnosť právom očakáva od vyučujúcich tohto študijného programu, že sa budú podieľať na duchovnom profilovaní spoločnosti (ako je to vyjadrené v opise študijného programu na stránke MŠ SR). Prax duchovného sprevádzania sa však líši od zvyčajných kompetencií vysokoškolského učiteľa. Tie sú zamerané predovšetkým na publikovanie vedeckých článkov/monografií a na pedagogickú činnosť. Pedagogická práca vysokoškolského učiteľa vo všeobecnosti spočíva v kompetencii zvládania pedagogickej komunikácie so študentmi daného odboru. Táto kľúčová kompetencia zahŕňa niekoľko čiastkových schopností, medzi nimi schopnosť plánovať, realizovať, riadiť, zaisťovať pedagogickú komunikáciu, ďalej schopnosť vytvárať priaznivú klímu v triede, schopnosť udržať disciplínu, schopnosť diagnostikovať vedomosti študentov, t.j. kontrolovať a hodnotiť ich študijnú činnosť (Kyriacou 2008, 8). Predpokladom na zvládanie pedagogickej komunikácie je učiteľova autorita vyplývajúca z jeho statusu, bez ktorej by nebolo možné spolunažívanie a spolupráca medzi učiteľom a študentmi (Manniová 2008, 72). Aj keď medzi jednotlivými učiteľmi sú veľké rozdiely a aj medzi nimi sú direktívne a demokratickejšie typy, určitá miera direktivity je nevyhnutná, pretože vyplýva z podstaty jeho

---

<sup>1</sup> V prírodných vedách bifurkačné body obsahujú nelineárne systémy (akým je aj samotný život), ktoré sú spojené s možnosťami kvalitatívne zmeniť štruktúru systému.

pedagogickej činnosti (najmä z vykonávania kontrolnej a hodnotiacej kompetencie).

Vysokoškolský učiteľ ako duchovný sprievodca do istej miery musí vystúpiť zo svojho statusu daného zamestnaním na univerzite. Aj keď sa môže oprieť o svoje teologické poznatky, čo je jeho pozitívum, musí byť schopný zmeniť štýl komunikácie z direktívnej na nedirektívnu: sprevádzaného totiž neriadi (nekontroluje, nehodnotí, nepoučuje), ale s-prevádza (kráča s ním, prejavuje mu empatiu, prijatie, pochopenie). Aj duchovné sprevádzanie vyžaduje od neho istý typ „citlivej“ autority, ale tá už nevyplýva z jeho sociálnej roly, ale je výsostne duchovná, spočívajúca v jeho duchovnej skúsenosti a z toho plynúceho „umenia žiť“. Kým pri výkone pedagogickej činnosti na vysokej škole, najmä počas prednášok, kde sa nachádza v role poskytovateľa poznatkov, je jeho komunikácia prevažne monologická, pri duchovnom sprevádzaní si má uvedomiť, že dostal *„dvoje uši, ale len jedny ústa, aby mohol viac počúvať a menej hovoriť“* (Zenón z Kitia).

Kompetencia duchovne sprevádzať vyžaduje od sprevádzajúceho schopnosť byť v srdečnom a dôvernom vzťahu so sprevádzaným, ale neviazať ho na seba ani nebyť v popredí: tým má byť jedine Boh, ku ktorému má sprevádzaného vzťahovať podľa prorockého vyjadrenia Jána Krstiteľa, *„on musí rásť a ja sa musím umenšovať“* (Jn 3, 30). Znamená to schopnosť spočívajúcu v dialektike „byť blízko“, ale zároveň „mať odstup“. Ako je z uvedeného zrejmé: aj keď aktuálne predstavovaná publikácia poskytuje čitateľovi základnú orientáciu v téme duchovného sprevádzania (a predstavuje formu celoživotného vzdelávania), kompetencia duchovne sprevádzať sa nedá jednoducho naučiť, je potrebné, aby si duchovný sprievodca aj svoje „odžil“, a to nielen profesne, ale aj ľudsky, existenciálne, duchovne. Jednoznačne je potrebné, aby sám na sebe zakúsil ovocie duchovného sprevádzania iným človekom napríklad počas ignaciánskych (individuálnych) duchovných cvičení. Učiť sa zo svojich vlastných skúseností je základom odborného i ľudského rastu a dosahuje sa sebareflexiou. Možno tvrdiť,

že bez duchovnej skúsenosti a bez jej pravidelnej reflexie nie je možné dosiahnuť kompetenciu duchovného sprevádzania.

Na záver ostáva vyjadriť želanie, aby tento projekt zameraný na celoživotné vzdelávanie vysokoškolských učiteľov teológie, religionistiky a príbuzných odborov podnietil prax duchovného sprevádzania, aby sa plodne rozvinula aj v našich časopriestorových kontextoch. Tým by sa zvýznamnil spôsob individuálnej pastorácie oproti masovým, často neosobným až odosobneným a v súčasnom civilizačnom kontexte neúčinným formám, ktorými sa Cirkev tradične obracia na svojich veriacich. Aby súčasná Cirkev investovala energiu do praxe duchovného sprevádzania, je potrebné presvedčenie, že kvalita má prednosť pred kvantitou, a preto sa oplatí vložiť pastoračnú energiu do jednotlivcov, ktorí môžu byť multiplikátormi zmeny vo svojich prostrediach – v rodinách, komunitách, na pracovisku...

Nakoniec chceme vyjadriť úprimné poďakovanie recenzentom a všetkým, ktorí svojimi radami a pripomienkami prispeli ku skvalitneniu tejto publikácie, ako aj psychiatrovi a psychoterapeutovi Igorovi Smelému, psychoterapeutovi Karlovi Pollákovi a zvlášť jezuitskému teológovi Bernardovi Mišovičovi, u ktorého nám bolo umožnené absolvovať dve na seba nadväzujúce série kurzov venovaných duchovnému sprevádzaniu.

*Edita Príhodová  
Radovan Šoltés*

# 1 VYMEDZENIE POJMOV A CIEĽOV

Ak sa chceme priblížiť ku kľúčovému pojmu nášho záujmu, ktorým je duchovné sprevádzanie, je nutné ho v prvom rade odlišiť od iných pojmov, ktoré sa nám v tomto kontexte vynárajú a čiastočne sa s ním aj prekrývajú.

Predovšetkým je potrebné ukázať na súvislosť a odlišnosť duchovnej a duševnej roviny v osobnosti človeka<sup>2</sup> a diferencovať duchovný a psychoterapeutický rozhovor. Pojem *duchovný* (grécky *pneumatikos*) odkazuje k nadprirodzenému poriadku, k existencii Boha a ku vzťahu s ním (Schaupp 1994, 3). V kresťanskej tradícii, o ktorú nám ide, sa zjavenie Boha deje prostredníctvom osoby Ježiša Krista, Božieho Syna, ktorého pokrstený kresťan chápe ako Spasiteľa, Vykupiteľa, Osloboditeľa. Nie je možné viesť duchovný život bez Ducha Svätého, ktorý rozlieva svoju milosť vo všetkom stvorení, zahrňujúc do nej mimoriadnym spôsobom aj človeka. Duchovný potenciál vnútorného života Boha – Trojice potrebujeme nanovo odkryť a inšpirovať sa ním v intrapersonálnom i interpersonálnom význame.

Duchovný rozhovor venuje pozornosť duchovnej skúsenosti, teda vzťahu medzi ľudským JA a božským TY. Náboženstvo ponúka nielen odpovede na otázky, kto a aký je Boh, ale aj akú hodnotu má človek, svet, príroda, spoločnosť, práca z hľadiska viery. Osobne prijatá a prežívaná viera znamená zosobnenie a zvnútornenie pohľadu na seba samého (teda nejde o neurčitého „človeka“, ale o „mňa samého“). Zároveň sa pre duchovný rozhovor ponúka otázka hierarchie hodnôt,

---

<sup>2</sup> Vo výklade vychádzame z pochopenia človeka ako telesno-duševno-duchovnej jednoty. Opierame sa o teoretické koncepty Viktora E. Frankla, Neila T. Andersona, Paula P. T. Wonga, Kazimierza Popielskeho, Ladislava Košča.

nakoľko je inšpirovaná vierou a nakoľko sa prejavuje aj v každodennej praxi. Takisto celý svet vzťahov – pokrvných, blízkych, erotických, priateľských, kolegiálnych a pod.; je otázkou prekrývajúcou sa s oblasťou viery, pretože je súčasťou starozákonných i novozákonných príbehov, odporúčaní a morálnych imperatívov. V zásade môže byť témou duchovného rozhovoru čokoľvek, čo je dôležité pre sprevádzanú osobu, ale čo je nazerané, reflektované a tematizované z hľadiska vertikality (vzťahu k Bohu).

Naproti tomu psychologická rovina (z gréckeho *psychologikos*) sa zaoberá ľudskou prirodzenosťou (Merry 2004, 25). Aj keď súčasná psychológia nie je jednotná v teórii ani v realizovanej praxi, na všeobecnej úrovni možno tvrdiť, že sa usiluje popísať a vysvetliť ľudské myslenie, prežívanie, konanie a správanie. Aplikáciu psychologickej teórie tvorí psychologická prax, medzi ktorú patrí psychologické poradenstvo a psychoterapia, ktoré sa často dostávajú k slovu v čase kríz a nevládnutých situácií. V zábere psychológa sú vedomé i nevedomé fenomény ako emócie, potlačené želania, sny, vnútorné i vonkajšie konflikty.

Psychologický rozhovor je najpoužívanejšia výskumná i diagnostická technika v psychoterapii. Zameriava sa na existenciálne dobro konkrétneho človeka, ktorý oň žiada. Rozhovor môže byť štruktúrovaný (založený na otázkach psychológa) alebo neštruktúrovaný, pri ktorom klient ako autonómna osobnosť sám určuje tému, problematiku, smerovanie rozhovoru. Často je klient pri tomto rozhovore schopný vstúpiť do tých najprivátnejších oblastí a ponúknuť na preskúmanie svoje zážitky, skúsenosti, obavy, pochybnosti, nádeje i zúfalstvo (Mearns a Thorne 2013, 41). Aj pri tomto rozhovore môže byť tematizované čokoľvek, čo je pre klienta dôležité, ale nazerané je to z perspektívy horizontality (prirodzeného sveta).

Aj keď sa teoreticky obe roviny oddeľujú – a právom –, pretože sú medzi nimi zásadné rozdiely v spôsobe prístupu k človekovi,<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Implikuje to veľmi dôležité vedomie kompetenčných hraníc tak u sprevádzajúceho ako i terapeuta. Je hrubým porušením kompetencií, ak napr. kňaz

predsa medzi nimi možno odčleniť len približné hranice s často sa prekrývajúcim obsahom, i podobnými metódami. Ako príklad možno spomenúť psychoterapiu, ktorá vo svojej práci využíva biblické texty, ktoré chápe ako archetypálne príbehy – stále aktuálne a schopné komunikovať významy aj pre súčasného človeka. Prihovárajú sa totiž k ďalším obrazom a symbolom uloženým v duši človeka. V biblických príbehoch sa klient (môže byť aj neveriaci) môže identifikovať s biblickou postavou, vzťahnuť jej posolstvo k sebe samému. Biblia tak nastavuje klientovi zrkadlo, ktoré má uzdravujúci účinok. V tomto type psychoterapie nejde o teologické posolstvo biblickej state, ale o existenciálnu výpoveď, obsahujúcu aj psychologické témy (ľudská bolesť, radosť, samota, smrť, nezvládnutá agresivita, sexualita, atď.). Takýto hlbinné analytický terapeutický prístup rozvinul Eugen Drewermann, Viktor E. Frankl a jeho žiak Alfred Längle (Remeš a Halamová 2013, 15–22).

Opačným príkladom na prekrývanie sa oboch rovín – duchovnej i duševnej – je fakt, že aj duchovné aktivity, ako modlitba, meditácia, kontemplácia sa prejavujú rôznymi emočnými stavmi, čo si všimol už sv. Ignác z Loyoly vo svojich Duchovných cvičeniach, kde napísal: „*Útechou nazývam... každé rozmnoženie nádeje, viery a lásky a každú vnútornú radosť*“ (DC 316). „*Neútechou nazývam... temnotu duše, jej znepokojenie, nepokoj... keď sa duša cíti celkom lenivá, vlašná, smutná*“ (DC 317). Hnutia ducha sa – ako si to všimol sv. Ignác – prejavujú pocitmi. Ignác s geniálnou spirituálnou a psychologickou intuíciou radí všímať si a reflektovať smer, kam nás vedú (k akým myšlienkam, presvedčeniam, rozhodnutiam, atď.). Psychologicky i spirituálne je tento reflektívny návyk veľmi žiaduci a produktívny. Vedie

---

sprevádzanej osobe radí, aby neužívala lieky, ktoré jej naordinoval psychiater, a všetky svoje psychické problémy riešila prostredníctvom sviatosti zmierenia. Zároveň terapeut, ktorý neberie do úvahy spirituálnu rovinu, ktorá u klienta môže hrať dôležitú rolu, prichádza o veľmi silný motivačný faktor, ktorý môže pomôcť navodiť u klienta žiaducu zmenu.



totiž k stále väčšiemu sebauvedomeniu, čo je základom psychologického i spirituálneho rastu, dozrievania, stávania sa celistvým, seba-transcendujúcim človekom (Hoff 1998).

Spojitosť i odlišnosť psychologickej a spirituálnej roviny sa objasní aj pri konkretizácii viacerých druhov pomáhajúcich rozhovorov. Sú to:

- *Spoveď, tzn. sviatosť zmierenia.* Ide v nej o jasné poznanie a vyznanie viny, spojené so sviatostným rozhrešením. Kresťan, ktorý zakomponoval do svojej duchovnej praxe pravidelnú sviatosť zmierenia, si uvedomuje svoju slobodu morálne konať a zodpovednosť za svoje myšlienky, slová a skutky. Predpokladom je, že nechápe túto sviatosť iba ako „polepšenie“, ale obrátenie od povrchného, neautentického života k životu zmysluplnému a vnútorné pravdivému (Halík 2022).
- *Duchovné vedenie.* Starší koncept kresťanskej pomoci na báze duchovného rozhovoru (niektorí autori situujú prax duchovného vedenia tridsať a viac rokov dozadu, teda do predmileniálnych rokov; Pienaar 2015, 155). Rizikovým faktorom vyplývajúcim z pojmu je, že vodca určuje, kam má vedený ísť, ukazuje mu smer, cestu, cieľ života. Autorita vodcu vyplýva z jeho väčšej životnej a duchovnej skúsenosti, o ktorú sa môže deklaratívne opierať. Vodca má vo vzťahu silnejšiu pozíciu, vedený je mu podriadený, prijímajúci, a teda aj pasívny. V nerovnom vzťahu vodca – vedený hrozí nebezpečenstvo paternalizmu (nadradenosti, ochranárstva, nezdravej závislosti).
- *Duchovné sprevádzanie.* Z pojmu vyplýva sústredenosť na spirituálnu rovinu, tá sa však dotýka celého spektra bytostných tém, ktoré sprevádzaný prináša do rozhovoru. Ťažiskovými sa stávajú dve otázky: „kým si Ty, Bože, pre mňa?“ a „kým som ja, Bože, pre Teba?“ (Schaupp 1994, 4). Vďaka nastoleniu otázok a hľadaniu odpovedí na ne sprevádzaný môže viac porozumieť svojej identite a sebahodnote. Sprevádzajúci nie je v pozícii „guru“, vodcu, naopak, podnecuje sprevádzaného k iniciatíve

a k aktívnemu prístupu k svojmu životu. Sprevádzaný tak preberá zodpovednosť za svoje konanie a rozhodovanie a uvedomelé usporiadanie vlastného života v súlade s hodnotami vyplývajúcimi z viery.

- *Psychoterapia.* Jej cieľom je, aby sa klient vysporiadal s psychosociálnymi konfliktmi, nevedomým materiálom akými sú sny, potlačené želania, zabudnuté udalosti, pocity. Počas psychoterapie terapeut vstupuje do nedirektívneho vzťahu s klientom, ktorý sa rozvíja najmä prostredníctvom terapeutického rozhovoru. Vďaka tomu klient rastie v procese sebauvedomenia, reflektovania a pomenovania psychologických fenoménov, ktoré sa v ňom odohrávajú. Psychoterapia môže byť nápomocná pri psychických poruchách, napr. pri neurózach, ale aj pri životných krízach a traumách. Terapeut je nielen absolventom štúdia psychológie, ale prešiel aj výcvikom niektorej zo psychoterapeutických škôl. Istý čas, najmä na začiatku svojej praxe, sa zúčastňuje supervízie – odbornej pomoci, ktorú dostáva od skúsenejšieho a uznávaného kolegu.
- *Counseling.* Predstavuje odborné psychologické poradenstvo. Poradenský psychológ sa zaoberá problémami emocionálneho, sociálneho, pracovného, školského a fyzického zdravia, ktoré môžu mať ľudia v rôznych fázach svojho života. Konkrétne môže ísť napr. o zlepšenie komunikačných schopností, spôsoby zaobchádzania so stresom, zvládanie negatívnych emócií, posilnenie sebaúcty, vysporiadanie sa s traumou, krízové poradenstvo, riešenie konfliktov, vzťahové problémy, náročné kariérne výzvy. Counseling môže mať formu individuálneho, párového, rodinného, skupinového poradenstva.
- *Koučing.* Pôvodne sa spájal s oblasťou športu, so snahou trénovať zručnosti koučovaného, maximalizovať jeho výkon, presadiť sa v konkurencii, dosahovať stanovené ciele. Práca kouča sa chápala ako direktívna inštrukcia, pretože kouč mal mať

s danou oblasťou viac skúseností ako koučovaný. Direktívny modus koučovania v súčasnosti ustupuje chápaniu koučingu ako nedirektívneho facilitovania v procese sebakultivácie, ktorý vedie k tomu, aby koučovaný robil veci lepšie, aby maximálne využíval svoje osobnostné zdroje za účelom dosiahnutia svojej vízie alebo cieľa. Pri tomto chápaní už nie je nutné, aby kouč bol direktívnou autoritou. Z oblasti športu sa koučing preniesol do ďalších odvetví, a tak existuje napr. naratívny koučing, transformatívny koučing, ontologický koučing, gestalt koučing, životný koučing (Pienaar 2015, 163).

Vo všetkých uvedených typoch pomáhajúcich rozhovorov ide o vzťah *face to face*. Spoločné majú aj to, že sú založené na dôvere a dôvernosti, aj keď v rôznej úrovni a miere. Dištinktívnym príznakom je zameranosť na duchovnú verzus duševnú úroveň a znak direktívnosti verzus nedirektívnosti. Aj keď na všeobecnej úrovni má každý jednotlivý typ pomáhajúceho rozhovoru svoj typický cieľ, často je potrebné konkretizovať ho a vyšpecifikovať podľa potrieb osoby, ktorá oň žiada.

---

## PODNETY NA CVIČENIE A ZAMYSLENIE

- Platí metafora *cesty* na váš život? Kde ste teraz v zmysle tejto cesty? Čo by mohlo byť zahrnuté v nasledujúcej etape tejto cesty?
- Spomeňte si na 2–3 ľudí, ktorí vás sprevádzali na životnej ceste a ktorí ti pomohli. Čím vám pomohli?
- Spomeňte si na 2–3 ľudí, ktorí by vám boli mali pomôcť v sprevádzaní, ale v skutočnosti sa tak nestalo a v niektorých prípadoch vám dokonca uškodili. Čo bolo príčinou?

- Čo je pre vás ťažké a čo jednoduché, keď máte počúvať druhých v pastoraálnom poradenstve (sprevádzaní)?
  - Ak je čas a možnosť, podel'te sa o svoje skúsenosti zo sprevádzania (ako sprevádzajúci – ako sprevádzaní).
- 

## Odporúčaná literatúra

Augustyn, Jozef. 1999. *Duchovné vedenie*. Trnava: Dobrá kniha.

Barry, A. William – Connolly, J. William. 2009. *Praxe duchovního doprovázení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Martin, James D. 2020. *Jezuitský návod (takmer) na všetko*. Trnava: Dobrá kniha.

Maureder, Josef. 2008. *Zralost není luxus*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Trębski, Krzysztof. 2016. *Counselling ako pomáhajúci vzťah a pastoračné sprevádzanie*. Trnava: Dobrá kniha.

## 2 VÝZNAM TRADÍCIE DUCHOVNÉHO SPREVÁDZANIA PRE SÚČASNOŠŤ

### 2.1 Aktuálnosť duchovného sprevádzania

„*Nachádzame sa v dobe hľadania útech*,“ konštatuje jezuita Marko I. Rupnik (2001, 15) v texte o význame duchovného otcovstva a sprevádzania. Skutočne naša postmoderná doba vykazuje isté znaky, ktoré špecifickým spôsobom vyplývajú z novovekého obratu k subjektu. Zatiaľ čo moderna poukázala na problém subjektivity v súvislosti s poznávaním sveta, v postmodernej dobe je tento princíp aplikovaný na celú realitu ľudského rozvrhovania sa vo svete. Ako hovorí Stanley J. Grenz (1997, 14): „*Moderný ideál stavia do popredia nezávislé 'ja', subjekt, ktorý sa slobodne rozhoduje sám za seba a existuje mimo akúkoľvek tradíciu a spoločnosť*.“ Osvietenské stanovisko si však uchovávalo hodnovernosť do tej doby, dokiaľ ľudia na Západe predpokladali, že ich kultúra je najvyspelejšou a najcivilizovanejšou kultúrou na svete. Ľudia modernej doby si jednoducho mysleli, že celé ľudstvo nakoniec ocení a bude sa snažiť získať dobrodenia západného ideálu. V postmodernej ére však už tento sen nie je vierohodný: stal sa obeťou javu, ktorý mnohí pozorovatelia označujú výrazom *globalizácia*. Dnešní ľudia na Západe sú konfrontovaní s najrozličnejšími kultúrami, z ktorých každá si cení svoje vlastné názory a svoj vlastný obraz sveta. Naša pluralistická situácia vyvrátila osvietenskú víziu. Ľudia postmodernej doby tvrdia, že už nemôžeme rozumne očakávať objavenie jedného a univerzálneho symbolického sveta, ktorý by ľudstvo spájal v hlbšej rovine, než sú naše viditeľné rozdielnosti. Namiesto toho sa podľa ich názoru musíme stretnúť so zistením, že obývame zem, ktorú tvoria rozličné skutočnosti. Rôzne skupiny ľudí vytvárajú rôzne príbehy o svete, s ktorým prichádzajú do styku. Tieto rôzne jazyky potom

napomáhajú rôzne prežívanie života. V dôsledku toho ľudia zastávajú nielen rôzne politické názory a náboženské presvedčenia, ale v skutočnosti žijú v rozličných svetoch, pokiaľ ide o základné otázky osobnej identity, času a priestoru (Grenz 1997, 49).

Priznanie hodnoty pluralite samozrejme nie je zlé a nakoniec ide o jeden z nástrojov, ako nepodľahnúť totalitárnym pokušeniam usporiadať svet, ale zároveň ide len o dielčí pohľad, ktorý sa stáva problémom, keď vytvorí situáciu, v ktorej človek takpovediac stráca orientáciu a zakorenenie. Za pravdu je považovaný názor, za dobro to, čo aktuálne chcem. Kritérium, aby som svojím chcením neškodil druhému, nestačí, pretože samo ešte negarantuje, že ide o dobro pre mňa.

Súčasný človek sa tak podľa Rupnika nachádza v stave istého odpojenia od objektivity a v podstate od života a jeho skúmanie sa orientuje na vlastnú *psyché*, avšak nesprávnym spôsobom. Koncentruje sa na to, čo psychika cíti a vyhlasuje ako najnaliehavejší objekt na jeho horizonte: čo tento život cíti, zakúša a to bez opravdivého odlíšenia medzi náladou, pocitom a myslením (Rupnik 2001, 15). Človek sa tak dostáva do pasce nezriadenej emocionality, ktorú považuje za interpretačný kľúč ku šťastiu. Sami vidíme, že napriek tomu, že žijeme vo svete preplnenom vecami a podnetmi, sú ľudia skôr sklamaní a nešťastní. Veci nás v mnohých smeroch síce uspokojujú, ale nie sme šťastní. Možno aj to je dôvod nárastu záujmu o psychológiu a spiritualitu, ktoré sa však rovnako môžu stať len nástrojom zadostučinenia pozície ega. Ľudia sa tak neraz cítia byť nútení vysporiadať sa so stále nezmieriteľnejšími antinómiami vo vlastnej skúsenosti a prežívaní. Túžba a pocity sa dostávajú do rozporu s tradíciou a tým, čo sa učili, že sa *má* alebo *nemá*. Život individua sa stále viac stáva korisťou rôznych túžob. Napriek tomu sa všetko stáva prchavé a zväčša len ako príležitostný okamih a potvrdzovanie egoického ja je koncentrované na určitý moment, po ktorom musí nutne nasledovať ďalší, aby premohol a prevýšil stále častejšieho nepriateľa nudy, monotónnosti a zabudnutia (Rupnik 2001, 17).

Ako to býva, každá kríza zároveň prináša nové možnosti prehodnotenia toho, čo sa vyčerpalo, a čo môže byť podnetné pre život. Tak aj súčasná konzumná mentalita, paradoxne, rodí nové formy a potreby spirituálneho prežívania, ku ktorým patrí aj duchovné sprevádzanie. Skutočne, naša doba sa vyznačuje rozširujúcim sa záujmom o spiritualitu a napĺňanie spirituálnych potrieb. Zaiste nemôžeme si to príliš idealizovať a v tomto kontexte je dobré mať na pamäti slová francúzskeho mysliteľa Gillesa Lipovetského o náraste záujmu o náboženstvo, avšak poznačenom mentalitou „samoobsluhy“. Individualistický aspekt náboženského spirituálneho prežívania sa stáva stále viac dôležitým a v istom zmysle aj pozitívnym znakom narastajúceho hladu po duchovnom naplnení. Môže však rovnako naberať aj negatívne formy prežívania viery z pohľadu etablovaných náboženských spoločenstiev alebo cirkvi. Objavuje sa akýsi koncept *náboženstva na mieru*. „*Ľudia sú veriaci, ale akosi podľa vlastného výberu: v nejaké dogmy veria a iné zavrhujú, miešajú evanjeliá s koránom, s budhizmom alebo zen-budhizmom – i duchovnosť prešla do kaleidoskopického veku supermarketov a samoobslúh*“ (Lipovetsky 2008, 186). Náboženosť sa potom veľmi nelíši od krátkodobého, i keď intenzívneho záujmu o nejaký šport, diétu alebo techniku partnerskej komunikácie.

Možno práve preto sa jednou z dôležitých foriem v rámci spirituality stane duchovné sprevádzanie, ktoré má za cieľ napomôcť v rozlišovaní. Podľa Tomáša Halíka sa služba duchovného sprevádzania stane nosnou a najžiadanejšou pastoračnou úlohou cirkvi v nadchádzajúcom období kresťanských dejín (Halík 2021, 234). Táto služba totiž môže byť veľmi nápomocná v orientovaní sa v pluralitnom spirituálnom prostredí, ale aj v hľadaní porozumenia zmyslu svojej existencie z pozície celku a nielen časti. Sprevádzanie sa podľa Halíka týka práve otázky zmyslu, či už zmyslu samotného života alebo zmyslu určitej životnej situácie, ktoré pred nás aktuálne kladie život. Totiž napriek pokroku a technike človek trpí stále „chorobou k smrti“,

ktorá sa prejavuje v zúfalstve, strate nádeje či zmyslu života (Halík 2021, 237).

V tomto kontexte podľa Halíka služba duchovného sprevádzania sa pohybuje až na hranicu náboženskej a sekulárnej sféry, pretože ide o službu blízkosti, empatie a porozumenia aj voči tým, ktorí „s *nami nechodia*“ (porov. Lk 9, 49), ale ktorí rovnako potrebujú počuť slovo života (Halík 2021, 242). To určite poznajú mnohí z tých, ktorí pôsobia medzi chorými a sociálne vylúčenými.

Duchovné sprevádzanie sa tak netýka len tých, ktorí sú „duchovnými“ v zmysle „ordinovaných služobníkov cirkvi“, ale aj laikov, mužov a žien, ktorí však musia byť „duchovnými ľuďmi“ – teda ľuďmi, ktorí nežijú len na povrchu života, ale čerpajú z hĺbky (Halík 2021, 239).

## 2.2 Starectvo v kresťanskej tradícii

V duchovnej tradícii platí zásada, že učiteľom duchovného života môže byť len ten, kto sám prešiel a v podstate neustále prechádza cestou spirituálnej skúsenosti. Dnes sa formácia dá študovať a môžete si z nej urobiť doktorát. To samo osebe nie je zlé, práve naopak, veľmi to pomáha rozšíriť horizonty informácií o formácii, ale to ešte nesupluje nutnosť osobného prerodu, ktorý je pri duchovnom sprevádzaní kľúčovým predpokladom. Preto sa na Východe tento spôsob sprevádzania vzťahoval k pojmu *starectvo*, ktoré bolo typické pre púštnych otcov a postupne prešlo do mníšskej tradície. „Starec“ bol *abbas* – „duchovný otec“ (ak išlo o ženy, používal sa pojem *ammas*), ktorý sa líšil od *didaskalos* – „učiteľa“, pretože neodovzdával len učenie, ale predovšetkým sám život – to, čím si sám prešiel vo svojej životnej skúsenosti (Špidlík 2005, 8). Obvykle išlo o mníchov, ktorí neboli kňazmi, ale i o jednoduchých laikov alebo rehoľníčky.

Toto obdobie približne od 4. storočia môžeme právom považovať za éru vzniku a systematického spôsobu duchovného sprevádzania. Išlo zároveň o hľadanie modelov vo vzťahu otec – syn (žiak), ktoré



sa nezaobišli bez problémov. Zvlášť ak išlo o poslušnosť voči starcovi a podriadenie sa jeho autorite otvárali sa otázky o hraniciach zasahovania duchovného otca do života žiaka, o význame jeho autority, ale aj o význame slobody sprevádzaného a v neposlednom rade o úlohe pôsobenia Ducha v procese sprevádzania (Fiores a Goffi 1999, 615). Na Západe sa pre túto službu začal používať skôr pojem *duchovné vedenie*. Spoločným znakom však bolo odovzdávanie osobnej skúsenosti, ktorá zahŕňala schopnosť zladiť askézu (napredovanie v čnostiach) s rozoznávaním myšlienok. To malo napomôcť objaviť spirituálnu podstatu života, ku ktorému je človek povoláný (Ancilla 1999, 9).

Sprevádzanie sa preto nedá naštudovať, ale dá sa naučiť predovšetkým osobnou skúsenosťou s duchovným životom, ktorá je kľúčom k porozumeniu toho, čo sa deje v duši človeka, ktorý nás žiada o pomoc. Každý totiž môže dať len to, čo pozná a s čím má skúsenosť. Preto sa v starobylej tradícii za duchovného otca nemohol nikto prehlásiť sám, ale sa ním stal tým, že ho jeho žiaci objavili a vyhľadávali. Poznali ho podľa „prešliapaného prahu“ tými, ktorí zistili, že im má čo ponúknuť (Rupnik 2001, 24).

Na Západe je výnimočným zvlášť obdobie renesancie, ktoré je spájané s katolíckou reformou, na ktorej sa podieľali zvlášť postavy ako sv. Ignác z Loyoly, ale aj výnimočné postavy karmelitánskej tradície akými boli sv. Ján z Kríža či sv. Terézia z Ávily, ale aj mnohí ďalší. Toto obdobie sa označuje aj ako „zlatý vek“ duchovného vedenia, pretože tento termín sa už explicitne používa a sprevádzanie má aj podklad v rôznych textoch dobovej spirituálnej tradície.

Postupne dochádza aj k inštitucionalizácii duchovného sprevádzania a nevyhli sa mu ani rôzne ťažkosti alebo deviácie, zvlášť vo formálnych inštitúciách akými sú semináre, noviciáty a spolky. Na Západe sa po Druhom vatikánskom koncile, pod vplyvom personalistických ideí pozerá na duchovné sprevádzanie ako na povolanie, ktoré bolo spojené s kresťanským povolaním (Rupnik 2001, 20). Môžeme povedať, že v súčasnosti sa táto služba v Cirkvi stáva stále viac vyhľadávanou

a potrebnou, pretože ide o službu vydávajúcu svedectvo o živote. Ako to výstižne kedysi povedal Pavol VI., keď zdôraznil, že dnešný svet potrebuje radšej svedkov ako učiteľov a učiteľov počúva len vtedy, ak sú zároveň svedkami (Pavol VI. 1975, bod 41).

## 2.3 Základná charakteristika duchovného otca a matky

Ako sme už povedali, v kresťanskej antike otcovia rozlišovali medzi termínom *didaskalos* a *abbas* (prípadne *ammas*). „Starec“ – *abbas* – bol zo zásady človekom, ktorý mal s duchovnou cestou osobnú skúsenosť, a to ho robilo pripraveným správne pomáhať druhým. Na tento bod upozorňuje zvlášť sv. Ján z Kríža v knihe *Živý plameň lásky*, kde sa zameriava na prax duchovných vodcov a nešetrí kritikou v prípade, ak ide o ľudí, ktorým chýba skúsenosť s duchovným životom. Chcú síce pomáhať dušiam, ale v skutočnosti im vnucujú vlastnú víziu duchovnosti, pretože sami neprešli cestou, po ktorej dušu vedie Boh: „Pretože nepoznajú viac, než čo je pre začiatočníkov – a keď by vedeli aspoň to! – nechcú dovoliť dušiam, aby išli ďalej – i keby ich chcel viesť Boh.“ (Jan od Kříže 2001, 97). Nezrelosť tých, ktorí sa rozhodli duchovne sprevádzať druhých, ostro kritizuje a zdôrazňuje, že v takej závažnej veci sa pri chybách nestačí odvolávať na dobrý úmysel radcu: „Títo však snád' robia chyby z dobrej horlivosti, pretože ich poznanie na viac nestačí. Nie sú tým však ospravedlnení, keď sa opovažujú dávať rady bez toho, aby najprv pochopili, akou cestou a akým duchom je duša vedená a cez toto nepochopenie siahajú svojou hrubou rukou na niečo, čomu nerozumejú a neprenechávajú to niekomu, kto tomu rozumie. A to nie je zanedbateľná vec a nie je to malá vina pripraviť dušu o nedocniteľné dobré a niekedy ju priamo spustošiť svojou opovážlivou radou.“ (Jan od Kříže 2001, 115).

Zmyslom duchovného otcovstva či materstva je teda dávať život tým, že zdieľa láskavý pohľad Krista na človeka. Dôležitým predpokladom je osobná skúsenosť s kontemplatívnym prístupom ku svetu

a k vlastnému životu. Nik nemôže dať niečo, čo nemá, a v službe sprevádzania budeme schopní pomáhať len po tú mieru, do akej úrovne sme sa dostali sami. Duchovný sprevádzajúci nemôže pomôcť žiadnemu človeku, pokiaľ ho nebude vovádzať do praxe vnútorného uzobrať, vnímania seba samého bez odsudzovania, umenia odpútať sa od povrchného života a „*zájsť na hlbinu*“ (Lk 5, 4). Pomáha sprevádzanému získať slobodný odstup a nadhľad, vnímať a prežívať svoj život v širšom horizonte a vovádza ho do umenia duchovného rozlišovania, bez ktorého je súčasný človek v hlučnom a podnetmi prehltanom globálnom trhu úplne stratený. Rozlišovanie myšlienok a pocitov je dôležitým nástrojom duchovného rastu (Halík 2021, 238–239).

Práca duchovného otca či matky teda nespočíva v tom, že naučí žiaka nejaké špecifické metódy alebo triky pre dosiahnutie náboženských zážitkov, ale vovádza ho do umenia rozoznávania hnutí a myšlienok, učí ho znášať ťažkosti spojené s duchovným rastom prostredníctvom trpezlivosti a napomáha mu v odstraňovaní prekážok, ktoré zabráňujú stávať sa ľuďmi modlitby (Merton 1993, 30). Je preto pochopiteľné, že vzťah žiaka k otcovi je často spájaný s poslušnosťou, ktorá však nie je obyčajnou disciplínou, ale vychádza z dôvery a presvedčenia, že otcovi je dobré načúvať a učiť sa od neho. Duchovné sprevádzanie má preto aj istý pedagogický rozmer. Každý človek sa totiž stretne – zvlášť v duchovnom živote – so situáciami, v ktorých nebude jasne vidieť a nebude schopný rozlišovať, ani sa v pokoji rozhodovať. Jednoducho v živote sú situácie, keď vnútorný pokoj nenájde sami bez pomoci druhého človeka. Otvorenosť a dôvera sú teda v hlbokjej tradícii duchovného sprevádzania kľúčovými predpokladmi duchovného rastu (Philippe 1992, 45).

Duchovný otec a matka je osobou kontemplácie, ale aj štúdia. Bez istých znalostí z moderných vied a psychológie môže byť služba sprevádzania oslabovaná, čo neznamená, že psychológia je najpodstatnejšou časťou sprevádzania. Ide skôr o schopnosť rozlíšiť mieru kompetencie duchovnej služby. Duchovný otec je totiž predovšetkým

v pozícii prostredníka, ktorý napomáha sprevádzanému k prehĺbeniu samostatného osobného vzťahu s Bohom a dokáže rozlíšiť, kedy sa už môže vzdialiť (Rupnik 2001, 22–23, 28).

---

## PODNETY NA CVIČENIE A ZAMYSLENIE

- Boli ste vo vašom živote oboznámení so službou duchovného sprevádzania?
  - Máte skúsenosť s človekom na ktorého by sa mohol vzťahovať pojem duchovný otec/duchovná matka?
  - Aké kritéria by mohol duchovný otec/matka spĺňať?
  - Viete si predstaviť, že by inšpiratívnym duchovným otcom/matkou bol človek, ktorý nie je zasvätenou osobou?
- 

## Odporúčaná literatúra

- Ancilla, Marie. 1999. *Ve škole otců pouště*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Grün, Anselm. 2004. *Duchovné vedenie u Otcov púšte*. Bratislava: Serafín.
- Merton, Thomas. 1997. *Duchovní vedení a rozjímaní*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Rupnik, Marko I. 2001. *O duchovním otcovství a rozlišování*. Velehrad: Refugium.
- Špidlík, Tomáš. 2005. *Ignác – starec*. Velehrad: Refugium.

## 3 ŠPECIFIKÁ IGNACIÁNSKEHO SPREVÁDZANIA

### 3.1 Dejinný kontext ignaciánskeho sprevádzania

Ignaciánske duchovné cvičenia vychádzajú z osobnej skúsenosti sv. Ignáca z Loyoly: z jeho obrátenia (1521), ktoré sa zavrášilo jeho duchovne objavným pobytom v Manreze (1522), kde sa učil zaobchádzať s osvieteniami i pokušeniami (RP 19–20). Podľa svedectva svätca v tomto období s ním Boh komunikoval tak, „*ako učiteľ zaobchádza s dieťaťom v škole, keď ho vyučuje: bolo to pre moju ťarbavosť a tuposť alebo preto, že som nemal nikoho, kto by ma bol poučoval*“ (RP 27). Vychádzajúc z ťaživej skúsenosti, že bol so svojimi intenzívnymi duchovnými skúsenosťami sám a nemal sa s kým podeliť a prijať usmerenie, uvedomil si, že práve sprevádzanie iného v duchovnej skúsenosti môže byť veľkou pomocou. Aj preto už v Manreze okrem zvyčajných siedmich hodín venovaných modlitbe pomáhal v duchovnom živote iným osobám, ktoré za ním prichádzali na návštevu. V tomto špecifickom apoštoláte pokračoval aj neskôr, počas svojich štúdií v Barcelone, Alcalé, Salamance a Paríži, kde už mal zostavený spis *Duchovné cvičenia* (RP 85). V Paríži medzi študentmi stretol svojich prvých spoločníkov, ktorých „*získal pre Božiu službu duchovnými cvičeniami*“ (RP 82). Aj preto jezuiti právom uznávajú, že ich Spoločnosť vznikla skrze duchovné cvičenia (Palmer a Iparraguirre 2009, 42).

Ignác si prial, aby jeho súčasní i neskorší spoločníci, členovia Spoločnosti Ježišovej, pokračovali v dávaní duchovných cvičení, preto tento druh apoštolátu zakomponoval do formuly inštitútu, čo bol prvý náčrt zriadenia rehole z roku 1540 (Ignác z Loyoly 1997, 26). Aj školským (jezuitským seminaristom) Ignác v *Stanovách* odporúča, že sa majú zaúčť do dávaní exercícií iným, a majú vynaložiť „úsilie, aby

sa v nich vyznali, i nadobudli zbehlosť v narábaní s touto duchovnou zbraňou“ (Ignác z Loyoly 1997, 151–152, bod 408).

Aj keď sa z uvedeného môže na prvý pohľad zdať, že strážcom exercičnej tradície je výlučne Spoločnosť Ježišova, treba si uvedomiť, že Ignác dával exercície ešte pred založením jezuitskej rehole a predtým, ako prijal kňazskú vysviacku exercitantom, ktorí sami neboli kňazmi ani jezuitmi. Už táto významná okolnosť implikuje fakt, že dávanie duchovných cvičení je otvorené aj pre laikov, nie-jezuitov, dokonca aj pre ženy. V súčasnosti sa k ignaciánskej spiritualite hlásia mnohé mužské i ženské rehoľné inštitúty, ale aj laické spoločenstvá, medzi nimi napríklad Spoločenstvá kresťanského života, ktoré sa v Charizme takisto hlásia k dedičstvu duchovných cvičení (*Dokumenty Spoločenstva kresťanského života* 2009, 29).

### **3.2 Duchovné sprevádzanie podľa sv. Ignáca a jeho nasledovníkov**

Dôležité a nezastupiteľné pre sprevádzanie exercícií je niečo iné: človek ich môže sprevádzať až po tom, keď „už na sebe skúsil účinnosť duchovných cvičení“ (Ignác z Loyoly 1997, 151, bod 408). Aj direktória duchovných cvičení, ktoré v ďalších generáciách jezuitov boli veľmi rozšírené, uvádzajú, že „ten, kto dáva Cvičenia, by ich mal sám zakúsiť“ (Palmer a Iparraguirre 2009, 47). V tejto dôraznej požiadavke nejde len o to, aby exercitátor intelektuálne poznal štruktúru duchovných cvičení, to by zvládol aj jednoduchým čítaním exercičnej knižky. Ignác mal na pamäti fakt, že exercitátor musí sám zažiť duchovné cvičenia ako skúsenosť so sebou samým a s Bohom. Sám potrebuje prejsť procesom zdieľania svojho života s iným sprievodcom na duchovnej ceste, sám zakúsiť pôsobnosť hnutí (útechy a neútechy, osvietenia a duchovnej tmy), rozlišovať a rozhodovať sa o nasmerovaní svojho života, očisťovať svoje úmysly, byť úprimný vo vzťahu k svojim morálnym tieňom, zlyhaniam a hriechom, voliť si v praktickom živote *magis* – „väčšie

dobro“, prijať seba samého, svoje dary, talenty i ohraničenia ako Boží dar pre službu iným, chápať Krista ako prototyp svojho myslenia, cítenia a konania.

Požiadavka zakúsiť na sebe proces duchovných cvičení je a bude stále platná. Spiritualita musí byť človeku najprv vlastná, musí ju žiť, aby ju mohol predávať ďalej (Daly 1998, 8). Aj Ignác chcel podčiarknuť, že duchovný sprievodca má byť Božím človekom, ktorý sám svoj život chápe ako púť, cestu s Bohom a k Bohu. Len na vlastnej skúsenosti sa exercitátor naučí vnímať a rozumieť Božiemu jazyku, ktorým sú duchovné hnutia. Aj preto centrá spirituality, ktoré majú vo svojich vzdelávacích programoch kurzy duchovného sprevádzania, nástoja na absolvovaní duchovných cvičení a ich súčasťou sú aj podnety zo spirituality, na základe ktorých záujemca o túto službu reflektuje svoj život vo svetle evanjelia.<sup>4</sup>

Okrem vyššie uvedenej – pravdepodobne najdôležitejšej – explicitnej požiadavky na exercitátora, ktorá sa nedá obísť ani nahradiť inými jeho kvalitami, sa v knihe Duchovných cvičení nachádzajú ďalšie usmernenia pre túto duchovnú službu. Úvodné poznámky (opatrené číslami 1 – 20) sú uvedené „ako pomoc“ (DC 1) pre toho, kto ich má dávať. Poznámky sú dodnes aktuálnym textom, ktorý osvetľuje úlohu a kompetencie duchovného sprievodcu exercíciami.

V Prvej poznámke Ignác definuje duchovné cvičenia a ich cieľ. Znamená to, že aj exercitátor by mal zamerať pozornosť exercitanta týmto smerom. Duchovné cvičenia sú charakterizované ako rôzne druhy duchovných činností, medzi ktorými je uvedené spytovanie svedomia, rozjímanie, kontemplovanie, ústna i vnútorná modlitba (DC 1). Tieto rozmanité spôsoby transcendencie nemajú byť zamerané iba

---

<sup>4</sup> Z mnohých centier spirituality, ktoré ponúkajú kurzy duchovného sprevádzania, možno uviesť napríklad Kardinal König Haus vo Viedni, Geistliches Zentrum v St. Peter, Komunita Christusbruderschaft v Selbitze, Zentrum für Glaubensvertiefung und Spiritualität in Mainz, Zentrum für Ignatianische Pädagogik v Ludwigshafene, Ignatian Spiritual Centre Glasgow, Holy Trinity Catholic Church in Washington, Ignatius Jesuit Centre Guelph, Ontario.

na zväčšenie súkromnej zbožnosti exercitanta. Cvičenia nie sú samoučelné a nemajú sa skončiť len pri nejakom citovom vyžití veriaceho človeka. Ich cieľom je „*pripraviť a disponovať dušu, aby sa zbavila všetkých neusporiadaných náklonností a aby po ich odstránení hľadala a nachádzala Božiu vôľu v usporiadaní vlastného života na spásu svojej duše*“ (DC 1).

Znamená to, že triezve slová exercičnej knižky apelujú na očistnú vášeň človeka (Köster a Andriessen 1999, 15). Exercitant sa na začiatku duchovných cvičení odhodláva na radikálnu „prácu na sebe“. To všetko podniká nie pre nejaký neosobný etický či hodnotový systém, ale v kontexte modlitby, ktorú chápe ako slobodné a tvorivé hnutie vychádzajúce z jeho stredu (Köster a Andriessen 1999, 10), smerujúce k Bohu ako k príčine a princípu jeho života. Modlitba v duchovných cvičeniach však nie je prejavom iba akejsi filozofickej alebo tradičnej viery, ale je predovšetkým výrazom živého vzťahu s Bohom prostredníctvom Ježiša Krista v Duchu Svätom. V meditáciách na pozadí biblických evanjeliových statí, ktoré sú v duchovných cvičeniach ťažiskové, exercitant dospieva k určitej familiarite s Pánom: „*Rozhovor sa vlastne koná tak, ako keď sa zhovára priateľ s priateľom*“ (DC 54). Len z upretého pohľadu na milovaného Pána sa exercitant následne pozerá na svoj život a zvolá: „*Pane, čo chceš, aby som učinil?*“ (Sk 9, 6). Modlitba chápaná ako duchovné cvičenie tak koncentruje energiu pre ustavičné hľadanie Boha a jeho vôle nie vo všeobecnosti, ale „tu a teraz“, teda v konkrétnej existenciálnej situácii, v ktorej sa exercitant nachádza. Z toho vyplýva, že duchovné cvičenia chápu život človeka ako ustavičné stávanie sa, ako nikdy nezavršený proces rastu v duchovnej autenticite, ľudskej zrelosti a celistvosti.

Už pri objasnení Prvej poznámky sme sa dotkli skutočnosti, že v mnohých duchovných cvičeniach, ktoré Ignác predkladá, je východiskom biblický, najmä evanjeliový text. Druhá poznámka konkretizuje metódu, ako má exercitátor biblický text predkladať. Autor v nej uvádza dva body týkajúce sa práce a postoja duchovného sprievodcu:



1. biblickú udalosť má vyrozprávať verne, podľa pravdy, nefalšované a bez súkromných primaľovaniek, aby text Písma rozvinul svoju transformačnú silu (Köster a Andriessen 1999, 15);
2. body na meditáciu má predložiť iba krátko a stručne, bez dlhých a vyčerpávajúcich vysvetlení; dôvodom pre takúto jemnú prácu, pri ktorej je exercitátor v úzadí, je fakt, že exercitanti tak dosiahnu väčší duchovný úžitok („väčší“ – „viac“ – *magis* – aj tu nachádzame toto „čarovné“ slovo sv. Ignáca); Ignác tu vďaka svojej geniálnej pedagogickej intuícii uprednostňuje aktívny osobný prístup exercitanta pred možno profesionálnejším výkladom duchovného sprievodcu, pri ktorom by však exercitanti ostali v podriadenej, závislostnej a pasívnejšej role.<sup>5</sup>

V Druhej poznámke je obsiahnutý ešte jeden dôležitý poznatok, a to, že *„dušu nasycuje a uspokojuje nie veľa vedomostí, ale to, keď veci vnútorne precíti a vychutná“* (DC 2). Ignaciánske duchovné cvičenia teda v žiadnom prípade nie sú prednášky na vybranú náboženskú tému. Naopak, Ignác nástojí na tom, aby sa duchovné cvičenia neodohrávali iba v hlave exercitanta, ale aby do modlitby zapojil okrem rozumových schopností aj citovú a dokonca aj imaginatívnu zložku osobnosti (teda obrazotvornosť, pozri napr. body 47, 112). Takýmto spôsobom proces exercícií neosloví iba vedomú zložku osobnosti človeka, ale má šancu zintegrovať aj jeho nevedomie, čo je veľkou úlohou najmä v druhej polovici života človeka, o čom podrobnejšie referuje George Schemel a Judith Roemerová (Schemel a Roemerová 2010, 33–41). Vďaka tomu je možné dosiahnuť jednotu medzi skutočnými

---

<sup>5</sup> Niektoré direktória o dávaní duchovných cvičení pri tomto bode uvádzajú, že exercitátor pri sprevádzaní neskúsených a tých, ktorí neboli zvyknutí meditovať, môže viac osvetliť biblickú tému, aby nováčikovia v duchovnom živote neblúdili v dlhom a neplodnom putovaní (Palmer a Iparraguirre 2009, 55). Zdá sa, že sledovanej inštrukcii je nadriadený pokyn prispôbiť duchovné cvičenia povahe a situácii toho, kto si ich koná (Palmer a Iparraguirre 2009, 53). V ignaciánskej pedagogike sa tento princíp uzákonil pod pojmom *cura personalis*. Vychádza z viacerých ťažiskových bodov Duchovných cvičení, napr. 14, 18.

túžbami a každodenným správaním, medzi vnútorným svetom a jeho praktickým vyjadrením, čo Ignác formuloval ako hlavný cieľ exercícií.

Nasledujúce body *Duchovných cvičení* (6–10) sa zaoberajú rozlišovaním duchov. Úlohou a kompetenciou exercitátora má byť sprevádzanie exercitanta oblasťou duchovných hnutí. Ignác považuje za prirodzené, ak sa počas duchovných cvičení objavujú hnutia, či už útecha alebo aj neútecha. Exercitátor má exercitanta povzbudzovať k tomu, aby ich v duchovnom rozhovore vyjadril. Dôležité pritom je nielen pomenovať prevládajúci pocit, ktorý vznikol pri modlitbe a často aj pretrváva po jej skončení, ale identifikovať aj jeho dynamiku, smer, kam (k akému konaniu) exercitanta vedie. Ak napríklad cíti strach z toho, čo od neho Boh žiada, aby v živote uskutočnil, môže na volanie Boha rezignovať ako bohatý mládenec (Mt 19, 16–22), alebo volať o pomoc Pána, ako to urobil topiaci sa Peter (Mt 14, 22–36).

Ignác učí na jednej strane kultivovať schopnosť rozlišovať duchovné hnutia, ktorá sa zakladá na sebareflexii. Exercitant je v priebehu duchovných cvičení stále povzbudzovaný k tomu, aby skúmal, ako sa cíti a po čom túži (napr. bod 199). Ignác pripravuje exercitanta, aby zo všetkých síl túžil po všetkom, „*v čom mal záľubu Kristus, náš Pán*“ (Ignác z Loyoly 1997, 67). Avšak – ak sa mu táto cesta zdá ťažká a ne-cíti odvahu nasledovať Krista v jeho radikalite – odporúča aspoň vzbudiť si túžbu po túžbe (Ignác z Loyoly 1997, 68). Už z psychologického hľadiska je túžba dôležitá: je dôležitým motivačným faktorom, ktorý orientuje celú osobnosť človeka na dosiahnutie konkrétneho cieľa. Z duchovného hľadiska Ignác verí, že najhlbšie túžby (po zmysluplnom živote, po nasledovaní Krista, po láske, po strede života, po celistvosti) inšpiruje sám Boh.<sup>6</sup> Sú človeku vliate ako milosť, ale prežíva

---

<sup>6</sup> „Nie všetky túžby človeka sú skutočnými prejavmi nášho autentického ja. Autentické túžby pochádzajú skôr z nášho podstatného ja než z povrchu našej osobnosti alebo z našich bezprostredných reakcií na situácie a skúsenosti. Takéto autentické túžby zasahujú do samotného jadra našej identity“ (Sheldrake 2008, 23).

ich zvnútra ako výraz jeho vlastného chcenia (Daly 1998, 20). V tomto zmysle môžeme chápať výrok sv. Benedikta z Nursie: Boh chce to, čo chceš ty. Neznamená to ísť životom svojvoľne či vyznávať anarchiu. Ale stretávať sa s Bohom vo svedomí ako v najintímnejšej svätyni (Pavol VI. 1965). Hľadať Božiu vôľu tak znamená pýtať sa na ňu cez prízor svojich vlastných najhlbších túžob.

Na druhej strane však Ignác učí mať od vlastných emócií a túžob odstup, najmä pokiaľ ide o silnú, rýchlo vzbudenú útechu, ktorá sa vyznačuje veľkou intenzitou (DC 14). Jej bezprostredná sila totiž nie je najspoľahlivejším indikátorom jej opravdivosti. V takomto prípade je úlohou duchovného sprievodcu varovať exercitanta, „*aby nerobil nijaké predsavzatie ani neskladal nejaký neuvážený a unáhlený sľub*“ (DC 14). Ignác v duchovných cvičeniach kultivuje aj vôľu a predkladá cvičenia zamerané na dobrú, uváženú a zrelú voľbu nesenú čistým úmyslom (ide najmä o body 149–157 – *Rozjímanie o troch dvojiciach ľudí*; 169–188 – *Tri spôsoby urobenia voľby*).

Úloha duchovného sprievodcu v období, keď exercitant robí voľbu životného povolania, je veľmi delikátna. V žiadnom prípade nemá exercitanta povzbudzovať ani odhovárať ani inak ovplyvňovať, aby si volil ten či onen stav, ale má mu pomôcť k tomu, aby „*sám Stvoriteľ a Pán nadviazal kontakt s nábožnou dušou a objal ju vo svojej láske a chvále a pripravil ju na cestu tak, aby mu mohla čo najlepšie slúžiť*“ (DC 15). Bartolomej Baráth považuje túto Poznámku za *magnu chartu* celého procesu sprevádzania. Ignácovu metaforu, ktorá vníma rolu sprievodcu ako jazýček na váhe, ktorá – ak má správne vážiť – musí byť vycentrovaná, Baráth rozvádza tak, že zdôrazňuje, že sprievodca „*nemá byť závažím a seba samého hodiť na misku váhy*“ (Baráth 2003, 108).

Duchovný sprievodca má byť pripravený reagovať nielen na útechy, ale aj na neútechy exercitanta. V náročnom období neútech a pokúšení Ignác radí: „*Nech s ním nezaobchádza tvrdo a prísne, ale mierne a láskavo. Nech mu tak dodáva odvahu a silu do budúcnosti a nech*

*mu odhalí prefíkanost' nepriateľa ľudskej prirodzenosti a pomôže mu pripraviť sa na nadchádzajúcu útechu a disponovať sa pre ňu*“ (DC 7). Striedanie útech a neútech, nadšení a pokušení, je v duchovnom živote niečo prirodzené. Aj Ježiš prešiel skúsenosťou pokušenia (Lk 4, 1–13) a nevyhne sa jej ani žiaden človek nasledujúci Krista. Podľa Ignáca za pokušením nestojí iba diabol (ktorého nazýva výstižne nepriateľom ľudskej prirodzenosti), ale môže si ju človek zapríčiniť aj sám (napr. svojou vlažnosťou, povrchnosťou), ba môže patriť aj k obdivuhodnej Božej pedagogike (bod 322). Preto neútechu, hoci je nepríjemná a ťažká, nemožno považovať za zlo, ale skôr za fakt, ktorý sa má stať predmetom reflexie: môžeme skúmať, čo je jej príčinou, ako sa prejavuje, odhaliť, k čomu ma vedie, a tak jej lepšie porozumieť a vzdorovať. Aj od negatívnych pocitov plynúcich z neútechy má mať exercitant odstup a nemá meniť svoje predošlé predsavzatia a rozhodnutia (bod 319).

Z uvedených bodov zaoberajúcich sa rolou exercitátora vzhľadom na duchovné hnutia exercitanta vyplýva, že má na jednej strane nástojiť na postoji byť v kontakte s vnútornými podnetmi, ale aj na schopnosti sa od nich aj dištancovať. V čase duchovných cvičení sa exercitant učí nepodliehať striedaniu nálad a nepodriaďiť svoje správanie a rozhodovanie honbou za nestálymi pocitmi. Už ich uvedomenie, pomenovanie a vyjadrenie v rozhovore je spôsobom, ktorý pomáha náporu intenzívnych pocitov zvládnuť, ba ešte z nich ľudsky a duchovne vyťažiť. Ignác – stratég nielen na bitevnom poli, ale aj na úrovni duchovného boja – definoval pravidlo *agere contra*, teda ísť proti pokušeniu tým, že konám opak (ak je napr. exercitant pokúšaný skrátiť čas modlitby, bude vhodné predĺžiť si ju aspoň o pár minút – pozri body 12, 13, 16, 319). Nie je to askéza pre askézu, pretože jej východiskom je poctivé sebazpoznanie, z ktorého vyplýva zameranie na konkrétny cieľ, dosahovaný cvičením pevnej vôle.

Z uvedeného jednoznačne vyplýva, že duchovné cvičenia kultivujú nielen duchovné, ale aj ľudské dispozície exercitanta a privádzajú ho

k zrelosti uvedomelou prácou na sebe. Duchovné sprevádzanie počas exercícií nie je a nemá byť (hoci sa to v našom slovenskom kontexte často takto deje) nejakým dodatkovým či fakultatívnym cvičením, ale vyplýva zo samej ich podstaty a týka sa cieľa, ako ho definoval Ignác z Loyoly (bod 21, ktorý som uvádzala vyššie). Ak sa exercitant s duchovným sprievodcom nestretáva každý deň a nevyjavuje mu svoje myšlienky a hnutia (ako to ustanovuje bod 17), nemožno takéto duchovné cvičenia považovať za ignaciánske.

---

## PODNETY NA CVIČENIE A ZAMYSLENIE

V bode 22 (ktorý je nadpísaný ako Predbežný predpoklad) Ignác z Loyoly píše, že *„každý dobrý kresťan má byť skôr pripravený obhájiť výrok blížneho, ako ho odsúdiť; a ak ho nemôže obhájiť, nech sa ho opýta, ako ho (výrok) chápe; a ak ho chápe zle, nech ho s láskou opraví; a ak to nestačí, nech hľadá všetky vhodné prostriedky, aby ho (výrok) dobre pochopil a obhájil.“*

- Úlohou sprievodcu je vnímať, čo je v ľuďoch pozitívne. Zamyslite sa (a – ak je to možné – diskutujte), aké kvality predpokladá Ignác z Loyoly, vo vzťahu prevádzajúceho a sprevádzaného.
- Zažil/a som duchovné sprevádzanie, ktoré by malo kvality ignaciánskeho sprevádzania? Čo to prinieslo do môjho (duchovného) života?
- Cvičenie z oblasti imaginácie:
  - Pripomeňte si históriu svojho života a dejiny vašej viery.
  - Pozrite sa na jednotlivé desaťročia svojho života jedno za druhým, až po narodenie.

- Čo moje dejiny vypovedajú o mne samom/samej?
  - Čo mi z tejto reflexie vychádza?
  - Je dôležité nechať niečo bokom?
  - Podstatné zistenie vyjadrite kresbou a prineste to do modlitby s Bohom.
- 

## **Odporúčaná literatúra**

- Barry, A. William – Connolly, J. William. 2009. *Praxe duchovního doprovázení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Baráth, Bartolomej. 2003. *Vnímat' dotyk Boha a pulz života*. Nitra: Spoločnosť Božieho Slova.
- Schaupp, Klemens. 1994. *Doprovázení na duchovní cestě*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Sheldrake, Philip. 2008. *Spriatelit' sa so svojimi túžbami*. Preložili Mária Miniariková a Pavol Petrík. Bratislava: Lúč.

## 4 POROZUMENIE VLASTNÝM NÁBOŽENSKÝM OBRAZOM

Pri duchovnom sprevádzaní sa určite stretneme s problémom, ktorý sa týka náboženských obrazov sprevádzaného. Je to prirodzené, pretože náboženské obrazy má každý veriaci človek, ale už nie je ľahostajné, aké typy obrazov prevládajú a čo je ich príčinou. Hovorí sa, že až 80 % veriacich má falošný obraz Boha. Zaiste, nejde o exaktné zistenie, ale skôr o metaforu, ktorá je pravdivá v tom, že viera v Boha je proces, ktorý prechádza vývojom, v ktorom dochádza k osvojovaniu, revízií a k preformulovávaniu obrazov Boha a náboženského myslenia. Nie vždy sa to každému podarí a nie vždy každý prechádza aktívnym vývojom. Môže dôjsť aj k istému ustrnutiu v obrazoch z detstva, ktoré si človek nesie po celý život.

Problém vývoja náboženského myslenia a obrazov o Bohu je nesmierne široký a zahŕňa ako intelektuálnu rovinu (filozoficko-teologickú reflexiu), tak aj veľmi dôležitú psychologickú, kognitívnu, sociologickú a kultúrnu (zvlášť umeleckú) rovinu. Otázka týkajúca sa náboženského myslenia má preto niekoľko vrstiev. Náboženská viera nie je vrozená, ale je súčasťou formácie, výchovy a dozrievania človeka.<sup>7</sup> To, čím človek počas života prechádza, nevyhnutne ovplyvní aj

---

<sup>7</sup> Aj keď náboženská viera (konkrétne náboženské presvedčenie) je získaná, nemusí to platiť o náboženskom myslení ako súčasti kognitívnych schopností. V súčasnosti je táto otázka otvorená a súvisí s výskumom myslenia človeka. Mnohé komplexnejšie prejavy ľudského prežívania a správania (napr. reč, sexualita, empatia, morálne správanie a pod.) majú svoj vrozený základ, ktorý je potom v priebehu života formovaný tzv. epigenetickými faktormi čiže skúsenosťou, výchovou, učením, atď. Hovorí sa aj o istých evolučno-kognitívnych predpokladoch náboženského myslenia, avšak hlbšie zaoberanie sa touto témou už prekračuje obsahový rámec tejto publikácie.

spôsob, akým bude nazerať na Boha, a vnímať a prežívať svoju vieru. Preto aj vieru v Boha si osvojujeme primárne skrze ľudský aspekt. Ako hovorí z vlastnej pastoračnej skúsenosti teológ Gerard W. Hughes (2006, 28): „*Zanedbanie tejto pravdy a úsilie obísť pri ceste k Bohu vlastnú ľudskosť je koreňom mnohých omylov, znechutenia a dezilúzie medzi kresťanmi.*“ To sa priamo alebo nepriamo prejavuje v procese duchovného sprevádzania. Vzhľadom k tomu je nutné sa touto témou zaoberať. Zvlášť ak sprevádzaný trpí falošnými obrazmi Boha, môžu tieto obrazy blokovať jeho duchovný rast a rozvoj a sprevádzajúci by mal o tom čosi vedieť. No rovnako problém môže byť aj na strane sprevádzajúceho.

Zaiste, je dobré pripomenúť, že každý človek je jedinečný a tým bude jedinečná aj jeho spirituálna skúsenosť a viera. To je podmienené tak jedinečnosťou vlastnej osoby, ako aj kultúrnej situácie, ktorá sa podieľa na našom formovaní. Toto je základný predpoklad, s ktorým chceme pristupovať k nasledujúcej téme, aby nedošlo k omylu, že ide o redukcionistické vysvetlenie falošných obrazov Boha. Bolo by samozrejme chybou, keby sme chceli zredukovať vysvetlenie falošných obrazov len na tzv. *vonkajší aspekt*. Teologicko-spirituálny prístup reflektuje aj špecifickú „vnútornú“ rovinu, ktorá upozorňuje, že napriek rôznym obrazom Boha vždy ide o autentický zážitok viery, ktorý rovnako môže mať aj uzdravujúci charakter. Navyše autentická viera je často ovocím takpovediac „druhej konverzie“, keď sa veriaci človek vysporadúva s tradičnými osvojenými náboženskými obrazmi a hľadá hlbšiu rovinu prepojenia osobného existenciálneho precitnutia a zmyslu, ktorý má náboženský rozmer. Jednoducho nie je nezvyčajné, že hľadajúci človek akosi sám „pocíti“, že tu Boh je a že je iný, než to, čo si o ňom doteraz myslel. Je to rýdzo skúsenostná rovina, ktorá v sprevádzaní zohráva dôležité miesto.

Preto je rozdiel, či človek vstupuje do procesu „druhej konverzie“ z tradičnej náboženskej výchovy, alebo je konvertitom, ktorý sa dostal k viere v Boha až v zrelej dospelosti. Mnohé obrazy typické pre



obdobie detstva v náboženských komunitách nemusia v ňom vyvolávať problematické asociácie, čo neznamená, že sa ho falošné obrazy netýkajú, ale tie môžu napríklad viac súvisieť s istým teologicko-metafyzickým myslením, ku ktorému sa dostaneme v časti o trvalom probléme dualizmu v náboženstve. Predsa však každý prechádza prirodzenou socializáciou, ktorá nás formuje a podieľa sa na tom, ako budeme rozumieť sami sebe. Dôležitú úlohu tu zohráva jazyk, skrze ktorý človek rozumie svetu a sebe. To ale prekračuje rámec našej témy, hoci s ňou bezpodmienečne súvisí.<sup>8</sup> Vzhľadom k tomu, že väčšina veriacich získala vieru z výchovy, viac sa zameriame na problémy sprevádzajúce náboženskú socializáciu v detstve.

## 4.1 Náboženská socializácia človeka

Viera nie je niečo, čo môžeme mať všetci rovnakým spôsobom. Je vždy sprostredkovaná, z čoho vyplýva aj jej diferencovanosť. Človek prechádza tak v spoločenskom, ako aj náboženskom živote istou *socializáciou*, ktorá sa podieľa na tom, ako bude vnímať seba, svet a teda aj Boha, v ktorého verí. Náboženská socializácia sprostredkúva základné vzory cítenia, myslenia a konania, ktoré ovplyvňujú pozitívny, oslobodzujúci obraz Boha, ale rovnako môžu viesť ku komplexom alebo k ľahostajnosti, či až nenávisti voči Bohu, konštatuje psychoterapeut, psychológ a teológ Karl Frielingsdorf (1995, 16).

Ak človek prežil v detstve nejakú traumu, ktorá sa týka náboženskej výchovy, je ťažké budovať hlbší vzťah s Bohom bez toho, aby sa vyrovnal so svojou minulosťou a prešiel istou reformáciou náboženských obrazov, ale aj sebavnímania. Otázka o obraze Boha patrí takpovediac k otázkam z prvej kategórie problémov, ktoré sa objavujú

---

<sup>8</sup> V tomto zmysle je zaujímavým exkurzom k problematike vzťahu reči a sebachápania a následne chápania Boha kritická reflexia Kateřiny Bauer, ktorá zaaoberá teológiou symbolu francúzskeho teológa Louisa-Marie Chauveta, *Znovuobjevení symbolu u Louise-Marie Chauveta*.

pri práci na osobnom duchovnom živote. Spájanie Boha s láskou, ľahostajnosťou či strachom je istým zrkadlom toho, aký obraz Boha si človek v sebe nosí. Táto otázka však súvisí s otázkou o sebe samom: „Kto a aký som ja?“; „Čo od seba očakávam?“; „Ako vnímam samého seba?“; „Ako sa cítim pred svetom a druhými?“; „Čo si myslím, že si o mne myslia druhí?“.

Istým spôsobom môžeme povedať, že cesta k Bohu je súčasne cestou k sebe samému, k porozumeniu toho, kým sme, a prípadne toho, ako sa na našom sebaobrazе podieľali druhí a prostredie, v ktorom sme vyrastali. Nemôžeme tieto dve témy oddeľovať, pretože sú úzko spojené. Ak bol napríklad človek v detstve často ponížovaný alebo ignorovaný rodičmi, je pravdepodobné, že jeho obraz Boha bude odrážať spôsob, akým s ním zaobchádzali. Navyše ak rodičia používali vo výchove Boha ako nástroj sankcie pri vynucovaní poslušnosti a lojálnosti, prenesú naň svoje predstavy Boha a podporia nezdravé a z teologického hľadiska patologické náboženské obrazy. To, čo sa dieťa naučí od rodičov a uznávaných autorít, potom používa v živote. V tomto zmysle sa dieťa stáva závislé na vychovávateľoch. V rámci socializácie do hry vstupujú aj ďalšie osoby, ktoré si dieťa váži a má ich rado. Všetci takto prispievajú k formovaniu náboženského myslenia dieťaťa. To potom ovplyvňuje aj ďalšie vzťahy, do ktorých bude dieťa, neskôr dospelá osoba vstupovať (Frielingsdorf 1995, 19–22).

## **4.2 Vplyv výchovy na náboženské myslenie dieťaťa v jednotlivých vývojových štádiách**

Vo väčšine prípadov začína náboženská socializácia v ranom detstve, kedy dieťa preberá náboženské vzory a formuje svoje obrazy „božského“ od rodičov, prípadne vychovávateľov. Psychológovia (Faber, Fraas, Grom, Huiberet, Vergote, Frielingsdorf a mnohí ďalší) sa zhodujú v tom, že raný vek dieťaťa je kľúčový pre formovanie jeho osobnosti. Keď v tomto veku dôjde k nejakým traumám, môže ho to

poznačiť na celý život. V dieťati spontánne vznikajú rôzne obranné mechanizmy ako reakcie na nejakú traumu či neprijatie a tie sa stanú jeho „brnením“, s ktorým ide do sveta. To potom bude nutne ovplyvňovať jeho vzťahy, vrátane vzťahu s Bohom.

Podľa skorších, ale stále zaujímavých výskumov psychológa Ernesta Harmsa, zameraných viac na obsahovú stránku obrazov Boha, na ktoré odkazuje aj psychologička Pechová (2011, 53), sa chápanie Boha u detí vyvíja a prechádza tromi štádiami:

- Prvé je „rozprávkové štádium“, v ktorom deti len ťažko dokážu oddeliť Boha od rozprávkových postáv. Príbehy a hrdinovia predstavujú pre dieťa skutočný svet.
- Druhé je „realistické štádium“, v ktorom predstava Boha dostáva konkrétnu podobu, ktorá je blízka podobe človeka.
- Nakoniec nasleduje „individuálne štádium“, v ktorom dochádza k diferenciacii predstáv. Niektorí ľudia ostávajú pri konvenčných predstavách Boha, zatiaľ čo u iných dochádza k jeho premene a niektoré koncepty nadobúdajú značne abstraktné a individuálne odlišné formy.

Dôležité sú aj osobné vzťahové skúsenosti. V prvom rade majú totiž priamu účasť na sprostredkovaní náboženskej predstavy matka a otec. Psychológ Scott Peck rovnako hovorí, že naše náboženstvo je do značnej miery určované neopakovateľným zážitkom z detstva. Prvým „Bohom“ pre dieťa sú totiž jeho rodičia. Dieťa nemá ešte vyvinuté abstraktné myslenie a rozumie svetu len skrze emócie a obrazy. V 3. a 4. roku veku dieťaťa prevažuje obrazová logika a myslí predovšetkým v obrazoch. Názorné myslenie začína v období 6. a 7. roku, ale abstraktný pojem transcendencie začína chápať až okolo 10. roku života, kedy sa začína rozvíjať abstraktné myslenie. Preto je dôležité uvedomiť si, že deti nie sú schopné myslieť o Bohu ináč, ako o nejakom zveličenom človeku, ktorý je v podstate totožný s rodičmi alebo s niekým, kto je pre nich v tom období autoritou.

Preto prvá predstava o povahe Boha je vlastne prenesená povaha rodičov. Je to zmes vlastností matky a otca, prípadne ich náhradníkov.

Dieťa ešte nemá možnosť porovnávať svoju skúsenosť s inými, preto sa mu rodičia javia ako „bohovia“. V prvom rade, aj keď to nemusí byť nutné pravidlo, je to mama, ktorá dieťa kojí, stará sa oň a teda je preň všetkým, čo sa spája s pojmami istota, bezpečie, dôvera, prijatie. Nejde však o to, čo rodičia deťom o Bohu hovoria, ale v prvom rade o to, ako konajú. Ako sa správajú jeden k druhému, k ich súrodencom, k nim samotným, ale aj druhým ľuďom okolo nich. Keď to dieťa vidí, tak sa domnieva, že to má robiť rovnako. To sa prenáša aj na obraz Boha. Ak to rodičia robia takto, potom to Boh určite schvaľuje a je to jeho vôľa – myslí si dieťa. V tomto sú deti nesmierne zraniteľné, lebo sú v podstate bezbranné (Peck 2005, 15, 165–166).

Špecifickú úlohu však predsa len zohráva viac matka, ktorá pre dieťa predstavuje akéhosi „prvého boha“ tým, že mu sprostredkuje istotu, pocit bezpečia a prijatia.<sup>9</sup> Dieťa je s matkou spojené od počatia, žije

---

<sup>9</sup> V tejto súvislosti sa v psychológii veľmi často hovorí o takzvanej teórii citovej väzby, s ktorou prišiel John Bowlby a ktorá bola mnohokrát empiricky overená. Táto teória hovorí, že skúsenosti so vzťahovou väzbou, ktorú sme získali v detstve, si prenášame do našich dospelých blízkych vzťahov; v našom prípade aj do vzťahu s Bohom. V podstate ide o štyri základné typy väzieb od bezpečnej a zdravej, cez odmietajúcu až po vyhýbavú a ustráchanú väzbu. Väzba vzniká na základe dôverného vzťahu medzi mamou a dieťaťom približne v období do šiestich rokov, v ktorom sa formuje naša emočná inteligencia a v prípade nedostatku vhodných podnetov dochádza k rôznym formám citovej deprivácie a ochudobňovania, čo môže viesť k problémom týkajúcim sa „emočného mozgu“, ktoré si odnáša človek do života.

Napríklad v prípade: 1. *bezpečnej, zdravej väzby* (secure) je dôverný vzťah medzi mamou a dieťaťom zrelý a jedinec sa cíti prijatý, sám seba vníma ako hodného lásky, má zdravú sebadôveru, ale aj dôveru voči druhým ľuďom a necíti sa vo svete neprijatý a ohrozený. 2. *Odmietavá väzba* (dismissing) sa vyznačuje výraznou vyhýbavosťou a emočným chladom v intímnych vzťahoch. Jedinec si síce udržiava pozitívny obraz o sebe, ale skôr tým, že zdôrazňuje svoju nezávislosť a silu. Svet vníma ako priestor, v ktorom sa môže sám presadzovať. Má tendencie k samostatnosti a perfekcionizmu a často má problémy v osobných vzťahoch. 3. *Zaujatá väzba* (preoccupied) sa vyznačuje pomerne negatívnym postojom jedince k sebe, ale o druhých si udržiava pozitívnejší obraz. Má o sebe pochybnosti, je bojazlivý, závislý a úzkostný. Svet nie je zlý, ale najprv sa musí v ňom poistiť. Túži po vzťahu, lebo druhí ľudia majú vplyv na vnímanie jeho sebaobrazu.

s ňou a je z nej. Vo vzťahu medzi dieťaťom a matkou sa začína rodiť dôvera v život. Ak vzťah zlyháva, začína sa rodiť v dieťati *kríza dôvery*, čo narúša jeho ďalší vývoj. Neskôr do vedomia dieťaťa vstupuje otec, ktorého zidealizovaná predstava má čo do činenia s vierou vo všemohúceho a vševetúceho otca–boha. Ak sú rodičia, prípadne jeden z nich, voči svojmu dieťaťu chladní, vážne to ovplyvní nielen jeho vyvíjajúce sa sebavedomie, ale aj obraz Boha, ktorý sa stáva autoritou podobnou matke a otcovi. A tak – ako hovorí psychológ a psychiater Max Kašparů – „*si niekedy i na celý život zužujeme Boha na infantilný obraz otca a matky*“ (Kašparů 2002, 47). Deti preberajú od rodičov modely a vzory myslenia a správania, vrátane komplexov. Pokiaľ pretrváva dlhodobá izolácia od okolia, alebo je ideológia rodičov prísne strážená, sebavedomie dieťaťa sa bude podobať štruktúre jeho rodičov, alebo ju bude zrkadliť. V daných súvislostiach vzniká „*kmeňová/rodinná nevedomá identita*“ (Šolc 2013, 80).

Je viacero modelov a teórií vývinu dieťaťa, ktoré popisujú zmenu správania a osvojovania si istých komunikačných a postojoyých

---

4. *Úzkostná vyhýbavá väzba* (fearfull) sa vyznačuje negatívnym obrazom seba, ale aj druhých. Človek vníma seba ako nehodného a akoby nikde nepatriaceho. Svet je preň miestom strachu a nebezpečia. Prejavuje sa nepredvídateľnosťou, strachom z odmietnutia a emočného zranenia. Opakujú sa uňho vzorce z detstva, trápi sa a nie je schopný odísť zo vzťahu i keby mu škodil, pretože má pocity viny. Tým sa stáva pomerne ľahko manipulovateľným (porov. Doležalová 2016, 241–243).

Vo všeobecnosti však môžeme povedať, že možno 60 % – 70 % ľudí má bezpečnú väzbu, aj keď sa môžu vo výchove objaviť nejaké menšie problémy. Nikto predsa nie je dokonalý. Navyše zdravá väzba je takpovediac zakorenená aj v prirodzených inštinktoch mamy. Okrem toho tieto kategórie väzieb sú skôr základné vymedzenia, medzi ktorými sú rôzne prechody. To ale nemení nič na tom, že obraz Boha je vytváraný aj na pozadí vzťahových väzieb z detstva a je mu potrebné v procese sprevádzania a formácie venovať primeranú pozornosť a vhodne pristupovať k danej osobe. Zvlášť, ak trpí väčšou úzkostlivosťou, určite nie je na mieste moralizovanie a bazírovanie na predpisoch, ale skôr povzbudzovanie a vytváranie priestoru dôvery. Nakoniec to robil aj sám Ježiš pri stretnutiach so zranenými ľuďmi.

vzorov (najznámejšie vývinové teórie sú od Erika Eriksona, J. Piageta alebo A. Maslowa).<sup>10</sup> Vo všeobecnosti však panuje zhoda v tom, že detské obdobie je rozhodujúce pre osvojovanie si istých mechanizmov, ktoré sa stanú kľúčovými pre nasledujúci život (Kolibová 2007, 18).

V súvislosti s náboženským myslením však spomenieme zaujímavú teóriu vplyvného kresťanského mysliteľa a teológa Friedricha von Hügela, ktorý už začiatkom 20. storočia v diele *The mystical Element in Religion* predstavil stále zaujímavú koncepciu *troch štádií ľudského vývoja*, predstavujúce detstvo, dospelie a dospelosť. Náboženstvo podľa Hügela musí podobne zahŕňať tri podstatné prvky, ktoré zodpovedajú vývinu človeka. Ide skôr o štrukturálny model náboženského vývoja, pretože jednotlivé štruktúry náboženského dozrievania síce nasledujú za sebou, ale každá etapa obsahuje prvky predchádzajúcich etáp. V dospelom veku sú do určitej miery prítomné všetky tri prvky. Ak by u dospelého človeka chýbal jeden alebo dva prvky, dochádza k nevyváženosti. Náboženstvo musí s určujúcimi potrebami a aktivitami každého štádia počítat a uspokojovať ich. Jezuita a teológ Gerard W. Hughes vo svojej knihe *Boh prekvapení* HügeloVe etapy analyzuje v aplikácii na kresťanstvo. Zvlášť sa budeme sústreďovať na obsahový rozmer viery:

- V *detstve* dominuje zmyslová skúsenosť a uspokojovanie potrieb na primárne emocionálnej rovine. Najväčšími citovými potrebami sú pocit ochrany a lásky, pretože bez nich sa dieťa nedokáže naučiť dôverovať sebe ani druhým. Deti prirodzene veria všetkému, čo im rodič, prípadne niekto iný porozpráva. Preto je ťažko rozlíšiť medzi rozprávkou a náboženskými obrazmi. Dieťa je nekritické voči sprostredkovaným informáciám a prijíma ich ako fakty. James Fowler to nazval štádiom myticko-doslovnej viery, čo znamená, že dieťa je v podstate „uväznené“

---

<sup>10</sup> K najznámejším koncepciám vývoja náboženského presvedčenia by sme mohli zaradiť napríklad Friedricha von Hügela, Jamesa W. Fowlera, Fritza Osera či Ernesta Harmsa (porov. Pechová 2011, 52–53).

vo svojej narativite a nie je schopné vystúpiť z príbehu a vnímať ho vo významoch. Symboly a mýty totiž vníma doslovne (Šolc 2013, 116). To je pre mnohých pohodlné, a preto nechcú prekročiť toto „bezstarostné“ štádium a aj v dospelosti ostávajú v istom, ustrnutí na tejto úrovni bez rizika prevzatia zodpovednosti za svoje rozhodnutia v oblasti náboženskej viery (porov. Vojtišek, Dušek a Motl 2012, 132). Vytvára sa infantilný obraz o Bohu, ktorý niekedy môže pretrvávať až do dospelosti. Podľa Hughesa problémom nastáva, ak sa toto štádium spojí s inštitucionálnou formou náboženstva. Tieto infantilné predstavy môžu autority podporovať aj označením človeka, ktorého vnímajú, že je „pokorný“, „oddaný“, „verný“, „poslušný“.<sup>11</sup> Toto je často spájané s vyhrázaním sa Božím zatratením každému, kto sa opováži nesúhlasiť s vopred zadanými náboženskými formami. Potom sa akýkoľvek nesúhlas s náboženskými autoritami interpretuje ako hriech. Takéto náboženstvo je zapečatené pred akoukoľvek zmenou a dynamikou v duchovnom raste. Človek môže uniknúť z pasce svojej narativity jedine vtedy, keď nahliadne na skutočnosť, že Boh k nemu prehovára vo vnútri duše a z vnútra duše (Šolc 2013, 116).

- Druhá etapa sa týka *dospievania*, ktoré je spojené s určitým *kritickým prvkom*. Ide o hľadanie dôvodu viery, ale aj existenciálne vyrovnávanie sa so zmyslom viery. V tomto období dochádza k zvnútorneniu tradične prevzatých hodnôt, ale môže dôjsť aj k ich odmietnutiu,<sup>12</sup> zvlášť ak sú sprostredkované len autori-

---

<sup>11</sup> Spomenuté pojmy majú v náboženstve dôležitý význam a hodnotu. Problémom sa však môžu stať vtedy, ak sú používané za iným účelom, ktorý nekorešponduje s ich náboženským významom; napríklad ak dochádza prostredníctvom nich k manipulácii – teda, keď ich používaním získavame vlastný prospech a nesnažíme sa porozumieť ich skutočnému významu v kontexte, v ktorom sa používajú.

<sup>12</sup> Ak človek pripodobňuje Boha obrazu svojich rodičov, ktorí svojim deťom vnucujú svoje plány bez toho, aby brali do úvahy ich želania, vyvoláva to odpor aj voči Božej vôli, ktorá potom človeka nepritahuje (Hannan 1998, 105).

tatívnym, inštitucionálnym alebo moralizátorským spôsobom. Táto „kritickosť“ je však dôležitým znakom rastu vo viere. Bez nej človek ťažko dokáže zladiť osobné problémy a trápenia s náboženskými ideami. Ak chýba tento aspekt, často dochádza k oddeleniu sveta náboženstva od sveta, v ktorom denno-denne žijeme. Preto, ako hovorí Hughes, Cirkev musí v tomto zmysle veriacich povzbudzovať k hľadaniu zmyslu viery, avšak zároveň musí potom byť pripravená aj na prípadné zmeny, ktoré sa v hľadaní aktuálnych spôsobov prežívania viery ukazujú ako dôležité. Nemá sa to však vysvetľovať ako svojvoľná interpretácia viery. To hrozí, ak sa kritický prvok oddelí od inštitucionálneho. Takíto ľudia budú potom oddaní skôr istému teologickému, morálnemu alebo filozofickému štýlu namiesto toho, aby budovali úprimný vzťah s Bohom a zreliú spiritualitu.

- Posledná fáza sa vzťahuje na *dospelosť* a je označená ako *mystický prvok*. Dochádza k prekročeniu od infantilného obrazu a kritického prístupu k zvnútornenému prijatiu viery. Boh je vnímaný ako tajomstvo, ale aj nádej dávajúca životu posledný zmysel. Môžeme povedať, že človek „vie“, prečo je veriacim. Náboženstvo mu dáva hlboký zmysel napriek tomu, že nie všetky otázky sú zodpovedané. Ide o rozvíjanie existenciálnej roviny viery. Aj tu sa môže stať, že sa tento „mystický“ prvok bude presadzovať na úkor inštitucionálneho, čo niekedy môže viesť k rôznym formám náboženskej deviácie (Hughes 2006, 29–41).

Tieto tri fázy nie sú vyčerpávajúce, ale zdá sa, že vhodne predstavujú tri základné aspekty, ktoré sú v náboženstve a vo vývoji náboženského myslenia prítomné. Môže sa stať, že bude dominovať len jeden prvok, prípadne dva na úkor tretieho. Príkladom je priamy prechod z inštitucionálneho do mystického štádia vynechaním kritického, čo môže viesť prílišnej emocionalizácii náboženstva, ako sa to prejavilo u niektorých charizmatických hnutí alebo v myslení nekritického



tradicionalizmu. Mnoho kresťanov kladie dôraz len na inštitucionálny prvok, čo ich vedie k presvedčeniu, že akékoľvek „koketovanie“ s kritickým prvkom je nelojálne a je odvrátením sa od tradície a pravej viery. Absencia akéhokoľvek prvku, prípadne jeho deformácia, vedie k problémom (Hughes 2006, 43). To všetko môže komplikovať proces duchovného sprevádzania.

### 4.3 Príčiny a dôsledky falošných obrazov Boha

Náboženská socializácia nadväzuje na základnú ľudskú skúsenosť s druhými, čím zohráva kľúčovú úlohu pri formovaní náboženského myslenia a postojov človeka.<sup>13</sup> V súčasnosti máme v našej kultúre mnoho zranených ľudí, ktorí nezažili od svojich rodičov uznanie, prejavy pochvaly, vyjadrenia emócií, čo prispelo k vytvoreniu určitých vzorov správania k druhým. Aj preto dochádza v rodinách k mnohým nedorozumeniam, obviňovaniu z nezáujmu z druhej strany, až následne k rozchodom, pretože dospelý ako dieťa neprešiel zdravou formáciou vzťahovej komunikácie vo vlastnej rodine. Tieto problémy teda nie sú len záležitosťou informovanosti a ovládania komunikačných techník, ale sú oveľa hlbším problémom celkového emocionálneho nastavenia osoby na určitý spôsob komunikácie, ktorý môže poznačiť celý život. To platí aj pre vzťah s Bohom. Ak človek nezažil prijatie od blízkych, „nezakúsil“ otca alebo matku, môže to vážne ovplyvniť

---

<sup>13</sup> Hoci rodičia majú na náboženskú socializáciu primárny vplyv, v súčasnosti sa v psychológii študuje aj vplyv iných faktorov, medzi ktoré patrí napr. štúdium resilience čiže akejsi odolnosti voči nepriaznivým vplyvom prostredia. Na jej vzniku sa môžu podieľať genetické faktory, vytvorená vzťahová väzba s primárnym opatrovateľom, vzťahy s rovesníkmi, pozitívne vzory iných osôb, optimizmus, zmysel pre humor, zmysel pre povinnosť, tvorba životných cieľov, spirituálna identifikácia a ďalšie. Preto niektoré deti nemusia „zlomiť“ ani nesprávne vedená rodičovská výchova a zachovajú si napriek nej pozitívny obraz Boha, ale u iných tomu tak nie je. Do hry samozrejme vstupuje aj osobná vôľa pri formovaní svojich názorov alebo postojov.

schopnosť prežiť prijatie od Boha. V súvislosti s výchovou sa často objavuje aj predstava Boha, ktorá koreluje s udeľovaním trestov a odmiernením za dobré alebo zlé správanie dieťaťa (Pechová 2011, 52).

Tieto aspekty považuje Karl Frielingsdorf za kľúčové pri formovaní negatívnych obrazov Boha. Pri duchovnom sprevádzaní a katechéze by sa na tieto súvislosti nemalo zabúdať. Ako hovorí: „*Na hodinách náboženstva alebo v katechéze, resp. v náboženskej výchove v rodine môže byť teoreticky a pojmovo sprostredkovaná pozitívna predstava o Bohu. V hĺbke duše však nemôže byť prijatá, nemôže sa zakoreniť*“ (Frielingsdorf 1995, 26). Deti môžu prežívať z Boha strach alebo ako mladiství sa od Boha odvracať aj preto, že ich problematický vzťah s rodičmi je prenášaný na vzťah s Bohom. Dokonca aj nevedomé predstavy Boha rodičov môžu ovplyvniť predstavy detí, a to dokonca aj v prípade aktívnej náboženskej angažovanosti rodičov. Ak ich predstava Boha je plná obáv a neistoty, tak to bude vnímať rovnako aj dieťa, pretože samotná predstava sa prejavuje v módoch správania a v postojoch rodičov, ktoré sú pre dieťa vzorom ako sa správať, konať, prípadne uvažovať. Potom môže byť vytesnenie negatívnej predstavy riešené tým, že sa odhodí aj samotná viera v „takého“ Boha. Negatívna predstava Boha je pre človeka veľkým trápením a odhodenie viery môže byť vnímané ako pozitívne riešenie, až vyslobodenie. Samotný problém zranenia však v človeku ostáva a neustále sa vracia. Je to podobné ako s *čiernou škvrnou na bielom papieri*. Malá čierna škvrna, hoci zaberá sotva päť percent, dokáže silne upútať našu pozornosť. Potom pozorujeme tých deväťdesiat percent (pozitívne obrazy) spolu s piatimi percentami (negatívne obrazy), pričom čierna škvrna môže byť v našom pohľade rušivo dominantnejšia (Hannan 1998, 14). Je to obraz toho, že jednoducho máme sklon vidieť primárne to, čo vo vzťahu k Bohu vyvoláva v nás odpor.

Nikto sa nerodí s komplexom menejcennosti, ktorý sa často spája s niektorými negatívnymi predstavami Boha. Tento komplex niekto vytvoril. Ak je dieťa stále ponížované, podceňované a odmietané,

prevezme určitú rolu a s ňou presvedčenie, že je *k ničomu*. Preto pri spoznávaní falošných predstáv o Bohu zohrávajú dôležitú úlohu aj otázky týkajúce sa zmyslu života, priorít a životných zásad, prevzatých z rodiny, zo školy od spolužiakov, učiteľov a vychovávateľov, prípadne aj od partnera v manželstve a podobne.

Medzi najfrekvencovanejšie falošné obrazy patria napríklad obraz Boha sudcu, Boha výkonu, Boh účtovníka, Boh smrti alebo aj Boh pomocník, ktoré si v stručnosti priblížime.<sup>14</sup>

### **Boh sudca**

Tento obraz dominuje zvlášť v biblických textoch Starého zákona. V podstate reprezentuje prísnosť a strach z trestu za previnenia. V súvislosti s výchovou má korene v určitej skúsenosti vzťahov v rodine, kde dochádza k nezdravému postoju k moci zo strany rodičov. Dieťa je v podstate celkom závislé na hodnotách svojich rodičov a na ich postoji k vine a odpusteniu. Ak prevažuje prehnaná prísnosť, môžu sa vyskytnúť pocity úzkosti, ktoré ho vedú k strachu, neistote a neschopnosti „stáť na vlastných nohách“. Formuje sa v ňom postoj úzkostlivého držania sa noriem, aby získalo stabilitu. To ovplyvňuje jeho iniciatívu a prispieva k pasivite, nepriebojnosti a nízkemu sebavedomiu (Kašparů 2002, 42, 44).

Ak človek nezažil prijatie a povzbudenie vo svojom detstve, prípadne prevažovala tvrdá disciplína a prísna ruka otca, dieťa sa začne prispôbovať podmienkam, aby si zaslúžilo svoju existenciu. Zlá skúsenosť s neprijatím zo strany matky alebo superprísny a neomylným otcom vážne ovplyvňuje uvažovanie o Bohu: „Ak sa prispôbím

---

<sup>14</sup> Prehľad najbežnejších falošných predstáv o Bohu, ktorý tu – podľa výskumov Frielingsdorfa – uvádzame, je len zovšeobecnením základných prvkov, ktoré sa najbežnejšie objavujú v náboženskom prežívaní ľudí. U niekoho môže ísť o jednu predstavu, zatiaľ čo u niekoho môže niekoľko predstáv splyvať do jedného obrazu. Ide nám o všeobecné zachytenie základných problematických pohnútok, ktoré sa v náboženských predstavách najbežnejšie objavujú (Frielingsdorf 1995, 87n).

a urobím, čo sa odo mňa očakáva, potom ma už nikto nemôže potrestať; Ak som sa ničím neprevinil a riadim sa príkazmi, potom ani Boh ma nemôže z ničoho obžalovať a odsúdiť ma.“ V živote takéhoto človeka môže potom dominovať prísny asketizmu, ktorý vyplýva zo stresu „nepochybiť, aby som nebol potrestaný“. Pocit strachu a nedôvery majú za následok otrockú poslušnosť. Neraz bol tento obraz podporovaný kázňami plnými „pekelného ohňa“, ktoré v istom čase boli bežné a príťažlivé pre určité nezdravé typy mysli, no pre zdravších a citlivejších ľudí boli skazou (Hughes 2006, 54–55).

### **Boh výkonu**

Boh je vnímaný ako nejaký monarcha sediaci na tróne (symbolizujúcim nielen moc, ale aj odstup od bežného človeka), ktorý sa neuspokojí, kým človek neprinesie dostatočný výkon. Za takýmto obrazom Boha sa skrýva „logika trestu“. Každý musí vykonať to, čo je povinný, čo je dlžný. To podmieňuje jeho spásu a vykúpenie. Milosť a vykúpenie musia byť *zaslúžené*. Je presvedčený, že čím viac sa človek namáha, tým viac si získava priazeň Boha. To vytvára neustály kruh, pretože zadosťučiniť Bohu v konkrétnom živote, ktorý je poprepletaný chybami, je v podstate nemožné.

Dieťa si zväčša prevezme od rodičov model života postavený na práci a výkone, kde dominuje výkonnostná mentalita. Človek si osvojí scenár, že má tým väčšiu hodnotu a tým viac znamená, čím viac dokáže a čím má väčší úspech. Obraz Boha výkonu prenáša celú aktivitu v duchovnom živote na človeka. Zvlášť sa tento obraz objavuje v rodinách, kde rodičia, prípadne jeden z nich, vkladajú do dieťaťa veľké nádeje a sústavne ho vedú k lepšej snaživosti. Dieťa sa usiluje, no keď sa mu nedarí, prepadáva pocitom viny, zvlášť, ak to vyvoláva u otca alebo mamy hnev. Keďže dieťa túži, tak ako všetky, po láske a bezpečí, neprestáva bojovať a cieľom jeho existencie je dosiahnutie maminej alebo otcovej pochvaly. Keďže je dieťa ešte príliš slabé na to, aby situáciu kriticky zhodnotilo, vytvára si na základe nej životný postoj. Prijme

mamine alebo otcove ambície za svoje a drží sa ich aj po smrti rodičov. Jeho osobnosť nedostala šancu rozvinúť sa.

Často obrazom *Boha výkonu* trpia prvorodenci. Príčinou je, že museli veľmi skoro prevziať zodpovednosť za ostatných mladších súrodencov, pomáhať viac rodičom a tým si zaslúžili uznanie. Mohli byť kvôli tomu preťažovaní a v podstate nemali také bezstarostné a hravé detstvo ako ich mladší súrodenci. Z toho sa zrodila stratégia zameraná na výkon. Takáto výchova viac ovplyvňuje dievčatá, ktoré ostávajú verné princípu výkonu aj v dospelosti. Ženy sa potom vyčerpávajú prácou pre druhých, rodinu, ale pritom cítia osamotenosť (Frielingsdorf 1995, 129). Obraz Boha je teda odvodzovaný od princípu „čím viac dávam, tým viac mám“.

### **Účtovnícky Boh zákona**

*Boh zákona* je vnímaný ako nejaký účtovník, ktorý registruje a zapisuje každú chybu a previnenie človeka kvôli veľkému zúčtovaniu na poslednom súde. Často sa táto predstava spája s metaforou veľkého a vševidiaceho „Božieho oka“. Boh všetko vidí a pozná aj tie najtajnejšie myšlienky. Problémom je, že Božia vševedúcosť nie je vnímaná pozitívne ako intímne, láskyplné zdieľanie medzi človekom a Bohom, ale najmä ako poznanie všetkých slabostí a prehreškov človeka. Preto u ľudí, ktorých trápí táto predstava, sa často objavuje sklon ku škruptantstvu. Kresťanstvo a viera sa stáva zotročujúcim bremenom. Táto predstava má podľa Frielingsdorfa svoje korene aj v našej teologickej tradícii, zvlášť v istých moralistických interpretáciách teológie, ktoré formovali celé generácie kňazov a teológov (Frielingsdorf 1995, 120).

Aj v tomto prípade môže byť predstava Boha zákona vyvolaná formáciou človeka v detstve. Prísna morálna, až asketická výchova bez prejavov odpúšťajúcej a prijímajúcej lásky vyvoláva sklon k perfekcionizmu, neustálemu sebakontrolovaniu a permanentnej nespokojnosti so sebou samým. To vedie k pošramoteniu zdravého sebadomia, vytváraniu mnohých komplexov a strate vlastnej sebadôvery. Aj vtedy,

keď sa človek úprimne snaží, neverí, že by mohol urobiť niečo dobré. Keďže sme sa stali náchylní vylúčiť zo svojho života ľudí, ktorí nás sklamali, je nám ťažké uveriť, že Boh sa nespráva podobne, že sa neprestáva starať o všetko nedokonalé a chaotické v každom človeku i vo svete.

### **Boh smrti**

*Démonický Boh smrti* patrí k rovnako frekventovaným falošným obrazom Boha. Takýto Boh neprináša život, ale smrť. Zväčša ním trpia ľudia, ktorí neboli nikdy prijatí, či už z dôvodov, že boli neplánovaným dieťaťom (náhodné počatie; otec si nedával „pozor“; rodičia sa museli kvôli tehotenstvu zosobášiť; prípadne matka chcela ísť na potrat, ale zo strachu, že by porušila morálne imperatívy, sa neodvážila a pod.). Sem patria aj tragické prípady, keď túto „chybu“, „omyl“ zo splodenia potomka dajú rodičia dieťaťu pocítiť, zvlášť v problémových situáciách. To zaručene vyvoláva v dieťati komplexy, pocity viny, zbytočnosti a môže mu to ničiť celý život.

Obraz Boha potom zodpovedá týmto pocitom. Dieťa a neskôr aj dospelý má problémy s dôverou v druhých ľudí, ale aj v Boha, ktorému sa podobne nedá veriť. „Nemohol Boh zabrániť tomuto môjmu trápeniu? Prečo vlastne som, ak nie som chcený? Prečo som sa musel narodiť? Bohu na mne nezáleží...“ Tento Boh smrti vyvoláva existenciálnu životnú úzkosť aj preto, že je *nevypočítateľný*. Má moc v každom okamžiku prestrihnúť niť života a nechať človeka padnúť do priepasti smrti a zatratenia. Niekedy sa s tým spája pocit, že: „Takýto Boh ma špehuje a čaká len na to, že urobím chybu, ktorá ma bude stáť život.“ Životný postoj takýchto ľudí sa väčšinou javí ako beznádejný a zúfalý – „Najlepšie by bolo, keby bol všetkému koniec.“ Ak sa k tomu pridruží úzkosť a depresia, človek môže mať veľmi vážne problémy až suikídne sklony.

Snaha zaistiť sa pred týmto Bohom smrti sa často orientuje na konanie, ktoré charakterizuje *perfekcionizmus*. Plniť si povinnosti,

pričom vlastný život, slabosti, potreby alebo túžby nie sú dovolené. Takéto krčovité držanie sa „ľahostajného“ Boha môže byť niekedy vnímané ako prejav dôvery v neho. V skutočnosti je tento vzťah jednostranný: „*Ja musím..., aby som nebol zavrhnutý*“ (porov. Frielingsdorf 1995, 102–114)

### **Boh pomocník**

Posledná falošná predstava *Boha ako pomocníka v núdzi* môže vyvolávať prekvapenie, pretože pomoc Boha je predsa v náboženstve dosť podstatným pozitívnym prvkom. Problém však spočíva v nedôvere, ktorá je s touto predstavou spojená. Ak človek prežil neprijatie alebo zlé zaobchádzanie, rád sa utieka k svojmu myslenému a vytúženému Bohu ako „pomocníkovi v núdzi“. Do tejto predstavy premieta všetky pozitívne vlastnosti ako srdečnosť, blízkosť, bezpečie, ochranu, istotu, lásku, atď., ktoré nedostal od rodičov alebo okolia. Na jednej strane je toto hľadanie útočiska vnímané ako vyslobodenie, ale na druhej strane môže ísť o útek z reálneho života. Neraz sa v myslení vytvára istý dualizmus, ktorý zahŕňa na jednej strane „môjho dobrého Boha“ a na strane druhej „zlých ľudí a svet“. Takéto myslenie môže byť nezriedka aj prvou motiváciou pre vstup (útek) do kláštora.

Človek sa drží Boha za každú cenu, ale problémom je, že v hĺbke svojej duše v skutočnosti neverí, že by ho Boh mohol „podržať v náručí“ bez jeho námahy. V takomto vzťahu sa za pozitívnu predstavou skrýva nedôvera a strach z Boha, ktorému sa nedá veriť bez toho, že by som preň niečo neurobil. Musím si zaslúžiť, aby si ma všimal, a potom si ma vlastne musí všímať a nemôže ma nechať len tak, pretože som preň čosi urobil. Keby mal človek úprimnú dôveru, „nevešal“ by sa tak na Boha a „nedržal“ by sa ho tak krčovito, pretože by vedel, že Boha nemôže stratiť (Frielingsdorf 1995, 38–39).

## **Božie vnúča**

Predchádzajúcim falošným predstavám je spoločným znakom *strach* z Boha. Myšlienka na Boha potom viac deprimuje, ako potešuje. Aj keď človek racionálne prijme inú predstavu a uzná, že falošná predstava je zlá, úzkosť môže na emocionálnej rovine pôsobiť aj naďalej. Istú syntézu spomenutých príčin falošných obrazov Boha ponúka aj švédsky teológ Harry Lindström v koncepte tzv. *božích vnúčat*. Je to pojem, ktorým označuje rigidnú náboženskú výchovu a jej dôsledky. Základným princípom je, že rodičia zaisťujú svoju vychovávateľskú pozíciu autoritou Boha. Poslušnosť detí sa potom interpretuje ako prejav zbožnosti a naopak. „Byť dobrým“ znamená robiť Bohu radosť, zatiaľ čo neposlušnosť Boha zarmucuje. Výčitky, hrozby trestom sú spájané s náboženskou argumentáciou, ktorá má umocniť podriadenosť dieťaťa (Holm 1998, 136–140).

Následky, ktoré takáto patologická výchova zanecháva, sa prejavujú v obavách dieťaťa o svoju spásu. Často zažíva úzkosť, strach, pocity viny a neistoty. Veľa času venuje neustálej sebakontrola a premýšľaniu o vlastnej nedokonalosti, skazenosti či hrozbe večného zavrhnutia. V prípade dlhodobého pôsobenia takejto výchovy sa človek stáva skleslým, submisívnym s nízkym sebavedomím alebo až depresívnym. Uzatvára sa pred druhými a hanbí sa o svojom utrpení s niekým hovoriť. Môže sa u neho rozvinúť škrupulantstvo a v podstate týmto falošným sebaobrazom trpí po celý život.

Niekedy sa falošný náboženský obraz a snaha o bezchybnosť môže vystupňovať nad pôvodné predstavy rodičov a mení sa vo vyhrotený moralizmus voči sebe i okoliu. Neistota, strach, úzkosť, precitlivené svedomie, problémy s nadväzovaním nových vzťahov a pocit istej izolovanosti od druhých môžu pretrvávať aj dlho po dosiahnutí dospelosti. V krajných prípadoch môže tlak výchovou vyvolaných úzkostných a depresívnych stavov viesť k suicidným myšlienkam (Vojtíšek, Dušek a Motl 2012, 136).



## **Boh na druhej strane**

Problém obrazov Boha nemusí byť len záležitosťou výchovy a skúsenosti z detstva, ale môže mať svoje korene v určitej filozoficko-teologickej interpretácii, ktorá je trvalo zaťažená spôsobom, akým myslíme o svete, a ktorý potom nekritický prenášame na Boha. Nejde teda o konkrétny falošný obraz, ktorý by bolo možné vyjadriť nejakým menom, ale skôr o spôsob myslenia, ktorý je falošný tým, že vťahuje Boha do spôsobu myslenia, reči, ktoré v podstate ruší tajomstvo a je tak vystavené pokušeniu *idolatrie*. V teologickej tradícii išlo o istý typ onto-teologického spôsobu myslenia, ktorý má svoje korene v platónskom dualistickom myslení, ktoré rozdelilo svet na ideálny a reálny. Ideálny sa týka sveta večných ideí, ktoré majú božský charakter, zatiaľ čo reálny svet je z podstaty veci nedokonalý a je len chabým obrazom ideálneho sveta. V živote človeka tak duch dominuje nad telom, stálosť nad dynamikou a kreativitou, materiálne a telesné je umenšené v prospech ideálneho, ideového a duchovného (Bauer 2010, 143).

Ide o problém dualizmu, ktorý sa stal značne dominantný v západnom myslení a poznačil aj teológiu. Boh sa dostal do protikladu k svetu. Už len mystika neustále pripomínala, že stvorenie síce nie je Bohom, ale je v Bohu neustále „ponorené“ a s ním „zjednotené“, pretože bez neho nemôže byť nič, tak, ako nie je možné oddeliť teplo od ohňa. Dôraz na rozlíšenie medzi „vo vnútri“ a „vonku“, medzi dušou a telom ovplyvnilo kresťanskú epistemológiu a antropológiu, čo viedlo s strate citu pre objavovanie Boha v nás. Boh ostáva pre človeka vzdialený a nepostihnuteľný a medzi človekom a Bohom sa otvorila priepasť (Bauer 2010, 78). Povýšenie duchovného a duševného nad telesné malo za následok, že sme sa stali neschopní kontemplovať Boha vo všetkých veciach, napriek tomu, že toto heslo bolo v tradícii neustále pripomínané, okrem iného aj v *Duchovných cvičeniach* sv. Ignáca (DC 235).

Paradoxne takéto „povýšenie“ Boha malo za následok poníženie človeka, ktorý bol vydaný Božej vôli (svojvôli) a to prenášal na vzťahy

k druhým a svetu. Nie nadarmo sa hovorí, že v akého Boha veríme, takými ľuďmi sa stávame. Oddelenosť je dôsledkom nášho binárneho myslenia, ktoré neustále porovnáva, triedi, kategorizuje a škatuľkuje. Všetko chce mať na svojom mieste, aj Boha. V podstate takto vytvorilo ilúziu oddelenosti, akúsi myšlienkovú stenu, ktorú postavilo medzi nás a Boha. To znamená, že vždy rozdeľuje pole takmer každého okamihu na dve časti – na tú, ktorú je možné pochopiť, a tú, ktorú považuje za „zlú“ či nepravdivú. Celok reality a ani Boh sa však nedá myslieť binárnou logikou. Tá je síce výborná vo vede, ale pre pochopenie života je použiteľná len minimálne. Ten sa totiž nedá takýmto spôsobom myslieť – vždy to totiž skĺzne k nejakej tej forme redukcionizmu.

Pokušenie mať všetko pod kontrolou a z neho vyrastajúci dualizmus a strach nás však núti uvažovať o Bohu ako o vzdialenom a abstraktnom, ktorý je niekde na druhej strane, lebo často, ako hovorieval teológ a mučeník Dietrich Bonhoeffer, *„v strede nášho života je fakt, že Boh je na druhej strane“* (Gibellini 2008, 111).

Pretože božstvo bolo vždy spájané s transcendovaním (presahovaním) sveta, bolo odjakživa snahou priblížiť si božské obrazom. Dať mu *konkrétnu, zrozumiteľnú formu*, ktorá preklenie „medzeru“ medzi konečnosťou človeka a transcendenciou Boha. Avšak práve kvôli tomu má systém vytvárania obrazov sklon k *sebestačnosti* a oddelení sa od toho, čo zobrazuje. Ako to opisuje filozofka Jolana Poláková (2001, 42): *„Prejav Božej blízkosti sa môže stať takmer ‚korisťou‘ psychologických, sociálnych a intelektuálnych potrieb a záujmov, a paradoxne posilniť ich tendenciu k samoúčelne chápanej ľudskej istote, prestíži, možnosti nového ‚poznania‘ a pod. Emócie, predstavy a úvahy, ktoré vstúpili medzi človeka a Boha, namiesto toho, aby boli skôr odsunuté alebo slúžili ako obyčajný materiál k sebaodovzdávajúcej ľudskej odpovedi, sa stávajú oporou spontánneho pokusu o priuľastenie nepríuľastiteľného.“*

Ak bude náš pojem Boha vytváraný výlučne na báze našej racionality a emocionality, minieme cieľ. Pojem, ktorý vypracovalo ľudské

myslenie a predstavivosť, nie je možné aplikovať na Boha práve z tohto dôvodu. Boha nie je možné zviazať s našimi racionálnymi konceptmi. Aplikácia zákonov ľudského myslenia na Boha podľa ruského mysliteľa Nikolaja Berďajeva vytvára protirečenia medzi našim chápaním Boha a tým, ako sa Boh zjavuje, pretože to, aký je Boh *osebe*, je pre binárnu racionalitu neprístupné. Hranice a možnosti našej racionality potom prispôsobujú ideu Boha naším ideám, čo znamená, že človek tvorí Boha k svojmu obrazu a vkladá do Boha nielen to najlepšie, ale aj to najhoršie zo svojej povahy (Berďajev 1997, 67). Jednoducho máme sklon vytvárať Boha, ktorý by bol rovnaký ako my – zatiaľ čo pôvodne to malo byť naopak (porov. Gn 1, 27).

Tento antropomorfizmus úzko súvisí so spoločenskými štruktúrami, v ktorých sa nachádzame. „*V ľudských ideách Boha sa zračia ľudské spoločenské a sociálne vzťahy, vzťahy otroctva a panstva, ktorými sú naplnené ľudské dejiny,*“ konštatuje Berďajev (1997, 67). Použitím obraz *pána a raba* upozorňuje, že na vzťah Boha a človeka boli prenesené vzťahy pána a otroka, vytrhnuté zo spoločenského života (Berďajev 1997, 68). Boh sa tak stal vládcom nad človekom. To rodí presvedčenie, že táto zvrchovaná moc Boha musí byť uzmierovaná, čím sa človek môže vyhnúť Božej pomste (Berďajev 2009, 51).

Je to vlastne prirodzený spôsob náboženského myslenia, ktorý nachádzame aj v nekresťanských kultúrach. Už grécka mytológia opisuje bohov presne v duchu toho, ako je usporiadaná spoločnosť a ako chápe človek seba samého. No nie je aj naše kresťanské chápanie Boha, navzdory Ježišovi, stále „dost“ pohanské? Monarchická predstava najvyššieho Panovníka sa predsa elegantne usadila aj v kresťanskom myslení. Mnohí žijú s ideou Boha, ktorý je mimo tohto sveta, odsunutý niekde do neba, kde navyše sedí na tróne a odtiaľ na konci vekov príde súdiť svet. V podstate sme len skopírovali Olymp s celým panteónom. V istom zmysle sme pohanské mená bohov a sviatkov nahradili kresťanskými symbolmi, ale koreň sme dostatočne nevytrhli, a tak sa

rozšíril a prerástol našu náboženskú predstavivosť (Rohr 2018, 151, 169).

Je to stále svet chápaný zhora smerom dole – pyramidálnym spôsobom. Na vrchole pyramídy sedel mocou posadnutý Zeus, z ktorého sa v latinčine stal Deus na diaľku ovládajúci svet pod ním. Potom sme začali aj Ježiša maľovať ako sedí na tróne alebo zosiela nejaké svoje blesky, ako je to vyobrazené na rôznych obrazoch, v Sixtínskej kaplnke alebo mnohých chrámoch. Tie obrazy sú síce nádherné po umeleckej stránke, ale v skutočnosti je to jedna veľká a pre kresťanstvo nebezpečná heréza. Modlitba sa stala nástrojom manipulácie a poisťovníctva pred pohromami. Zabudli sme pritom, že tu nejde o výsledky, ale o spočinutie v Bohu, o spájanie sa s ním a nie udržiavanie si oddeleného prístupu. Pokiaľ však Boha takýmto spôsobom sťahujeme z neba, trpíme skutočným nedostatkom transcendencie. Bohu sme vzali schopnosť premieňať a obnovovať srdce a ostali sme pred ním osamotení s pocitom neustáleho ohrozenia. Človek nakoniec ostáva sám so sebou s pocitom hlbokého odpojenia sa od Boha, ale taktiež od seba, od nás navzájom a od nášho sveta. To vedie k stále deštruktívnejšiemu správaniu, ktoré je reakciou na pocit samoty a strachu (Rohr 2018, 25, 150–152). Niet sa čo diviť, že mnoho ľudí s takýmito predstavami odmietlo aj vieru vôbec.

Predstavené falošné obrazy Boha môžu viesť k tomu, že človek v dospelosti takéhoto Boha odmietne. Podľa skúsenosti Frielingsdorfa mnohí, ktorí si uvedomili problémy s obrazom Boha, sa pokúšali negatívne predstavy Boha vytesniť tým, že zaujali voči Bohu ľahostajný prístup alebo sa v podstate od takéhoto Boha dištancovali. Ak sa apeluje len na Boží trest, ak je Boh vnímaný len ako ten, kto neguje život, kto škodí alebo pohŕda ľuďmi, tak to môže človeka viesť k tomu, že sa Bohu otočí chrbtom. Mnohí z Boha strach nemajú, pretože téma strachu z Boha im Boha znechutila. Prípadne, aby sa vyhli úzkostiam či komplexom, ktoré v nich od detstva napríklad predstava Boha –sudcu vytvárala, radšej Boha odmietli. V takomto prípade vyhrážanie sa

strachom zo zatratenia nemá veľký zmysel. Takýto človek je s témou strachu z Boha už „vyrovnaný“. V podstate je voči strašeniu Bohom imúnny.

Vzhľadom k tomu, že detstvo je obdobie, ktoré je kľúčové pre formovanie osobnosti človeka, otvára sa otázka, či sa dá niečo robiť so získanými zdeformovanými obrazmi Boha. Z teologického hľadiska musíme totiž mať na zreteli aj istý uzdravujúci aspekt, ktorý vyplýva z pozitívnych obrazov a viery v milujúceho Boha. Ak by sme chceli obrazy Boha interpretovať len cez negatívnu skúsenosť v detstve, mohli by sme skĺznuť do prílišného redukcionizmu a psychologizácie. Potom by sme vlastne ani nepotrebovali vieru a vzťah s Bohom a všetko by sme dokázali vysvetliť a vyriešiť psychológiou náboženstva. To však nezodpovedá skúsenosti veriacich ľudí. Napriek mnohým problémom, ktoré súvisia s detstvom, nemusí byť človek uzavretý pred možnosťou hlbokého uzdravujúceho vzťahu s Bohom, ktorý už nebude nazeraný len cez naučené filtre falošných obrazov, ale ako tajomstvo, ktoré je späté s láskou. Jednoducho nie všetky problémy falošných obrazov Boha musia súvisieť len s negatívnou skúsenosťou v detstve, hoci nie je samozrejme nezanedbateľná. Pre spirituálnu teológiu je to fundamentálny predpoklad, na ktorý veriaci človek nemôže zabúdať, ak sa Boh nemá stať len psychologicko-teoretickým konceptom.

Tak, či onak, zrelý vzťah s Bohom, ktorý vždy ostane tajomstvom, je trvalým procesom, ktorý je poznačený objavovaním Boha ako zdroja života, ale aj spoznávaním a rozlišovaním našich hriechnych štruktúr, ktoré môžu Boha rafinovaným spôsobom redukovať na predstavu a vôľu ega (Rupnik 2001, 69). V súvislosti s našou témou sa však ešte zastavíme pri možnosti práce s tými aspektmi falošných obrazov Boha, ktoré sa týkajú negatívnych skúseností z výchovy.

## 4.4 Možnosti prekonávania negatívnych náboženských predstáv o Bohu

Jedným z dôležitých predpokladov uzdravenia je vysporiadanie sa s minulosťou, ktorá sa môže týkať najmä vzťahov s rodičmi. Samotné vysporiadanie sa s predstavou Boha je proces, ktorý – ako sme už upozornili – si vyžaduje komplexnejší prístup presahujúci možnosti tohto textu. Spomenieme však aspoň niektoré metodické postupy, ktoré podľa Karla Frielingsdorfa môžu byť v takomto prípade nápomocné. Samozrejme vždy máme na pamäti, že mnohé zranenia z detstva nie je možné len tak jednoducho odstrániť nejakým cvičením. Nemusí to stačiť. Ak ide o hlbšie problémy, je ich potrebné riešiť odborným psychologickým alebo psychoterapeutickým spôsobom.

Na základe skúsenosti z praxe odporúča Frielingsdorf v prvom rade porozumieť situácii, v ktorej sa človek nachádza cez tzv. *klúčovú metódu*. Tá spočíva v hľadaní tzv. klúčovej skúsenosti z detstva, z ktorej sa zrodila *klúčová pozícia*, ktorú človek zastáva v nasledujúcom živote (akým skúsenostiam a rizikám sa vystavíme, akých ľudí máme radi, ktorým sa vyhýbame, aké ciele si kladieme, čo od seba očakávame, aký zmysel dávame svojmu životu, aké priority si kladieme, čo musíme urobiť, aby sme získali uznanie a pod.). Klúčová pozícia totiž ovplyvňuje rano-detský autoportrét a odráža spôsob, akým rodičia alebo vychovávatelia pristupovali k dieťaťu. To spätne sformovalo spôsob, akým dieťa zaujíma postoj k rodičom a svetu. Dá sa vyjadriť pomocou *klúčového slova*, ktoré vystihuje klúčové pocity a prežívanie človeka. Prijatie či časté odmietanie zo strany matky alebo otca sa môže sformovať do akéhosi postoja človeka („aby sa mama nehnevala“; „aby sa nehneval otec“), ktorý by sme mohli vyjadriť klúčovým slovom (Frielingsdorf 1995, 31, 60n).

Napríklad ak dieťa nezažilo ocenenie a pochvalu, ale prevažoval chladný racionálny prístup vo forme konštatovania „urobilo sa, čo sa malo urobiť“, mohol v ňom vzniknúť pocit, že si musí svoju pozíciu *zaslúžiť*. Takto sa klúčovou pozíciou stáva získavanie zásluh, ktorých

cieľom nie je vyvyšovať sa, ale akési volanie „som tu“, „všimnite si ma“, „som dobrý, stačí to?“, atď. Kľúčovým slovom by mohlo byť slovo „musím“, prípadne „nestojím za to, aby som bol milovaný“, „odpad“, atď. Boh je potom vnímaný z tejto kľúčovej pozície: „Musím si zaslúžiť spásu (životom, konaním a pod.), aby si ma Boh vôbec všimol, aby som nesklamal.“ Takáto kľúčová pozícia vytvára permanentný stres z možnosti pochybiť – z možnosti prijatia alebo odmietnutia Bohom. To môže viesť k *duchovnému aktivizmu*, ktorý vedie k preťažovaniu, a to v krajných situáciách môže viesť k psychosomatickým poruchám, alebo život zničujúcim kompenzáciám cez alkohol, lieky alebo iné návykové látky. Určite každý z nás má skúsenosť s tým, že nás druhí oceňujú za to, čo urobíme dobre a hania, alebo dajú nejakým spôsobom pocítiť, ak pochybíme. To isté robíme prirodzene aj my voči druhým. Je potom pochopiteľné, že tento postoj pripisujeme aj Bohu a nedokážeme prijať a pochopiť, že Boh koná inak, že nás miluje napriek našim chybám a hriechom (Hannan 1998, 186).

Podobne by sme mohli uviesť ďalšie kľúčové slová, ktoré vyjadrujú pocit odsúdenia, strachu, či úzkosti, bezradnosti a pod. – nesmiem, nemôžem, nepochybiť, zneužitý, som obeť, obetný baránok, ničomník, zabudnutý, ten posledný, ponížený, prehliadaný, nežiadaný, bezcenný, ponížený, smoliar, atď.

Ak nedôjde k vysporiadaniu sa s minulosťou, zvlášť s vlastnou kľúčovou pozíciou, hrozí nebezpečenstvo, že sa negatívne skúsenosti s rodičmi a s primárnymi kontaktnými osobami prenesú na aktuálny život. Dokonca – ako hovorí Frielingsdorf – sa kľúčová pozícia môže stať kritériom pri duchovnom rozlišovaní, čo je a čo nie je Božia vôľa, pretože ich bude ovplyvňovať na podvedomej úrovni (Frielingsdorf 1995, 66). Takto spájali Božiu vôľu s posolstvom napríklad svojich rodičov. Boli prípady, keď matka chcela mať zo syna kňaza a on podvedome, aby sa neprevínal a nestratil jej priazeň, to nakoniec prijal ako Božiu vôľu. Problémy v seminári alebo v pastoračii potom nenechajú na seba dlho čakať. Negatívna kľúčová pozícia vznikajúca v prvých

rokoch života vedie k nevedomým, negatívnym predstavám Boha, ktoré – ak ostanú nevedomými – prenášajú sa až do dospelosti. Ak cítime, že náš vzťah s Bohom nie je taký, ako by sme chceli, alebo ako počúvame, že by mal byť, nestačí sústrediť pozornosť len na morálny aspekt, čo v náboženskej formácii dominuje, ale je potrebné zamyslieť sa aj nad naším detstvom a minulosťou.

K metódam, ktorými je možné definovať vlastnú kľúčovú pozíciu a slovo, patrí napríklad vlastná *autobiografia*, v ktorej je pomocou otázok<sup>15</sup> možné hľadať kľúčové posolstvo (slovo), ktoré sme prevzali v našej výchove a ktoré vytvára kľúčovú pozíciu a základné pocity, ktoré dominujú v našom živote, zvlášť v náročných situáciách. Spôsob vysporiadania sa s vlastnou minulosťou (najmä ak bola emocionálne náročná) nie je jednoduchý. Jednou z možností je napísať otvorený *list človeku*, ktorý zohráva v kľúčovej pozícii dôležitú úlohu (zväčša ide o niekoho z rodičov), ale aj napísať *list Bohu* a vyjadriť v ňom svoje

---

<sup>15</sup> Frielingsdorf na konci svojej knihy uvádza konkrétne otázky, ktoré mapujú dôležité životné dáta (Frielingsdorf 1995, 146–150). Môžu napomôcť pri spoznávaní svojich problémov. Pre ilustráciu uvedieme len niektoré: 1. Spontánne popíšte 5 – 10 charakteristických vlastností matky/otca. To isté urobte aj vo svojom prípade. 2. Čo vám matka/otec najviac odporúčali? Čo vám najviac zakazovali? Čo z toho je pre vás dôležité? 3. Ste chcené alebo nechcené dieťa? Aký postoj mali vaši rodičia k pocitom? Prejavovali ich, ak áno, akým spôsobom (napr. zlosť, radosť, plač, smútok, strach...)? Aké pocity prevládali? Dokázali rodičia priznať svoje slabosti a chyby? Odpustiť? Prevládala skôr dôvera alebo nedôvera? 4. Aký bol vzťah vašich rodičov (napr. chladný, verný, spoľahlivý, ľahostajný...)? 5. Poskytovali vám rodičia chválu a uznanie, alebo negatívnu kritiku a káranie? 6. Aký postoj mali rodičia k sexualite a telu? 7. Aký význam mala viera v živote vašich rodičov? 8. Aké predstavy o Bohu mali vaši rodičia? Čo vám sprostredkovali? Aká je asi vaša nevedomá predstava Boha? 9. Ako ste manipulovali s rodičmi a ako prípadne manipulovali oni s vami (napr. cez pocity viny, kritiku, chválu, výprask, stiahnutie sa do seba, falošné komplimenty, hrozby, zdravie...)? 10. Čo sa vám na rodičoch najviac páčilo a čo ste nemali radi, prípadne nenávideli? – V čom z týchto odpovedí napodobňujete matku, otca? Aké postoje a spôsoby správania ste prevzali? Ako to súvisí s vašim obrazom Boha? Uvážte, aké body z odpovedí sú pri vašom hľadaní identity a viery najťažšie a najviac ovplyvňujú váš život.



pocity, najhlbšie obavy, či sklamanie alebo hnev napríklad za to, čo sa udialo v našom živote bez našej viny. Nejde o to list konkrétnym ľuďom posilať, ale má slúžiť pre nás, aby sme viac porozumeli našej situácii a problémom. Potom je dobré sa o tom s niekým kompetentným porozprávať.

Taktiež je účinný spôsob vyjadrovania sa skrze *symbol*. Napríklad vyrozprávaním svojho príbehu, napísaním básne na to, čo cítime, alebo namaľovaním obrazu vyjadrujúceho naše emócie. Tento spôsob je niekedy oveľa účinnejší, pretože dáva formu našej osobnej skúsenosti a umožňuje lepšie preniknúť do oblasti predstáv a citov (Hannan 1998, 21). Už to, že si človek svoje bolestivé prežívanie uvedomí, je prvým krokom v procese uzdravovania.

Problémom falošných predstáv je, že často vychádzajú z biblických textov, pričom sa pri vytváraní obrazu Boha vyzdvihne len jeden aspekt a ostatné sú prehliadané. Tak sa napríklad viac sústreďuje na súd a spravodlivosť, ale absentuje milosrdenstvo; na výkon, ale absentuje kontemplácia Božej nepodmienečnej lásky; na moc Boha nad smrťou, ale absentuje, že Boh je najmä život a nádej a pod. Toto zúženie potom povýši len jeden rozmer na primárny a ten je často ešte aj chybné interpretovaný. Preto je pri prekonávaní zdeformovaných predstáv o Bohu dobré čítať texty, ktoré vyjadrujú pozitívny obraz Boha, ktorý sa bude stávať centrálnou témou našich modlitieb, ako napríklad obraz Boha ako *dobrého Pastiera* (Iz 40, 11n; Ž 23; Jn 10, 1n a pod.); obraz Boha, ktorý sa stará – *ak by aj matka zabudla na svoje dieťa, Boh naň nezabudne* (porov. Iz 49, 15–16); obraz milosrdného otca s podobnosťou o márnotrattom synovi (porov. Lk 15, 11–32); obraz ukrižovaného Krista, ktorý je s nami solidárny v našom utrpení alebo obraz blízkeho Boha, ako to vyjadruje Žalm 139 a iné. Vhodnými sa javia aj udalosti, v ktorých Ježiš súciteľne uzdravuje chorých a trpiacich.

Mnohým, ktorí mali bolestnú skúsenosť z vlastnej minulosti, obraz Boha, ktorý trpí a súcitiť spolu s nami, veľmi pomohol. Tým sa neodstraňuje utrpenie z ľudského života, ale človek nemusí v ňom zúfalo

zotrvávať, pretože vo viere, že nás Boh oslobodzuje skrze vlastné utrpenie a smrť k životu, môžeme nájsť nádej a zmysel prijať vlastné utrpenie bez zúfalstva a bez pocitu desivej všemocnej Božej „ruky“ nad nami. Trpiacemu Bohu tak môžeme otvoriť svoje životné rany a zveriť svoje úzkosti, biedu a hlboké zranenia. To je hodnota kresťanskej nádeje proti všetkým beznádejným situáciám, ktoré sa môžu v živote objaviť (Frielingsdorf 1995, 139–142).

## **4.5 Práca s ľuďmi trpiacimi falošným obrazom Boha**

V procese duchovného sprevádzania je potrebné rozpoznať problémy vyplývajúce zo zaťaženia deštruktívnymi náboženskými predstavami a vhodne pomôcť sprevádzanému vysporiadať sa s nimi. V prípade, že deštruktívne predstavy súvisia s psychologickými problémami a prekračujú rámec sprevádzajúceho vzťahu, je dobré odporučiť pomoc psychológa alebo psychoterapeuta. V menej závažných prípadoch, ktorých je zrejme väčšina, stačí len správne postupovať a vyhnúť sa zbytočným chybám.

Teológ a religionista Pavel Dušek v tomto prípade dáva niekoľko odporúčaní praktického charakteru, ktoré môžu napomôcť pri práci s osobami, ktoré v súvislosti s falošnými obrazmi Boha trpia stratou sebaúcty, stratou radosti zo života, pocitu permanentného ohrozenia alebo pocitu vylúčenia zo vzťahov k druhým ľuďom (Vojtíšek, Dušek a Motl 2012, 147–152).

### ***Nemoralizovať***

Moralizovanie zahŕňa snahu posudzovať a odsudzovať druhých a ich správanie. Prejavuje sa pohoršovaním nad niečím alebo niekým a odsudzovaním nemravného alebo len údajne nemravného správania osoby, ktorá sa takto správa. V podstate ide o pozíciu „byť nad“ a o istú formu moci a jej zneužívania. Prináša zvláštny pocit zadosťučinenia, sebatvrdzovania a morálnej prevahy. V duchovnom sprevádzaní

je nutné tento spôsob myslenia a rozprávania eliminovať, zvlášť ak sprevádzaná osoba trpí falošným obrazom Boha, pretože to môže len umocniť zranenia. Sprevádzajúci, ktorý moralizuje, má zväčša tendenciu poučovať, ale nemá záujem o odpoveď. V moralizovaní obvykle nejde o to, čo je skutočne zlé alebo dobré, ale skôr o to, či daný čin je alebo nie je v súlade s nejakou normou, predpisom či zvyklosťou. Pre osobu trpiacu falošným obrazom Boha môže moralizovanie vyvolávať traumatické spomienky a je značne škodlivé.

### ***Vhodne používať náboženskú terminológiu***

V sprevádzaní je vhodné vážiť slová, ktoré majú súvislosť s predstavou viny, trestu alebo súdu. Ide o slová ako napríklad *hriech, posledný súd, zavrhnutie* a pod. Ak totiž sprevádzaná osoba kvôli týmto predstavám trpí, bude v nej tento slovník posilňovať prípadné úzkostné stavy, ktoré sú vyvolané prísnou výchovou zdôrazňujúcou náboženské motívy a s tým spojené asociácie. Ľudia s precitliveným svedomím a pocitmi viny majú tendenciu interpretovať dané formulácie veľmi prísne a v podstate neobjektívne. Za vážny hriech môžu považovať i neopatrný výrok alebo myšlienku či predstavu a preto je dobré tomu v rozhovore citlivo predchádzať.

### ***Neodopierať uistenie***

Ak sprevádzaná osoba potrebuje nejaké uistenie v súvislosti s pocitmi viny a možným odpustením, je namieste jej to poskytnúť. Hoci sa niekedy namieta, že priame rady a explicitné uisťovanie môžu podkopávať samostatnosť klienta, v prípade, že sprevádzaná osoba je naozaj poznačená falošným obrazom Boha nie je v stave takúto samostatnosť zvládnuť sama. Odoprieť jej požadované uistenie by bolo necitlivé a absurdné.

### ***Podporovať stabilizáciu***

Osoby trpiace falošnými obrazmi Boha môžu mať za sebou traumatické skúsenosti. K ťažkostiam, ktoré vyvolávajú traumatické skúsenosti, patrí neustále sa vracanie k určitej desivej udalosti alebo hrozbe. Osoba sa akoby zasekla v danej negatívnej téme, ku ktorej sa neustále vracia v predstavách, spomienkach, snoch. To jej odčerpáva silu a môže sa vytvárať aj istý začarovaný kruh, ktorý roztáča špirálu sebaobviňovania a pod. Je preto dobré byť v konfrontácii zdržanlivý a ochotný pomôcť pri stabilizácii. Napríklad v prípade neznesiteľného pocitu viny a strachu z potrestania poskytujú stabilizujúcu protiváhu rôzne obrazy, príbehy alebo jednoduché myšlienky týkajúce sa témy odpustenia, milosti či milosrdenstva.

### ***Opatrne zvažovať teologické argumenty***

Zdrojom útechy či impulzom ku zmene môžu byť i teologické argumenty, ktoré sa však netýkajú ani tak systematickej teológie, ako skôr ide o jednoduché a laicky zrozumiteľné a ľudsky prístupné prehodnocovanie navyknutého spôsobu myslenia o soteriológii, eschatologických alebo eticko-náboženských témach. Ide o istú formačnú úlohu, ktorá môže napomôcť prekonávať nesprávne vzorce a pokrivené náboženské myslenie. Môže sa to týkať reformy patologického strachu zo zatratenia, výkonnostného chápania viery, vnímania viery ako bezpodmienečnej poslušnosti voči Bohu a pod. V takomto prípade je vhodné obrátiť perspektívu a nasmerovať osobu na myšlienky podporujúce vnímať Božie milosrdenstvo, citlivosť voči človeku, lásku k celému svetu, posilňovať dôveru voči Bohu, čo môže viesť k prekonaniu návyku na patologické náboženské obsahy.

### ***Byť trpezlivý***

V prípade osôb, ktoré trpia falošnými obrazmi Boha, prípadne si ich začínajú uvedomovať, je dôležité počítať s istým časovým postupom a pomalými pokrokmi. Mnohé obrazy boli uchovávané v mysliach

a konaní dlhý čas a nie je ich možné odstrániť za krátku dobu. Prekonanie falošných obrazov je určitým znovuzrodením, ku ktorému nedochádza za jeden deň ani týždeň. Pri sprevádzaní je preto potrebné počítať nielen s dostatočným časom na uzdravenie, ale i s mnohými neúspechmi a recidívami. Mnohé z toho je aj skúškou trpezlivosti a profesionality sprevádzajúcej osoby.

### **Podporovať kreativitu v modlitbe**

K vyššie spomenutým odporúčaniam môžeme pridať iniciatívu sprevádzajúceho, ktorá spočíva v podpore k samostatnej modlitbe. Ide o kľúčový ignaciánsky princíp, ktorý spočíva v nedirektívnom princípe z druhej poznámky v *Duchovných cvičeniach*. Ignác vyzýva k tomu, aby exercitátor príliš nezahľcoval exercitanta podnetmi, ale naopak, aby ho vyzýval k samostatnej a tvorivej činnosti v modlitbe, keď môže sám objaviť niečo nové, pretože „*nie mnoho vedomosti nasycuje a uspokojuje dušu, ale vnútorné precítanie a vychutnávanie vecí*“ (DC 2). Zvlášť sa odporúča ponúkať k rozjímavej modlitbe texty, ktoré zodpovedajú rozpoloženiu exercitanta. Preto mnohé uzdravujúce obrazy z Písma, môžu mať pre vnútorný rast a uzdravenie veľký prínos, zvlášť, ak ich človek sám objavuje. To totiž roznecuje pozitívne túžby a city voči Bohu.

Po tom, čo vieme z vývinovej psychológie a z jej aplikácie na náboženskú výchovu, môžeme povedať, že stojíme pred zamyslením sa nad tým, aký obraz Boha bol ponúkaný v rodine, na náboženskej výchove a v katechéze, v doslovnej interpretácii biblických, najmä starozákonných textov, aký obraz Boha sa prezentuje v médiách a pod. Či mnoho ľudí neuteká od Boha a Cirkvi práve preto, že uteká pred sprostredkovaným, napríklad *strach naháňajúcim* obrazom Boha (Frielingsdorf 1995, 145). Zamýšľanie sa nad obrazom Boha je znamením čias pre Cirkev a každého veriaceho človeka v každej dobe.

Porozumenie spomenutým súvislostiam môže človeku veľmi pomôcť pri porozumení sebe samému. Niekedy môže byť zranenie hlbšie

a tu je potrebná pomoc skúseného psychológa.<sup>16</sup> V našej kultúre však ešte stále dominuje predstava, že psychické zdravie je na rozdiel od fyzického niečo samozrejmé a ak človek potrebuje v tejto oblasti pomoc, môže sa stretnúť s nepochopením okolia. Našťastie sa ukazuje v tejto veci značný pokrok v prekovávaní predsudkov veriacich ľudí voči psychológii. Môžeme len povedať, že odvaha vyhľadať pomoc, je už jedným z vyhratých bojov vo vojne s našimi „démonickými“ predstavami a aj, ako povie sv. Ignác, *nezradenými náklonnosťami* (DC 1), ktoré rovnako deformujú náš život.

---

## PODNETY NA CVIČENIE A ZAMYSLENIE

Milan Rúfus: *V starom lese* (zbierka *Prísny chlieb*)

Po detsky som si mysleval,  
že Pán Boh chodí lesom.  
Že k nemu vedie chodníček  
najvoňavejším vresom,  
anjeli stoja v pozore  
okolo jeho chyžky  
a krídla majú zelené...

Kedysi taký blízky,  
ako si dnes už ďaleko!  
  
Len chodníček je ten istý.  
A vedie do neznáma.

- Spomeňte si na svoje detské predstavy o Bohu, viere, náboženstve. Napriek naivite a prostote – čo v nich bolo vzácné?
- Čo pre vás v detstve bolo tým „chodníčkom“ k Bohu (príroda, rodina, kňaz, bohoslužby...)? Čo sa s ním stalo v priebehu

---

<sup>16</sup> Samozrejme nie je vylúčené, že aj kňaz, sprevádzajúci alebo psychológ môžu mať skreslené predstavy o Bohu. Preto je potrebná výchova a formácia takých osobností, ktoré môžu túto službu odborne a zodpovedne vykonávať.

času dospievania, dospelosti až do súčasnosti? Našli ste si aj iné „chodníčky“ vedúce k Bohu? Čo/kto ním je?

- Reflektujte momenty, zlomy, konverzie, ktoré boli na vašej ceste viery dôležité.
  - Ako sa u vás spája predstava Boha milosrdného a zároveň spravodlivého? Aký obraz Boha vo vás rezonuje, keď si uvedomíte svoje chyby a zlyhania?
  - Motivuje vás viera k zmysluplnému životu? Akým spôsobom? Čo vo vás vzbudzuje (údiv, úžas, strach, bázeň, radosť, lásku, atď.)?
  - Myslíte si, že Boh je v živote človeka viac „magickým pomocníkom“ alebo „darcom zmyslu“?
- 

## Odporúčaná literatúra

- Frielingsdorf, Karl. 1995. *Falešné představy o Bohu*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Hannan, Peter. 1998. *Prejavy Božej lásky*. Bratislava: Serafín.
- Herman, Marek. 2008. *Najděte si svého Marťana*. Olomouc: apak.
- Hughes, W. Gerard. 2006. *Boh překvapení*. Trnava: Dobrá kniha.
- Slaninka, Leopold. 2012. *Citový a náboženský vývin v prvních pěti letech života*. Martin: Francesca Creation.
- Young, W. Paul. 2018. *Lži o Bohu, kterým sme uverili*. Bratislava: Tatran.

## 5 VZŤAH EMÓCIÍ A MYSLE V SÚVISLOSTI S DUCHOVNÝM ROZLIŠOVANÍM PODĽA SV. IGNÁCA Z LOYOLY

V kresťanskej spiritualite zohráva téma rozlišovania kľúčové miesto. Skúsenosť s rozlišovaním má každý človek. Denne sa konfrontujeme so skúsenosťou a potrebou rozlíšiť dobré od zlého, či lepšie od dobrého a následne sa rozhodujeme pre to, čo považujeme za správne. Zároveň prežívame rôzne citové hnutia, ktoré nás ovplyvňujú (znepokojenie, strach, smútok, radosť, nadšenie, pokoj, túžby, náklonnosti, nervozitu, odpor a pod.), ale je otázkou, nakoľko týmto hnutiam venujeme aj reflektujúcu pozornosť. Rozlišovanie nás vovádza do tejto oblasti nášho života. Rozlišovanie je teda viac než len rozhodovanie. Rozhodnúť sa dokáže každý, či už má altruistické, pragmatické alebo sebecké dôvody (Williams 2019, 46). Rozlišovanie je však istou formou sebapoznávania. Rozpoznávame zjavné alebo aj skrytejšie dôvody a impulzy, ktoré nás vedú k rozhodovaniu a my zvažujeme ich legitímnosť v súvislosti s cieľom, ktorým je zrelý život.

Špecificky tému rozlišovania rozpracoval sv. Ignác v knihe *Duchovné cvičenia* v podobe pravidiel, ktoré rozdelil do dvoch častí. Prvá časť sa dotýka viac napätia medzi pozitívnymi a negatívnymi emocionálnymi hnutiami, zatiaľ čo druhá bude okrem emócií reflektovať aj myšlienky, ktoré môžu na prvý pohľad vyzeráť pozitívne, ale vo svojej podstate môžu prispievať k zdôvodneniu našej vôle a náklonností ega, ktoré nás odvádzajú od cieľa duchovného života. Ignác uvádza, že pravidlá sú určené na to, „aby sme vycítili a spoznali



*rozličné hnutia, ktoré povstávajú v našej duši: dobré, aby sme prijali; zlé, aby sme zamietli*“ (DC 313). Rozlišovanie sa teda týka *myšlienok* a *citov*, ktoré v nás vznikajú, a tým ovplyvňujú naše rozhodovanie. Preto našou úlohou je naučiť sa rozpoznať, čo v nás vyvolávajú, akým smerom nás vedú, a aký postoj k nim môžeme zaujať (porov. Rupnik 2001, 58).

Vzhľadom k tomu, že v rozlišovaní dochádza k prelínaniu medzi spirituálnou a psychosomatickou rovinou, najskôr si ukážeme niektoré súvislosti vzťahu medzi myslou a emóciami,<sup>17</sup> ktoré sa spolu s konaním spolupodieľajú na vytváraní našich postojov, ktoré sa implicitne alebo explicitne prejavujú v našom rozhodovaní, hodnotení vecí a ľudí, s ktorými sa stretávame, ale aj v sebachápaní a sebahodnotení. To všetko je neoddeliteľnou súčasťou spirituálnej roviny nášho života. Následne nám tieto analýzy pomôžu v lepšom orientovaní a pochopeaní samotných pravidiel sv. Ignáca.

## 5.1 Postoj a naše vnímanie sveta

Rozlišovanie je veľmi úzko späté s postojom človeka. Podľa Stanislava Gálíka ho môžeme definovať ako hodnotenie ľudí, objektov a myšlienok alebo všeobecne ako subjektívne hodnotenie akejkoľvek entity (Gálik 2012, 17). Dôležité je uvedomiť si, že postoje nie sú vrodené. Nikto sa s postojom nenarodil, ale získali sme ho prostredníctvom skúsenosti. Ide teda o naučené formy hodnotenia, ktoré ovplyvňujú naše myslenie a konanie vo svete. Postoj preto môže mať aj rôznu *intenzitu*, ktorá určuje, ako vysoko pozitívne alebo negatívne hodnotenie je. To všetko bude zohrávať pri rozlišovaní dôležitú úlohu.

---

<sup>17</sup> V psychológii nie je chápanie pojmov emócia, pocit, afekt a pod. jednotné a niekedy sa vzájomne zamieňajú. Pre naše potreby budeme tieto pojmy chápať tak, ako o nich hovorí František Koukolík (2014, 264–265) a Radkin Honzák (2020, 29–37).

Mať postoj totiž znamená, že niečo kategorizujeme alebo tomu pripisujeme hodnotu či emóciu a tým pádom objekt už nie je pre nás neutrálny. Náš postoj tak ovplyvní aj naše správanie a vnímanie okolitého sveta. Zahŕňa teda naše myslenie a emocionálne prežívanie, čo ovplyvňuje naše správanie. Podľa Gálika sa v literatúre zaoberajúcej sa postojmi často zdôrazňuje tzv. *tripartitný model*, ktorý hovorí o troch možných druhoch pôvodu vzniku konkrétneho postoja – afektívnom, kognitívnom a konatívnom (Gálik 2012, 21n). Tie sú prepojené, pričom však niekedy môže prevažovať stránka afektívna, inokedy kognitívna alebo konatívna, avšak – ako sa zdá – najsilnejšia je práve afektívna a preto jej neskôr budeme venovať viac priestoru.

*Kognitívny základ* vzniku postoja vychádza z informácií o nejakom objekte (či už pozitívnych alebo negatívnych), ktoré nás vedú k tomu, že tento objekt následne hodnotíme pozitívne alebo negatívne. Ide o poznávací aspekt. Hodnotenie je teda založené na výlučne racionálnych argumentoch. Pri *afektívnom základe* ide o emócie, ktoré vždy sprevádzajú aj naše racionálne argumenty. Naše emocionálne prežívanie pozitívne alebo negatívne ovplyvňuje, ako budeme s informáciami narábať, ako budeme dané objekty hodnotiť a čo sa pre nás stane sympatické alebo nesympatické. Nakoniec *konatívny základ* vzniku postoja sa prejavuje predovšetkým vtedy, keď nám v nejakej situácii chýba kognitívny alebo afektívny základ nášho postoja. Ide o behaviorálny prvok nášho postoja. Vtedy sa reflexívne obraciame na naše správanie a vyvodzujeme z neho svoj postoj v tej-ktorej situácii. V podstate máme tendenciu konať konzistentne s tým, ako sme konali v podobných predchádzajúcich situáciách. To sa môže zneužiť aj na manipuláciu a ovplyvňovanie druhého človeka. Jedna takáto technika sa nazýva *foot-in-the-door* a je založená na ľudskej tendencii vyhovieť nejakej požiadavke, pokiaľ sme prednedávnom vyhoviei podobnej požiadavke menšieho rozsahu. To znamená, že ak chceme presvedčiť druhého k nejakému činu alebo zmene postoja, máme vstúpiť do jeho motivácie jeho „dverami“ a potom ho môžeme vyviesť svojimi

– dosiahnuť, aby urobil, čo chceme, a on to rád urobí, pretože bude chcieť zachovať súlad s predchádzajúcim činom.<sup>18</sup> Pred touto technikou dokonca varuje Ignác v jednom z pravidiel rozlišovania (porov. DC 332), ktorým sa budeme venovať neskôr.

Porozumenie základom postoja je dôležité pre uvedenie, že máme tendenciu hodnotiť svoje argumenty subjektívne na základe osvojeného postoja. V prípade žiadanej postojovej zmeny, ktorá je dôležitá aj v spirituálnom prežívaní, sa preto nemôžeme obmedziť len na kognitívnu stránku, ale je nutné porozumieť širším súvislostiam týkajúcim sa našej emocionality a samotného konania. Zdá sa však, že emocionalita je zvlášť dominantná a bude nás najviac ovplyvňovať. Preto sa s touto témou často stretávame aj v rôznych spirituálnych tradíciách.

## 5.2 Vzťah emócií a mysle

Človek je značne emocionálna bytosť. V istej časti tradície sa zdôrazňovala najmä úloha rozumu, ale v poslednom čase sa ukazuje, že rozum a emócie sú omnoho viac prepojené, a podiel emócií na formovaní nášho myslenia a postoja je značný. Už renesančný mysliteľ Francis Bacon vypožaroval, že *„ľudský rozum nie je čisté svetlo, ovplyvňuje ho vôľa a afekty... Človek totiž skôr uverí tomu, čo by chcel mať ako*

---

<sup>18</sup> V psychológii sa v tejto súvislosti hovorí aj o takzvanej kognitívnej (ale aj konatívnej) disonancii, s ktorou prišiel psychológ Leo Festinger. Ak podľa Festingera máme dve protichodné myšlienky, nie je nám dobre. Nesúlad (disonancia) v nás totiž vytvára úzkosť a nepokoj. A v tom spočíva základný problém. Keďže je subjekt stotožnený s istým presvedčením, ťažko ho zmeniť, zvlášť, ak zachováva postoj takzvanej „uzavretej mysle“ a ak je viac zaangažovaný do nejakej situácie, diania alebo presvedčenia. Potom má tendenciu novú informáciu vnímať s odporom, radikálne ju odmietať alebo sponchybňovať, znižovať jej význam, prípadne úplne ignorovať, alebo ju zmeniť (interpretáciou) tak, aby vyhovovala zabehnutému presvedčeniu. Inými slovami povedané – fakty sú prispôbované pôvodným predstavám a hypotézam subjektu a nie naopak (Nakonečný 1999, 114n).

*pravdivé... cit sa vtlačí do rozumu a nakazí ho*“ (Bacon 2006, 236). Preto „ľudský rozum sa dá najväčšmi pohnúť tým, čo môže odrazu upútať myseľ a náhle do nej uniknúť, čím sa fantázia obyčajne naplní a nafúkne“ (Bacon 2006, 235). Hoci to Bacon sformuloval pred vyše 400 rokmi (1620), aj súčasná psychológia potvrdzuje, že myseľ a emócie sú neoddeliteľne spojené. Afekt (čo sú emócie spoločne s pocitmi) a poznávajúce funkcie trvalo a neoddeliteľne spolupracujú (Koukolík 2014, 264).

V našej analýze sa zvlášť zastavíme pri metafore jazdca a slona podľa sociálneho psychológa Jonathana Haidta, pri teórii somatických markerov neurovedca Antonia Damasia, a nakoniec pri emočnej inteligencii sociálneho psychológa Daniela Golemana. Ich zistenia totiž môžu značne napomôcť pri porozumení toho, čo sa v nás odohráva na emočnej rovine, a ako to ovplyvňuje aj náš duchovný život. Zároveň nám tieto analýzy umožnia odlíšiť naše prirodzené náklonnosti od skúsenosti s tým, čo kresťanstvo nazýva pôsobenie ducha v človeku.

V kresťanskej tradícii má téma rozlišovania dlhodobú históriu a špecificky sa objavuje v 4. a 5. storočí v tradícii púštnych otcov, ktorú by sme mohli nazvať aj istou predvedeckou psychológiou. Keď napríklad Anton Pustovník píše o pôsobení démonov, zistíme, že ide o istú metaforu, ktorá sa týka vnútorného rozpoloženia človeka: „*Oni sami sa k nám správajú tak, ako nás vidia, keď k nám prídu. A aké myšlienky v nás nachádzajú, také príznaky nám predstavujú... A o čom sami premýšľame, to nám predstavia vo veľkom svetle*“ (Atanáš 1996, 52). Tomáš Špidlík tento zápas Antona s démonmi interpretoval ako zápas s vlastnými myšlienkami, ktoré pre nás môžu naozaj predstavovať démonov, s ktorými musíme neustále zápasiť. Tak či onak, isté je, že zápas s hnutiami, citmi, démonmi alebo myšlienkami sa odohráva v našom vnútri, v našej mysli, a preto s tým môžeme čosi urobiť a nie sme týmto hnutiam bezmocne vystavení. Potrebujeme však lepšie porozumieť našej prirodzenosti, aby sme neustrnuli v krajných formách spiritualizmu a demonizovania, alebo naopak v redukcionizme vnútorného života na psychologické príčiny.

### 5.2.1 Jazdec a slon, alebo kto vedie koho?

Často sa v súvislosti s pojmom *emócie* a *pocity* príliš nerozlišuje a používajú sa ako synonymum. Zjednodušene môžeme povedať, že v prípade, keď hovoríme o *emóciách* sa bavíme o našej vrodenej výbave, ktorú si so sebou prinášame na svet. Emócie sú usporiadaný súbor chemických a neuronálnych odpovedí mozgu na emočne kompetentný podnet, ktorým môže byť nejaká situácia alebo objekt, ktorým náš organizmus čelí. Táto emočná odpoveď je automatická, bez toho, aby sme to robili vedome. Emócie tak zaručujú okamžitú odpoveď na isté výzvy a príležitosti. V tomto zmysle emócie *pocity* predchádzajú. Pociť neakej emócie oznamuje organizmu vedomý poplach. Ide už o mentálnu reprezentáciu fyziologických zmien charakterizujúcich emócie (Koukolík 2014, 264–265).

Emócie sú v podstate vrodené riadiace systémy, ktoré nám hovoria, čo máme robiť, keď sa nám o tom, čo je potrebné urobiť, nechce ani náhodou premýšľať, hovorí psychiater Radkin Honzák. Emócie sú teda vždy v pozadí nášho konania a uvedomujeme si ich ako *pocity*. Obrazne povedané odohrávajú sa v divadle tela a do divadla mysle sú tlmočené ako *pocity*. Napríklad emócie signalizujú náš aktuálny stav, zatiaľ čo *pocity* sú komplexnejším zhodnotením s presahom do budúcnosti. Emócie sa akoby viac týkajú nášho telesného prežívania na podvedomej úrovni a majú schopnosť okamžite nastaviť náš organizmus k nejakému pohybu, zatiaľ čo *pocity* majú charakter vedomej úrovne a zosilňujú vplyv danej situácie. Napríklad niečo vo mne vyvolá strach a ja *cítim* obavu a mám o seba starosť (Honzák 2020, 29–37).

Dôležité je si uvedomiť, že emócie bežia v prvej chvíli na nevedomej úrovni a to nám môže spôsobovať v živote nemalé problémy. „Zase vybuchol,“ povieme o niekom. V psychológii sa môžeme stretnúť s rôznymi kategorizáciami, ale asi najznámejšia je kategorizácia, ktorá hovorí o šiestich základných, primárnych emóciách – ako je *radosť*, *strach*, *hnev*, *smútok*, *údiv* a *hnus* (odpor). K tomu niektorí ešte pridávajú *hanbu* či *lásku* (Goleman 2011, 260), ktoré už skôr patria

do množiny sociálnych emócií. Týmto emóciám potom zodpovedajú aj príslušné pocity ako *šťastie*, *starosť (obava)*, *nepriateľstvo*, *depresia*, *pocit prekvapenia*, a *nechuť*. Emócie a pocity majú teda neurobiologickú, psychologickú i sociokultúrnu stránku.

Samozrejme, že nie sme len emočné bytosti, ale aj racionálne. Naša myseľ sa na našom konaní značne podpisuje, ale niekedy je naozaj ťažké na prvý pohľad povedať, čo má navrch. Môžem sa napríklad domnievať, že som urobil rozumné rozhodnutie, ale v skutočnosti som sa nechal uniesť emóciou, čo sa často stáva v zaľúbenosti, ale neobchádza to ani angažovanie sa za spravodlivosť, ktorá môže byť primárne motivovaná hnevom. Do hry navyše vstupuje aj samotné konanie. Ak som niečo urobil v podobnej veci minule, mám silnú tendenciu tento postoj zachovať a obhajovať, aj keď nemám pravdu.

Psychológ Jonathan Haidt sa vo svojich výskumoch zamerával na vzťah rozumu a emócií a ukázal, že rozum ani zďaleka nie je nezávislý na emóciách, ako sme si to dlho predstavovali. Zvlášť, keď sme rozum akosi viac priradili k mužom a emócie k ženskej mentalite. V skutočnosti obidva systémy trvalo a neoddeliteľne spolupracujú. Stačí sa zamyslieť nad tým, ako ťažko sa nám rozhoduje, keď si máme vybrať z možností, ktoré presahujú počet šesť až sedem (čo je kapacita krátkodobej pamäte). Rozhodnutie je neodmysliteľne spojené s tým, aké pocity v nás tá-ktorá možnosť vyvoláva. Tieto závery navyše potvrdzujú aj výskumy neurovied. Haidt uvádza výskum významného neuroveda Antonia Damasia, ktorý publikoval knihu so symbolickým názvom *Descartov omyl*.<sup>19</sup> Damasio si všimol, že pacienti, ktorí utrpeli poškodenie jednej konkrétnej mozgovej oblasti – ventromediálneho

---

<sup>19</sup> Ako je známe René Descartes (1596 – 1650) nazeral na človeka dualisticky. To znamená, že rozum chápal ako samostatnú substanciu (*res cogitans*), ktorá je nezávislá od nášho tela (*res extensa*). Tento dualizmus sa často objavoval aj v spirituálnych tradíciách, keď sme sa domnievali, že naše telo a emócie môžu byť úplne ovládnuté rozumom, ktorý môže byť na emóciách nezávislý. Často sme túto schopnosť pripisovali prevažne mužom, čo viedlo k mnohým chybným stereotypom. Predpoklady dualisticky orientovaných smerov sú však mylné.

(predo-stredného) prefrontálneho kortexu (oblasť za chrbtom nosa a nad ním), vykazujú neobvyklý špecifický súbor symptómov. Hoci základné city ostávajú aj u takých ľudí v norme, došlo k závažnému poškodeniu vyšších citov. To znamená, že ak by sme im napríklad ukazovali obrázky s veselými alebo desivými výjavmi, nič by necítili. Ich schopnosť rozlišovať dobré a zlé zostala plne zachovaná a ich IQ sa neznížilo. Boli schopní uvažovať o čomkoľvek, ale emócie vzťahujúce sa k sociálnemu cíteniu boli narušené. Hneď, ako sa vrátili do súkromného života, nastali u nich veľké problémy s rozhodovaním. Robili nerozumné rozhodnutia alebo sa nedokázali rozhodnúť vôbec. Často sa stávalo, že sa odcudzili svojej rodine i zamestnávateľovi a ich život sa skomplikoval (Haidt 2013, 60n).

Takýchto zistení je viac a ich spoločným menovateľom je skutočnosť, že náš rozumový úsudok je bez účasti emócií značne obmedzený. Obrazne povedané, ak nespolupracuje hlava so srdcom, nedokáže riešiť ani úlohy, ktoré patria do jej vlastnej kompetencie. Emócie sa totiž tiež stavajú prameňom poznania a spracovávania informácií a ovplyvňujú to, ako budeme myslieť. Ak napríklad pôjdeme tmavou ulicou a začujeme, že za nami niekto beží, spustí sa reakcia *útek alebo boj*, zrýchli sa nám tepová frekvencia, rozšíria zreničky, aby sme mohli prijať čo najviac informácií. Naša podvedomá myseľ nám tak umožňuje prežiť vo svete, ktorý si vyžaduje spracovanie veľkého množstva informácií. Intuícia a emócie tak obvykle prichádzajú ako prvé a úvaha sa dostaví až neskôr.

Emócie teda zohrávajú oveľa dôležitejšiu úlohu, než sme si mysleli. Neovplyvňujú len naše rozhodovanie, ale aj racionálne uvažovanie. Rozum je teda s emočným svetom nášho mozgu silne previazaný. Keď posudzujeme nejaké dáta, ku ktorým máme citový vzťah, náš mozog automaticky berie do úvahy naše túžby, sny a prania. Naše úsudky sú teda zafarbené tým, ako sa cítime a čo chceme dosiahnuť (Mlodinow 2013, 250). Skúsme sa zamyslieť, čo sa v nás deje, keď nám niekto argumentačne oponuje a povie: „Mýliš sa, nemáš pravdu“ a pod.,

a navyše, ak to povie emotívne. Ak ide o otázky týkajúce sa morálky, politiky, náboženstva, naša myseľ sa pohotovo prepína do bojového režimu. Naša myseľ je teda tvorená z dvoch častí, pričom jednou z nich sú automatické a podvedomé procesy a druhou riadené procesy. Tie prvé sa týkajú emócií, druhé rozumu.

Haidt ich vo svojich štúdiách prirovnáva k obrazu *slona* (automatické procesy) a *jazdca* (riadené procesy), ktorý si môžeme ľahko zapamätať (Haidt 2013, 72n).<sup>20</sup> Týmto obrazom sa inšpiroval v Indii, kde robil výskum. Slon teda predstavuje emočnú stránku a jazdec rozum. Kto však ovláda koho? Ak hovoríme, že človek je rozumný tvor, nesmieme zabúdať, že je aj citový. Pri argumentovaní, ale aj pri dôležitých životných rozhodnutiach sa podcenenie emocionality nemusí vyplatiť. Zdá sa, ako poznamenáva Haidt, že v skutočnosti to nie je jazdec, ktorý by bezproblémovo viedol slona. Ten sa len snaží o isté korekcie. Emócie totiž pôsobia často na podvedomej úrovni a spúšťajú sa skôr, než si to racionálne môžeme uvedomiť. I keď sa snažíme byť rozumní a ovládať sa, emocionálne impulzy náš úsudok v skrytosti stále ovplyvňujú. Napríklad akonáhle *slon* uvidí alebo počuje ďalšiu osobu alebo sa s ňou stretne, začína sa k nej prikláňať alebo sa od nej odvracať už v priebehu prvej stotiny sekundy a toto vychýlenie má vplyv na to, čo si v nasledujúcom okamihu pomyslíme a urobíme (Haidt 2013, 89).

Ovládanie nášho slona je teda namáhavá práca, v ktorej sa treba cvičiť. To bolo známe už Grékom a rôznym spirituálnym tradíciám, ktoré upozorňovali na silu vášne a citov pri rozhodovaní sa v živote. Ak to podceníme, môže sa stať, že pôjdeme tam, kam nás povedie slon, a iba *späťne budeme hľadať racionálne zdôvodnenia* pre tú-ktorú

---

<sup>20</sup> Podobný je obraz tzv. emočného psa a jeho rozumového chvosta, cez ktorý Haidt ukazuje, ako sa emócie, prípadne intuície, podieľajú na morálke jedinca. Metafora hovorí, že riadiacu úlohu v morálnom uvažovaní majú emócie, zatiaľ čo racionalita poskytuje ex post facto zdôvodnenia. To znamená, že emočné nastavenie je v našom praktickom konaní a diskurze omnoho kľúčovejšie, než racionálne argumenty. Tie často reflektujeme až neskôr (Haidt 2013, 76–78).



cestu a zákrutu v živote. A keďže človek je dosť vynaliezavý tvor, dokáže celkom dobre uspokojiť seba aj okolie týmto sebaklamom. Rozum ako jazdec síce môže vidieť do diaľky a do budúcnosti, môže sa dozvedieť mnohé užitočné informácie od iných jazdcov či štúdiom máp, ale rozkázať slonovi proti jeho vôli veľmi nedokáže. Môže skôr pomáhať a postupne ovládať slona, čo si vyžaduje jeho poznanie (Haidt 2014, 31).

Slon teda zohráva kľúčovú úlohu pri našich úsudkoch, čo neznamená, že je despotický a hlúpy. V ohrozujúcich a nebezpečných situáciách reaguje veľmi rýchlo a môže nám zachrániť život. Svoju váhu má samozrejme i rozumová úvaha, zvlášť v medziľudských vzťahoch a v situáciách, keď logické argumenty dokážu vyvolať nové intuície. Keď sa však stretne s nejakou situáciou, náš slon neváha a okamžite sa začne vychyľovať a jazdec, ktorý sa za všetkých okolností snaží predvídať, kam sa slon pohne v nasledujúcom okamihu, ustavične skúma, ako by pohyb slona podporil. K prvotnému úsudku dospievame prakticky okamžite a vo vyhľadávaní dôkazov, ktoré by ho mohli vyvrátiť, sme úplní amatéri, konštatuje Haidt. Intuícia prichádza teda prvá a úvaha sa obvykle dostáva k slovu až dodatočne a jej účelom je ovplyvniť ostatných (Haidt 2013, 76, 101). Nie sme však v emočnom svete uzavretí ako slimáky v ulite, ale práca na našom emočnom živote nie je ľahká. Ale o tom si povieme neskôr. Aj preto Gréci nenadarmo hovorievali, že múdrosť sa prejavuje v *poznaní seba samého*.

## 5.2.2 Damasiov koncept somatických markerov

Antonia Damasia sme už spomenuli s súvislosťou s jeho knihou *Descartov omyl*. V tejto časti si ukážeme, ako sú jeho zistenia dôležité pre porozumenie toho, čo sa v nás odohráva v prípade konfrontácie s vonkajším podnetom alebo aj našou vlastnou myšlienkou, či túžbou, ktoré sa spätne prejavujú na našom pocitovom živote a to nás potom ovplyvňuje v rozhodovaní. Emócie, ako aj pocity totiž môžu byť vyvolané nielen vonkajším podnetom, ale aj našimi vlastnými myšlienkami,

predstavami či snívaním. V téme rozlišovania ide o kľúčové zistenie, ktoré má mnoho praktických konzekvencií.

Keď Damasio hovorí o somatických markeroch, má na mysli zmeny v tele, ktoré sú riadené autonómnym nervovým systémom a sú vyvolané spomenutými podnetmi alebo predstavami. Napríklad pri nejakom podnete môžeme cítiť nepríjemný pocit v žalúdku, potenie alebo chvenie rúk, vnútorné napätie, tlak na hrudi a pod. Tieto stavy nesúvisia len s aktuálnou situáciou – niekto na mňa nakričal; krivo ma obvinili; vysmiali sa mi; ublížili mi, atď., ale vychádzajú z minulých skúseností, kedy sa naše telo naučilo, že určitá udalosť viedla k príjemným, pocitom, alebo naopak k nepríjemným. Takže v hre nášho aktuálne prežívania nie je len myslenie, ale aj *emočná pamäť*, alebo tzv. *senzomotorický vzorec*, ktorý je charakteristický pre emóciu, ktorá je na základe minulých skúseností pre danú situáciu adekvátne. Vzorec správania vznikol tak, že pri skúsenosti s istou situáciou zo zmyslových orgánov bola informácia vedená do senzomotorických oblastí kortexu, kde sa evokuje obraz o situácii. V závislosti od intenzity a počtu minulých skúseností sa tak aktivoval somatosenzorický vzorec, ktorý spôsobuje, že sa potom v podobnej situácii cítime podobne. Tento vzorec môže byť veľmi efektívny, keď funguje ako alarm, ktorý nás chráni pred nebezpečenstvom. Avšak v prípade že sa vytvoril ako reakcia na zlé zaobchádzanie alebo podnety, ktoré v nás vyvolali úzkosť, môže nám komplikovať život (Túnyiová 2013, 87).

Naše myslenie je teda ovplyvnené emóciami vyplývajúcimi z minulej skúsenosti, čo nám napríklad pomáha rozhodovať sa pre reakciu v krátkom čase. Toto je bod, ktorý nás v súvislosti s témou duchovného rozlišovania zaujíma. Podnet vyvolá reakciu a tá vedie ku konaniu. Deje sa to rýchlo a neuvedomene a tak človek môže byť zrazu prekvapený, čo dokázal povedať, aké slovo mu vyklázlo z úst, aké rozhodnutie urobil, čo vykonal... Zaiste pri normálnych okolnostiach nám tento rýchly mechanizmus veľmi efektívne pomáha zvládať problémy a chráni nás, ale nemusí tomu tak byť vždy.

Emočné prežívanie ako reakcia na vonkajší podnet najprv aktivuje isté mozgové centrá (predovšetkým amygdalu, ktorá je „domovom“ emócií) a až následne ide do neokortexu.<sup>21</sup> To vysvetľuje, prečo emočné prežívanie predchádza racionálnemu spracovaniu informácie. Inými slovami povedané – na vonkajší podnet zareagujeme skôr, než si to uvedomíme na racionálnej úrovni. Emócie však nie sú vyvolávané len vonkajšími podnetmi. Damasiove zistenia ukazujú, že emócie môžeme pociťovať aj bez fyzického podnetu. Napríklad pri spomienkach alebo predstavách, ktoré pre naše emócie vytvorila podnet (Túnyiová 2013, 93).

Tento jav pozorovali už púštni otcovia a varovali pred myšlienkami, ktoré môžu byť spúšťačom vášní. „Skúmaj myšlienku, kým je ďaleko,“ hovorievali, „pretože keď ju pustiš do svojho srdca, ovládne ňu vašeň.“ Rozlišovanie sa týka práve tejto veci a vedie nás k poznaniu, že ako vonkajšie podnety, tak aj naše vlastné predstavy a myšlienky môžu vyvolávať emočné reakcie, ktoré ovplyvňujú našu vôľu silnejšie než rozum.

### 5.2.3 Emočná špirála

Daniel Goleman v knihe *Emočná inteligencia* podrobne ukazuje, akým spôsobom v nás vznikajú emočné podnety, ktoré sa môžu ďalej rozvíjať a – obrazne povedané – úplne nás pohltiť. Keď príde podnet, spustí sa v našom mozgu emočná reakcia, ktorá zväčša predchádza racionálnemu zhodnoteniu podnetu. Nášmu racionálnemu mysleniu nejaký ten čas trvá, než zaregistruje situáciu a začne na ňu reagovať. Ako sme už povedali, emočné reakcie nevznikajú len na základe

---

<sup>21</sup> Problém vzťahu medzi kľúčovými oblasťami v mozgu akými sú amygdala, limbický systém, hipokampus, hypotalamus a talamus je pomerne dobre popísaný napríklad v publikáciách už spomenutých autorov R. Honzák, D. Goleman, M. Túnyiová, F. Koukolík.

vonkajšieho podnetu, ale aj skrze naše myšlienky a priania.<sup>22</sup> Ak sa oddávame snívaniu, môže nás to rozveseliť, zatiaľ čo melancholické myšlienky nás privedú k smútku a znechuteniu. Následne vyvolané pocity budú posilňovať tvorenie nových myšlienok a scenárov a môže dôjsť k vytváraniu istej *špirály*, ktorá nás môže celkom zahltiť (Goleman 2011, 264). Priznajme si, koľkokrát vedieme zvláštny vnútorný monológ, ktorý podnecuje danú emóciu a tá posilňuje našu argumentáciu:

Myšlienka (podnet) <sup>m1</sup> → emočná reakcia <sup>e1</sup> → posilní myšlienku <sup>m2</sup> → posilní emočnú reakciu <sup>e2</sup>

Sv. Ignác vo svojej autobiografii opisuje istú udalosť, ktorá sa mu prihodila po konverzii, keď pri putovaní stretol istého Maura, s ktorým sa začal rozprávať o rôznych témach. Takto sa dostali k teologickej téme týkajúcej sa otázky panenského počatia Panny Márie. Maur o tej veci, pochopiteľne, vyjadril pochybnosti a uvádzal rôzne dôvody, pre ktoré „panenské počatie“ odmieta. Ignác napísal: *„A dával na to prirodzené dôkazy, ako mu práve prichádzali na um. Ja som ho nemohol odvrátiť od tej mienky, hoci som vypočítaval veľa dôvodov“* (RP 15). Po istom úseku cesty Maur od Ignáca odišiel do osady nachádzajúcej sa na ceste, ale pre Ignáca sa to neskončilo (RP 15–16): *„Zmocnili sa ma rôzne hnutia, ktoré mi vyvolali v duši nespokojnosť,*

---

<sup>22</sup> Sv. Ignác v autobiografii spomína prvé skúsenosti s rozlišovaním rôznych hnutí, ktoré sú podmienené našimi predstavami. Keď po ťažkom zranení v boji ležal celé týždne na posteli, krátil si čas čítaním kníh o živote svätých a snívaním o svojej budúcej kariére a živote. Čítanie kníh a striedavé snenie o kariére vyvolávali v Ignácovi rôzne pocity, ktoré zanechávali rôzne odozvy. Na jednej strane nachádzal záľubu v snívaní o „svetáckych veciach“, ale po čase tieto emócie ustúpili a on pociťoval akúsi prázdnotu, nudu, nedefinovateľný smútok. Na druhej strane ho podobne oslovovalo čítanie životopisov svätých a Krista, ale pocity, ktoré v ňom úvahy nad ich životom vyvolávali, mali akoby trvalejší charakter a spájali sa s nádejou, odhodlaním, vnútornou radosťou. To si Ignác všimol a vážne sa začal nad príčinami týmito hnutiami zamýšľať (porov. RP 7–8).

lebo sa mi zdalo, že som si nesplnil svoju povinnosť; zmocnilo sa ma rozhorčenie nad Maurom, pretože sa mi zdalo, že som zle urobil, keď som dovolil, aby Maur hovoril také veci o Panne Márii a že som bol povinný brániť jej česť. Tak sa vo mne vzbudili túžby vyhľadať tohto Maura a zasadiť mu niekoľko rán dýkou za to, čo povedal. Dlhو som bojoval proti týmto túžbam a nakoniec som ostal v pochybnostiach... Keď som už bol unavený od rozmýšľania, čo by bolo dobré urobiť a nenachádzal som nijaké isté riešenie, ktorého by som sa mohol pri-držiavať, rozhodol som sa na toto: že nechám mulicu ísť s pustenou uzdou až potiaľ, kde sa rozdeľujú cesty. Ak mulica pôjde cestou k osade, vyhľadám Maura a zasadím mu niekoľko rán dýkou.“

Tu sa zjavne ukazuje, že ak vášň pohltí myseľ, ťažko ju dokáže ovládnuť racionálnym uvažovaním. Skôr naopak. Myslenie sa stane sluhom vášne a vytvorí sa začarovaný kruh. Ignác výstižne uvádza, že bol *unavený* od premýšľania a nenachádzal nijaké riešenie. Nakoniec to pre Maura dopadlo dobre. Mulica sa rozhodla ísť inou cestou, čo Ignác neskôr okomentuje, že mala viac rozumu ako on. Tento príbeh vypovedá aj o vnútornom chaose Ignáca, ktorý sa paradoxne zrodil z jeho naivnej zbožnosti a z interpretácie hľadať len to najlepšie pre Boha.<sup>23</sup> Hoci mal veľké túžby slúžiť Bohu vo všetkom, toto obdobie nakoniec sám charakterizoval ako „*slepotu duše*“ (RP 14): „*Ešte som nevedel, čo je poníženosť, láska alebo trpezlivosť, alebo rozvážnosť, ktorá riadi spomenuté čnosti a dáva im hodnotu.*“

Príbeh len potvrdzuje, kde človeka môže priviesť uvažovanie, ktoré začne posilňovať emóciu hnevu. Ignác to potom zužitkoval vo svojich pravidlách rozlišovania hnutí, ktoré budú intuitívne reflektovať to, čo sa odohráva na našej emočnej úrovni pod vplyvom rôznych podnetov.

---

<sup>23</sup> Udalosť s Arabom je potrebné vidieť aj v istých historických súvislostiach. V roku 1492 španielska armáda ukončila vládu moslimov v Španielsku. Nevraživosť voči nim však pretrvávala naďalej. Arabi boli nenávidení a neznášaní ako nepriatelia a neveriaci utláčatelia. Aj to môže vysvetliť Ignácovu horlivosť ohlasovať evanjelium v moslimských zemiach, alebo aj jeho vnútorný boj o to, či zabíť, alebo nezabíť Araba, ktorého stretol na ceste (Lonsdale 2003, 12).

Preto je pre Ignáca kľúčovým pojmom „indiferencia“, ktorá znamená cvičenie vo vyváženosti, *„aby som sa neklonil a nebol viac náchylný predloženú vec prijať než zanechať, ani ju viac zanechať, než prijať, ale aby som bol akoby v rovnováhe a šiel za tým, čo sa mi viac vidí na česť a slávu Boha“* (DC 179, 2–3).

Emócia hnevu je naozaj dobrým príkladom pre pochopenie toho, ako naše scenáre a emócie tvoria nerozlučiteľný tandem. Kto by s tým nemal skúsenosť? Zo všetkých negatívnych pocitov totiž najľahšie podliehame hnevu. Čo sa deje, keď sa hneváme? Niektí nám autom na ceste skríži cestu pri predbiehaní a nebezpečne sa zaradí blízko pred nás a nás automaticky napadne: „Ten idiot!“ Prvým impulzom bola udalosť, ktorá nás ohrozila, ale k tomu sa pridajú naše myšlienky a my začneme rozvíjať scenár nenávisti alebo pomsty. Automaticky sa v nás spustí obranný mechanizmus – boj alebo útek – a v našom tele sa začína vytvárať napätie, ktoré súvisí s prácou mozgu. Dostávame sa do stavu excitácie, ktorá môže niekedy trvať mnoho hodín alebo aj dní. Sebaospravedlňujúci vnútorný monológ začne zaplňovať našu myseľ tými najpresvedčivejšími argumentmi a tie len emóciu hnevu posilňujú a rozvíjajú (Goleman 2011, 63–64).

#### **5.2.4 Ako skrotiť „slona“**

Psychologička Nina Schautová vo svojej knihe o rozhodovaní a intuícii ukazuje príklady toho, že kognitívne rozhodnutia dokážeme robiť zvlášť v krízových situáciách, ktoré si vyžadujú nové kreatívne riešenia, a v ktorých sú príliš silné emócie kontraproduktívne. Na druhej strane však panuje zhoda v tom, že rozhodnutia úplne ignorujúce emócie v podstate nie sú možné. Naš mozog emócie úplne nevypína alebo neignoruje, ale ich vždy registruje a berie do úvahy a podľa potreby ich zmiernuje alebo zosilňuje (Schautová 2016, 74–75). To by vysvetľovalo, že sme schopní uprednostniť kognitívny spôsob rozhodovania zvlášť pri bežných, emočne nenáročných alebo naopak veľmi kritických situáciách.

Pri situáciách, v ktorých do hry vstupujú emócie, má náš automatický systém takpovediac navrch. Jazdec síce vidí ďalej do budúcnosti, ale rozkázať slonovi proti jeho vôli veľmi nedokáže (Haidt 2014, 31). Mysel' a emócie sú hlboko prepojené, a preto *jazdec* sa nemôže len tak rozhodnúť, že sa zmení a potom nariadiť *slonovi*, aby prijal tento program za svoj. Uplatňuje sa tu akoby istý *zotrvačnickový efekt*. Trvalú zmenu je možné dosiahnuť len postupným a trpezlivým cvičením slona. Nie je to ľahké a vyžaduje si to trpezlivosť. Haidt však odmieta deterministický pohľad na človeka a zdôrazňuje jeho možnosť slobodného rozhodovania sa a prevzatia zodpovednosti za svoj život. Samozrejme, v závislosti na ochote človeka s tým čosi urobiť.

Nemôžeme sa však len tak silou vôle sa stať niekým, kým nie sme, rovnako nemôžeme silou vôle ľahko zmeniť svoj afektívny štýl. To dokážeme prácou na našej mysli a afektoch. To neznamená ich potláčanie. Ak by sme podnety, či už vonkajšie alebo vnútorné iba potláčali, v okamihu, keď od potláčania ustúpime, vynoria sa s ešte väčšou silou a môžu sa premeniť v istý druh obsedantných myšlienok (Haidt 2014, 34–35).

Práca s myšlienkami a emóciami je možná a vlastne nutná, ale vyžaduje si to odvalu a statočnosť k sebareflexii. V prvom rade si musíme uvedomiť, že emočná špirála nevzniká bez nášho pričinenia, hoci môže ísť o podvedomú reakciu. V tomto duchu platí známe mníšske heslo: „Skúmaj myšlienku, kým je ďaleko“. To znamená, že sa musíme stať pozorovateľmi samých seba a posilňovať citlivosť na podnety, ktoré v nás vyvolávajú napätie alebo rôzne iné pocity. Ak má niekto v práci ťažký deň, je potom zvlášť náchylný sa neskôr doma rozčúliť kvôli niečomu, čo by za iných okolností nebolo k rozčúleniu dosť silným podnetom. Pokiaľ je človek už vopred v stave podráždenosti a v tej situácii niečo vyvolá „unesenie emóciou“, potom následná emócia – či už to je hnev alebo úzkosť – je neobyčajne intenzívna. K tomu sa pridávajú komentáre ega ospravedlňujúce naše konanie a tak môžeme povedať, že emočné centrá sa „rozpaľujú“. V takom prípade už

môže kognitívna kontrola zlyhávať a človek sa môže uchýliť aj k tým najprimitívnejším reakciám (Goleman 2011, 64–65).

Preto sa odporúča podobným situáciám aktívne predchádzať seba-reflexiou a snahou zmierniť podnet napríklad tým, že presmerujeme moje myšlienky na inú tému. Napríklad tým, že prehodnotíme situáciu a priznáme si, že nepoznáme všetky súvislosti situácie alebo sa môžeme aj mylíť. Potrebujeme prerušiť emočnú špirálu, čo sa dá aj tak, že odídeme na iné miesto, urobíme si malú prechádzku, alebo začneme myslieť na iné veci. Ak totiž budeme svoje nahnevané ego len posilňovať ďalšími a ďalšími scenármi, tak sa staneme otrokmi situácie. Potrebujeme sa cvičiť, aby sme čo najskôr odhalili nutkavé myšlienky čosi povedať, urobiť alebo neurobiť a aktívne vzdorovať už len tým, že si uvedomíme, čo sa to v nás deje a že to nie je to, čo chceme. Už samotný odstup od prežívania má za následok zníženie napätia z nutkavého myslenia a my sme oveľa viac schopnejší prehodnotiť situáciu a nedovoliť emočnej špirále, aby sa rozvinula. Tento proces práce s podnetmi môžeme zhrnúť v piatich bodoch:

1. *Pozorovať.* Uvedomiť si, aká emócia a s ňou spojené myšlienky v nás vznikajú. Uvedomenie nesmie byť zveličovanie, ale prijatie situácie takej, aká je. Ak si zvykneme pozorovať naše emócie a nutkavé myšlienky takpovediac z odstupu skôr, než sa pod ich vplyvom rozhodneme, zistíme, že pomaly odznievajú. To ich síce neodstraňuje, ale odobrená im „palivo“. Pozorovanie nás postupne vedie k tomu, že sa s týmito podnetmi neidentifikujeme. Namiesto toho, aby som si povedal „som nahnevaný“, poviem „cítim hnev, ale ja nie som ten hnev“. Cvičenie v udržaní si tohto odstupu pomáha v zmiernení negatívnych pocitov.
2. *Vyhnúť sa vnútornému monológ.* Zväčša sa naše prežívanie rozvinie aj tým, že sa začneme sami so sebou vnútorne zhovárať a naskočime na podnet, ktorý rozvíjame. Mnísi sa v tomto cvičili v zásade *nekomentuj*. To znamená, že ak príde nejaká myšlienka, ktorá má tendenciu vyvolať hnev, strach a pod, nechajme ju pred sebou „stáť“ a nezaoberajme sa ňou, nerozvíjajme ju, lebo



by sme jej dali energiu k životu a ona by začala rásť a celých nás pohltila. Potrebujeme sa učiť aktívne vzdorovať nutkavým myšlienkam, ktoré v nás chcú rozvíjať scenáre, ktoré sú často len projekciou a ilúziou našej mysle a nezodpovedajú skutočnosti. Potrebujeme sa cvičiť v zdravom skepticizme voči našim tendenciám zamieňať naše iluzórne predstavy o svete so svetom samým. Nedovoľme, aby sa pocity zmenili na premýšľanie.

3. *Spochybniť príčinu emócie.* Napríklad si poviem: „Prečo si myslím, že to vidím správne? Nemôžem sa mýliť? Neprehliadol som niečo? Naozaj poznám všetky súvislosti?“
4. *Rozptýlenie.* Rozptýlenie nie je vytesnenie. Je to skôr forma relaxácie napríklad dychovým cvičením, prechádzkou alebo aj modlitbou, v ktorej presmerujeme myšlienky z podnetu, ktorý nás trápi, k inej veci. V prípade modlitby k vedomiu nášho bytia zakoreneného v bytí Boha.
5. *Reflexia.* Vyžaduje si odvahu skúmať, čo nám v živote robí problém, čo je vyrušujúce a odvádza nás od zrelého života. Udalosť a situáciu, ktorú sme dokázali identifikovať, si môžeme zapísať do duchovného denníka. Pri písaní sa totiž môžu ukázať iné myšlienky, ako keď len voľne nechávame plávať našu myseľ. Zároveň tým posilňujeme našu pamäť, čo nám môže pomôcť v podobných situáciách. Sv. Ignác v tomto bode kládol veľký dôraz na *spytovanie svedomia*, ktoré nemá byť moralistickou sebakontrolou, ale cvičením v rozlišovaní.

### 5.3 Skúmanie myšlienok a emócií v duchovnom rozlišovaní

Keď hovoríme o duchovnom rozlišovaní, tak to sa v tradícii vždy spájalo s rozvíjaním pozornosti voči myšlienkam a pocitom, ktoré ovplyvňujú naše rozhodovanie a konanie. Duchovná dimenzia nášho vedomia nie je oddelená od kognitívnej, psychologickej a telesnej

stránky. Skôr ide o vzťah a vzájomné prepojenie ako aj ovplyvňovanie. Skúmanie myšlienok a pocitov (*diakrisis*) bolo v mníšskej tradícii nesmierne dôležité. Už púštni otcovia si všimli, že myšlienky a city nie sú od seba oddelené, ale vzájomne sa podmieňujú. Naša myseľ neustále pracuje a v súčinnosti s podnetmi zvonku prispieva k pocitom, ktoré sa v nás objavujú. To všetko vedie k tomu, že sa v danej situácii nejako cítime a tento pocit, či už je explicitný alebo v skrytejšej podobe akéhosi nutkania niečo povedať, urobiť, pomyslieť si a pod. nás vedie k určitému konaniu. Porozumenie nášmu vnútornému svetu je cestou k postoju vnútorného ticha a pokoja, čo nás robí slobodnými voči nutkaniu impulzívne reagovať na daný podnet.

Navyše v bežnom živote nie vždy musíme explicitne prežívať pozitívne alebo negatívne emocionálne podnety, ktoré sa spájajú s termínom *útecha* alebo *neútecha*. Spirituálna tradícia aktívne pracuje aj spojnom *prázdnota*, ktorý šťastí môže byť ekvivalentom pojmu *neútecha*. Prázdnota je spojená so skúsenosťou existenciálneho ohrozenia, ktoré zažívame vždy, keď sa niečo v našom živote rozpadáva. Z hľadiska kresťanskej spirituality ide o fenomén, ktorý môže rovnako, ba niekedy ešte viac než zažívanie útechy, mať pozitívny dopad na transformáciu nášho ega na pravé Ja, ktoré môžeme biblickým jazykom nazvať *obrazom Boha v človeku*. Nie je to ľahké. Spočiatku zažívanie prázdnoty vyvoláva úzkosť, ktorá vedie k návratu k starým zaužívaným formám obranných mechanizmov a istôt. Avšak keď človek vydrží toto napätie, objaví skryté sily, ktoré ním hýbu smerom, ktorý ho odvádzal od vlastného bytia. Preto sa v tradícii púštnych otcov neustále opakovala výzva, že napriek intenzite rôznych negatívnych podnetov a strácania motivácie viesť život modlitby je potrebné ostať verný minimálne jednej veci – neopúšťať svoju pustovňu. Pustovňa (*kella*) je symbolom života v prítomnosti. Naša myseľ je však často zaujatá scenármi vystavanými na predstavách z minulosti a očakávaných projekciách budúcnosti. Keď dochádza k rozporu, nastáva kríza, ktorá vyvoláva pochybnosti, napätie a tlak na zmenu zvolenej cesty.

Práca s myšlienkami a emóciami je teda základným predpokladom duchovného rastu. Náš svet je totiž v prvom rade svetom našich scénárov a projekcií a až ich zrelým prekonaním získame vnútorný pokoj a slobodu. Podľa tradície myšlienky a podnety môžu mať rôzne zdroje. V podstate môžeme povedať, že pochádzajú od nás samých, či už z diskurzívneho spôsobu myslenia alebo fantázie, od sveta, ktorý nás ovplyvňuje a v istom zmysle sa podieľa na našom sebachápaní, ale môže pochádzať aj od Boha či od zlého ducha. Nejde tu však len o psychologické cvičenie a rozvoj. Úlohou rozlišovania je síce v prvom kroku orientácia v týchto podnetoch, ale s cieľom zistiť, ktoré nás môžu privádzať alebo odvádzať od nášho skutočného Ja a teda od schopnosti vnímať spôsob, akým sa nám zjavuje a je prítomný Boh v našom živote (Grün 2017, 24).

Druhým praktickým krokom je naučiť sa s týmito podnetmi pracovať a osvojiť si pozíciu *apatheia* – stav vnútorného pokoja a miernosti, ktorý v ignaciánskej spiritualite poznáme pod termínom *indiferencia*. Od čias púštnych otcov sa sformovalo rozlišovanie podnetov do konceptu, ktorý poznáme ako osem zlých myšlienok, alebo lepšie povedané podnetov. Na Západe sú známe ako sedem hlavných hriechov, pretože pýcha a márna sláva boli spojené do jednej kategórie. Prvá je *nestriedmosť* (požívačnosť), potom *zmyselnosť*, tretia *lakomstvo*, štvrtá *smútok*, piata *hnev*, šiesta *melanchólia* (acedia), siedma *márna sláva* (ctibažnosť) a ôsma *pýcha*. Lepšie je však hovoriť skôr o kategóriách, ktoré vyjadrujú určité nutkanie uvažovať alebo konať takýmto spôsobom. Tieto kategórie pochádzajú od Evagria, ktorý ich výstižnejšie nazýva *ôsmimi hlavnými skrytými myšlienkami* (*Filokalia* 2016, 552). Preto je potrebné ich aj primerane interpretovať.

Stále aktuálne postrehy púštnych otcov prešli do tradície ďalších spirituálnych škôl tak na Východe, ako aj na Západe. V našom kontexte sa však budeme podrobne venovať rozlišovaniu hnutí cez interpretáciu a skúsenosť sv. Ignáca, v značnej miere formovanou benediktínskou tradíciou, ktorá sa významne podieľala na propagácii náuky

egyptských mníchov na Západe. Vo všeobecnosti možno povedať, že Ignácovi v rozlišovaní išlo o otvorenosť vnútorným hnutiam, poznaniu pôsobenia Ducha Svätého a Božej vôle, zatiaľ čo napríklad pre Evagria je pozornosť zameraná na stretnutia so samotným Bohom, a cieľom duchovnej cesty je kontemplanovať Boha v prítomnosti (Grün 2004, 94).

## 5.4 Pravidlá rozlišovania podľa sv. Ignáca z Loyoly

Pravidlá duchovného rozlišovania sa podľa Ignáca týkajú predovšetkým času, kedy si exercitant vykonáva duchovné cvičenia. Pre Ignáca je samozrejmé, že človek v exercíciách zažíva skúsenosť s pôsobením duchov, a preto je rozlišovanie od exercícií neoddeliteľné. Dokonca skúsenosť s pôsobením hnutí v exercíciách predpokladá natoľko, že ak exercitátor pozoruje, že exercitant neprežíva žiadne duchovné hnutia, má sa podrobne pýtať na to, akým spôsobom exercície vykonáva (porov. DC 6). Preto pravidlá sú určené najmä pre exercitátora, ktorý duchovne sprevádza exercitanta, aby dokázal v exercitantovi lepšie rozpoznať všetky hnutia (Rupnik 2001, 62).

Pravidlá pre rozlišovanie rozdeľuje Ignác do dvoch častí, ktoré zodpovedajú dvom etapám duchovného života. Prvou je *etapa očisťovania*, ktorá je charakteristická pre počiatočnú fázu duchovných cvičení, ktorá sa zaoberá základnými existenciálnymi otázkami života a voľby zmeniť a napraviť to, čo sa ukazuje ako problematické. Preto aj pravidlá rozlišovania zodpovedajú tejto úrovni duchovného života. Prežívanie sa vyznačuje rôznymi protikladnými hnutiami, keď exercitant pociťuje raz chuť a inokedy nechúť; stav útechy a neútechy. Keďže ide o etapu prvého týždňa, ktorá môže byť vnútorne bolestivá a náročná, neprekvapuje, že pravidlá pre prvý týždeň sa zaoberajú najmä neútechou (Green 2001, 115).

Druhou je *etapa osvietenia*, ktorá je typická pre kontemplatívnejší spôsob spirituálneho prežívania a smeruje k *etape zjednotenia s Bohom*. Z hľadiska prežívania rôznych, niekedy až protikladných nálad

a hnutí, je táto etapa pomerne pokojná. Človek má istú skúsenosť s útechou a neútechou a preto dokáže odolávať rôznym zmenám a výkyvom pri ich prejavocho. Problémom sa však môže stať samotné myslenie, ktoré môže projektovať iluzórne predstavy o duchovnom živote.

Už pri svojej konverzii v Loyole, ako aj pri dávaní duchovných cvičení, si Ignác všimol, že naše pohnútky sú inšpirované nielen nami samými, ale aj hnutiami, ktoré sa objavujú v našej mysli bez toho, aby sme ich vytvárali. To by ešte nebolo nič nezvyčajné. Dokonca by sme mohli vážne pochybovať, či nejde len o aktivitu našej mysle, viac alebo menej podvedomú.<sup>24</sup> Čo však Ignáca zarazilo a prekvapilo, bolo, že sa tieto podnety objavovali vždy v istých súvislostiach, ktoré sa týkali napredovania v duchovnom živote.

Dôležité je však poznamenať, že pravidlá Ignác píše najmä pre tých, ktorí vedú exercície, aby mohli lepšie rozpoznať hnutia exercitanta. Napríklad, ak duchovný radca, či exercitátor vidí, že niekto je vo svojej podstate dobrý a nájde u neho známky nepokoja, ustarostenia, zármutku a toho, že osoba nie je schopná vnímať zmysel svojej

---

<sup>24</sup> Otázkou vedomia a mysle sa v súčasnosti aktívne zaoberajú kognitívne vedy. Keďže ide o vedecký prístup ku skúmaniu mentálneho sveta človeka, pochopiteľne tu prevláda redukcionizmus – všetky mentálne aktivity vysvetliť na prirodzenej, fyziologickej rovine. Mnohé skúmania priniesli veľa objavných poznatkov. Pri štúdiu spirituality v súčasnosti, ale aj v budúcnosti bude potrebné väčšie prepojenie výskumu týchto vied so spirituálnymi tradíciami. V kontexte našej témy vlastne ide o určitý aspekt rozlišovania, aby sme to, čo je v našom mentálnom svete fyziologického pôvodu, neinterpretovali spirituálne a naopak. Mnohé vedecké vysvetlenia nám môžu napomôcť skorigovať predstavy o duchovnom živote a tak sa viac približovať k realite toho, čo je skutočne duchovné a čo je iba myslené. Je prekvapujúce, že istým spôsobom (samozrejme zohľadňujúc historické obdobie a úroveň poznania ľudskej mysle za Ignácovho života) sa Ignác dotýka aj tohto problému a v rozlišovaní nekladie dôraz len na pôsobenie „dobrého ducha“ a „zlého ducha“, ako je to často viditeľné v zjednodušujúcich náboženských interpretáciách, ale zdôrazňuje aj činnosť našej mysle, ktorej myšlienky by mohli byť mylne interpretované ako pôsobenie spomínaných „duchov“ (porov. DC 32). Taktiež často používa termín „hnutia“ (napr. DC 313), ktorým sa snaží vyhnúť nedorozumeniam a zároveň ním vyjadruje obozretnosť pri takej zložitej téme.

námahy, vie, že ide o typický príklad hnutia, ktoré spôsobuje neútechu (Schemel a Roemerová 2010, 88). Pravidlá sú však súčasťou celého konceptu duchovných cvičení. Ich vytrhnutie z kontextov, o ktoré v exercíciách ide, alebo ich chápanie len ako nejakej presnej techniky, môže viesť k mnohým omylom a k ilúzii, že duchovný život a hnutia duchov je možné úplne ovládať, prípadne mať nástroj pre dešifrovanie Božej vôle, čo by mohlo viesť k ilúzii vlastníť ho (Rupnik 2001, 62–63). Rozlišovanie hnutí má, samozrejme, aj univerzálnejší rozmer a súvisí s naším každodenným životom. Napríklad keď prežívame pocity hnevu, napätia, nepokoja alebo radosti, pokoja, nádeje a pod. Priblížme si teraz aspoň niektoré z týchto pravidiel.

#### 5.4.1 Vymedzenie pojmov „dobrý“ a „zlý“ duch

V prvom rade je potrebné ujasniť, čo si máme myslieť pod pojмами, ako sú *hnutie*, *dobrý duch*, *zlý duch* alebo *nepriateľ*, prípadne *nepriateľ ľudskej prirodzenosti*, ktoré sa v súvislosti s rozlišovaním v Ignákových pravidlách vyskytujú. Určite by bolo najjednoduchšie zredukovať celú problematiku len na pôsobenie dobrého a zlého ducha a hnutia v našom vnútri spájať s démonmi, dobrými anjelmi alebo priamo s Božím Duchom. S takouto interpretáciou sa často môžeme stretávať v rôznych komunitách a spiritualitách, ktoré málo reflektujú našu antropológiu. Navyše sa môžeme domnievať, že pre mnohých ľudí je démonizovanie alebo interpretovanie rôznych udalostí odkazujúc na Božiu vôľu metódou, ktorou sa v podstate podvedome zbavujú zodpovednosti za svoje rozhodnutia a následky z nich vyplývajúce. To, že povieme „Pán Boh dal, dopustil, spôsobil, požehnal,“ zvlášť keď sa udalosti splnia podľa našich očakávaní, ešte nemusí byť prejavom viery, ale prenesením našej zodpovednosti za udalosti nášho života na Boha. Priznajme si, že všetci občas zažívame situácie v našom živote, keď by sme radi to ťažké bremeno zodpovednosti takpovediac odložili bokom a preniesli na nejakú autoritu alebo aj Boha samotného.

Pri zjednodušujúcej interpretácii prevládajúcej v ľudovej zbožnosti o tento svet zvädza boj dobrý a zlý duch, no pritom sa zabúda na človeka. Potom je na mieste otázka: „Ak o všetkom rozhoduje Boh alebo démon, kde je náš duch, naše myslenie?“ Práve toto reflektuje v rozlišovaní mníšska tradícia ako aj Ignác. V tridsiatom druhom bode *Duchovných cvičení* Ignác píše, že v človeku jestvujú tri druhy myšlienok a to: „jedna je moja vlastná, ktorá povstáva z mojej slobody a vôle a druhé dve sú iné, ktoré pochádzajú zvonku: jedna od dobrého ducha a druhá od zlého.“

V rozlišovaní preto treba poznávať a pamätať aj na svoju vlastnú vôľu, túžby a plány, ktoré ovplyvňujú náš duchovný život a pohľad na Boha a svet. Rozlišovanie by sme mohli potom charakterizovať nielen ako spoznávanie pôsobenia dobrého a zlého ducha, ale predovšetkým ako porozumenie sebe samému, a to nie je ľahké.

Keď teda Ignác hovorí o dobrých a zlých duchoch, má na mysli všetko, čo človekom hýbe, zvnútra i zvonka, čo ho pobáda, aby niečo urobil alebo neurobil. Slovo „duch“ sa teda nevzťahuje len na Božieho ducha, anjelov a diablov. *Zlým duchom* preto Ignác označuje všetko, čo vedie k zlu, aj keby pôsobilo dojmom dobra. Ide zároveň o znaky akýchkoľvek síl pôsobiacich opačne ako Duch Svätý, pričom nie je nutné poznať, či tieto hnutia a sily boli vzbudené osobným zlým duchovným bytím. Pre mnohých však viera, že nejaké pokušenie alebo neútecha je od zlého ducha, pomáha lepšie sa postaviť na odpor (Vateha a Csontos 1999, 37). Preto zlého ducha nazýva často aj nepriateľom alebo nepriateľom ľudskej prirodzenosti (porov. DC 136). Prirodzenosť chápe v teologickom zmysle. Opisuje človeka, ktorý je stvorený Bohom a pre Boha. Preto všetko, čo ho k Bohu priťahuje, je v súlade s Božím zámerom, a preto to môže nazvať prirodzeným. Podľa tradície púštnych otcov ľudská prirodzenosť má účasť na božskom živote a teda žiť podľa prirodzenosti znamená uskutočňovať ideál duchovného života. Prirodzenosťou človeka je teda vstupovať do spoločenstva s Bohom a v milosti premieňať seba samého na obraz Boha (Mikluščák

1996, 24). Rozbiť takéto spoločenstvo je cieľom nepriateľa a to je možné len vtedy, ak sa človek upriami na seba. Preto pôsobením zlého ducha môžeme označiť predovšetkým *žiadostivosť*. Je potom logické, že tí, ktorí sú plne zaujatí sebou, hľadajú uspokojenie v realizácii svojich rozličných túžob bez hlbšieho morálneho posudzovania a prihliadania k viere. Pôsobenie „zlého ducha“ je teda spojené so všetkým, čo spôsobuje, že v nás klesá viera, nádej a láska (porov. DC 317).

#### 5.4.2 Pravidlá vhodnejšie pre prvý týždeň

Z hľadiska toho, o čom sme doteraz hovorili, si môžeme priblížiť niektoré kľúčové Ignácove pravidlá, ktoré sa prevažne vzťahujú k emóciám. Celý náš život, aj ten duchovný, je poznačený určitým zápasom. Často nedokážeme žiť len tak v pokoji. V našich myšliach sa objavujú rôzne myšlienky, v našej emocionalite rôzne pocity, ktoré nás motivujú k takému alebo onakému konaniu.

Keď hovoríme o pokušení, ide o také myšlienky a hnutia, ktoré nás odvádzajú od cieľa nášho života, ktorým je objavenie vlastnej identity zakorenenej v Bohu, z čoho vychádza disponovanosť stať sa Kristovou láskou k svetu. Pokušenie je však pokušením práve preto, lebo sa nepredstavuje ako niečo zlé, ale naopak ako niečo príťažlivé a dobré. Na druhej strane si však pritom často môžeme uvedomiť, že napriek istej príťažlivosti tušíme, že to byť dobré nemusí. Hneď prvé Ignácove pravidlá (DC 314, 315) nám objasňujú tento vnútorný rozpor:

*Osobám, ktoré kráčajú z jedného ťažkého hriechu do druhého, nepriateľ zvyčajne predkladá zdanlivé rozkoše, podnecujúc ich, aby lepšie vydržali a rástli vo svojich nerestiach a hriechoch. V tých istých osobách však dobrý duch pôsobí opak: znepokojuje ich a spôsobuje im mravným súdom rozumu hryzenie svedomia.*

*Osobám, ktoré sa horlivo usilujú očistiť sa od svojich hriechov a v službe Boha, nášho Pána, postupujú od dobrého k lepšiemu, stáva sa všetko naopak ako v prvom pravidle. Je vskutku vlastnosťou zlého ducha hrýzť, zarmucovať a klásť prekážky tým, že rozličnými*



*klamnými dôvodmi znepokojuje dušu, aby nepostupovala ďalej; kým vlastnosťou dobrého ducha je dodávať duši chuti a sily, útechy, slzy, vnuknutia a pokoj, všetko obľahčujúc a odstraňujúc všetky prekážky, aby v konaní dobra postupovala dopredu.*

Ako sme už naznačili, *zlým duchom* Ignác označuje všetko, čo vedie k zlu, aj keby pôsobilo dojmom dobra. Keďže v štádiu, keď človek „kráča z jedného ťažkého hriechu do druhého“, zlý duch pôsobí predovšetkým na *city*, dobrý duch sa dotýka *rozumu*, aby ho oddelil od citov a vytvoril v človeku nepokoj, ktorý môžeme nazvať výčitkami svedomia. Nepokoj spôsobený dobrým duchom sa však radikálne odlišuje od nepokoja opačného ducha. Dobrý duch, ktorý „pichá a hryzie“ svedomie súdnosťou rozumu, dáva súčasne človeku nádej. Vo výčitkách svedomia je možné vždy objaviť i určitý príslub vnútorného pokoja. Naopak, pocit viny u falošného svedomia plodí iba zúfalstvo, ktoré človeka ženie k sebaopieraniu alebo dokonca k sebazničeniu (Augustyn 1998, 256). V tomto bode platí v tradícii zásada, že keď Boh človeka k sebe priťahuje, nepoužíva nikdy strach alebo psychické donútenie. Bolo by to v rozpore s ľudskou slobodou, ktorú nám daroval (Augustyn 1999, 183).

Prvé dve pravidlá teda hovoria o základnom rozporení našej psychiky v stave pokoja alebo nepokoja. *Pokoj* môžeme definovať ako stav, v ktorom naše emócie a rozum sú v súlade, idú rovnakým smerom k rovnakému predmetu. Naopak *nepokoj* vyplýva z rozporu medzi emóciami a rozumom, ktoré smerujú k iným cieľom (Rupnik 2001, 77n). Zaiste niekedy môže ísť o nepokoj vyvolaný aj protikladnými myšlienkami. Podstatným je však poznanie, že všetci máme prirodzenú tendenciu vyhľadávať pokoj a z tohto dôvodu môžeme nasledovať aj lákavé hnutia, ktoré nemusia viesť k dobrému, ale tým odstránením vnútorný konflikt. Zväčša tomu hovoríme *racionalizácia vôle*, keď si rozumom vytvoríme také zdôvodnenie, ktoré ospravedlní naše konanie, o čom sme už hovorili vyššie. Môžeme si byť istí, že v tom je človek nesmierne vynaliezavý a vždy vie nájsť dosť argumentov pre

potvrdenie svojho rozhodnutia alebo konania. Rozumom si totiž človek *dokáže zdôvodniť všetko, čo si zdôvodniť chce*.

Nemôžeme sa teda nechať unášať len tak voľne hnutiami, ako loďka vetrom na rozbúrenom mori, pretože to nedopadne dobre. Nie je to samozrejme ľahké. Ak prežívame silné emocionálne hnutia, ktoré nás vedú niečo urobiť alebo aj neurobiť a my vieme alebo tušíme, že to nemusí byť dobré, odporúča sa, aby sme rozhodnutie v takejto chvíli nerobili. Nie sme na to vnútorne disponovaní. Niekedy možno pomôže aj ľudovo povedané „zahryznutie si do jazyka“ alebo „opustenie miestnosti“. Jednoducho potrebujeme zmierniť silu podnetu tým, že presunieme svoju pozornosť na iný predmet, ako sme to popísali vyššie. City sú nestále a súvisia s našim fyziologickým nastavením v danej chvíli. Preto zvykneme hovoriť, že „čas lieči“. Thomas Green hovorí, že deväťdesiat percent našich problémov vyzerá oveľa ľahšie zvládnuteľných po dobrom nočnom odpočinku (Green 2001, 129). V ľudovej tradícii máme na to jedno príslovie, „ráno múdrejšie večera“. Oddýchnutí, s „vychladnutou“ hlavou, možno zistíme, že už daný problém, situáciu či pokušenie neprežívame tak dramaticky. Nie je to však ľahké a preto je potrebné sa v rozlišovaní cvičiť. Cvičenie nejde bez pádov. Ak to nevyjde, nebuďme sklamaní. Dôležitá je trpezlivosť, vytrvalosť a pokora prijať, že nie sme možno ešte takí, akí ako sme si mysleli alebo akí by sme byť chceli.

### ***Prežívanie neútechy***

Nepokoj môžeme prežívať aj vo chvíli, keď zatúžime viesť hlbší duchovný život, ale zároveň budeme vyrušovaní pochybnosťami – či to zvládneme, či to má zmysel, že sa na to nedá nájsť čas a pod. S tým mali skúsenosť azda všetci, ktorí začali na svojom duchovnom živote pracovať, vrátane Ignáca. Podľa jeho skúsenosti s dávaním exercícií to často prežívajú exercitanti na duchovných cvičeniach. Na začiatku takýto človek túži po zmene, po objavení čohosi nového alebo aj po odstránení nejakej nezriadenej náklonnosti, ale potom mu na myseľ začínú prichádzať rôzne prekážky a komplikácie, ktoré ho skôr od pôvodného

úmyslu odradzujú. Preto Ignác (DC 318), aj na základe vlastnej skúsenosti, zdôrazňuje a kladie nám na srdce:

*V čase neútechy (napr. krízy, frustrácie, znechutenia, smútku, strachu z budúcnosti, depresie, malomyselnosti...) nech sa nikdy nerobia zmeny, ale máme byť pevní a vytrvalí v predsavzatiach a rozhodnutiach, ktoré sme mali deň pred neútechou, alebo v rozhodnutiach, ktoré sme mali v predošlej úteche. Lebo ako nás v úteche viac vedie a svojou radou usmerňuje dobrý duch, tak zasa v neúteche zlý duch svojimi radami, aby sme nemohli nastúpiť na správnu cestu.*

Nie je to jednoduché, pretože neútecha je čosi negatívne, a tak z podstaty veci nesmierne vyrušuje a je nepríjemná. Neútechou v procese duchovných cvičení Ignác nazýva (DC 317):

*všetko, čo sa protiví tretiemu pravidlu, napr. zatemnenie duše, jej znepokojovanie, náklonnosť k nízkym veciam; nepokoj, pochádzajúci z rozličných poburovaní a pokušení, pohýňajúci k nedôvere, bez nádeje, bez lásky, keď sa duša cíti lenivou, vlačnou, zarmútenou a ako-by odlúčenou od Stvoriteľa, svojho Pána: lebo ako útecha je protivou neútechy, práve tak aj myšlienky, ktoré vznikajú z útechy, sú v protive myšlienkam, vznikajúcim z neútechy.*

Sú to stavy akejsi citovej opustenosti, pocity bezradnosti a beznádeje. Pocity duchovnej opustenosti, samoty sú vnútorne veľmi bolestivým stavom. Človek môže nadobúdať zdanie, že Boh naň zabudol, ako-by mu na človeku nezáležalo, akoby ho trestal (Królikowski 2010, 40). „Nepriateľ“ využíva toto citové rozpoloženie a zároveň aj rôzne ľudské zranenia a stresové situácie. Niekedy prežívame stav, keď nemôžeme povedať, že sa máme dobre, a pritom si nie sme vedomí, že náš vzťah s Bohom bol narušený hriechom alebo zanedbaním duchovného života.<sup>25</sup> Jednoducho sa necítíme dobre a sami tomu nerozumieme – to je

---

<sup>25</sup> Ignác upozorňuje, že jednou z príčin neútechy môže byť aj naša lenivosť, vlačnosť alebo nedbanlivosť v duchovnom živote (porov. DC 332,1). V tom je zreteľný Ignácov realizmus duchovného života, keď necháva priestor pre osobnú zodpovednosť bez prehnaného démonizovania alebo spiritualizovania.

jedna zo skúseností neútechy. Neútecha môže vyvolávať odpor k rozvíjaniu duchovného života a k duchovným aktivitám. Môže však byť spôsobená aj rozporom medzi našimi predstavami o duchovnom živote a skúsenosťou s realitou, ktorú sa nám podarilo, respektíve nepodarilo dosiahnuť. Naše ego má vtedy sklony k sebaobviňovaniu, čo vyvoláva negatívne pocity a špirála neútechy sa môže rozbehnúť.

Dôležitú úlohu zohráva aj náš fyzický, či psychický stav, keď sme napríklad preťažení alebo unavení. K tomu sa môže pridružiť pocit samoty, sebaspochybňovania, myšlienky o odlúčenosti od Boha a človek sa naozaj necíti dobre. Je dôležité exercitanta povzbudiť a upozorniť, že takýto stav opustenosti nie je znakom zlyhania v duchovnom živote. Tieto stavy v sebe obnášajú riziko, že človek bude mať tendenciu prehodnocovať svoje doterajšie predsavzatia a vzťahy voči Bohu i druhým, v krajnom prípade s veľmi nešťastným záverom – už to nemá zmysel. Často je totiž takáto neútecha sprevádzaná pocitom, že útecha už nikdy nepriđe a stav neútechy bude pretrvávať. To môže prispievať až k depresívnym stavom. Týka sa to nielen duchovného života, ale aj kríz vo vzťahoch, rozhodov manželov, priateľov a pod. Je úplne pochopiteľné, že ak sme v kríze, snažíme sa z nej nejako dostať. Otázkou však ostáva spôsob, akým to urobíme. Preto Ignác zdôrazňuje, už spomenuté piate pravidlo, aby sme v neúteche nikdy nerobili rozhodnutia (DC 318), nemenili predsavzatia, ale napriek znechuteniu sa *viac venovali modlitbe* (porov. DC 319)<sup>26</sup> s vedomím, že neútecha nie je trvalý stav (porov. DC 321). Ide najmä o zmeny vo vážnych veciach, ktoré by zásadne menili smer a hlboko sa dotýkali osobného a komunitného života, životného povolania a stavu a pod. (Vateha a Csontos 1999, 62). Výzva k väčšej angažovanosti v modlitbe sa však nesmie chápať dogmaticky, ale ide skôr o uvedomenie, že jednoducho potrebujeme zmeniť nastavenie mysle a prežívania na iný podnet a ním je

---

<sup>26</sup> „Hoci v neúteche nemáme meniť predošlé predsavzatia, predsa veľmi osoží silne reagovať proti samej neúteche, napr. tým, že sa viac modlíme, rozjímame a nejakým vhodným spôsobom venujeme pokániu.“ (DC 319)

prebudenie vedomia o realite nášho bytia zjednoteného s bytím Boha, čo je cieľom nášho života. Môže nám však pomôcť aj čítanie nejakej duchovnej literatúry, rozhovor s niekým a pod.

Neútecha však nemusí byť spojená len s negatívnymi emóciami, ale môže byť dôsledkom určitej lenivosti venovať sa duchovnej činnosti. Môžeme síce vedieť, že je dobré čítať Písmo, rozjímať, niečo si prečítať z duchovnej literatúry, ale akosi sa nám nechce a ani nevieme prečo. Keď sa však napriek tomu rozhodneme pre nejakú duchovnú činnosť, môžeme byť prekvapení, že nechuť a nechcenie pominulo. Táto skúsenosť sa môže objavovať aj pri iných činnostiach v našom živote, ktoré sú spojené s dôležitými povinnosťami, v škole, práci, rodine a pod.

### **Prežívanie útechy**

Opakom neútechy je útecha, ktorú Ignác spája s pôsobením dobrého ducha. Kým vlastnosťou ducha zlého je rozbiť jednotu medzi človekom a Bohom pochybnosťou a následným zmyslovým pokušením, dobrý duch vplýva na citový život, ktorý prežívame ako pokoj, radosť z modlitby či lásku k Bohu a život vnímame v nádeji a zmysluplnosti. Toto pozitívne prežívanie Ignác nazýva útechou, ktorá sa môže prejavíť aj cez fyzickú stránku napríklad v podobe slz a opisuje ju v treťom pravidle (DC 316):

*Duchovnou útechou volám stav, ktorým sa v duši vzbudí nejaké vnútorné hnutie a ním sa duša rozpáli láskou k svojmu Stvoriteľovi a Pánovi, ako aj vtedy, keď nemôžeme milovať nejakú vec na zemi pre ňu samu, ale len vo vzťahu k Stvoriteľovi všetkých vecí. A podobne aj vtedy, keď osoba roní slzy, ktoré ju podnecujú k láske k Pánovi, či už z bolesti nad svojimi hriechmi alebo nad umučením Krista, nášho Pána, alebo nad inými vecami rovnako smerujúcimi k jeho službe a chvále. A konečne útechou volám každé rozmnoženie nádeje, viery a lásky a každú vnútornú radosť, ktorá vyzýva a priťahuje človeka k nebeským veciam a k spáse svojej vlastnej duše, utišujúc a uspokojujúc ju v jej Stvoriteľovi a Pánovi.*

Dôležité je upozorniť, že s útechou môžu byť spojené aj problémy, zvlášť na začiatku duchovného života, keď sa útecha môže stať kritériom pre posudzovanie kvality duchovného života. Problémom je, že útecha môže mať podľa Ignáca tak nadprirodzený, ako aj prirodzený charakter. Nadprirodzená útecha je ovocím pôsobenia Božieho Ducha a môže sa prejavovať napríklad záujmom o modlitbu, službou druhým, láskou k Bohu, ale istým spôsobom aj odporom voči všetkému, čo od Boha odvádza. Na druhej strane sa v našom živote oveľa častejšie objavuje *prirodzená útecha*, ktorá môže byť vyvolaná počúvaním hudby, spevu, myšlienkou v kázni, pohľadom na prírodu, pri pohľade na západ slnka, pri emotívnych nábožensko-spoločenských akciách a pod. Nemožno teda za nadprirodzenú útechu považovať útechu, keď veriaci síce má krásne pocity radosti, ktoré sprevádzajú jeho vieru, ale ony z tejto viery nevyrastajú (Vateha a Csontos 1999, 56). Útecha je v tomto zmysle zapríčinená nejakým podnetom zvonku.<sup>27</sup> Taktiež, keď sa niekto na duchovných cvičeniach modlí niekoľko dní, rozjíma nad vlastným hriechom a láskou Boha, môže precítiť milosť Božej lásky, na základe čoho si začne robiť predsavzatia a nadšený odchádza domov. Aj v tomto prípade ide o milosť (útechu), ktorá mala predchádzajúcu príčinu (Schemel a Roemerová 2010, 104).

---

<sup>27</sup> Téma útechy a neútechy si v spiritualite vyžaduje dôsledné rozlišovanie. Tak ako útecha aj neútecha môžu byť prejavom psychického naladenia alebo činnosti mozgu. Pri niektorých stavoch epilepsie bez vonkajších prejavov v podobe kŕčov sa objavovali aj extatické stavy, pocity šťastia a existenciálnej blaženosti, ktoré ľudia považovali za božské. Nemusí však vždy ísť o diagnózu, čo vypovedá o tom, že za spomínané stavy je zodpovedná činnosť neuronálnych systémov mozgu, ktorá môže byť ovplyvnená aj vonkajšími faktormi (Koukolík 2012, 177). Zamieňať si takéto stavy vytrženia s transcendentiou môže viesť k problémom. Rozumnosť a bystrosť Ignáca sa ukazuje v tom, že hoci nič nevedel o činnosti mozgu, bol všímavý k týmto rôznym formám útechy aj neútechy. Preto neustále upozorňuje a varuje pred nerozvážnymi rozhodnutiami a zdôrazňuje rozlišovanie medzi rozličnými formami hnutí, či už ich nazveme myšlienkami, útechou a neútechou alebo dobrým a zlým duchom. Preto je lepšie robiť rozhodnutia až keď je duša pokojná a nie je zmietaná žiadnym hnutím (porov. DC 14, 336).

Z tohto poznania sa v spirituálnej tradícii stretneme s istou obozretnosťou voči úteche. Útecha totiž nie je trvalým a jediným hodnotiacim kritériom duchovného života. Často, keď sa človek zameriava len na jej vyhľadávanie, jej neprítomnosť sprevádzaná buď neútechou alebo emocionálnou prázdnotou môže prežívať, ako zlyhanie alebo odlúčenosť od Boha. Potom sa aj útecha môže stať pre takéhoto človeka problémom. Duchovný život však nie je o trvalej duchovnej eufórii. Nakoniec to dosvedčujú skúsenosti mnohých mystikov, ako aj samotné rozlišovanie. Nie všetci prechádzajú rovnakou duchovnou cestou, a preto útecha nemôže byť kritériom dobrého duchovného života. V jednom liste rehoľnému spolubratovi Mikulášovi Florisovi Ignác (Ignác z Loyoly 2003, 107) píše:

*Niektorí by chceli vlastniť dar slz, pretože sú tak založení už svojou prirodzenosťou... alebo preto, že Boh vidí, že je to pre nich vhodné a preto im poskytuje, aby sa rozplývali v slzách. Ale títo ľudia nemajú preto ešte väčšiu lásku alebo nie sú schopnejší než tí druhí, ktorí takéto slzy nemajú, ale vo svojej vyššej časti duše majú nemenšiu snahu, ba práve tak silnú a účinnú vôľu (čo je úkon vlastný lásky a vychádza z nej) majú k božskej službe a ku spásu duší ako tí, ktorí majú prehojnosť slz... Ja by som niektorým neposkytol slzy žiadne, i keby to bolo v mojej moci ich prepožičať, pretože im k láske nepomáhajú a pre telo a hlavu sú škodlivé, a potom prekážajú akémukoľvek uplatňovaniu lásky.*

Nadšenie z útechy môže byť sprevádzané aj nechápaním, že druhí neprežívajú svoj vzťah k Bohu rovnako emocionálne intenzívne ako my. Prípadne sa môže objaviť snaha za každú cenu priviesť druhých k takejto skúsenosti. Niekedy sa objavuje u začiatočníkov, čo bol spočiatku aj Ignácov prípad (porov. RP 7), snaha aplikovať životný štýl oslovujúceho, vzorového svätca na svoj život. Opakovanie štýlu nie je cestou k prehlbovaniu osobnej spirituality. Oveľa horšie je, ak sa určitý štýl niekto pokúša „nanútiť“ druhým, zvlášť ak ide o aktivitu duchovne nezrelého kňaza, rodičov, katechetov a tých, ktorí majú vplyv

na formovanie duchovného života im zverených. Formácia sa tak môže premeniť na morálnu a vieroučnú manipuláciu, čo nakoniec povedie k odraďeniu jedinca od hľadania vlastnej duchovnej hĺbky.

Útecha nám pomáha upriamiť sa na Boha, ale nie je cieľom, pretože ani v tomto citovom rozporení nie je človek dostatočne slobodný. Aj tu Ignác, podobne ako v neúteche, zdôrazňuje stálosť a opatrnosť pri predsavzatiach, ktoré by sme po uplynutí útechy nemohli splniť (porov. DC 336). To je veľmi dôležitá zásada pri usmerňovaní tých, ktorí sa rozhodujú pre duchovné povolanie.

Útecha nás môže myliť, že na vyvolanie zážitku s Bohom existujú techniky, ktorých osvojenie nás vvedie do permanentnej duchovnej radosti a nadšenia z Boha. To bolo v mystike vždy pranierované. Často keď nájdeme miesto, polohu, či spôsob modlitby, ktorá prináša útechu, vraciame sa k nim znova a znova v nádeji, že môžeme opakovane prežiť stretnutie s Bohom a tým ho ovládať. Ako na to odpovedá Boh? – *neútechou*, prípadne *prázdnosťou*. Prečo? – aby sme „*nestavali hniezdo na cudzom dome*“, poznamená Ignác (DC 322, 4). Nie je v našej moci manipulovať s Bohom a v podstate v takomto prípade ani o Boha nejde, ale ide skôr rafinovaný klam ega. Preto skúsenosť neútechy má aj uzdravujúci charakter, ak sme Boha zamenili za naše projekcie, pocity a želania. Ako hovorí Ján z Kríža, takíto ľudia nie sú nikdy *spokojní*, pretože v duchovnosti sa neuspokoja s tým, čo im Boh dá, ale sa riadia vlastnými predstavami o tom, ako by to malo byť (Jan od Kríže 1995, 47).

### **Tri obrazy zápasu s pokušením**

V našom vnútri sa často odohráva určitý súboj medzi rôznymi myšlienkami, túžbami a pocitmi a pravidlá rozlišovania nám môžu pomôcť identifikovať, o aké hnutie ide a akým smerom nás vedie. Bolo by naivné myslieť si, že stačí dodržiavať prikázania a chcieť dobro, konštatuje Anselm Grün (2013, 30). Pokušenia patria k nám a prispievajú k nášmu spevňovaniu. To však znamená, že v zápase s nimi môžeme



utrpieť aj zranenia. Vždy budeme potrebovať odpustenie a oporu. No zrelými sa staneme práve vtedy, keď sa tejto pravde postavíme tvárou v tvár a snažíme sa v pokušení obstať. Boj však neznamená únik od pokušenia, ale skrze pokušenie stretnúť sa s pravdou svojej duše, odkryť priepasť svojho podvedomia, v ktorom môžu byť ukryté vražedné myšlienky, strach, hnev, sebecké ambície, závislosti, nemravné fantázie a pod.

Posledné tri pravidlá rozlišovania pre prvý týždeň sa alegorickým spôsobom znovu vracajú k postave *nepriateľa* či *zlého ducha* a odhaľujú jeho taktiku, ktorá sa týka predovšetkým oblasti duchovného sprevádzania. Dvanáste pravidlo používa *obraz ženy*, trináste *obraz falošného milenca* a štrnáste *obraz vojvodu*. Samozrejme tieto obrazy musíme vnímať na pozadí Ignácovho života a dobového chápania vzťahov a zvlášť postavenia ženy.

1. „*Nepriateľ si počína ako 'žena': je slabý, keď sa proti nemu postaví sila, a je silný, keď sa mu ustupuje. Lebo ako je vlastnosťou ženy, ktorá sa vadí s nejakým chlapom, že stratí smelosť a dá sa na útek, keď sa chlap proti nej nebojácne postaví; a naopak, keď chlap začne bojazlivo utekať, býva ženina zlosť, pomsta a zúrivosť ohromná a takmer bez miery – práve tak i nepriateľ duše trätí silu a smelosť, takže sa jeho pokušenia premenia v zbabelý útek – keď ten, čo sa cvičí v duchovných veciach, ukáže pokušeniam nepriateľa nebojácnu tvár a robí práve opak toho, čo on radí. Naproti tomu, keď sa ten, kto sa cvičí, začne báť a trätí smelosť v znášaní pokušení, niet takej besnej šelmy na zemskom povrchu ako nepriateľ ľudskej prirodzenosti v sledovaní svojho škodlivého úmyslu s toľkou zlobou.*“ (DC 325)

Tento obraz sa samozrejme nevzťahuje na všeobecné hodnotenie žien. Hoci na druhej strane v istej miere odhaľuje aj mentalitu vtedajšej doby, ktorá do popredia dávala charakteristické mužské hodnoty. Dôležitý je však *princíp*, ktorý sa Ignác pokúša obrazom vyjadriť. Žena je prirodzene fyzicky slabšia ako muž, a preto nemôže používať hrubú

silu pre dosiahnutie svojho, ale musí sa spoliehať na dôvtip. Vzhľadom k tomu, že sú ženy fyzicky slabšie, je táto nevýhoda kompenzovaná silou kriku, nariekaním, slzami, výstupmi a pod., čo dokáže ovplyvniť aj fyzicky silnejšieho muža (Green 2001, 145). Nejde teda o ženu ako osobu, ale o princíp, ktorý predstavuje.

Podľa Ignáca nepriateľ využíva dôvtip a nátlak na *emocionálnej* (neútecha) a *racionalnej* (pochybnosti, nedôvera, atď.) rovine. Toto pravidlo zdôrazňuje, že pokušenie nemá moc nad našou slobodou, ale dokáže ju ovplyvňovať o to viac, o čo viac s ním človek vstupuje do „dialógu“ a o čo viac mu bude ustupovať, o to viac stratí silu riešiť problémy. Môžeme si pomôcť obrazom o Eve v raji, ktorá sa nepriateľovi nepostavila, ale započúvala sa do jeho slova, ktoré ju priviedlo k pochybnosti a následne k prekročeniu zákazu (porov. Gn 3, 1–6). Tým sa však príbeh nekončí a ani nemôže skončiť, pretože Eva je neoddeliteľná od Adama, a tak je Adam do príbehu vtiahnutý, avšak jeho pasivita je zároveň jeho súhlasom nechať sa strhnúť hnutím, ktoré je v tej chvíli už silnejšie, ako racionálne zhodnotenie veci. Práve tento biblický motív vnáša do interpretácie Ignácovho pravidla viac svetla. Žena – *Eva* – predstavuje najmä *princíp*, ktorý je začlenený do mužského princípu – *Adama*. Vnútoraná harmónia tak muža, ako aj ženy bude „ideálna“ len pri vyváženom súlade oboch princípov, ako racionality, tak aj emotionality. „Žena“ teda nepredstavuje postavu, ale *emocionálne hnutie*, ktoré, ak pôsobí silnejšie ako rozum, spôsobuje, že človek stráca schopnosť slobody a rozlišovania toho, čo je dobré a správne. Z emócie sa stáva vášeň, z vášne nezriadená náklonnosť, ktorá pohlcuje človeka (Fessard 2004, 315).

Podľa Ignáca môže byť riešením konať vždy opak toho, k čomu nás pokušenie alebo neútecha vedie – *agere contra*. Napríklad ísť sa modliť vo vyhradenom čase, aj keď sa nám nechce; nájsť odvahu otvoriť svoje vnútro duchovnému sprievodcovi; premáhať nechť v duchovnom živote alebo pri plnení si svojich dôležitých povinností trpezlivosťou a vytrvalosťou. To podľa Ignácovej skúsenosti spôsobí útlm hnutí

alebo myšlienok, ktoré nás odvádzajú od toho, čo je v tej chvíli pre nás dobré a dôležité.

2. „*Nepriateľ si počína aj ako falošný milenec, ktorý chce zostať skrytý a nechce, aby ho odhalili. Lebo ako taký falošný človek, ktorý svojimi rečami zvádza k zlému dcéru dobrého otca alebo ženu dobrého manžela, chce, aby jeho reči a nahovárania zostali v tajnosti a naopak, veľmi sa mu nepáči, keď dcéra vyjaví otcovi alebo žena manželovi jeho falošné reči alebo ničomný úmysel, lebo si ľahko domyslí, že nebude môcť dokončiť začatú vec, práve tak aj nepriateľ ľudskej prirodzenosti chce a želá si, keď spravodlivej duši natiska svoje klamné predstavy a vnuknutia, aby ich prijala a zachovala v tajnosti. Ale keď ich vyjaví svojmu dobrému svedníkovi alebo nejakej inej duchovnej osobe, ktorá pozná jeho klamstvá a zlomyseľné úklady, veľmi sa mu to protiví, lebo z toho usudzuje, že začaté zlé dielo nebude môcť dokončiť, pretože jeho klamstvo je odhalené.*“ (DC 326)

Druhý obraz sa týka najmä duchovného sprevádzania, zvlášť v duchovných cvičeniach. Aj z psychologického hľadiska vieme, že úspešná psychoterapia je podmienená otvorenosťou klienta voči svojmu terapeutovi. Iný človek totiž vidí našu situáciu z určitého odstupu. Nie je zaťažený emocionálnymi hnutiami a problémami, ktoré nás trápia, preto môže našu situáciu zhodnotiť rozumnejšie a objektívnejšie. Bez otvorenosti to pochopiteľne nie je možné.

Dôležitý aspekt, na ktorý chce Ignác poukázať v tomto pravidle, je, že samotná otvorenosť môže byť blokovaná pocitmi, ktoré sa prejavujú ako strach, neistota, zahanbenie, pocit menejcennosti, neprijatia, odsúdenia, výsmechu a pod. To spôsobuje, že problémy, ktoré blokujú duchovný rast, ostanú skryté a nie sú odhalené (Fessard 2004, 316). Môžu sa v nás vynárať obavy, predsudky, čo si bude druhý myslieť; že svedník je príliš zaneprázdnený, prísny, príliš uvoľnený, moderný alebo príliš staromódny a pod. Tieto a podobné myšlienky a hnutia môžu vznikať aj napriek tomu, že človek chce riešiť svoj

problém so svedníkom či duchovným sprievodcom. Dostáva sa ako-by do vnútorného zápasu medzi túžbou podeliť sa o problém a obavou z otvorenosti. Často sa môže u niektorých ľudí prejaviť obranný mechanizmus pred neprijatím a odsúdením, ktoré by vyvolalo pocit poníženia a menejcennosti. Potom sa toto napätie môže prejaviť v spojení s pochybnosťami o zmysluplnosti takejto otvorenosti. Niekedy sa môžu pochybnosti opierať aj o problémy, akými sú napríklad škandály v Cirkvi, prípadne zlyhanie niektorých kňazov alebo ich nízkej znalosti z oblasti spirituality. To môže u niektorých ľudí prispieť k prehľbovaniu nedôvery voči Cirkvi ako inštitúcii. Taktiež problém otvorenosti môže vzniknúť aj z ťažkostí nájsť dostatočne vzdelaného a duchovného človeka, ktorému by sme sa zverili.

Otvorene hovoriť o svojom duchovnom živote nie je nikdy ľahké, a preto musí byť rozhovor zo strany exercitátora alebo duchovného sprievodcu plný dôvery, nie moralizovania a odsudzovania. Každý pomáhajúci rozhovor je preto istým procesom, ktorý sa nedá násilne urýchľovať ani vyžadovať (Ambros 2001, 14). Preto je na mieste pripomenúť Ignácom sformulované pravidlo (DC 22):

*Aby ten, kto dáva duchovné cvičenia, ako aj ten, kto ich robí, viac si navzájom pomáhali a mali väčší úžitok, treba predpokladať, že každý dobrý kresťan musí byť ochotnejší skôr zachrániť výrok blížneho, než ho odsudzovať. A keď ho nemôže zachrániť, nech skúma, ako tú vec rozumie, a ak ju zle rozumie, nech ho láskavo opraví.*

To znamená, že si máme uvedomovať nejednoznačnosť situácie každého jedného človeka a zohľadňovať súvislosti a kontext jeho osobného povolania a napredovania v duchovnom živote. Ani exercitátor nevidí veci „Božím okom“ a musí rešpektovať úroveň duchovného života exercitanta. Aj otcovia púšte odporúčajú otvorenosť ako spoľahlivý prostriedok duchovného rastu. Taktiež je dobré spomenúť, že často prichádzajúce pochybnosti, pokušenia a nálady sa v nedirektívnom vzťahu rýchlo vytratia, niekedy aj natrvalo, potom, čo sa otvorene vyslovia v pomáhajúcom rozhovore.

3. „Nepriateľ si počína aj ako nejaký ‘vojvodca’, aby premohol a ovládol to, po čom túži. Lebo ako vodca a veliteľ armády si rozloží tábor, vyskúma sily alebo plán pevnosti a zaútočí na ňu zo slabšej strany, práve tak aj nepriateľ ľudskej prirodzenosti nás obchádza zo všetkých strán, skúma všetky naše božské, základné a mravné čnosti a tam nás napadne a usiluje sa nás dostať do svojej moci, na ktorej strane sa mu vidíme slabšími a biednejšími ohľadom večnej spásy.“ (DC 237)

Tento posledný obraz chce upriamiť našu pozornosť na potrebu kontroly v sebareflexii, aby sme spoznali svoje limity a slabosti. Obraz „veliteľa armády“ metaforicky pripomína, že cesta k vnútornej slobode je zápas s vlastnou nezriadenosťou, nezdravými ambíciami, túžbami. Sebareflexia je v duchovnom živote dôležitá nielen pre uvedomenie si našich pádov, ale aj ako *prevencia* pred možnými zlyhaniami, ktoré sa objavujú v tej morálnej oblasti, s ktorou máme najväčšie problémy. V reflexii človek spoznáva svoje slabé miesta, kde najviac zlyháva a mal by sa z toho poučiť. Pokušenie teda nie je len niečo, čo pôsobí zvonku, ale nadväzuje na naše zjavné alebo skryté túžby, sny, predstavy, zámery. Toto pravidlo sa však dá aplikovať aj na citový život, ako pripomína Thomas Green. Keď sme prirodzene plachí, nepriateľ sa usiluje, aby sme sa stali zbabelými; keď máme sklon k samoľúbosti, nasycuje našu dušu lichotením; ak sme sentimentálni, povzbudzuje citovú zbožnosť, ktorá je povrchná a bezobsažná (Green 2001, 144–147).

Pokušenie, pohnútka k niečomu zlému, ktorá sa v našom živote objavuje, preto nemá byť dôvodom pre zdesenie alebo paniku. Ukazuje nám oblasť, na ktorú je potrebné sa viac sústrediť a preskúmať dôvody a príčiny príťažlivosti pokušenia. Ak dané hnutie správne identifikujeme a ďalej sa ním zaoberáme, tak bude transformované.

### 5.4.3 Pravidlá vhodnejšie pre druhý týždeň

Druhý týždeň duchovných cvičení spája Ignác s ďalšími ôsmimi pravidlami pre rozlišovanie hnutí, ktoré sú určené najmä tým, ktorí už pokročili na *ceste očisťovania*. To však neznamená, že ak prejdeme v duchovných cvičeniach témy prvého týždňa, automaticky prechádzame z etapy *očisťovania* k etape *osvietenia*. Je to skôr teoretické východisko Ignáca, predpokladajúce existenciálne uchopenie tém prvého týždňa a z neho vyplývajúci pokrok v duchovnom živote. To môže byť pre niekoho cesta na celý život.

V prvom týždni sa pravidlá prevažne sústreďovali na *neútechu*. Útecha v podstate nepredstavovala žiadny problém, samozrejme okrem útechy súvisiacej s pokušením, o ktorom hovorilo prvé pravidlo. Naopak, v druhom týždni, keď je neútecha pomerne dobre zvládnutá, sa paradoxne stáva problémom *útecha*. Preto v tejto etape rozlišovania sa bude pozornosť upriamovať na útechu, ktorá môže byť potvrdzujúca, ale aj zavádzajúca a mätúca (Fessard 2004, 309).

Ignác použijúc Pavlov obraz zlého ducha ako „anjela svetla“, naznačuje, že taktika nepriateľa sa mení a prispôsobuje sa stavu duše človeka (DC 332):

*Vlastnosťou zlého anjela, ktorý sa rád pretvára na anjela svetla, je prispôbiť sa najprv nábožnej duši a potom vyjsť so sebou, t.j. vnúkať dobré a sväté myšlienky, zodpovedajúce zmýšľaniu tej spravodlivej duše a potom sa pomaly usiluje vyjsť z nej, zvädzajúc ju k svojim tajným klamstvám a ničomným úmyslom.*

Možno nás prekvapí, že útecha a podnety k zbožnosti nemusia byť nevyhnutne spojené len s pôsobením dobrého ducha. Aj v prípade, že ide o nejakú nábožnú aktivitu, nemusí byť hneď zjavné, či nás vedie dobrým smerom alebo od neho odvádza. Preto človek musí skúmať aj okolnosti vzniku duchovnej útechy a prejavov zbožnosti.

Skúsenosť útechy, ktorá môže byť problematická, je oproti prvým pravidlám niečím zásadne novým. Je prirodzené, že človek postupujúci od dobrého k lepšiemu sa len tak ľahkovážne nerozhodne konať

ako tí, ktorí kráčajú z „*jedného hriechu do druhého*“ (porov. DC 314). Ovpływňovanie cez zmyslovú a citovú náklonnosť k hriechu je v podstate neúčinné a preto sa pokušením stáva to, čo môže spočiatku vyzerať ako dobro. Pokušiteľ môže podľa Ignáca rovnako spôsobovať pozitívne vnuknutia a potešenia, a tak využíva úroveň duchovného a psychického života ako bránu, cez ktorú pôsobí na dušu, avšak so zlým úmyslom. To znamená, že vstupuje do srdca rovnakým spôsobom, akým sa predstavujú myšlienky a city inšpirované Duchom Svätým. Obrazne povedané, vstupuje do duše „jej dverami“, to znamená, že nepôsobí proti zaužívanej nábožnosti a čnostiam, ale na druhej strane ju vyvádza „svojimi dverami“, čo znamená, že myšlienky prispôsobí svojim úmyslom – odlúčiť človeka od Boha, od pravdy vlastného bytia a od reality.

To ma za následok určitý zmätok v duši. Človek – ako hovorí Ján z Kríža – si potom bude „*často myslieť, že sú to veci od Boha a bude to len jeho fantázia, a o tom, čo je od Boha sa bude často domnievať, že je to od diavla, a čo je od diavla, že pochádza od Boha.*“ (Jan od Kříže 1999, 235). Začnú dominovať ilúzie a deformované predstavy o tom, čo je dobré, hoci samotné primárne činnosti alebo postoje sú samé o sebe dobré. Napríklad:

- Nadšenie zo zážitkov a emocionálneho uspokojenia v modlitbe môže viesť človeka k tomu, že začne *zanedbávať povinnosti* v osobnom, profesijnom, či rodinnom živote.
- Cez angažovanosť sa v náboženských spoločenstvách a aktivitách sa vytvára pocit *nadradenosti* a *výlučnosti* nad tými, ktorí sa v cirkevnom živote neangažujú. Človek začne veriť, že je lepší než ostatní a že je predsa len o čosi bližšie k Bohu. Často sa z takejto aktivity stane profesionálna činnosť, pri ktorej však absencia neustála úloha rozvíjať osobný duchovný život.
- Z apoštolskej horlivosti sa človek môže prepracovať k *márnej sláve*, k presvedčeniu o svojej nenahraditeľnosti a nepostrádateľnosti pre druhých. Začne sa viazať na svoju prácu až natoľko,

že sa jej nedokáže vzdať. V skutočnosti ide o lipnutie na uspokojení a dobrom pociť z služby. Človek usilovne bráni dobro, ktoré koná, zaštiťuje sa moralizovaním, často používa frázy o úplnej disponibilite, ale v skutočnosti, akonáhle sa nepokračuje tak, ako si on myslí a chce, začína sa mať zle (Rupnik 2002, 25).

- Viera vo vlastnú výlučnosť sa môže ľahko premeniť na *mocenskú nadradenosť* nad „nezasvätenými“. Zvlášť sa to dotýka ľudí, ktorí sú profesionálne spojení s pastoraáciou.
- Pre zaneprázdnenosť v apoštolskom angažovaní sa kvôli mnohým aktivitám a nedostatku času *prestáva modliť*.
- Poznanie problémov v Cirkvi môže viesť až tak ďaleko, že začne opovrhovať „obyčajnými“ cirkevnými vodcami a ľuďmi spojenými s Cirkvou (Green 2001, 165).
- Účasť a aktivity v náboženskom spoločenstve sa môžu premeniť na závislosť. Človek začne veriť, že to je jediná cesta jeho spásy.
- Zbožnosť môže viesť k ľahkovážnemu spoliehaniu sa na Božiu pomoc. Viera, že nás Boh uchráni od následkov našich činov, vedie k podceňovaniu našej úlohy a zodpovednosti. Napríklad stačí, že sme zbožní, a preto sa nemusíme toľko vzdelávať; stačí, že sme zbožní a nebudeme robiť chybné rozhodnutia aj v bežných záležitostiach; jednoducho povedané – stačí, že sme zbožní a Boh dotiahne veci za nás.
- Intelektuálne založený človek môže príliš všetko v duchovnom živote intelektualizovať a vysvetľovať len racionálnymi, logickými kategóriami.
- Niektorí, ktorí pracujú pre chudobných, začnú mať výčitky, keď už pre nich nemôžu pracovať, čo povedie k prepracovaniu samého seba, atď.

Preto Ignác v ďalšom pravidle upozorňuje (DC 333): „*Musíme dávať veľký pozor na postup myšlienok. Ak začiatok, stred a koniec myšlienky sú celkom dobré a smerujú k dobru, to je znak dobrého*



*anjela. Ale ak postup myšlienok, ktoré vnuká, vedie k nejakej zlej alebo márnejšej alebo menej dobrej veci, než to, čo si duša pred tým zaumienila robiť, alebo ak ju oslabuje a uvádza do zmätku olupujú ju o pokoj, jasnosť a ticho, ktoré pred tým mala, to je jasný znak, že to pochádza od zlého ducha, nepriateľa nášho pokroku a večnej spásy.“*

Rozlišovanie začiatku, stredu a konca myšlienky predpokladá pozorný pohľad a trpezlivosť dôsledne skúmať svoje skutky a myšlienkové scenáre, cez ktoré si vytvárame predstavu o sebe a svete. Napríklad pri dôležitých povinnostiach začneme túžiť po modlitbe (*začiatok myšlienky*), ale teraz máme iné povinnosti, ktoré by sme kvôli modlitbe začali zanedbávať. Môžeme sa teda pýtať, aké pohnútky nás vedú k modlitbe. Nezanedbávam svoje povinnosti kvôli modlitbe, angažovaniu sa v práci v náboženskom spoločenstve, pastoračii a pod.? Ak sa modlíme vo voľnom čase, čo je samo osebe dobré, ale začneme pozorovať myšlienky (*stred myšlienky*), že sa napríklad cítime výnimočnejší a duchovnejší, než druhí, ktorí tento čas modlitbe alebo nejakej inej duchovnej aktivity nevenujú, vidíme, že nás takéto myšlienky nevedú dobrým smerom, i keby sme pri tom zažívali duchovné uspokojenie. Preto sa musíme pýtať, kam nás útecha v modlitbe vedie, k akým skutkom, slovám, myšlienkam.

„Koniec myšlienky“ však nemusí byť vždy priamo zlý. Niekedy môže byť len rušivý. Inokedy nás môže viesť k nepokoju, neistote; kňaza k pochybnostiam o povolání, manželov k pochybnostiam o správnom výbere partnera a pod. Človeku sa môže zdať, že v inom povolaní by mohol urobiť viac dobra, pričom sa začína viac ponárať do znepokojujúcich pochybností a pod. Napríklad kňaz sa začne zaoberať myšlienkou, koľko dobra by mohol vykonať v manželstve, alebo naopak osoba žijúca v manželstve sa začne zaoberať myšlienkami o možnosti väčšej služby Bohu v zasvätenom živote. Prípadné problémy v manželstvom vzťahu môžu viesť k predstavám, že s iným partnerom by sme boli šťastnejší, vnútorne slobodnejší, mali hodnotnejší život a navyše

by sme dokázali byť láskavejší k našim deťom a druhým ľuďom (Green 2001, 168–171).

Nepokoj alebo pochybnosť sa tu môže spájať s niečím, čo nemusí na prvý pohľad vyzeráť zle a problematicky. Ak by sme však v takomto rozpoležení urobili rozhodnutie, neprinesie nám to očakávané „ovoce“. Ináč povedané, keď budeme hneď reagovať na akýkoľvek podnet, ktorý sa môže javiť príťažlivo a nemusí byť ani nemorálny, neurobíme dobré rozhodnutie. Zvlášť v čase krízy, dlhodobějších problémov, neaplnených očakávaní, máme tendenciu stotožňovať naše ilúzie o realite s realitou samou. Výsledkom bude sklamanie a nakoniec prehĺbenie problému, o ktorom sme si mysleli, že ho takýmto rozhodnutím vyriešime. Preto skúmanie okolností, príčin a dôsledkov myšlienok a hnutí bude našou kľúčovou úlohou pri rozlišovaní.

Jeden z návodov, ktorý nám môže pomôcť pri rozhodovaní a rozlišovaní, sa týka predstavy protikladných príbehov.<sup>28</sup> Ak napríklad budeme pochybovať o nejakom predchádzajúcom rozhodnutí alebo budeme k rozhodnutiu pohýnaní pozitívnymi hnutiami, no pritom si nebudeme istí, či je to správne a najlepšie, predstavme si *najhorší* a *najlepší* možný *scenár* (Schemel a Roemerová 2010, 101). Napríklad ak niekto uvažuje o manželstve, môže sa pýtať: „Aký je najlepší scenár, čo sa môže stať?“ – Vezmem si niekoho, koho veľmi milujem a kto veľmi miluje mňa. Žijeme spokojne v našom dome spolu s deťmi, ktoré vyrastú a stanú sa z nich úspešní ľudia. Starneme a vzrastá naša úcta, láska a múdrosť.

Najhorší scenár by mohol vyzeráť napríklad takto: – Sme svoji rok, dva alebo päť, prestaneme sa o seba zaujímať, hašteríme sa, zisťujeme, že nemáme spoločné záujmy. Musíme čeliť drogám, alkoholu, strate zamestnania. Máme deti, ktoré nás oberajú o voľný čas a sú

---

<sup>28</sup> Ignác v pravidlách pre voľbu uvádza cvičenie, ktoré spočíva v zvažovaní argumentov za a proti, ktoré si napíšeme vedľa seba a potom ich porovnáme (DC 178–183). Ich verbalizácia v texte nám môže pomôcť preskúmať skutočné dôvody našich rozhodnutí z racionálnejšej stránky.

bezočivé. Nakoniec sa rozvedieme po mnohých hádkach v súdnych sieňach.

Čo sa stane s najväčšou pravdepodobnosťou? Niečo medzi. Predstava len najlepšieho scenára, ktorá v našich myšliach prevažuje a z psychologického hľadiska, je úplne pochopiteľná, však môže spôsobiť, že nevidíme našu situáciu reálne, ani problémy, ktoré sa objavili, alebo ktoré by mohli prísť. Ak sa neskôr objavia, a ony sa objavia, môžeme byť z toho rozčarovaní a možno nebudeme pripravení k nim zaujať postoj.

Podobne mladí, zaľúbení ľudia často uvažujú, či je ich partner tým pravým, s ktorým by chceli stráviť celý život, ale nemusia si byť istí. Čo v takejto situácii? V prvom rade si nestačí všimáť len pozitívne vlastnosti partnera, ale musíme si všimáť aj to, čo nám na ňom prekáža. Pretože časom si na to, čo je pozitívne a čo nás „očaruje“ zvykneme a zovšednie nám to, ale to, čo je negatívne vystúpi v celej sile. Dôležitá je preto otázka: „Poznám svojho partnera dostatočne na to, aby som s ním chcel vstúpiť do trvalého vzťahu? Čo ma na ňom fascinuje a prečo? Čo mi prekáža a prečo? Som ochotný prijať aj to, čo mi na ňom prekáža?“ Samozrejme, že láskyplný vzťah je proces, ktorý sa buduje celý život, ale ak pri rozhodovaní sa pre vzťah budú dominovať výlučne pocity, rozčarovanie sa veľmi rýchlo dostaví a nemusíme byť na to vôbec pripravení. Takýchto vzťahov je dnes veľa a zväčša končia rozvodom alebo rozchodom, ktoré však zanechávajú v srdciach rany, často na celý život. To však pod vplyvom pozitívnych pocitov nemusíme vidieť alebo vidieť nechceme.

Rozlišovanie si vyžaduje cvik, ale aj úprimnú odvahu pozrieť sa priamo na naše motivácie, sny, predstavy a plány, ktoré majú zväčša myšlienkový základ, z ktorého vznikne im prislúchajúci pocit. Ako sme už ukázali v časti o emóciách a pocitoch, keď sa emocionálne prežívanie dostane na istú úroveň, je ťažké zastaviť tvorenie ďalších našich scenárov a nakoniec konania. V tomto kontexte by sme mohli spomenúť Ignácove *siedme pravidlo* (DC 335):

*U tých, ktorí postupujú od dobrého k lepšiemu, dobrý anjel sa dotýka duše milo, jemne a lahodne ako kvapka vody, ktorá vniká do špongie.*

*Zlý duch sa jej dotýka prudko, s hrmotom a nepokojom, ako keď kvapka vody padá na skalú.*

*Tých však, ktorí kráčajú od zlého k horšiemu, spomenutí duchovia sa dotýkajú opačným spôsobom. Príčina toho je, že stav duše je opačný alebo podobný stavu spomenutých anjelov. Keď je opačný, duchovia vstupujú s hrmotom a lomozom, takže ľahko poznať ich príchod. Keď je však podobný, duch vstupuje potichu ako do vlastného domu otvorenou bránou.*

„Kvapka vody“ je symbolom toho, že hnutia môžu vstupovať do duše cez rovnaké myšlienky, ale spôsobujú odlišné účinky. Preto je dôležité toto pravidlo vnímať v súvislosti s predchádzajúcimi pravidlami druhého týždňa. „Hrnot a lomoz“ spôsobený vnuknutými myšlienkami nie je rovnaký. Pôsobenie dobrého ducha nikdy nevedie človeka k nepokoju, ktorý prináša úzkosť, strach, depresie alebo zúfalstvo. Aj impulzy od dobrého ducha môžu zo začiatku vyrušiť (ak sa nám nechce pre niečo rozhodnúť, ak máme strach a pod.), ale potom prinášajú pokoj (Vateha a Csontos 1999, 75–83).

Zlý duch, ako hovorí Ignác, sa vždy správa ako skutočný *nepriateľ*. Preto „kvapka vody“ (napríklad myšlienka niečo vyčítajúca alebo povzbudzujúca) od dobrého ducha vniká do duše jemne a napriek morálnym problémom je vždy spojená s nádejou odpustenia a možnosťou zmeny k lepšiemu. Podobná myšlienka od zlého je „ako kvapka vody padajúca s hrmotom na skalú“, čím pôsobí náhle zmeny, zmätok, chaos, beznádej, nepokoj a nevyrovnanosť. Človek môže cítiť, že niečo nie je v poriadku, ale akosi si s tým nevie dať hneď rady. Reakcia na takéto podnety môže byť spojená s rýchlym výbušným konaním, ktoré potom človek ľutuje a neraz nechápe, prečo takto konal, odkiaľ sa to v ňom vzalo. Ak s tým nebude pracovať, takéto správanie sa stane zvykom a človek sa dostáva do bludného kruhu sebaospravedlňovania a unášania afektom a egoistickými podnetmi.

S tým súvisí aj druhá časť pravidla, ktorá hovorí o súlade duše s rôznymi hnutiami (Fessard 2004, 373n). Ak je stav duše blízky pôsobeniu zlého ducha alebo je blízky pôsobeniu dobrého ducha, dotyk bude *tichý* a pôvod hnutia sa nedá jasne rozlíšiť len na základe reflexie útechy alebo neútechy, pokoja alebo nepokoja. Ako hovorí Ignác: „*Duch vstupuje potichu ako do vlastného domu.*“ Tu je potrebné uvažovať o priebehu a celi, ku ktorému nás hnutie vedie.

Z toho vyplýva niekoľko praktických rád:

1. *Nereagovať hneď* na každý podnet, ale nechať si to uležať v hlave a skúmať, odkiaľ daný impulz prichádza. Inými slovami povedané, keď dostaneme nejakú inšpiráciu, máme sa na ňu pozrieť, aby sme nekonali len na základe nejakého popudu. Niektorí ľudia sa totiž domnievajú, že byť spontánnym je omnoho lepšie, ako byť uvažlivým a veci si plánovať (Schemel a Roemerová 2010, 108).
2. *Nikdy neposlúchať impulzy* (hoci by sa zdali akékoľvek sväté), ktoré sú sprevádzané netrepezlivosťou, nepokojom, nástojčivosťou – „*hromotom*“. Nepokoj, ktorý nás pobáda k tomu, aby sme sa za každú cenu rozhodli, často sprevádzaný moralistickým „musíš!“, „nesmieš!“, je v tomto prípade hnutím, ktoré netreba nasledovať. Zrelá spiritualita nepoužíva imperatív „musíš“. Naopak, myšlienky opačného hnutia odoberajú človeku slobodu, oslepujú ho pre vzťahy, terorizujú ho zmyslom pre povinnosť a naliehavosť, až ho úplne zbavia lásky a spôsobia, že zabudne na slobodnú voľbu (Rupnik 2001, 65).
3. *Byť obozretný* pri podnetoch, ktoré môžu byť samé osebe dobré, ale pociťujeme *podozrenie* a neistotu, či bude správne sa podľa nich rozhodnúť.

Rozlišovanie môže byť náročný, ale zároveň prirodzený proces sebapoznávania. Zdokonaľovanie sa v rozlišovaní vedie k tomu, že sa pohnútky našich rozhodnutí stávajú menej náladové, chvíľkové a nie

sú už natoľko subjektívne, ale začíname naopak robiť skutočne slobodné, tvorivé a ľudsky zodpovedné rozhodnutia. Zaiste, neraz sa človek pristihne, že sa nachádza akoby vo vnútornom konflikte, z ktorého by najradšej ušiel. Zdá sa však, že bez tohto napätia a istého vnútorného zápasu nie je možné prežiť vnútornú konverziu. Je to v istom zmysle „cesta zrna“ o ktorej hovorí Ježiš (porov. Jn 12, 24). Napätie alebo neútecha môže byť v tomto zmysle pre človeka znamením a výzvou ku zmene.

Každá spiritualita je spojená aj s istou teoretickou základňou, ktorú je možné študovať. Aplikovať ju do svojho života je čosi náročnejšie. Tak je to aj s rozlišovaním hnutí. Je to cesta čnosti, ktorá sa získava opakovanou skúsenosťou. Umenie rozlišovať sa preto nedá naučiť z kníh, ale náuka o tom áno. Tradícia nám ponúka náuku a je na každom z nás, nakoľko sa stane súčasťou našej osobnej spirituality.

---

## PODNETY NA CVIČENIE A ZAMYSLENIE

- Skúste sa zastaviť pri piatich bodoch práce s podnetmi a myšlienkami v časti *Ako skrotiť slona* z druhej podkapitoly. Pomáha vám tento návod objaviť niečo nové v porozumení vnútornému životu a monológom mysle?
- Skúste sa zamyslieť nad tým, aké hnutia vo vás vyvolávajú rôzne podnety, či už ide o podnety náboženského alebo profánneho charakteru. Môžete sa rozpomenúť na nejakú situáciu, keď zmena typu myšlienok viedla k zmene pocitov, prípadne naopak?
- V čom pravidlá rozlišovania podľa sv. Ignáca z Loyoly korelujú s našou *psychologickou stránkou* a v čom prekračujú k *spirituálnej rovine*?

- Psychológovia hovoria, že podľa takzvaného *zákona opotrebovania* (Šatura 2006, 22n) sa napríklad trvalý pocit radosti stáva nemožný. Keď je organizmus neustále vystavený pôsobeniu nejakého stimulu, možno pozorovať postupné oslabenie reakcií alebo až obrat k opačnej reakcii. Po dlhšom alebo krátkom čase, či chceme alebo nie, dôjde k splytčeniu, k istej frustrácii, ktorú môžeme pociťovať ako stratu alebo krízu. Človek môže na túto stratu reagovať smútkom a rezignáciou alebo až sebaľútosťou a neuvedomuje si, že je to prirodzený stav, pretože intenzitu nemožno podržať donekonečna ani obmieňaním podnetov. V čom je možné vidieť súvislosť medzi týmto zákonom a prežívaním útechy/neútechy? V čom spočíva zrelý postoj k úteche a k neúteche?
  - Objavuje sa súvislosť medzi myšlienkami a pocitmi aj pri modlitbe? K čomu nás vedú a čo v nás vyvolávajú? Keby pôsobia rušivo a kedy pozitívne?
  - Boli vo vašom živote situácie, kedy ste pod vplyvom emócií zmenili pôvodné rozhodnutia? Čo vám to prinieslo?
- 

## Odporúčaná literatúra

- Goleman, Daniel. 2011. *Emoční inteligence*. Praha: Metafora.
- Green, Thomas. 2001. *Kúkoľ medzi pšenickou*. Trnava: Dobrá kniha.
- Grün, Anselm. 2013. *Nebe začína v tobě: moudrost otců pouště*. Praha: Portál.
- Rupnik, Marko I. 2001. *O duchovním otcovství a rozlišování*. Olomouc: Centrum Aletti.
- Rupnik, Marko I. 2002. *O duchovním rozlišování: cesta ke zralosti*. Velehrad: Refugium.
- Vateha, Jozef – Csontos, Ladislav. 1999. *Rozlišovanie duchov*. Trnava: Dobrá kniha.

# 6 POMÁHAJÚCI ROZHOVOR A AKTÍVNE POČÚVANIE

## 6.1 Úvod do problematiky

Ako sme to vyjadrili v prvej kapitole, psychologická a spirituálna rovina sa voči sebe správajú dialekticky: na jednej strane sa od seba odlišujú, na druhej strane hranice medzi nimi sú „mäkké“, prienikové. Spiritualita sa definuje ako vnútorný život človeka, iniciovaný pôsobením Ducha Svätého, predchnutý Bohom (Vojtíšek, Dušek a Motl 2012, 10). Ale ako ju odlíšiť od psychológie, keď spiritualita vychádza z odôvodneného predpokladu, že Boh k nám nehovorí iba cez Bibliu, ale aj prostredníctvom nás samých, našich myšlienok, citov, nášho tela, našich snov, ba dokonca aj prostredníctvom našich rán a slabostí (Grün 2002, 3)? Tento typ spirituality berie vážne dôležitý princíp sv. Tomáša Akvinského, *gratia supponit naturam*, teda milosť predpokladá prirodzenosť. Uvedomujúc si tento fakt Katolícka cirkev už na Druhom vatikánskom koncile uznala, že „v pastoračnej činnosti treba dostatočne poznať a uplatňovať nielen teologické zásady, ale aj objavy profánnych vied, najmä psychológie a sociológie“ (Pavol VI. 1965, bod 62).

Tento široký úvod som zvolila z dôvodu, že aj prax duchovného správdzania môžeme nasvietiť nielen z duchovných (napr. ignaciánskych) zdrojov, ale aj cez priezor psychológie ako vedy. Viacero dôležitých styčných bodov sa nachádza medzi pochopením človeka u sv. Ignáca a humanistického psychológa Carla Rogersa. Medzi ignaciánskym chápaním života ako púte a rogersovským porozumením života ako procesu nemožno nevidieť zásadnú korešpondenciu, napr. v nezavršenosti života, v sebaurčení človeka, v potrebe nachádzať v živote zmysel, v schopnosti človeka rozvíjať sa a utvárať svoju realitu. Osobnosti človeka je



vlastný rast (k akceptujúcemu vzťahu k sebe, spolužitiu s inými, pozitívnemu vzťahu k okolitému svetu a prírode; Ignác navyše: k pravdivému obrazu Boha). V súlade s Ignácom aj Rogers chápe človeka ako reflektujúcu a uvedomujúcu si bytosť, ktorá má možnosť slobodnej voľby pri rozhodovaní o svojom živote a zároveň je za svoje rozhodnutia zodpovedná (Šiffelová 2010, 16). Obaja autori, hoci ich od seba delili obrovské časopriestorové rozdiely, zhodne apelovali na aktívny a nikým nezastupiteľný prístup človeka k svojej existencii, žiadali, aby terapeut/sprievodca neovplyvňoval klienta/sprevádzaného, ale dôveroval jemu a jeho vnútorným zdrojom (Ignác: jeho spolupráci s Duchom Svätým). Základným predpokladom oboch je, že každý človek má tendenciu rozvíjať to, čo je mu vštepené (Ignác: darované). Má schopnosť porozumieť svojím problémom, uzdraviť sa a rásť.

## 6.2 Pomáhajúci rozhovor podľa Carla R. Rogersa

Z týchto antropologických predpokladov plynie aj teória pomáhajúceho rozhovoru, ktorú Carl Rogers rozpracoval.<sup>29</sup> V nej je jedným z ústredných bodov otázka nedirektivity. Rogers ju chápal tak, že klient má výsostné právo rozhodovať o svojom živote. Terapeut mu teda nemá predkladať hotové recepty na život, ani návody, ako sa má zachovať, čo robiť alebo nerobiť. Má rešpektovať klienta ako autonómnu bytosť a jemne apelovať na jeho vnútorné zdroje. Úlohou terapeuta je vytvoriť prajné sociálne prostredie (rozvinúť vzťah), v ktorom sa klientove vnútorné zdroje aktivizujú. Takáto pozitívna atmosféra sa rozvinie vtedy, ak sa vo vzťahu terapeut – klient uplatňujú tri postoje: 1. bezpodmienečné prijatie; 2. empatické porozumenie; 3. autenticita.

---

<sup>29</sup> Sv. Ignác z Loyoly opísal rolu duchovného sprievodcu v *Duchovných cvičeniach*, najmä v bodoch 2 až 20. Sú podrobne vysvetlené tretej kapitole *Špecifika ignáciánskeho sprevádzania*.

1. *Bezpodmienečné prijatie* (akceptácia) znamená úctu a rešpekt k človeku bez výhrad a podmienok. Je základným prvkom k nadviazaniu dôverného vzťahu a vytvára základ pre ďalší proces rastu osobnosti a konštruktívnej zmeny. Zahŕňa v sebe postoj nehodnotenia, neposudzovania a neporovnávania s inými. Úlohou terapeuta totiž nie je napravovať klientov, ale načúvať tomu, čo hovoria. Príkladom bezpodmienečného prijatia je vzťah rodiča k svojmu dieťaťu, ktoré uznáva ako osobnosť bez ohľadu na jeho momentálne chovanie (Nykl 2012, 34). Vyjadruje ho veta: „*Som rád, že si – a to sa nezmení, ani keby si neprekonal žiadnu zo svojich chýb*“ (Vojtišek, Dušek a Motl 2012, 103). Pre Rogersa je to kľúčová úloha zo strany terapeuta. Vychádza z presvedčenia, že človek sa nedokáže zmeniť a postupovať vpred, pokiaľ neprijme seba samého takého, aký je. Keď sa to stane, nastáva zmena. V postoji akceptácie mu v tom terapeut pomáha (Rogers 1995, 27–29).
2. *Empatické porozumenie* nastáva vtedy, keď sa terapeut snaží precítiť klientove pocity a dáva mu to na vedomie. Aby sa tento postoj stal skutočnosťou, musí terapeut odložiť svoje domnienky, stereotypy a hodnotiace súdy o klientovi. Svoju pozornosť zameriava na vnútorný svet klienta tak, ako ho klient vníma a komunikuje. Namiesto je kontrolná otázka: „Pochopil som správne...?“ Empatické porozumenie môže mať aj liečivý účinok (Nykl 2012, 35–37). Podľa Rogersa totiž dochádza k tomu, že v emocionálnom teple vzťahu začína klient prežívať pocit bezpečia, aj keď vyjadrí akýkoľvek postoj. Keď takto zakúsi prijatie, môže aj voči sebe samému zaujať ten istý postoj a prichádza na to, že aj on môže prijať seba samého napríklad bez pocitov viny, ktoré ho trápili. Naopak, popieranie seba samého vedie k problémom (Rogers 2000, 46).
3. *Autenticita* (rýdzosť) je postoj terapeuta, ktorý je tým, kým je. Rozvinie sa vtedy, keď je vo vzťahu ku klientovi pravdivý, bez

masky alebo fasády a otvorene prežíva cítenie a postoje, ktoré v ňom v danú chvíľu sú. To znamená, že terapeut nepotrebuje hrať žiadne roly, nehrá sa s klientom na schovávačku. Netransponuje sa do úlohy experta, naopak – v zmysle hodnoty je vo vzťahu na rovnakej úrovni ako klient. K autentickejšťi patrí komunikatívna úprimnosť (Nykl 2012, 33). Ako nakoniec hovorí Rogers (1995, 26): *„Pochopil som, že pri styku s ľuďmi nemá zmysel pokúšať sa udržať si fasádu, správať sa inak navonok, keď vnútri cítim niečo iné. Nepomáha to, ako som pochopil, pri vytváraní konštruktívnych vzťahov s ľuďmi.“*

Ako zistil Rogers, vzťah medzi terapeutom a klientom, ktorý obsahuje vyššie uvedené kvality, napomáha rastu osobnosti, zvyšuje sebadôveru a sociálnu dospelosť (Nykl 2012, 33). Je to vzťah založený na rovnocennosti, bezpečí a dôvere. Vzdialená mu je akákoľvek manipulácia klienta: naopak, obsah a tempo terapie sú v jeho rukách, pretože platí: *najväčším odborníkom na klientov život je klient sám*. My nevieme, aký je vnútorný svet druhého. Poznáme len ten svoj a máme tendenciu si myslieť, že aj svet druhého je rovnaký alebo podobný. Snaha všetko hneď vysvetliť môže v skutočnosti škodiť a zneistiť klienta. Preto Rogers na základe svojej skúsenosti zdôrazňuje, že čím viac sa poradca bude spoliehať na silu a potenciál klienta, tým viac ich objaví (Rogers 2000, 52).

Otvára sa tu vlastne problém dvoch krajností. Na jednej strane sa môže zdať, že úloha terapeuta je byť iba *pasívny*. Snaží sa klienta viac počúvať ako viesť a nehodnotiť, čo je správne, ale ak ide o príliš pasívny postoj, klient to môže prežívať ako nezáujem a bude znechutený poradcom, že mu nemá čo ponúknuť. Druhá krajnosť spočíva v snahe všetko *objasňovať*. Táto koncepcia je však príliš intelektualistická a môže znamenať, že len terapeut vie, aké pocity klient prežíva, čo sa v ňom odohráva, a tak sa proces rozhovoru sústreďí viac na poradcu a nenápadne sa zníži úcta voči klientovi (Rogers 2000, 34–35).

Preto je dôležité, aby si terapeut bol vedomý svojich kompetencií

a hraníc a v pomáhajúcom rozhovore zvolil také verbálne intervencie, ktoré uvedené postoje vyjadrujú. Vo všeobecnosti platí, že keď sa ľudia cítia prijatí a vypočutí, majú ochotu sa úprimne zdieľať, čo je dôležitý predpoklad pomáhajúceho rozhovoru. Veď aj my sami sa cítime lepšie pri človeku, ktorý nás v prvom rade počúva a nie poučuje. Pozitívne a negatívne intervencie v rozhovore zhŕňa nasledujúca tabuľka:

| <b>Negatívne intervencie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Pozitívne intervencie:</b>                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|  dávať rady/riešenia<br>interpretovať<br>analyzovať<br>zovšeobecňovať<br>argumentovať<br>konfrontovať s objektívnymi skutočnosťami<br>moralizovať<br>bagatelizovať<br>vypočúvať/vyzvedať<br>varovať<br>kritizovať<br>hromžiť<br>nadávať<br>obviňovať | aktívne počúvať<br>byť pozorný<br>povzbudzovať |

Uvedené negatívne intervencie sú v pomáhajúcom rozhovore ne-náležité, pretože sú nezlučiteľné s akceptáciou (hnevať sa, kritizovať, moralizovať, konfrontovať), bezpodmienečným prijatím (negatívne či pozitívne posúdenie – obviňovať, chváliť) alebo vylučujú nedirektívnosť ako základnú kvalitu terapie (dávať rady, riešenia). Nie je správne, ak terapeut v rozhovore racionalizuje, operuje zdanlivo logickými či objektívnymi faktmi, pretože tým z pomáhajúceho rozhovoru schádza na úroveň debaty, pričom opomína pocity klienta (argumentovať, zovšeobecňovať, analyzovať, interpretovať). Takisto je kontraproduktívne vzbudzovať u klienta negatívne emócie, napr. strach (varovať),

pretože sa na terapii nebude cítiť bezpečne, čo znižuje mieru dôvery vo vzťah k terapeutovi.

Za pozitívnu intervenciu pomáhajúceho rozhovoru s najvyššou mierou účinnosti sa považuje aktívne počúvanie. Na prvý pohľad sa môže zdať, že počúvanie je niečo ľahké, samozrejmé, automatické. Skúsenosť ale učí, že vyžaduje vlastnú zdržanlivosť, miernenie požiadaviek svojho ega, dávanie prednosti partnerovi rozhovoru. Už cca hodinová koncentrácia pozornosti na zdieľaný príbeh klienta nie je jednoduchá, vyžaduje rozlišovanie na dôležité, menej dôležité a nedôležité informácie (maximálnu dôležitosť majú správy, ako sa klient cíti, menej dôležité sú napr. opakované posolstvá, najmenej pozornosti si zaslúžia tzv. *small talk* ako pozdravy, poznámky k počasiu, atď.; Vojtíšek, Dušek a Motl 2012, 108).

Niekedy nám snahu načúvať sťažuje naša tendencia hodnotiť klienta, ktorá sa vynorí napriek nášmu úmyslu byť mu nápomocný svojím empatickým prijatím. Zvlášť, keď sa nám zdôveruje s niečím, čo skutočne súvisí s vinou, slabosťou charakteru, s tým, čo je hanebné, čo sa prieči nášmu morálnemu presvedčeniu, vtedy môžeme čeliť vlne negatívnych pocitov, ktoré sú prirodzenou – hoci možno nechcenou – reakciou. Je zrejmé, že sa nedá zamedziť pocitu nevôle či antipatii, ale je potrebné si vyjasniť, v čom skutočne spočíva odsúdenie klienta, ktoré je v príkrom rozpore s jeho bezpodmienečným prijatím. Odsúdenie spočíva v odmietavom morálnom, výkonnostnom či inom hodnotení s nárokom na objektívnu platnosť (napr. on je slaboch, ona je hysterická...). Odsúdenie opomína poľahčujúce životné okolnosti vrátane faktu všeobecnej ľudskej nedokonalosti. Priznať si antipatiu či negatívny pocit je autentické, ale je potrebné prisúdiť im subjektívnu hodnotu, akú skutočne aj majú (napr. takéto chovanie vo mne budí odpor, pripadá mi hysterická...). Nesúdiť teda neznamená súdiť iba v duchu, ale nahlas nič neprezradiť, ale uvedomiť si *subjektívny* ráz svojho negatívneho pocitu (Vojtíšek, Dušek a Motl 2012, 102–104).

## 6.3 Techniky aktívneho počúvania

Umenie pomáhajúceho rozhovoru podľa Carla Rogersa spočíva v aktívnom (nie pasívnom) počúvaní. Aktívne načúvanie pôsobí na klienta liečivo, nakoľko ním psychológ prejavuje ľudský záujem o klienta. Zároveň klient cíti, že nie je so svojím problémom sám a má možnosť sa niekomu zdôveriť (Hricová 2017, 20). Aktívny modus počúvania je potrebné aj navonok prejaviť. Nápomocné sú pritom *techniky zrkadlenia*, spočívajúce v zopakovaní povedaného inými slovami, pričom sa nereprodukuje iba obsah, ale aj emócie. Možno to docieľiť tak, že terapeut na zdieľanú správu od klienta reaguje vypovedaním: 1. *synonyma*, 2. *antonyma*, 3. *želanía*.

### Príklad

Klient: Pracujem oveľa viac ako ostatní ľudia.

*Synonymum*: Cítite sa prepracovaný.

*Antonymum*: Nemáte voľný čas.

*Príanie*: Želali by ste si pracovať o čosi menej, podobne ako vaši známi.

Uvedené tri spôsoby zrkadlenia sú v podstate významovou parafrázou povedaného. Každé verbálne zrkadlenie pomáha klientovi utvrdiť sa v tom, že je pochopený, čo ho posúva ďalej smerom k vysporiadaniu sa s problémom. Iste, každá nová formulácia môže byť aj mylná. Jej vyjadrenie však dáva klientovi možnosť zamyslieť sa, vyjasniť si svoju pozíciu a nanovo – možno presnejšie – ju vyjadriť.

Ďalšia metóda, aká umožňuje viesť pomáhajúci rozhovor, spočíva v kladení otvorených otázok. Toto praktické umenie poznal už Sokrates a nazval ho *maieutickým*, „pôrodnickým“. On ako filozof chcel totiž pomocou kladenia otázok pomôcť „narodiť“ sa pravde. V terapii má tento spôsob vedenia rozhovoru smerovať k tomu, aby pýtaný sám objavil dôležité odpovede svojho života. Klásť otázky klientovi pokladá

v rámci terapie za nápomocné existenciálna analýza, ktorej zakladateľom je Alfred Längle, jeden zo žiakov Viktora E. Frankla.

Otázky je vhodné klásť nielen vtedy, keď je klient rozrušený, a jeho slovný prejav má nelogickú formu, v dôsledku čoho terapeut sa stráca a nerozumie problematike. Otvorené otázky môžu a majú pomôcť najmä samotnému klientovi. Dôvodom je to, že naša pamäť sa pod vplyvom silných emócií často zakonzervuje v určitých schémach, ktoré jej bránia pochopeniu celku či nečakaných súvislostí. Otvorené otázky vedú hovoriaceho k premýšľaniu a často mu môžu pomôcť zaujať nové stanoviská a neraz aj nájsť východisko z problému. Je však dôležité, aby terapeut nekládol otázky ako „vyšetrovateľ“, ani ako ten, kto „vyzvedá“. Pri kladení otázok môže zdôrazniť, že ich kladie pre lepšie pochopenie. Je pritom nutné, aby terapeut rešpektoval takú mieru otvorenosti klienta, aká je pre neho komfortná, inak sa klient môže cítiť nútený (až manipulovaný) zdôverovať sa v neúnosnej miere. Len tak sa zachová a rozvinie v pomáhajúcom vzťahu dôvera, ktorá je predpokladom pocitu bezpečného priestoru.

Súčasní odborníci na oblasť psychológie nadväzujúci na Carla Rogersa (medzi nimi najmä Dave Mearns, Mick Cooper, Tony Merry) posúvajú jadro problematiky inde: zdôrazňujú, že techniky nie sú „všemohúce“, teda nemajú sa stať cieľom, ale len prostriedkom terapie. Ak by terapeut celú svoju kapacitu orientoval iba na techniky zrkadlenia a spôsob kladenia otvorených otázok, mohlo by to brániť bezprostrednému a autentickému stretnutiu medzi ním a klientom (Šiffelová 2010, 148). Je potrebné dať im primeranú dôležitosť a neabsolutizovať ich.

Oveľa dôležitejšie je snažiť sa, aby terapeutický vzťah siahal do hĺbky, ktorá umožní klientovi odložiť masky a defenzívne spôsoby správania. V podpornom prostredí plnom porozumenia sa klient môže dotknúť svojho jedinečného existenciálneho prežívania, pocitov a myšlienok týkajúcich sa jeho skutočného ja. V tomto prípade sa terapeut stáva svedkom dialógu, ktorý klient vedie sám so sebou (Šiffelová 2010, 146–147).

Dosiahnutie hĺbky je proces, ktorý vyžaduje nasadenie oboch strán vzťahu – tak klienta, ako aj terapeuta. V istom zmysle možno tvrdiť, že si pomáhajú navzájom byť autentickí, transparentní, ísť do vzťahovej hĺbky, ktoré nemôže byť predstierané (ani nahradené psychologickými technikami). Aby terapeut mohol otvoriť klienta pre existenciálne témy, on sám ich musí mať zodpovedané a prežívané. Od terapeuta to vyžaduje neustálu prácu na sebe – vzdelávanie, sebareflexiu i prácu na svojom ľudskom sebarozvoji. Pomáhajúca profesia slúži aj jemu samému na to, aby bol stále viac človekom (ako nevidieť podobnosť s Ignácovým *magis?*), ktorý ponúka svoju ľudskosť vo vzťahu s klientom.

---

## PODNETY NACVIČENIE A ZAMYSLENIE

- Pokúste sa verbalizovať empatické porozumenie prostredníctvom techník zrkadlenia:

Už vôbec neviem, čo mám povedať.

V tejto neistote jednoducho nemôžem premýšľať.

Kedysi som sa otca bál.

Ostatným to išlo omnoho rýchlejšie.

So svojou priateľkou som sa cítil ako doma.

Pondelok bol vždy najhorší deň.

Keď sa tak na mňa otec pozrie, stanem sa opäť veľmi malým... a potom ma zrazu opäť premôže táto veľká prázdnota.

Sám tomu nerozumiem.

V podstate ma táto práca vôbec nebaví.

Snáď bude ešte všetko v poriadku.



- Viete odlíšiť sebaaprijatie, sebalásku a sebeckosť? Charakterizujte každý z uvedených troch postojov.
  - Spomeňte si, čo vám v živote pomohlo vyjadriť v rozhovore svoju ťažkú skúsenosť. U koho ste našli vnímavého poslucháča?
  - Dokážete byť dostatočne opravdivý (úprimný, autentický), aby ste odhalili svoje myšlienky a pocity svojim priateľom a blízkym aj v takých situáciách, keď sa hneváte, ste naštvaný, slabý či nepríjemný? Reflektujte, ako komunikujete negatívne pocity.
  - Premýšľajte a diskutujte o rôznych typoch intervencie v terapeutickom rozhovore.
  - Reflektujte:
    - svoje tri silné stránky
    - jeden najdôležitejší priestor na rast.
- 

## Odporúčaná literatúra

- František. 2019. *Christus vivit: posynodálna apoštolská exhortácia Svätého Otca Františka mladým a celému Božiemu ľudu*. Trnava: Spolok svätého Vojtecha.
- Hricová, Monika. 2017. *Psychologický rozhovor*. Košice: UPJŠ.
- Longová, Anne. 2002. *Umenie načúvať*. Trnava: Dobrá kniha.
- Murphy, Kate. 2022. *Umění naslouchat*. Praha: Via.
- Šiffelová, Daniela. 2010. *Rogersovská psychoterapie pro 21. století*. Praha: Grada.

## 7 PRENOS A PROTIPRENOS V DUCHOVNOM SPREVÁDZANÍ

Za psychoanalytické pojmy *prenos* a *protiprenos* vďačíme Sigmundovi Freudovi. Použil ich vo vzťahu *terapeut – pacient, klient*. Rozdiel medzi nimi je zdanlivo malý. *Prenos* znamená, že pacient prenáša, projektuje nespracované nevedomé obsahy (svoje minulé skúsenosti, vzťahy, city a neuvedomované očakávania) na terapeuta, kým pri *protiprenose* je to naopak – terapeut prenáša neuvedomované očakávania a obsahy na pacienta (Hartl a Hartlová 2004, 460, 465). V skutočnosti je to rozdiel obrovský. Pacient prichádza do terapie práve kvôli tomu, že má tendenciu nevnímať svet, ľudí reálne, lebo premieta na nich svoje emócie, pudy, nespracované a neuvedomované zážitky, z ktorých najdôležitejšie bývajú tie „zabudnuté“ z detstva. Následne koná spôsobom, ktorý zjednodušené vystihuje príslovie: „Podľa seba súdim teba.“

Pojem *prenos*, prípadne *protiprenos* je v psychológii *terminus technicus* a ide o špecifický spôsob projekcie, ktorá sa uplatňuje v terapeutickom vzťahu. *Projekcia* je v psychológii obranný mechanizmus neuvedomovaného automatického prenášania subjektívnych, popripade podvedomých prianí, motívov a pocitov na iné osoby či situácie (Hartl a Hartlová 2004, 456). Keď sa to deje v terapeutickom vzťahu, alebo aj v sprevádzajúcom vzťahu, tak hovoríme o prenose. Projekcia naopak prestáva, keď sa stáva vedomou, teda, keď si človek uvedomí, že obsah patrí jemu.

Mnohí psychoterapeuti konštatujú, že vždy, keď niečo hovoríme, mali by sme sa zamyslieť, pátrať, či nehovoríme viac o sebe, ako o človeku či nejakom jave, ktorý sa snažíme interpretovať. Podľa Scotta

Pecka prenos ako projekcia nie je len problém vzťahu medzi psychiatrom a pacientom, ale sa vyskytuje aj vo vzťahoch medzi manželmi, medzi rodičmi a deťmi, zamestnancami a zamestnávateľmi, medzi priateľmi, skupinami a dokonca i medzi národmi (Peck 2005, 40). Problém prenosu preto neobíde ani vzťah medzi sprevádzajúcim a sprevádzaným, nakoľko sprevádzajúci vzťah je v istom zmysle analogický terapeutickému vzťahu.

Mnohí exercitátori, sprievodcovia a kňazi si podľa Janet Ruffingovej myslia, že prenos sa ani neuskutočňuje alebo nezohráva pri sprevádzaní dôležitú úlohu. Zväčša toto presvedčenie vychádza z toho, že sprevádzaný sa tak často nestretáva so sprevádzajúcim ako klient s terapeutom, čo je pravdou. Pri kratšom sprevádzaní sa hlboký a silný prenos naozaj nemôže príliš rozvinúť (Barry a Connolly 2009, 181). Podcenenie prenosu však môže byť aj z neskúsenosti a neznalosti tejto problematiky a tiež z náchylnosti na model duchovného priateľstva, ktorý si problém prenosu a protiprenosu nevšíma (Ruffingová 2016, 82–83). V tejto oblasti väčšine chýba aspoň základný výcvik, ktorý by bol na mieste. Nezvládnutý prenos, prípadne protiprenos totiž môže narušiť proces duchovného sprevádzania.

V princípe môžeme hovoriť o troch základných typoch prenosu a protiprenosu. Ide o:

1. *pozitívny typ*, ktorý sa prejavuje myslením a správaním, v ktorom prevažuje sympatia, náklonnosť, obdiv, podpora a ochota;
2. *negatívny typ*, keď sa v myslení a správaní prejavuje hnev, nepriateľstvo, sklamanie, kritika, strach či podozrievavosť;
3. *ambivalentný typ*, keď sa v myslení a správaní prejavujú súčasne pozitívne i negatívne prejavy.

Pozrime sa teda stručne na to, v čom spočíva princíp tohto fenoménu a ako s ním pracovať.

## 7.1 Prenos z klienta na sprevádzajúceho

Už sme povedali, že v psychoterapii klient prichádza do terapie práve kvôli tomu, že má tendenciu nevnímať svet, ľudí reálne, lebo *premieta* na nich svoje emócie, pudy a neuvedomované zážitky, z ktorých najdôležitejšie bývajú tie „zabudnuté“ z detstva. Nespracovaná skúsenosť z detstva však nepatrí partnerovi „tu a teraz“, ale dôležitým osobám, spravidla rodičom v detstve, „vtedy a tam“. Klient sa napríklad môže správať voči terapeutovi ako k svojmu otcovi alebo ako k svojmu synovi podľa toho, aký starý je terapeut a ktorý typ vzťahu klient nevedome v terapii prežíva. Môže to byť napríklad pozitívny nekritický obdiv, alebo aj negatívna nespravodlivá kritika (Smelý 2017, 34). Vytvoril si istý spôsob vnímania sveta a reakcií naň, ktoré vznikli v detstve a sú neprimerane prenášané do dospelého života (Peck 2005, 40). Prenosové správanie je totiž okrem druhu správania aj druhom využívania druhých ľudí na zvládanie vlastných vnútorných konfliktov (Smelý 2017, 36). U neho je však legitímne nevedome tak konať. V tom tkvejú korene, prečo do terapie prišiel, je pre terapiu indikovaný. A práca terapeuta s ním, s jeho prenosovou neurózou, by mala viesť k jeho vyliečeniu.

Niečo podobné sa môže diať aj pri duchovnom sprevádzaní, v ktorom sprevádzaná osoba môže prenášať na sprevádzajúceho celý súbor očakávaní, pocitov a postojov na základe svojich predchádzajúcich skúseností z detstva. Podľa toho, aký bol jeho predchádzajúci vzťah k rodičom, súrodencom, starým rodičom alebo učiteľom, má isté očakávania a tendenciu nejako vnímať sprevádzajúceho. Pokiaľ u dotyčnej osoby neboli naplnené základné potreby v týchto vzťahoch (bezpečie, prijatie, ocenenie), alebo zažil frustráciu, zraňovanie či odmietanie, má tendenciu vytvoriť si pravidlá vo vzťahoch k druhým, ktoré ho chránia pred ďalším disstresom, avšak za cenu redukcie otvorenosti vzťahov a rozvoja kompenzačného alebo vyhýbavého správania (Praško a Vyskočilová 2011, 81). Keď sa na pozadí týchto neuvedomovaných obsahov napríklad sprevádzaný zaoberá tým, čo si o ňom

sprevádzajúci myslí a na takomto vnímaní zakladá svoje sebaaprezen-  
tácie a sebaodhalenia, dochádza k prenosu (Ruffingová 2016, 80–81).

Sprevádzajúci vzťah však môže poznačiť aj predchádzajúca skú-  
senosť s duchovným sprevádzaním a sprievodcom, prípadne to, čo  
sa o novom sprievodcovi dopočul. To môže ovplyvniť jeho vnímanie  
sprevádzajúceho vzťahu a očakávaní. V tomto prípade však už hovorí-  
me o projekcii. To však neznamená, že sa medzi sprevádzaným a spre-  
vádzajúcim nemôže vytvoriť priateľský vzťah. Je úplne prirodzené, že  
sprevádzaný začne mať sprevádzajúceho rád, pretože ten mu venuje  
svoj čas, pozorne počúva, nesúdi ho, ba, naopak, ho prijíma ako nikto  
iný predtým, nesnaží sa ho nejako využiť a manipulovať ním a zároveň  
mu pomáha (Peck 2005, 152).

Problémom je, ak by sa tento vzťah pohyboval v nepatričnej ro-  
vine, ktorá by sa vyznačovala neprimeranými pocitmi, predstavami  
a reakciami. Ak by sa sprevádzajúci stretol s prílišnou náklonnosťou  
v zmysle pozitívnej spätnej väzby, ktorá by mu dávala dobrý pocit, po-  
cit hodnoty a relatívnej kompetencie, môže vzniknúť *pozitívny pre-  
nos*. Sprevádzajúci by preto mal mať vedomú kontrolu nad svojím  
vzťahom k sprevádzanému, zvlášť pokiaľ ide o afektívne motivačnú  
stránku, povedzme sexualitu, túžbu po moci nad ním a pod. V prípa-  
de zveličeného pozitívneho prenosu ide o explicitné prejavy obdivu  
a chvály, ktoré sú v podstate nerealistické a môžu sprevádzajúcemu  
byť aj nepríjemné. Ak si to neuvedomí, môžu u neho začať rásť obavy,  
že nedokáže naplniť očakávania zo strany sprevádzaného (Ruffingová  
2016, 84). V takejto situácii sa odporúča si tieto prejavy všimnúť a mať  
ich pod kontrolou. Niekedy môže pomôcť aj okomentovanie takýchto  
prejavov zdravým humorom, ktorý, samozrejme, sprevádzajúci nas-  
meruje na seba. Je to však umenie, ako ukázať, čo nepatrí do sprevá-  
dzajúceho vzťahu bez toho, aby došlo k zahanbeniu sprevádzaného  
a k narušeniu vzťahu.

V prípade *negatívneho prenosu* projekcia zo strany sprevádzaného  
ho môže byť postavená napríklad na strachu z autority. Môžu sa tu

objaviť aj negatívne pocity, ktoré bude vyjadrovať ako napríklad hnev, agresivitu, nespravodlivú kritiku, žiarlivosť, súťaživosť a pod. To môže spätne vyvolávať nepríjemné pocity u sprevádzajúceho. Tu je potrebné ovládať isté zručnosti, ktoré sprevádzajúcemu umožnia odolávať tomu, aby tieto pocity obmedzovali jeho slobodu pri duchovnom sprevádzaní.

Pre lepšie porozumenie problematike prenosu v duchovnom sprevádzaní uvádzame niekoľko jeho možných foriem:

### ***Obdivujúci a idealizujúci typ prenosu***

Sprevádzaní alebo aj exercitanti majú tendenciu idealizovať exercitátorov a tých, ktorí ich duchovne vedú. Keď sme boli deťmi, mali sme prirodzenú tendenciu idealizovať dospelých rodičov. Bol to zrejme súčasne pokus odvrátiť ich kritické a agresívne pohnútky a posilniť vlastný pocit bezpečia. Duchovný učiteľ podobne stelesňuje duchovný model, o ktorý sa sprevádzaný snaží. Môže preto vnímať sprevádzajúceho nekriticky v pozitívnom význame ako toho, ktorý je kontemplatívny, pokojný, láskyplný, múdry a pod. Sprevádzaný chce sprevádzajúcemu prirodzene vyjsť v ústrety lebo sa cíti byť prijatý a môže pociťovať aj istú radosť a eufóriu zo stretnutia. Tento obdiv môže byť *nezávislý*, teda sprevádzajúci je vnímaný ako pomoc, ale práca na sebe je v rézii sprevádzaného. Obdiv však môže vykazovať aj znaky *závislosti*, pri ktorom je pomoc zo strany sprevádzajúceho vnímaná ako jediná možná alternatíva, bez ktorej sa cíti sprevádzaný stratený. Závislý prenos sa môže vyvinúť aj vplyvom direktívneho vedenia poradcu, ktoré môže indikovaných klientov podporiť v tom, aby za nich poradca začal rozhodovať. Pochopiteľne to môže imponovať nezdravým ambíciám a narcizmu sprevádzajúceho. Tento prenos môže uňho posilňovať istú nafúkanosť a ego (Ruffingová 2016, 86). Vo vzťahu sa vytvára isté napätie, prípadne až agresívnosť tak na strane sprevádzaného, ktorého pozitívne naladenie môže vystriedať úzkosť z možného opustenia, ako aj na strane sprevádzajúceho, ktorý nechce vyzeráť v očiach

sprevádzaného zle a začne sa sústreďovať na istú hru o svoje „dobré meno“. Sprevádzaný sa môže snažiť o posilnenie náklonnosti nosením rôznych darov, lichotením a zodpovedným plnením úloh, ale len preto, aby našiel uistenie, že to, čo robí, robí správne a bude sa zameriavať na to, či poteší alebo nepoteší sprevádzajúceho (Barry a Connolly 2009, 176). Bez uistenia sprevádzajúceho sa cíti opustený a bezradný. Riešením je všimnúť si projekciu zo strany sprevádzaného a rozpoznať v nej iluzórny zveličujúci prvok, ktorý neprináleží realite sprevádzajúceho. O tom si je dobré spolu pohovoriť a ukázať, že nikto z nás nie je výnimočnejší, než ten druhý a umenšovať nezávislé konanie v duchovnom živote upriamovaním pozornosti na to, že cieľom sprevádzania je Boh, v ktorého réžii je duchovné uzdravenie a rast.

### ***Prenos stotožňujúci sprevádzajúceho s Bohom***

V tomto type prenosu dochádza k projekcii, ktorá spája exercitátora alebo sprevádzajúceho s Bohom (Ruffingová 2016, 87). Sprevádzajúci sa prirodzene stáva sprostredkovateľom náboženskej skúsenosti tým, že pomáha sprevádzanému prehlbovať svoj vzťah s Bohom. Sprevádzajúci často ponúkajú sprevádzaným láskavé prijatie, ktoré im má pomôcť prijať prijatie od Boha. Tým dochádza k tomu, že sprevádzaný má tendenciu spájať sprevádzajúceho so svojím vzťahom k Bohu. Ide o viac ako o obyčajnú projekciu authority a preto musí sprevádzajúci odolať pokušeniu zaujať miesto Boha v živote sprevádzaného. Nie je to často ľahké a je potrebná určitá miera trpezlivosti pomaly presmerovať túto projekciu na Boha. Vzhľadom k tomu, že sprevádzaný ešte nemá dostatočnú skúsenosť s osobnou spiritualitou a kontemplatívnym životom, je potrebné to robiť citlivo. Keby sa exercitátor alebo sprevádzajúci zľakol tohto „božieho prenosu“ mohol by mať pokušenie zanechať sprevádzaného a neprimerane ukončiť sprevádzanie. Strata sprevádzajúceho, ktorý pomáhal sprevádzanému pozitívne zakúsiť Boha sa tak môže stať prekážkou pre jeho ďalší duchovný rast. Môže to uňho vyvolať pocity straty, sklamaní a hnevu, čo môže spôsobiť

posilnenie žiaľu a odporu voči modlitbe. Zvlášť sa ho to môže dotknúť, ak trpí negatívnou predstavou trestajúceho a tvrdého Boha. Je vhodné preto skôr so sprevádzaným pracovať na jeho projekcii tým, že mu umožníme, aby poopravil svoj obraz o Bohu nasmerovaním k pozitívnym obrazom a realistickému videniu úlohy sprevádzajúceho.

### ***Bojazlivý a nedôverčivý typ prenosu***

Tento typ prenosu sa prejavuje u zväčša úzkostlivejšieho typu ľudí, ktorí majú náklonnosť k falošným obrazom Boha. Sprevádzaný sa môže cítiť neisto, prežíva istý strach, úzkosť a hanbu. V bežnom sprevádzaní, keď si sprevádzaný vyberá sprevádzajúceho, sa s tým môžeme stretnúť pomenej, ale napríklad v exercičných domoch, kde je sprevádzanému pridelený exercitátor, sa negatívne reakcie, založené na prvých dojmoch, môžu objaviť. Prichádza strach z toho, že sprevádzajúci mi môže ublížiť, môže byť voči mne kritický, keď zistí, aký/á som, odmietne ma, prípadne sa mi vysmeje alebo ma zavrhnú. Často sa to prejavuje s problémami pri očnom kontakte, vnútornou cenzúrou, čo mám povedať, aby som nebol/a ohrozený/á. Častejšie sprevádzaná osoba hovorí o svojej neschopnosti, hľadá výhovorky, vysvetlenia a ospravedlnenia svojich chýb a nedokáže dôverovať. Tento typ prenosu môže odznieť sám, keď začne sprevádzajúci nadväzovať so sprevádzanou osobou vzťah, a sprevádzaná osoba začne nadobúdať dôveru tým, že sa uistí, že nie je pod tlakom, súdená ani nijako ohrozená.

### ***Agresívny typ prenosu***

Tento typ nie je špecifickým typom, ale zhrnieme doň viaceré typy prenosov, ktoré majú negatívny prejav a vyznačujú sa istou agresivitou. Je to aj preto, že je málo pravdepodobné, že sa pri duchovnom sprevádzaní stretneme s typický útočným typom prenosu ako pri klasickej psychoterapii, ktorá môže byť napríklad nariadená inštitúciou, alebo človeka pre vstúpenie do terapie donútili rôzne okolnosti ako problémy vo vzťahoch, rozpad manželstva a pod. Je silným predpokladom,



že do duchovného sprevádzania vstupuje človek dobrovoľne a s pozitívnou motiváciou. Napriek tomu sa aj tu môžeme stretnúť s istými formami hnevu, žiarlivosti, odporu, povýšeneckosti alebo majetníckeho prístupu. Sprevádzaná osoba sa napríklad môže prejavovať uzatváraním sa do seba, vynechávaním stretnutí. V prípade majetníckeho prístupu sa často správa ako určujúca termíny stretnutí a bude mať tendenciu vyčítať, keď sprevádzajúci nebude s tým súhlasiť, prípadne bude mať tendenciu určovať témy rozhovoru a bude skôr hľadať potvrdenie svojich názorov. V prípade žiarlivosti môže mať pocit, že sprevádzajúci dáva prednosť druhým a o ňu nestojí, čo v nej vyvolá hnev alebo ľútosť. Potom má sklony správať sa vyčítavo, porovnávať dĺžku stretnutí s druhými a sledovať, ako sa správa sprevádzajúci k iným (zvlášť pri skupinových exercíciách alebo v rehoľných komunitách). Sprevádzajúci by mal na tieto pocity a prejavy sprevádzanej osoby odpovedať čo najneobrannejšie, aj keď ho môžu vyvádzať z rovnováhy. Je dobré explicitne prítomné negatívne prejavy otvoriť v diskusii a umožniť sprevádzanej osobe rozpoznať, že nie sú postavené na realite týkajúcej sa sprevádzajúcej osoby (Ruffingová 2016, 85).

### ***Prenos spojený s erotickou príťažlivosťou***

Žijeme v kultúre preplnenej podnetmi sexuálneho charakteru, ktoré v nás zjavne alebo skryte pôsobia. Zvlášť, ak sprevádzajúci je pre sprevádzaného sympatický a psychologicky mu vyhovuje (to platí aj naopak), je podvedome vnímaný ako ideálny partner. Sprevádzajúci vzťah je aj o duchovnom priateľstve a dôvere, ktorá sa ale v tomto prípade môže ľahko nahradiť ľudským vzťahom. O tom už písala sv. Terézia z Ávily, keď upozorňovala na náklonnosť sestier k spovedníkovi, ktorá je prirodzená, vzhľadom k tomu, že im pomáha na ceste duchovného života. Keď sa ale zmení na nezriadenú lásku, stáva sa pre sestry problémom, ktorý im zabráni duchovne rásť (Terezie od Ježiše 2002, 35–36). Takýto vzťah sa stáva problémom, pretože duchovná príťažlivosť môže byť pre oboch veľmi zvodná. V mysli sprevádzaného

nastupujú predstavy o tom, že sprevádzajúci mi najlepšie rozumie a že vzťah s ním by ma mohol zachrániť. Sníva o tom, že by bolo krásne s ním byť a toto snívania sa dostáva aj do modlitieb. Ak sa jeho intenzita zväčšuje, pribúdajú aj telesné túžby. V tej chvíli dochádza k tomu, že proces sprevádzania sa zmení. Sprevádzaný sa začne snažiť, aby vyzeral v lepšom svetle, k čomu sa ešte vrátíme v časti *Škodlivé prejavy v duchovnom sprevádzaní*. Môže však ísť len o krátkodobé emócie, ktoré časom odznejú samé. Obaja zúčastnení sprevádzajúceho vzťahu by však mali vedome odolávať pokusom o romantizovanie alebo erotizovanie vzťahu.

## 7.2 Prenos zo sprevádzajúceho na klienta (protiprenos)

*Protiprenos* je nevedomá reakcia terapeuta na klientov prenos (Praško a Vyskočilová 2011, 80). V terapeutickom vzťahu tieto neuvedomované projekcie terapeuta predstavujú veľký problém. Namiesto aby pomáhal, zaťažuje klientov vlastnými problémami, ktoré nemá dostatočne spracované. Keďže si to neuvedomuje, môže to mať fatálne následky. Práve preto vstupujú terapeuti do dlhodobého výcviku. Ak sa totiž táto tendencia neodhalí, lekára, psychológa či kňaza robí pre svet diplom „neomylnou autoritou“, no „pod šatami“ môže byť krehkou zranenou ľudskou bytosťou. Môže svoje nezhojené či hnisiajúce rany neviditeľnou cestou prenášať na klientov a keďže je pre nich „vzorom“, ku ktorému sú pripútaní, celoživotne ich v skrytosti poškodzovať.

To, čo platí pre psychoterapiu sa podobne prejavuje aj v duchovnom sprevádzaní. Sprevádzajúci v takomto prípade nehľadá dobro sprevádzaného alebo exercitanta, ale uspokojuje skôr vlastné potreby. Musíme si dať veľký pozor, aby sme nevnnášali do našej práce s druhými vlastné nevyriešené problémy. Dávame spätnú väzbu aj im, ak oni majú prenosy. Práve tie môžu byť jedným z dôvodov, prečo majú problémy.

Či už terapeuti alebo duchovní sprievodcovia sú vystavení nielen možnosti, ale aj pokušeniu byť účastníkmi vnímaní ako „guruovia“ či „mágovia“ – authority, ku ktorým účastníci zbožne vzhliadajú s nádejami, ktoré nie je v ľudských silách uspokojiť, naplniť. Inými slovami k možnosti, že náš vzťah k niektorým účastníkom bude protiprenosom. Nemožno to celkom eliminovať, ani keď definujeme naše spoločenstvo ako spájajúce sily ľudí s otváraním srdc Bohu. Aj duchovní sprievodcovia sú len ľudia a nesú si svoj batoh z detstva naprieč celým životom a preto potrebujú mať pod kontrolou, čo z neho vykladajú do vzťahov tu a teraz.

Neuvedomovaná projekcia „seba“ na iných ľudí je univerzálne rozšírený fenomén. Čelíme mu v každodennom živote všetci, aj ostrieľaní terapeuti, duchovní sprievodcovia, kňazi, učitelia, tí, ktorí majú zodpovednosť za profesionálny prístup a prácu s ľuďmi. V momente, keď vstúpime do pomáhajúceho vzťahu, kde máme zodpovednosť voči iným, musíme byť bdeli, aby sme potenciálny protiprenos mali pod kontrolou. Batoh, ktorý si všetci nesieme z detstva, z našich rodín, je batoh projekcií. V kompetentnej práci s ľuďmi ho musíme nechať za dverami. Inak hrozí z našej strany protiprenos, prenosová neuróza, ktorou neliečime, ale ju živíme a teda škodíme. Nekontrolovaný prenos a protiprenos podnecuje nekontrolovanú vzťahovú dynamiku s rôznymi následkami. Je preto nutné zaobchádzať s protiprenosom v prospech klientov, vyhnúť sa rizikám zo straty kontroly nad vlastným protiprenosom.

V nasledujúcom texte uvádzame niekoľko typov protiprenosu, s ktorými sa môžeme v sprevádzaní stretnúť. V podstate ide o nevedomú reakciu na typ prenosu klienta, ktorému zodpovedá príslušný typ protiprenosu.<sup>30</sup> V prípade erotického typu sme už isté súvislosti

---

<sup>30</sup> Podrobnejší zoznam typov prenosu a protiprenosu v psychoterapii uvádzajú napríklad Ján Praško a Jana Vyskočilová v štúdií *Protipřenos v supervizi v kognitivně behaviorální terapii* (2011, 82). V štúdií *Přenos v kognitivně-behaviorální terapii a jeho etické souvislosti* zase predstavujú dvojice prenosových a protiprenosových reakcií (2015, 93–95).

uviedli v časti o prenose, preto ho nebudeme samostatne uvádzať. Samozrejme to, o aký typ protiprenosu pôjde v našom prípade bude závisieť nielen od sprevádzanej osoby, ale aj od vyššie popísaných okolností, podieľajúcich sa na formovaní osobnosti sprevádzajúceho.

### ***Obdivujúci typ protiprenosu***

Tento typ prenosu je dôsledkom istého „očarenia“ sprevádzajúceho zo sprevádzanej osoby, o čom sme písali pri prvom type prenosu. Sprevádzaná osoba vyvoláva u sprevádzajúceho obdiv, ktorý ale blokuje samotný proces sprevádzania. Sprevádzajúci vníma sprevádzanú osobu ako krásnu, inteligentnú, výnimočnú a originálnu. V rozhovore sa téma zväčša zameriava na klientove záujmy a cieľ sprevádzania ide bokom. Nekladie totiž na sprevádzaného žiadne požiadavky a nároky, aby náhodou nevyvolal konflikt. Má tendenciu predlžovať stretnutie a v podstate sleduje svoje uspokojenie. Ak nie je možné tento postoj zo strany sprevádzajúceho zmeniť, je lepšie nechať sprevádzanie inej osobe.

### ***Typ záchrancu***

Je to často protiprenosová reakcia na bojazlivý a závislý typ prenosu. Je prirodzené, že sprevádzaná osoba očakáva od sprevádzajúceho pomoc. To môže vyvolať u sprevádzajúceho obavy, neistotu a strach, či jej dokáže dostatočne pomôcť. Má tendenciu obviňovať seba z toho, že ak sa niečo sprevádzanej osobe stane, bude to jeho chyba, preto sa snaží radiť, chrániť, uisťovať, čo môže viesť až ku kontrole sprevádzanej osoby a k istej forme manipulácie. Nenechá ju samostatne konať a skryto spochybňuje jej schopnosti. Jeho sprevádzanie má direktívny charakter, pretože je posilňované strachom z pochybenia. Za tým môžu byť skryté aj mocenské ambície. Tu je dôležité uviesť si, že sprevádzaná osoba je samostatnou bytosťou a cieľom sprevádzania nie je direktívne vedenie, ale pomoc na ceste, ktorá je výlučne v kompetencii sprevádzanej osoby a Boha. Musí sa zmieriť s tým, že v tomto

prípade je najlepšie prijať pozíciu „druhých huslí“. Ak to nedokáže, je lepšie prestať v sprevádzaní daného klienta a odporučiť mu iného sprievodcu.

### ***Bojzlivý a hanblivý typ protiprenosu***

V tomto prípade môže ísť o reakciu na agresívny a útočný typ prenosu, ktorý môže byť typický pre značne sebavedomých klientov. Sprevádzajúci sa cíti ohrozený, zažíva strach a úzkosť, prípadne hanblivosť vyvolanú myšlienkami, že ho môže sprevádzaný nejako ohroziť, vysmiať sa mu, odhaliť jeho neschopnosť a neznalosť. Eventuálne sa objavuje aj obava, že môže zo vzťahu odísť a preto je nadmieru tolerantný. Sprevádzajúci nedokáže byť dostatočne slobodný a preto stretnutie nevedie aktívne, ale ponecháva maximálny priestor sprevádzanému. Má obavu povedať svoj názor, ak by mal oponovať názoru sprevádzaného. Hovorí tichšie a je skôr v pasívnej pozícii, čo môže vyvolať zdanie empatického načúvania. Pre ego sprevádzaného je to možno výhodná pozícia, ale v konečnom dôsledku ku sprevádzaniu nedochádza a sprevádzajúci vzťah nie je možné uskutočniť, kým sa nezmení prístup na strane sprevádzajúceho.

### ***Poučujúci a súperivý typ***

Sprevádzajúci s puntičkárskymi a narcistickými rysmi majú tendenciu vidieť klientov ako nezodpovedných a neskúsených. Sú náchylní v sprevádzaní poučovať, moralizovať a vyčítať chyby. To sa umocní pri konfrontácii s asertívnejšími typmi prenosu. V tom si potvrdzujú svoju výnimočnosť. V prípade, že sa stretnú s oponovaním, súperia so sprevádzaným v názoroch. Majú tendenciu dávať seba za príklad, pretože všetko vedia najlepšie a málo vnímajú úspechy sprevádzaného. Ťažko sa dokážu vcítiť do situácie sprevádzaného a povzbudzovanie im je skôr cudzie. Zlyhanie sprevádzaného majú tendenciu vnímať ako svoje zlyhanie, čo v nich vyvoláva hnev, pretože chcú mať všetko pod kontrolou. Cítia sa neisto a túto neistotu strieda pýcha. Keď

sprevádzajúci vzťah nenapreduje, začínajú sa nudiť, hnevať alebo sprevádzaného kritizovať. Kritikou si môžu kompenzovať svoj perfekcionizmus. Pravdepodobne ide o hlbšie zranenia na strane sprevádzajúceho, ktoré je nutné riešiť a spracovať. V opačnom prípade budú mať tendenciu viesť sprevádzaného vlastnou cestou bez ohľadu na jeho dobro. Sprevádzajúci vzťah je v takomto prípade neplodný a pre citlivejšie povahy klientov aj značne škodlivý.

### **Podozrievavý typ**

Pri sprevádzaní sa môže v našom kultúrnom prostredí vyskytnúť aj podozrievavý typ protiprenosu. Zdá sa, že v našej kultúre sme navyknutí akosi viac moralizovať a vnímať veci skôr z kritickej stránky, čo vedie nutne k tvrdomu úsudku o druhých a k sektárskej uzatvorenosti, poznamenáva Tomáš Špidlík (1995, 27). Je to značne zabehnutá projekcia. Podozrievavý typ protiprenosu je zväčša reakciou na sebavedomejšie správanie sprevádzaného, ako aj závislý typ prenosu. Môže sa objaviť aj vtedy, keď sa požiadavky klienta nekryjú s predstavami sprevádzajúceho. U sprevádzajúceho tak rastie obava, napätie a hnev. Je podozrievavý voči druhej osobe a strieha na skryté motívy zo strany sprevádzaného. Pristupuje k nemu viac formálne a moralisticky než empaticky. Môže ísť o nízke sebavedomie a sebaaprijatie na strane sprevádzajúceho, ktorý sa cíti určitými nárokmi a požiadavkami ohrozený. V horšom prípade je tendencia reagovať agresívne a povýšenecy, čo je len istou formou obrany. Ak sprevádzajúci nebude pracovať na svojom sebavedomí a sebaaprijatí, a to aj prostredníctvom supervízie, sprevádzajúci vzťah nemôže napredovať. Podozrievavosť však môže byť znakom aj hlbšieho problému. Podozrievavosť, ťažšia vzťahovosť, paranoidita sú dispozície patriace k trvalejšej výbave osobnosti, rezistentnej voči zmene a učeniu. Tento posledný typ hraničí s ťažšou patológiou a je kontraindikovaný pre duchovné sprevádzanie. Predchádzajúce typy sú tiež problematické, ale poctivým sebakúsenostným výcvikom ich je možné korigovať.

### 7.3 Zručnosti nápomocné pri prenose a protiprenose

V psychoterapii platí, že nezvládnutie vlastného protiprenosu je terapeuticky škodlivé. Naopak porozumenie protiprenosu zabraňuje nereflektovanému správaniu terapeuta. Preto pre schopnosť pracovať s klientom je dôležitá zdravá osobnostná štruktúra terapeuta (v našom prípade sprevádzajúceho), jeho schopnosť zvládať úzkosť, byť empatický a schopnosť rozpoznať a popísať medziľudské dianie v terapeutickom vzťahu (Smelý 2017, 36). Samozrejme väčšina sprevádzajúcich vzťahov bude poznačená len miernym pozitívnym prenosom a protiprenosom, ktorý je bežný a nie je problematický ako tie, ktoré sme spomenuli. S tými je potom potrebné aktívne pracovať.

Môžeme povedať, že primárnou zručnosťou je schopnosť sprevádzajúceho *rozpoznať pocity*, ktoré v ňom evokuje sprevádzaná osoba (Ruffingová, 2016, 84). Keď je schopný si všimnúť, že prítomnosť sprevádzanej osoby v ňom vyvoláva emócie napríklad hnevu, môže preskúmať, čím je jeho hnev motivovaný, či mu sprevádzaný niekoho nepripomína alebo sa nestretol s podobnou situáciou vo svojej minulosti a bola preň emočne významná. Mohol sa stotožniť s hnevom, ktorý sprevádzaná osoba prejavuje alebo prežívala alebo robí niečo, čo v druhých ľuďoch evokuje emóciu hnevu a podobne ako títo ľudia reaguje aj on. Takto rozpoznané emócie môže následne interpretatívne odkomunikovať napríklad: *„zdá sa, že som sa príliš stotožnil s vašim hnevom a sám som bol riadne nahnevaný. Teraz si však uvedomujem, že ste to vy, kto sa potrebuje vysporiadať so svojím hnevom, tak sa môžeme skúsiť na to pozrieť“* alebo *„všimol som si svoj hnev voči vám a napadlo mi, či sa vám podobné veci nestávajú s druhými ľuďmi“* (Smelý 2017, 35–36). V prípade pozitívnych pocitov spojených s náklonnosťou sa môže pristihnúť pri tom, že na sprevádzanú osobu často myslí aj mimo sprevádzania.

Pre rozpoznanie vlastných pocitov je dôležitá *primeraná sebareflexia* (napríklad si často klásť otázku: *„Ako by som sa cítil na mieste sprevádzaného?“*) a *všímanie si telesných reakcií* (zmena tónu hlasu,

pocity napätia v tele, nervozita, potenie a pod.), ktoré prezrádzajú emočné pohnútky. Praktické osvojenie si zručnosti rozpoznať a interpretovať emócie sa deje najmä prostredníctvom *supervízie*. Tá je dôležitá a potrebná zvlášť pri negatívnom prenose. Duchovní sprievodcovia a exercitátori sa prostredníctvom supervízie a konzultácie môžu naučiť spracovať prenos a použiť informácie z neho vyvedené v miere primeranej duchovnému sprevádzaniu. Dobrá supervízia vytvára bezpečné a prijímajúce miesto, kde si sprevádzajúci môže overiť všetky svoje pocity a postoje a porozumieť vlastným protiprenosovým reakciám. V takejto supervízii sa ľahšie darí oddeliť nenaplnené potreby sprevádzajúceho od klientových problémov a vidieť, kde si svoje problémy rieši skôr sprevádzajúci než sprevádzaný (Praško a Vyskočilová 2011, 83–84).

V kontexte sprevádzajúceho vzťahu môže problém prenosu znížiť aj *nedirektívny štýl* sprevádzania, o ktorom sme viac hovorili v predchádzajúcej kapitole. Napríklad sprevádzaný môže v rozhovore otvoriť tému, ktorá v ňom vyvoláva pocit hanby a viny a ten sa môže transformovať do strachu z odsúdenia, alebo hnevu voči sprevádzajúcemu. Akceptujúci postoj sprevádzajúceho však môže tieto pocity znížiť a umožní sprevádzanému napriek tomu zažiť prijatie (nie súhlas) s tým, čo sprevádzaný napríklad urobil, povedal, predstavil si a pod.. Práve priestor absolútneho bezpečia, že nebude žiadne hodnotenie, žiadne interpretovanie, žiadne skúšanie, žiadne osobné reagovanie poradcu, dovoľí sprevádzanému prežívať vzťah tak, že sa v ňom môže zaobísť bez obrán – môže byť sám sebou bez predstierania. Schopnosť sprevádzajúceho neviesť seba do interakcie, ale dať seba takpovediac nabok, vyvolá v sprevádzanom pokoj a urobí vzťah jedinečným (Rogers 2000, 186, 191).

Preto je dôležité oslobodiť sa od pocitu, že sme *príliš zodpovední* za tých, ktorých sprevádzame, a naopak prijať zodpovednosť za spracovanie svojich vlastných spätných prenosov. Hoci tí, ktorí sa venujú duchovnému sprevádzaniu pochopiteľne nie sú klinicky vyškolení,



aby interpretovali a analyzovali prenos, musia mať základné chápanie prenosu a vo všeobecnosti vedieť, aké reakcie v nich vyvoláva. To môže pomôcť eliminovať zbytočné problémy, ktoré prináša sprevádzajúci vzťah a lepšie sa koncentrovať na vzťah sprevádzaného k Bohu. No a napokon samozrejým predpokladom zvládania prenosu a protiprenosu je aktívny *rozvoj osobnej spirituality*, ktorá sprevádzajúceho drží v realite života a robí ho odolným voči iluzórnym scenárom a vyrušujúcim podnetom.

Nakoniec chceme ešte raz pripomenúť, že pre sprevádzajúci vzťah je skúsenosť s výcvikom zameraným na prenos a protiprenos veľmi vhodným predpokladom. V súčasnosti je táto téma vo všeobecnosti v duchovnom sprevádzaní, ako aj v pastoračnej praxi ešte pomerne málo reflektovaná alebo podceňovaná. Otázka spracovania prenosu a protiprenosu, ako aj duchovného sprevádzania vôbec, je samozrejme zložitejšia a nespočíva len v osvojení si spomenutých zručností, ale ide aj o celú osobnosť sprevádzajúceho a jej rast.

---

## PODNETY NA CVIČENIE A ZAMYSLENIE

- Čo nové ste sa dozvedeli v predloženej kapitole? Myslíte si, že je pre prax sprevádzania dôležitá? Prečo?
- Viete si spomenúť na situácie, v ktorých vo vás pod vplyvom pôsobenia inej osoby vznikali rôzne emócie, ktoré vás viedli k nejakej nutkavej reakcii a odpovedi? O aké emócie išlo? Ako reagovalo vaše telo (napr. pocit vyčerpanosti, tlak v hrudi, ťažký žalúdok, potenie...)?
- Pri rozhovore s druhými máte sklony viac počúvať alebo skôr pridať svoj názor? Čo sa vo vás deje, ak vám nie je umožnené zareagovať? Ako sa cítite? Ste z toho sklamaní?

- Čo očakávate alebo by ste si priali vo vzťahu ku klientovi (napr. vďačnosť, beznádej, odmietnutie, sympatiu, usilovnosť...).
  - My sami i naši klienti máme tendenciu k projekcii pozitívnych i negatívnych pocitov na druhých. Viete si spomenúť na nejaký typ projekcie, s ktorou ste sa stretli alebo ste ju sami zažili, prípadne uskutočnili? Ako by ste tú situáciu vnímali teraz?
- 

## Odporúčaná literatúra

- Barry, A. William – Connolly, J. William. 2009. *Praxe duchovního doprovázení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Ivo, Müller. 2014. *Na hraně intimity: práce s přenosem a protipřenosem v analytické praxi*. Praha: Portál.
- Nennie de, Anita. 2020. *Když ty nejsi ty: jak a proč přenášíme na druhé svoje pocity*. Praha: Portál.
- Ruffingová, Janet K. 2016. *Duchovné sprevádzanie*. Ivanka pri Dunaji: Centrum ignaciánskej spirituality.
- Smelý, Igor. 2017. *Integratívny prístup v psychoterapii: stručný sprievodca kľúčovými zručnosťami v psychoterapii*. Prešov: Rokus.

## 8 DUCHOVNÉ SPREVÁDZANIE V KRÍZOVÝCH SITUÁCIÁCH

Aj keď duchovné sprevádzanie nie je primárne orientované na zvládanie kríz (oveľa viac je takto zameraná psychoterapia), nemožno sa im pri duchovnom sprevádzaní ani vyhýbať. Jednak preto, že kríza má v sebe dynamický náboj s potenciálom zmeny (Štubňa 2022),<sup>31</sup> ale aj preto, že človek nachádzajúci sa v kríze prežíva hraničnú situáciu, v ktorej zakúša pocit, že ho presahuje, a preto si často uvedomuje potrebu pomoci. Hraničnou situáciou môžu byť vážne osudové rany ako nevyliciteľná choroba, smrť blízkeho človeka, ale aj rozvod manželstva, partnerské krízy, nezamestnanosť, drogové závislosti a pod. Treba pritom pamätať na to, že človek sa v kríze nachádza celý – so svojím telom, psychikou i duchovným rozmerom.

Pri duchovnom sprevádzaní krízových situácií má byť sprevádzajúci pripravený na to, že sprevádzaný bude reagovať na vzniknutú krízu odporom – neprijatím, odmietaním, popieraním a ďalšími postojmi spojenými s intenzívnymi pocitmi ako hnev, nenávisť, strach, úzkosť.

---

<sup>31</sup> Aj veľkí kresťanskí svätci František z Assisi a Ignác z Loyoly prežili obrátenie až potom, čo zažili krízovú situáciu, ktorou bolo u oboch fyzické zranenie vo vojne. Čas rekonvalescencie sa pre nich stal kaironom – časom obrátenia, v ktorom si uvedomili povrchnosť a nezmyselnosť svojho doterajšieho života. Odrazili sa od tohto „existenciálneho dna“ a svoj život zamerali na autentický život viery, ktorá ich napokon viedla k službe blížnym.

## 8.1 Fázy potrebné k prijatiu výzvy v živote podľa Elisabeth Kübler-Ross

Americká psychologička Elisabeth Kübler-Ross, ktorá pracovala s klientmi, ktorým bola diagnostikovaná nevyliciteľná choroba a boli blízko smrti, identifikovala päť štádií procesu akceptácie svojej existenciálnej situácie. Ide o:

1. *Popieranie a izoláciu*, pretože správe, ktorá pacienta šokuje, nedokáže priamo čeliť. Potrebuje určitý čas, počas ktorého si „zatvára oči“ pred realitou, pretože si nevie vôbec predstaviť svoju smrť.<sup>32</sup> Je to dočasná obranná stratégia, v ktorej netreba pacienta (sprevádzaného) konfrontovať s realitou či inak ho spochybňovať. Naopak, trpezlivosť a tolerancia sú postoje, ktoré sú pre neho v tejto skúsenosti nápomocné.
2. *Zlosť, hnev*, ktoré nastanú, keď popieranie už ďalej nie je udržateľné. Vtedy vyvstane logická otázka: „Prečo práve ja?“ Hnev pacienta (sprevádzaného) sa vybíja na komkoľvek, nevynímajúc hnev voči Bohu. Sprevádzanie je preto v tejto fáze náročnejšie. Vyžaduje od sprevádzajúceho odstup spočívajúci v uvedomení si, že ide o fázu potrebnú k prijatiu krízovej situácie. Nie je namieste vystupovať vzťahovačne, protiprenosom, nebodaj odplácať pacientovi (sprevádzanému) agresivitu agresivitou, pretože táto reakcia zvyčajne nemá nič spoločné s ľuďmi, voči ktorým sa obracia.
3. *Vyjednávanie* nemá za cieľ úplne sa vyhnúť kríze, ale ju aspoň o trochu oddialiť. Prejavuje sa napríklad v prianí, aby Boh (osud, život) doprial pacientovi (sprevádzanému) dožiť sa ešte určitej radostnej skúsenosti (napr. synovej svadby), potom už svoj „ortiel“ prijme. Vyjednávanie obsahuje „odmenu za dobré

---

<sup>32</sup> Popieranie u veriaceho človeka môže mať aj formu zanovitej, uvzatej modlitby za vyriešenie krízy (napr. za uzdravenie), v ktorej nenecháva Bohu žiadnu slobodu.

chovanie“ (vytúžená skúsenosť, ktorej sa chce pacient/sprevádzaný dožiť) a implicitný sľub, že nebude žiadať viac, keď mu bude tento odklad dopriaty.

4. *Depresia a smútok* nastúpia, keď si pacient (sprevádzaný) uvedomí pocit veľkej straty. Sú nevyhnutné a prospešné pre to, aby pacient (sprevádzaný) dospel do štádia zmierenia a pokoja. V tejto fáze je vhodné, aby sme ho nechali vyjadriť svoj žiaľ bez toho, že by sme ho od smútku stále odrádzovali. Netreba ho nútiť k tomu, aby vo všetkom hľadal tú lepšiu stránku. Pokusy rozveseliť ho procesu prijatia skôr bránia ako ho podporujú. Nápomocné je vypočutie pacienta (sprevádzaného), alebo spoločná modlitba, o ktorú môže požiadať.
5. *Prijatie* nastúpi, ak má pacient (sprevádzaný) dostatok času a dostane sa mu pomoci a povzbudenie pri prekonávaní predchádzajúcich štádií. Ľudia vo fáze akceptácie sa dívajú „priamo do očí“ svojmu osudu, sú pripravení ho niesť. V ich prijatí už nie je strach ani zúfalstvo, či iné emócie signalizujúce odpor. Pacient (sprevádzaný) pritaká k existenciálnej situácii, ktorá ho postihla (Kübler-Ross 2015). Je to jeho „áno“ voči životu, Bohu, ktoré sa prejavuje stíšením a upokojením.

Elisabeth Kübler-Ross uvádza tieto formy odporu ako reakcie pacientov na správu o nevyliciteľnej chorobe a blízkej smrti. Možno ich však považovať za platné aj pri procese prijímania inej hraničnej situácie. Samozrejme, určité modifikácie sú pravdepodobné vzhľadom na typ krízy a na jedinečnú situáciu sprevádzaného. V zásade sa však môže sprevádzajúci orientovať v podobe odporu podľa uvedenej schémy. Exerčitátor, verbista Bartolomej Baráth ich dokonca pokladá za kroky pri procese skutočne hlbokého obrátenia (Baráth 2003, 198–215), čo znamená, že ich prežije každý človek usilujúci sa o duchovný život. Teologička a psychoterapeutka Kateřina Lachmanová uvádza identické fázy ako súčasť procesu odpustenia (Lachmanová 1996, 42–43).

## 8.2 Druhy pomoci v čase krízy podľa Elisabeth Lukasovej

Logoterapeutka Elisabeth Lukasová (2006, 64) uvádza, že v kríze sú nápomocné iba tri druhy pomoci.

- Predstavuje ju: a) viera a dôvera v Boha,  
b) súciti a pochopenie najbližšieho okolia,  
c) vlastný zmysel života.

Proces sprevádzania v krízových situáciách môže svojím spôsobom pomôcť v každom z uvedených druhov pomoci, preto sa vyjadríme ku každému z nich.

a) *Viera v Boha* môže výrazne pomôcť v procese prijatia utrpenia, ale môže byť aj priťažujúcim činiteľom, ak sa nesprávne chápe. Je skúsenosťou mnohých duchovných či psychologických poradcov, že „*neurotické náboženské názory ničia naše duchovné sily*“ (Padovani 2000, 17) a namiesto opory problému človeka ešte sťažujú. Napríklad ak je trpiaci a sprevádzaný človek presvedčený, že aktuálne utrpenie je trestom za jeho hriechy (niektorí k nim pridávajú aj trest za hriechy jeho rodiny, jeho predkov), kríza sa sťažuje drásajúcim pocitom viny. V takýchto prípadoch je vhodné, ak sprevádzajúci poukáže sprevádzanému na state z Písma, ktoré takémuto trestajúcemu obrazu Boha odporujú. Napríklad analogický prípad sa stal apoštolom, keď videli človeka slepého od narodenia a automaticky sa pýtali Ježiša: „*Rabbi, kto zhrešil – on, alebo jeho rodičia – , že sa narodil slepý?*“ (Jn 9, 2). Ježiš odpovedá záporne: „*Nezhrešil ani on ani jeho rodičia...*“ (Jn 9, 3). Krízovú situáciu nemožno teda a priori interpretovať ako trest za hriechy. Pri identifikácii takéhoto nesprávneho chápania Boha u sprevádzaného, je potrebné nastúpiť na cestu trpezlivého a poctivého očisťovania obrazu Boha u sprevádzaného (viac v štvrtej kapitole).

Avšak v živote sa môžeme stretnúť aj s tým, že určitá krízová situácia na človeka doľahne zjavne v dôsledku nejakého jeho nesprávneho konania: napr. sprevádzaný je priviazaný na invalidný vozík, pretože jazdil autom pod vplyvom alkoholu, rozpadlo sa mu manželstvo, pretože podvádzał manželku a zanedbával deti... Tu je namieste stať sa

apoštolom milosrdného Boha, ktorý hriech odpúšťa a hriešnikovi vždy dáva novú šancu, ako to odzrkadľuje napr. podobenstvo o márnotratom synovi (Lk 15, 11–32). Vina, aj tá, ktorá spôsobuje tragické dôsledky, sa môže stať dynamickým faktorom uvoľňujúcim nové zdroje duchovného života. Podmienkou je priznať svoj hriech a prijať odpustenie, len tak sa situácia zlyhania môže stať prameňom požehnania (Stinissen 1997, 44). Súčasťou sprevádzania je proces akceptácie ľudskej nedokonalosti i hriešnosti sprevádzaného, ktorý by neústil do zúfalstva, ale do milosrdného postoja k sebe i k druhým ľuďom z dôvodu, že Boh prvý je milosrdný a učí byť milosrdnými aj nás.

Centrálnou udalosťou spásy je utrpenie a ukrižovanie Ježiša Krista, Božieho Syna. Pre sprevádzaného v situácii krízy práve táto časť evanjelia nadobúda závažnú aktuálnosť. Udalosť kríža totiž ukázala, že utrpenie nie je niečo, „s čím Boh nemá skúsenosť, čo sa ho nedotýka, ale vstupuje doň rovnako ako matka, ktorá vidí svoje dieťa trpieť a hovoriť: *‘Mňa to bolí tiež’*. Boh teda nie je nezaujatým pozorovateľom ľudského utrpenia, ale je s ním stotožnený ako otec a matka. V kontemplácii Božej lásky, ktorá nie je oddelená od nás a našich krízov, potom môžeme zlomiť pokušenie nedôvery a strachu, ktoré nás nútia uvažovať o Bohu ako o vzdialenom a abstraktnom, ktorý je niekde na druhej strane“ (Šoltés 2018, 171). Človek v kríze akéhokoľvek typu je pozvaný kontemplovať práve túto – súcitnú a trpiacu tvár Boha, ktorý sa vydal na kríži. Pre sprevádzaného to znamená, že nie je v utrpení sám, ale že práve kríž/kríza je miestom, kde sa mysticky stretáva s Bohom. Sv. Pavol ho vyzýva pripojiť svoje utrpenie ku Kristovmu a dať mu tak univerzálny vykupujúci zmysel (Kol 1, 24).

b) Ďalší spôsob pomoci človeku v kríze spočíva v *empatii a pochopení*. Biblia povzbudzuje k zdieľaniu vlastnej situácie s blížnym, zvlášť, ak je situácia ťažká, možno povedať – krízová: „*Lepšie dvom ako jednému... Beda samotnému, keď spadne, potom nemá nikoho, kto by ho zdvihol*“ (Kaz 4, 9a, 10b). Aj Elisabeth Kübler-Ross, ktorá ako terapeutka mnoho rozprávala s nevyliciteľne chorými

a terminálnymi pacientmi, uvádza, že všetci pacienti zdôrazňovali, aký veľký význam mala empatia, že na nich pôsobila silnejšie ako bezprostredná ľarcha po oznámení správy o smrteľnej chorobe (Kübler-Ross 2015, 49). Aj v kontexte ignaciánskeho chápania duchovného sprevádzania je dôležité zvlášť v čase skúšky (neútechy, pokúšania, ale môžeme to rozšíriť aj na prípady rôznorodej krízy) prejavovať voči sprevádzanému ešte viac porozumenia a láskavosti ako obyčajne (DC 7; Ignác z Loyoly 1997, bod 303, 304, 650). Ak chceme ako sprevádzajúci pomôcť sprevádzanému človeku v čase existenciálnej skúšky, tak vyjadrením bezpodmienečného prijatia, vďaka ktorému môže mať pocit, že v sebe nemusí nič dusiť, že môže byť taký, aký je (Baráth 2003, 58).

Je kontraproduktívne a priťažujúce atakovať sprevádzaného požiadavkou okamžite prijať existenciálnu situáciu ako Božiu vôľu, preskočiť rôzne formy odporu a „príkladne“, „sväto“, t.j. vyrovnať sa bez problémov prijať svoj ťažký údel. Takéto „duchovné skratky“ nefungujú, naopak, spôsobujú, že sa cesta k prijatiu životnej situácie ešte predĺži a sťaží. Aj biblický Jób sa vysporadúval s životnými skúškami ťažko, spôsobom, ktorý by sme mohli nazvať reptaním až rúhaním sa voči Bohu a Boh ho za to pochválil (Jób 42, 7–8). Dokonca aj Ježiš, Boží Syn, pred svojím umučením prežíval samotu, strach, hrôzu, úzkosť: *„Veľmi smutná je moja duša, až na smrť“* (Mt 26, 38), čo sa prejavilo aj krvavým potom, ktorý mu vystúpil na tvár. Skôr, než prijal Otcovu vôľu, v existenciálnej modlitbe vyjadril svoju slabosť a túžbu vyhnúť sa utrpeniu: *„Otče môj, ak je to možné, nech ma minie tento kalich“* (Mt 26, 39). Až po opätovnej modlitbe sa ustálil v postoji: *„No nie ako ja chcem, ale ako ty“* (Mt 26, 39). Z uvedených príkladov je zjavné, že *„Boh tu nepochybne ukazuje na jednu vec: páči sa mu, keď je náš vzťah k nemu bezprostredný, bez falše (i bez sebasvätejšej falše), keď si pred ním dokážeme vylievať svoje srdce“* (Lachmanová 1996, 80), podobne, ako to vidíme u žalmistov a prorokov, ktorí si nedávali servítku pred ústa, keď hovorili s Bohom.



c) Pokiaľ dokážeme človeka v krízovej situácii efektívne sprevádzať na ľudskej a duchovnej úrovni, môžeme sa takmer s istotou spoľahnúť, že nová situácia odhalí klientovi (sprevádzanému) aj *nový zmysel* (Štubňa 2022). Viktor E. Frankl, zakladateľ existenciálnej analýzy a logoterapie ako terapie hľadania zmyslu života, bol presvedčený o tom, že zmysel života možno nájsť aj v beznádejnej situácii, keď čelíme osudu, ktorý nemôžeme zmeniť. Aj osobnú tragédiu – napr. nevyliciteľnú chorobu, akou je napr. neoperovateľná rakovina – možno premeniť na osobný rast (Frankl 2011, 96). Znamená to, že zmysel života je bezvýhradným zmyslom, ktorý sa ubráni aj naoko absurdným okolnostiam<sup>33</sup> a víťazí aj v situácii smrti.

Aj keď podľa Viktora E. Frankla existuje niečo ako univerzálny či širokospektrálny zmysel života, predsa konkrétna (teraz krízová) situácia je zadaním odkryť zmysel danej skúsenosti. „*Musíme odhaliť úlohu, požiadavku v každej životnej situácii, až tak sa nám život ukáže ako zmysluplný*“ (Petkanič 2020). Frankl následne učí, že životná úloha konkretizovaná na objavenie zmyslu v náročnej životnej situácii spočíva v jasnom oddelení osudových, nezmeniteľných faktorov na jednej strane, a slobodného postoja na druhej strane. To, čo je v životnej situácii nezmeniteľné, vytvára pre človeka nárok akceptovať to. Na druhej strane logoterapia učí „revoltovať“ voči osudu, t.j. hľadať, čo je možné v danú chvíľu zmeniť, čím možno tvorivo prispieť k životu, a nasadiť sa do vykonania tejto úlohy (Lukasová 2006, 12, 117).<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Viktor E. Frankl, profesiou neurológ a psychiater, národnosťou Žid, bol v rokoch 1942–1945 väzňom v koncentračných táboroch v Terezíne, Auschwitzi, Kauferingu III a Türkheime. Napriek surovým podmienkam, ktoré tam skúsil, bol presvedčený, že človek si aj v takýchto hrozných pomeroch dokáže zachovať duševnú slobodu a nezávislosť myslenia (Frankl 2011, 57).

<sup>34</sup> Žiačka V. E. Frankla psychoterapeutka E. Lukasová uvádza k danému tvrdeniu príklad z praxe: Istý lekár na dôchodku chcel pomôcť utešiť nevidiacich ľudí v slepeckom ústave. Po niekoľkých týždňoch užasnúty zistil, že títo obyvatelia domova vôbec netrpeli tým, že sú slepí, ale tým, že nemali čo robiť, nemali žiadnu životnú úlohu, žiaden cieľ. Takmer vôbec ich nezamestnávali, všetko dostali hotové a pripravené. Cítili sa zbytočne, ich život nemal žiadnu náplň. Nechceli

Logoterapia v tomto prístupe preberá štafetu od kresťanského rozlišovania, ktoré sa odráža v známej modlitbe pripisovanej sv. Františkovi z Assisi: „Bože, nauč ma trpezlivo znášať to, čo nemôžem zmeniť, daj mi odvahu a silu zmeniť to, čo zmeniť môžem a daj mi múdrosť, aby som vedel odlíšiť jedno od druhého.“<sup>35</sup>

Takýto nefatalistický, aktívny postoj znamená pre človeka v kríze výzvu, ktorá vyžaduje hľadanie, rozlišovanie, odvahu i pokoru. Chráni ho pred falošnými prístupmi k utrpeniu, ktoré sa môžu rozvinúť a prejavíť, keď je dlhú dobu v utrpení sám a dezorientovaný.

### 8.3 Falošné prístupy k vlastnému utrpeniu

Medzi najčastejšie prejavy nezdravého vzťahu k vlastnému utrpeniu patrí:

- *Hyperreflexia* spočíva v nadmernom „trápení sa trápením“. Trpiaci človek sa dlho, intenzívne a prílišne zaoberá iba sebou samým, svojím trápením, čo negatívne ovplyvňuje jeho náladu a postupne i jeho zdravotný stav (fyzický i psychický).
- *Sebaľútosť* vyjadruje zameranie na seba, ktoré odďaľuje a znemožňuje prijatie nepriaznivej situácie. Tlmočí totiž nedôveru vo vlastné sily vyrovnáť sa s realitou. Zároveň je spôsobom získavania a vyžadovania sebastrednej pozornosti okolia. V tomto zmysle je sebaľútosť nezrelou, detinskou reakciou na aktuálny stav spočívajúcou v neschopnosti prebrať zodpovednosť za vlastný život.

---

lekára vôbec počúvať, keď hovoril o ich slepote, ale dychtivo hltali každé jeho slovo, keď prišiel s nejakými nápadmi o tom, čo by mohli navzdory svojej slepote vykonať (Lukasová 2006, 14).

<sup>35</sup> Modlitbu básnicky sformuloval moravský básnik Jan Skácel: „A dej mi sílu snášet pokorně, co změnit nemám sil / Odvahu abych to nač stačím na tomhle světě pozměnil / A taky prostý rozum, který vždycky správně rozezná / Co se změnit nedá a co se změnit dá / Dej mi prostý rozum, který vždycky správně rozezná / Co se změnit nedá a co se změnit dá.“

- *Masochizmus* znamená vyžívanie sa vo vlastnej bolesti, spôsobovanie si utrpenia a drásanie rán, aby sa tak rýchle nehojili. Masochizmus môže byť „introvertný“, v ktorom sa trpiaci človek stáva stále viac osamelým a nespokojným, alebo „nárekový“, ktorý je teatrálny, patetický, strhávajúci pozornosť okolia na seba. Masochizmus môže mať aj náboženské podložie tkvajúce v nesprávnom, doloristickom pochopení utrpenia Ježiša Krista.
- *Prehlušovanie utrpenia*. U mnohých chorých ľudí pozorujeme snahu zahnať myšlienky na utrpenie pomocou práškov na spanie, práškov proti bolestiam, práškov na „byť mi dobre“. Samozrejme, farmakologická pomoc v bolesti je na mieste. Nesprávne to je, ak farmakologická pomoc je nadmerná, takže ju možno považovať za „narkotizovanie“. V takom prípade ide o snahu utiecť skutočnosti, odstrániť problém z priameho vedomia.
- *Prepadnutie panike* v situáciách, ktoré presahujú únosnosť alebo keď neistota trvá príliš dlho. Panika môže mať podobu konštatovania, že „všetko je stratené“, alebo že „zostáva iba zložiť zbrane“. Prebúdza sa fatalizmus, predstava o slepom osude, proti ktorému nemá cenu bojovať. Človek v panike reaguje nekoordinovane, príliš emocionálne, často nerozumne, bez rozmyslu. V krajných prípadoch môže ísť o panické ataky, počas ktorých sa psychický stav prejavuje aj somaticky (extrémne zrýchlený tep, prudké búšenie srdca, potenie, krátkosť dychu, trasenie končatín; Křivohlavý 1994, 81–83).

Z uvedeného je zjavné, že ak prežívanie určitého druhu krízy je existenciálnou výzvou pre sprevádzaného človeka, pre sprevádzajúceho je jej sprevádzanie taktiež náročnou a delikátnou úlohou. Ak sa sprevádzaný človek zapodieva svojím utrpením tak, že neprichádza k jeho prijatiu a zmyslu, ale točí sa v bludnom kruhu patologických pseudovýchodísk, ktoré sme popísali vyššie, je úlohou sprevádzajúceho demaskovať falošné cesty k vysporiadaniu sa s krízou. Pozitívne

a zdravé riešenie krízy, ktorým je nájdenie jej zmyslu, je úlohou, ktorú môže a má zodpovedať sprevádzaný človek (nie sprevádzajúci). Vyplyva to z faktu, že on sám nesie zodpovednosť za svoj život, on sám má v kríze dozrieť a prehĺbiť sa v svojej identite (zahľadiť sa do svojho vnútra na najhlbšie túžby po zmysle, dozrievaní, celistvosti, transcencii, atď.). Sprevádzajúci sa má snažiť vzbudiť v sprevádzanom vedomie zodpovednosti za svoj život, prípadne poukázať na ozmyslupňujúce okolnosti, ktoré môže sprevádzaný prehliadať. Práve v tlmočení presvedčenia, že aj nezmeniteľné utrpenie má zmysel, poskytuje človeku v kríze útechu (Lukasová 2006, 63).

Ak je trpiaci človek náboženský, je osožné, ak sprevádzajúci poukáže nielen na prirodzený zmysel, ale ponúkne mu aj duchovnú útechu. K zdravému vzťahu k utrpeniu mu môže pomôcť aj meditatívna modlitba, v ktorej zameria pozornosť na vykupujúce utrpenie Ježiša Krista. V Kristovi má vzor, ako prekonať nezmyselnosť a tragickosť fyzického, psychického i duchovného utrpenia až po smrť. Ježiš Kristus ho prijal ako zvrchovaný úkon lásky, hodinu oslávenia a návratu k Otcovi (Jn 13, 31; 17, 5). Aj veriaci kresťan je pozvaný k tomu, aby podľa Kristovho príkladu premenil svoje utrpenie a smrť na privilegované miesto stretnutia s Bohom. Kríza ho vyzýva k zvnútorneniu viery, k spytovaniu svojich osobných hlbín, k objaveniu toho, že konkrétne v jeho vnútri prebýva Boh, k prežívaniu spásonosného významu prítomného okamihu, a teda aj aktuálnej krízy. Trpiaci kresťan potom prináša svoj krízový stav do autentického rozhovoru s Bohom, veď Ježiš povedal: *„Ale keď sa ty modlíš, vojdí do svojej komôrky, zavri za sebou dvere a modli sa k svojmu Otcovi, ktorý je v skrytosti. A tvoj Otec, ktorý vidí aj to, čo je skryté, ti odplatí.“* (Mt 6, 6).

---

## PODNETY NA CVIČENIE A ZAMYSLENIE

- Sv. Ignác v Duchovných cvičeniach (DC 186) radí predstaviť si svoju hodinu smrti. Predstavte si situáciu vlastného pohrebu: prítomná je rodina, priatelia, známi, kolegovia..., všetci stoja okolo vášho hrobu. Váš najlepší priateľ hovorí pri vašom otvorenom hrobe a rozpráva o tom, čo ste vo svojom živote zažili, uskutočnili, čo ste pre iných ľudí znamenali.

Napíšte nekrológ o svojom vlastnom živote so všetkým, čo vám bolo dôležité do konca vášho života dosiahnuť. Nech je v ňom prítomné to, čo čaká na naplnenie v najtajnejšom kúte vášho srdca. Píšte, myslite a cíťte sa veľkorysý.

Všimnite si: Máte vo svojom srdci aj nejaké tajné želanie (želanía)?

Okrem toho: Zoštylizujte vetu, ktorá je napísaná na vašom náhrobnom kameni, ktorá vyjadruje podstatu vášho života.

- Uvažujte: ak by vám lekár diagnostikoval rakovinu, koho by ste vyhľadali a porozprávali mu o tom, ako sa cítite?
- O čom podľa vás nemožno žartovať?
- Reflektujte, ktorá stať zo Sv. písma vám priniesla útechu, posilu a nádej v situácii utrpenia, krízy.
- Boli ste už v situácii, v ktorej sa vám niekto zveroval o svojom utrpení? Čo bolo nápomocné? Čo naopak pribrzdilo zdieľanie a prejavenu dôveru?

## Odporúčaná literatúra

- Frankl, Viktor, E. 2011. *Hľadanie zmyslu života: napriek všetkému povedať životu áno*. Bratislava: Eastone books.
- Křivohlavý, Jaro. 1994. *Mít pro co žít*. Praha: Návrat domů.
- Kübler-Rossová, Elisabeth – Kessler, David. 2013. *Lekce života: o tajemstvích lidského bytí*. Brno: Jota.
- Padovani, Martin, H. 2000. *Hojenie zranených emócií: zdolávanie životných rán*. Nitra: Spoločnosť Božieho slova.
- Rohr, Richard. 2015. *Pád vzhůru: spiritualita pro obě poloviny života*. Praha: Vyšehrad.

## 9 ŠKODLIVÉ PREJAVY V DUCHOVNOM SPREVÁDZANÍ

Pri duchovnom sprevádzaní sa môžu vyskytnúť mnohé problémy, ktoré vyplývajú z rôznych okolností týkajúcich sa tak povahy sprevádzajúceho, ako aj sprevádzanej osoby. Tieto problémy sa môžu objaviť pri prehnaných očakávaniach z pomáhajúceho vzťahu. Taktiež môžu byť výsledkom prirodzených obmedzení, ktoré sprevádzajú každý pomáhajúci vzťah. Tu je potrebné prijať zásadu, že nie každý môže sprevádzať každého. Nie každý môže pomôcť každému. To ale nemení nič na tom, že sprevádzajúca osoba sa musí snažiť pracovať na svojom spôsobe práce s druhým človekom, čo zahŕňa štúdium, modlitbu a schopnosť sebareflexie a skúsenosti v duchovnom živote. To je najlepší spôsob, ako nevybočiť z kompetenčných hraníc sprevádzajúceho vzťahu.

Inokedy sa môže stať, že prílišná túžba venovať sa tejto službe môže byť problémom, ak sa sprevádzajúci na danú prácu dostatočne nepripraví a v podstate neustále nepripravuje. Dôležité je si uvedomiť, že niekedy sa sprevádzajúci vzťah pohybuje na hranici medzi terapiou a sprevádzaním a precenenie vlastnej kompetencie môže byť pre sprevádzaného nebezpečné. V tomto je dôležité pripomenúť kľúčovú kompetenciu sprevádzajúceho, ktorou je pomáhať druhým na ceste duchovného života.

Mohli by sme sa potom pýtať, kedy budeme dosť dobre pripravení a ako vieme, že už môžeme pomáhať druhým skrze túto službu? Zaisťte, je potrebné mať isté predpoklady, znalosti a osobnú skúsenosť s duchovným životom. No tie ešte samé osebe z nás duchovných sprievodcov neurobia. Okrem osobnej skúsenosti a poznatkov z duchovného

života je potrebné aktívne vstúpiť do praxe sprevádzania, ktorá je najlepším učiteľom. K tomu je zároveň dôležité využívať pomoc supervízora, ktorý má s duchovným sprevádzaním skúsenosti. Predsa však je dobré poznať isté riziká spojené s nesprávnymi formami a predstavami, ktoré môžu samotný spôsob sprevádzania blokovať, alebo mu dokonca škodiť, čím sa – ako zdôrazňuje pastorálny teológ Aleš Opatrný – ubližuje sprevádzanej osobe, ale nakoniec aj tomu, kto sprevádza (Opatrný 2013). O tom sme už hovorili aj v kapitole o prenose a protiprenose. Nie je možné vymenovať presný zoznam rizík a problémov, ale pripomeňme si aspoň tie najčastejšie, s ktorými sa môžeme v praxi sprevádzania stretnúť.

## 9.1 Sklamanie a pocit neúspešnosti

Je prirodzené, že pri sprevádzaní sú prítomné určité očakávania tak na strane sprevádzaného, ako aj sprevádzajúceho, ktoré sa týkajú krátkodobých, ale aj dlhodobých výsledkov. Tieto očakávania však nemusia byť naplnené. Sprevádzajúci sa môže konfrontovať s osobou, ktorá síce prejavuje záujem o duchovné sprevádzanie, ale vôbec na tom nepracuje, skôr sa môže zdať, že čas stretnutia je len takým voľným pohovorom bez toho, aby sa javil čo len nejaký pokrok. Sprevádzajúci môže mať určité očakávania voči sprevádzanému, ale aj voči sebe, zvlášť, ak už má s touto službou nejaké skúsenosti. Verí si a môže tak trochu podľahnúť ilúzii, že je v jeho moci sprevádzajúceho niekde priviesť. Keď sa to nedarí, môže nastúpiť pocit viny, ako reakcia na sebaobvinenie zo zlyhania.

Tu je dobré povedať, že služba sprevádzania nemá cieľ, ktorý by bolo možné nejako merať. Každý vzťah je špecifický a aj každý človek má svoj čas, dispozície, motiváciu a štýl napredovania. Nieкто môže potrebovať túto službu niekoľko dní, týždňov a iný aj omnoho dlhší čas. Proces nášho uzdravovania a dozrievania sa nedá naplánovať. Preto musí sprevádzajúci prijať, že nie je v pozícii „všemohúceho



spasiteľa“, ale v pozícii služby. Preto je potrebné zachovať si určitú odpútanosť od cieľov a túžby čosi pre sprevádzaného urobiť, nájsť najlepšie riešenie alebo ho „vyliečiť“. Za tým môže byť skrytá ambícia seba alebo sprevádzanému dokázať, že sme dobrí sprevádzajúci. Pokiaľ by bola naša pozornosť zameraná na výsledky našej práce, posúvame sa od zameranosti na sprevádzaného a vzdďľujeme sa od postoja úcty a dôvery v jeho vlastné sily a schopnosti.

Nejde o to, či sme výborní v sprevádzaní, ale aby sme vedeli v prvom rade počúvať a klásť vhodné otázky. Služba sprevádzania nie je o zásluhách sprevádzajúceho, ale o pomoci sprevádzanému. A je na ňom, čo si z toho vezme. Takto sa sprevádzajúci vyhne zbytočným pocitom viny, sklamaní a frustrácie.

Sklamanie však môže byť aj na strane sprevádzaného, ak si premietne do sprevádzajúceho nerealistické očakávania a akosi podvedome bude očakávať zmenu bez toho, aby musel na sebe zapracovať. Možno bude čakať múdru radu, ktorá zmení jeho život a keď sa nič nebude diať, bude považovať sprievodcu za neschopného. Prípadne sa môže dokonca vzbúriť alebo ostro vyhraniť, ak rozpozna čosi, čo by najradšej v duchovnom živote obišiel okľukou. V tomto je potrebné byť veľkodušný a zachovať pokoj. Nikde sa nie je potrebné náhliť a nič nie je potrebné za každú cenu dosahovať. Proces duchovnej premeny sa nedá urýchliť aktivitou a racionálnymi analýzami. Ak však je sprevádzaný vo svojom postoji zjavne príliš ľahostajný, tak je dobré ho na to upozorniť a v prípade pokračujúceho nezájmu citlivo pomenovať skutočnosť a naznačiť, že ide len o strácanie času na oboch stranách a možno bude lepšie tento vzťah ukončiť alebo na nejaký čas odložiť.

## 9.2 Snaha o dôležitosť

Každý pomáhajúci vzťah je z podstaty veci nerovným, pretože je tu explicitne osoba, ktorá pomáha a osoba, ktorá potrebuje pomoc alebo

podporu. To môže viesť k falošnému pocitu dôležitosti na strane sprevádzajúceho, čo môže podporovať skrytý narcizmus a posilňovať vlastnú dôležitosť. Motívom sprevádzajúceho môže byť očakávanie uznania a vďačnosti. Ego sa v takejto atmosfére dôležitosti cíti veľmi konformne. To môže posilňovať falošnú identitu na strane sprevádzajúceho, ktorý sa stotožní so svojou rolou a v prípade jej narušenia sa bude cítiť nedocenený alebo podcenený, čo môže vyvolávať pocity hnevu voči sprevádzanému a môže sa to prejsť v manipulatívnom štýle sprevádzania. Sprevádzajúci vzťah nesmie byť prostriedkom pre človeka, ktorý *chce* riadiť druhých. Sprevádzaný by sa v takomto prípade stal obeťou sprevádzajúceho, ktorý svoju pomoc neberie ako službu, ale ako sebaapresadzovanie.

V spirituálnej tradícii sa preto zdôrazňuje, že sprevádzajúci nemôže nahradiť Krista a nemôže ani zaistiť, že dá sprevádzanému pocítiť prijatie a psychologické efekty. To by totiž viedlo k vytváraniu určitých foriem závislosti na sprevádzajúcom (Rupnik 2001, 35–36).

Sprevádzajúci musí preto s *túžbou po dôležitosti* vytrvalo pracovať a nestotožňovať seba so službou, ktorú robí. Služba sprevádzania je zameraná na dobro sprevádzaného a nie na dobro sprevádzajúceho. V opačnom prípade sa môže stať, že si bude vyberať len tie osoby, ktoré budú podporovať jeho túžbu po sebauznaní a bude sledovať vlastné naplnenie z pozície, ktorá mu dáva určitú moc. Pocit vlastnej dôležitosti preto nesmie byť v sprevádzaní kritériom, zväčša podvedomým, podľa ktorého sa riadi pri výbere sprevádzaných alebo v priebehu samotného sprevádzania.

### 9.3 Vytváranie závislosti

Každý dlhší sprevádzajúci vzťah má tendenciu vytvárať určitú závislosť sprevádzaného na vodcovi, ale aj naopak sprevádzajúceho na sprevádzanom. Je to prirodzené, zvlášť v začiatkových fázach duchovného života, v ktorých sprevádzaný úprimne očakáva radu,

poučenie a pomoc a niekedy si neprimerane sprevádzajúceho idealizuje, prípadne sprevádzajúci vzťah vníma ako priestor emocionálneho prijatia. Zväčša sa to týka úzkostlivejšieho typu ľudí, ktorí majú tendenciu prenášať svoju zodpovednosť na sprevádzajúceho. Pomáha im to zmierniť isté napätie zo slobodného rozhodnutia čosi urobiť, zmeniť a vziať za to zodpovednosť. Sprevádzajúcemu to môže imponovať, pretože to posilňuje jeho falošný pocit dôležitosti. Sprevádzajúci by sa však nemal nechať zatiahnuť do riešenia problémov sprevádzaného, ale zachovať si istý odstup, ktorý bude posilňovať jeho schopnosť samostatne sa rozhodovať a riešiť problémy. V opačnom prípade to sprevádzanej osobe škodí a jej prípadná úzkostlivosť sa môže ešte viac prehlbovať.

Citlivejšie osoby však môžu mať naozaj silný sklon k závislosti a to je potrebné rozpoznať a nikdy nesuplovať ich rozhodovanie, aj keby boli najradšej, keby to sprevádzajúci urobil, alebo naznačil a pod. Zaiste, musí sa to robiť citlivo, pretože sklon k závislosti nie je možné len tak ľahko odstrániť a vykoreniť. Je preto potrebná trpezlivosť a súcit, ale s jasne danými hranicami. Niekedy sa stáva, že sa sprevádzaný „vzbúri“, a neprimerane reaguje na rozpoznanú závislosť a môže sprevádzajúceho aj výslovne „zavrhnúť“. Akokoľvek je to nepríjemné, musí sprevádzajúci túto situáciu prijať a uniesť. Niekedy to chce čas a vzťah sa môže opäť obnoviť hocí len možno v rovine „duchovného partnerstva“ a nie sprevádzania.

## 9.4 Prehnaný pocit zodpovednosti

Tento problém sa môže objavovať najmä v začiatkoch praxe sprevádzania. Sprevádzajúci môže vidieť svoju zodpovednosť za sprevádzaného v prehnanej miere, čo ho môže doslova paralyzovať a oslabovať. Má strach urobiť rozhodnutie, poskytnúť radu alebo aj s niečím u sprevádzaného nesúhlasiť. Odvoláva sa často na authority, ktoré mu dávajú pocit legitímnosti a istoty. V tomto prípade *strach z urobenia*

*chyby* nepredstavuje pozitívnu uvážení obavu alebo ináč povedané obozretnosť, aby zbytočne nepochybil. Tento typ strachu sprevádzajúceho totiž veľmi oslabuje. Môže byť znakom nesprávneho postoja k službe sprevádzania, ktorá je vnímaná ako vedenie, za ktoré preberá zodpovednosť sprevádzajúci. V skutočnosti služba sprevádzania nie je vedením v doslovnom zmysle slova, ale skôr partnerským sprevádzaním na ceste, ktorú si modeluje sám sprevádzaný. Strach v sprevádzaní však môže byť aj podvedome potlačený a potom sa do procesu sprevádzania dostáva inou cestou.

## 9.5 Vnucovanie vlastného učenia a tém

Sprevádzajúci nemá byť orientovaný na seba a svoje učenie alebo dôvtip, ale je v postoji podriadenosti voči Bohu, poznamenáva teológ Marko Rupnik (2001, 23). Toto je ďalší dôležitý bod, ktorý môže sprevádzanie skomplikovať alebo aj znemožniť. Zaiste, spirituálna náuka je kľúčovou vecou, ale jej prílišné presadzovanie alebo na druhej strane zanedbávanie môže byť nebezpečné. Je tu určité pokušenie nahradiť svojim myslením uvažovanie zverenca. Nejde o to, že sprevádzajúci ponúkne nejakú tému alebo bod z náuky, ale keď na tom bazíruje, systematicky ju podsúva alebo doslova vnucuje, v podstate nepočúva, čo trápi sprevádzaného, prípadne, čo potrebuje. Keď sa v priebehu sprevádzania príliš zdôrazňuje nejaký prvok náuky tak, že je výhradne odporúčaný alebo preto, že ho sprevádzaný nie je schopný úplne akceptovať, je to pre sprevádzanie nevhodné. Dôležité je vnímať proces sprevádzania v komplexnosti a celostnom prístupe k sprevádzanému, ktorý je v procese rastu.

Ak sa sprevádzajúci alebo sprevádzaný príliš fixuje na niekoľko málo prvkov náuky, môže to viesť k problémom prílišného zjednodušovania na úkor širšieho pohľadu a usporiadania do harmonického celku. Pokiaľ je na nejakú jednotlivú dôležitú pravdu alebo morálnu zásadu sprevádzajúci silno fixovaný a dlhodobo nie je schopný

z tejto jednostrannosti vystúpiť, bude mať jeho sprevádzanie skôr deformujúci, než zdravo formujúci rozmer. Úlohou sprievodcu je preto neustále rozširovať svoje vedomosti z oblasti teológie, spirituality, ale aj moderných vied a psychológie, aby neustrnul v zjednodušujúcich krajnostiach.

## 9.6 Duchovné zneužívanie

Dôsledky duchovného zneužívania môžu mať podobné následky ako pri sexuálnom zneužívaní. Je však ťažšie rozpoznateľné zo strany sprevádzaného, pretože sprevádzajúci môže spôsob zneužívania maskovať za spiritualitu. Je to neustále aktuálny problém. Často tí, ktorí zneužívajú, sú pomerne silné, charizmatické osobnosti, čo im umožňuje pripútať jedinca k sebe. Môže ísť o skrytú potrebu moci a túžbu byť obklopený ľuďmi, ktorí sú na tom horšie, než sprevádzajúci, čo posilňuje jeho dominanciu. Pri duchovnom zneužívaní ide o manipuláciu a prekročenie hraníc, čo sa prejavuje na ponížovaní a ovládnutí jedinca. Sprevádzajúci využije druhého človeka na to, aby ho kontroloval, alebo ovládal, a to bez ohľadu na to, ako sa pri tom ten druhý cíti. Je to v podstate forma psychologického násillia. Duchovné zneužívanie totiž spôsobí u sprevádzaného emocionálny zmätok. Ten potom stráca schopnosť orientovať sa v tom, čo cíti a prežíva. Na jednej strane je tu vďačnosť za pomoc a na druhej akési zovretie zo strany sprevádzajúceho (Kačmáry 2008, 101).

Často sa duchovné zneužívanie prejavuje v snahe úplne izolovať sprevádzanú osobu od všetkých ostatných a udržiavať ju iba v myšlienkovom a duchovnom svete sprevádzajúceho, čo len posilňuje závislosť sprevádzaného na sprevádzajúcom. Sprevádzajúci ovláda sprevádzanú osobu napríklad tým, že ju neustále poučuje a predstavuje jej typ duchovnej „dokonalosti“, ktorý je v podstate nedosiahnuteľný a tak ju pripútava k sebe. Sprevádzajúci sa zapletá do skúmania osobných káz sprevádzanej osoby, až to hraničí s vyzvedaním

a akýmsi vyšetrovaním. Prípadný odpor sprevádzanej osoby je interpretovaný ako odpor voči Bohu. Spôsobuje to zmätenosť v oblasti emócií sprevádzanej osoby a postupnú dezintegráciu jej vlastnej identity. Takejto forme manipulácie sa hovorí „splitting“; páchatel si nasadzuje masku dokonalosti, zvyšuje seba nad sprevádzanú osobu, z čoho má dobrý pocit.

Je to vážny problém zo strany sprevádzajúcej osoby a ukazuje, že nie je vhodná pre túto službu. Zväčša sa sprevádzanie orientuje aj na sebaopotvrdzovanie vlastných potrieb ega a sprevádzaný sa stáva v podstate len prostriedkom. Môže sa stať, že sprevádzajúci si tento problém neuvedomuje a nemusí zneužívať sprevádzaného vedome, so zlým úmyslom. Napriek tomu je takéto sprevádzanie vždy spojené s nejakým prospechom, čo zodpovedá intenciam logiky narcizmu. Čím je však jeho správanie menej uvedomelé, tým je nebezpečnejšie pre sprevádzaného. Niekedy sa to môže prejavovať na nútení do aktivít s poznámkou „aby si rástol v pokore“, čo je znakom duchovného zneužívania. Sprevádzajúci nikde nemôže požiadavku voči druhej osobe motivovať hodnotením jeho duchovného stavu a pobádať ho (tlačiť) k práci na nejakej konkrétnej duchovnej kvalite alebo činnosti. To je výlučný priestor jednotlivca a jeho slobody v duchovnom živote (Prihatný 2021, 33–34). Ak sprevádzaný cíti v sprevádzajúcom vzťahu nátlak, neistotu, vnucovanie dôvery, pocit menejcennosti a pod. je dobré, aby sa o tom pozhováral s inou kompetentnou a nezainteresovanou osobou a takýto vzťah ukončil. Často totiž môže v takýchto situáciách pomôcť až tretia osoba, ktorá umožní sprevádzanému pochopiť, že bol duchovne „zneužívaný“ (Kačmáry 2008, 102).

## **9.7 Nespokojnosť s vlastnou životnou rolou**

Keď sprevádzajúci nejakým spôsobom neprijíma svoju životnú rolu a rozhodol sa pre službu sprevádzania, môže sa jeho sprevádzanie stať

nebezpečným pre obe strany. Na sprevádzaného bude prenášať svoju nespokojnosť, prípadne si z neho urobí „náhradný prostriedok“ vlastnej seberealizácie, ktorý mu má pomôcť prekonať nespokojnosť s vlastnou životnou rolou alebo frustráciu z nenaplnenia životných potrieb. Sprevádzajúci vzťah tak bude kompenzovať jeho nespokojnosť s vlastným životom, čo môže viesť k závislosti na realizácii vzťahu a nebude sledovať dobro sprevádzaného (Fiores a Goffi 1999, 624).

## **9.8 Naivnosť a neschopnosť odmietnuť**

Hoci je sprevádzanie službou, neznamená to, že sprevádzajúci musí byť vo všetkom po ruke sprevádzanej osobe. Niekedy falošné predstavy o kresťanskej добрote, ale aj o vlastných silách a možnostiach môžu viesť k tomu, že sprevádzajúci nie je schopný odmietnuť požiadavky o sprevádzanie, ktoré reálne presahujú jeho možnosti a sily v danej situácii. Môže sa tu objaviť pocit viny a tak sa dostáva do emočne náročnej situácie. Nemusí sa to týkať len počtu rozhovorov, ale aj dĺžky času na sprevádzajúci rozhovor. Je preto dobré tieto veci ujasniť vopred, aby sa predišlo zbytočným napätiam, čo môže byť aj pozitívnym signálom pre koncentráciu sprevádzaného v rozhovore, keď vie, že má čas v rozsahu napr. 45 minút. Takýto prístup si vyžaduje určitý cvik, ktorý je znakom profesionality, ktorá sa však získava praxou a skúsenosťou. Je však dobré vedieť, že služba sprevádzania má svoju etickú mieru, ktorú je dobré rešpektovať. Tu je potrebné dbať, aby sprevádzajúci nepodľahol naivnosti, ktorá povedie k preceneniu vlastných síl a schopností, ale aj schopnosti sprevádzaného, od ktorého bude potom očakávať činy, ktoré nie je schopný splniť. Zväčša však už ide o prenášanie vlastných predstáv sprevádzajúceho na sprevádzaného, prípadne na proces sprevádzania. To môže viesť k frustrácii a únave na oboch stranách.

## 9.9 Únava a vyčerpanosť

Únava je prirodzeným prejavom každej namáhavej práce, či už ide o prácu fyzickú alebo intelektuálnu, ku ktorej sprevádzanie patrí. Je preto dobré si uvedomiť, že únava je prirodzenou súčasťou nášho života, čomu sa musí prispôbiť aj sprevádzanie. Sprevádzajúci si musí osvojiť realistický postoj aj voči sebe, aby sa príliš nepreťažoval, pretože to môže viesť k vyhoreniu.

Nie je dôvod hanbiť sa za to, že človek je po niekoľkých rozhovor unavený. To sa totiž podpisuje na schopnosti vnímania a počúvania, čo si sprevádzaný môže aj tak všimnúť. Sprevádzajúci sa napríklad môže počas počúvania takpovediac „stratiť“ a prepočuje, čo sprevádzaný hovoril. Spokojne môže poprosiť, či by mu to nezopakoval, pretože mu myšlienka unikla. Problém by bol, ak by sa sprevádzajúci pre svoju únavu začal na sprevádzaného vnútorné hnevať, že hovorí príliš rozvláčne, že nejde k veci, že zbytočne odbočuje a pod. V istom zmysle to problém je, ale narastajúca netrpezlivosť môže byť dôsledkom únavy na strane sprevádzajúceho, ktorá v ňom prehlbuje podráždenie a nepokoj. Možno je potom lepšie dať si krátku prestávku alebo odložiť stretnutie na neskoršiu dobu.

## 9.10 Frustrácia

Frustrácia je ďalším praktickým problémom, ktorý sa môže v sprevádzaní objavovať a súvisí s prirodzeným rozporom medzi realitou a očakávaniami. Zvlášť, keď sprevádzajúci investuje svoj čas a energiu do sprevádzajúceho vzťahu a táto jeho investícia a námaha nemusí byť prijatá alebo je nechápaná, neprijímaná, prípadne je teoreticky prijímaná, ale zmarená. Sprevádzaný sa napríklad môže subjektívne cítiť sprevádzajúcim vzťahom zväzovaný a chce sa z toho vymaniť istou formou odmietania, ignorovania rád alebo impulzov (Fiores a Goffi 1999, 617). Nenapredovanie môže u sprevádzajúceho vyvolať pocity



frustrácie, ktoré môžu prerásť do apatie alebo aj agresivity, prípadne syndrómu vyhorenia. Preto každý, kto pracuje s ľuďmi, musí v sebe pestovať určitú *frustračnú toleranciu*.<sup>36</sup> Opäť pripomínáme, že sprevádzajúci si musí uvedomiť, že cieľom nie je jeho zadostučinenie, ale dobro sprevádzaného, a že to chce možno viac času, než sa pôvodne predpokladalo.

## 9.11 Sexuálna príťažlivosť a sympatia

Sexualita je prirodzenou integrálnou súčasťou života každého človeka a preto ju nemôžeme obísť ani pri téme sprevádzania. Aj tu zohráva svoju úlohu a je potrebné jej dať správne miesto bez toho, aby sme ju popierali alebo podceňovali. Aj pomáhajúci vzťah sa môže dostať do fázy, v ktorej sa napríklad erotická príťažlivosť stane problémom v napredovaní. Môže to byť tak na strane sprevádzajúceho, ako aj sprevádzaného alebo oboch súčasne. Musíme si dať pozor, aby sme tento vzťah nezamieňali s inými druhmi vzťahov – priateľským, mileneckým, ale aj príbuzenským. Keďže hranice môžu byť v týchto vzťahoch veľmi jemné, neodporúča sa, aby sme do sprevádzania brali ľudí, s ktorými máme hlbší vzťah, prípadne vzťah rodinný. To môže zbytočne viesť k problémom a mať neželané následky (Smelý 2017, 29).

V súvislosti s erotickou príťažlivosťou, ktorá sa môže v sprevádzajúcom vzťahu objaviť, je potrebné povedať, že takýto vzťah je značne ohrozený, pretože jeho cieľom sa už nemusí stať samotné

---

<sup>36</sup> Termín frustračná tolerancia všeobecne označuje mieru znášanlivosti a odolnosti voči stresu, záťaži, neúspechom, sklamaniam či oddialeniu uspokojenia potrieb. Každý má istú mieru tolerancie voči zdrojom frustrácie. Môže byť však slabšia a silnejšia. Vnútorne vyrovnaní jedinci sa vyznačujú vyššou mierou frustračnej tolerancie. Tá sa dá trénovať aj tým, že si človek uvedomí jej zdroj a preorientuje svoj záujem na iné motívy. V našom prípade by to mohlo byť napríklad uvedomenie si, že v sprevádzaní nejde o výkony a úspechy sprevádzajúceho ani vzťahu, ale o službu sprevádzanému (Nakonečný 2014, 266n).

sprevádzanie. Ak ide o nezvládnutie sexuálnej príťažlivosti zo strany sprevádzajúceho, môže podvedome pod zámienkou duchovnej pomoci v skutočnosti len vyhľadávať príležitosť stráviť s danou osobou čas a v istom zmysle slova neuvedomene prekračovať hranice vzťahu. To môže druhá osoba pociťovať ako nátlak, ale pod vplyvom sprevádzajúceho vzťahu sa môže dostať do vnútorného konfliktu a pochybností, či si zle nevysvetľuje svoje vnímanie sprevádzajúceho a pod. V tomto prípade už môže ísť o indicie manipulácie so sexuálnym podtónom. To pochopiteľne blokuje tak sprevádzajúceho, ktorému atraktivita druhej osoby môže imponovať a tak stráca zo zreteľa pravý cieľ vzťahu, ako sprevádzaného, ktorý, v prípade, že sa podobné vnímanie objavuje aj na jeho strane, sa bude snažiť napríklad vyzeráť v lepšom svetle a obaja tak budú skôr hrať isté roly, než napredovať v spirituálnej rovine.

Ak by sprevádzajúci prekročil túto hranicu a rozvinul sprevádzajúci vzťah v sexuálnej rovine, možno povedať, že v podstate zrádza svojho klienta. Nehovoriac o tom, že okrem porušenia etiky môže takýto vzťah spôsobiť hlboké zranenia na druhej strane (Smelý 2017, 77). Je ťažké si predstaviť, konštatuje Scott Peck, ako by mohol terapeut (terapeutka) nadviazať sexuálny vzťah so svojou klientkou (klientom) a pritom ju (jeho) nezneužívať k uspokojeniu svojich vlastných potrieb (Peck 2005, 154). Terapeut totiž o klientke vie „všetko“, ale ona o ňom v podstate nič. On vie, koho si vyberá, ale ona nevie, s kým ide do vzťahu. Preto je on (terapeut, kňaz, sprevádzajúci) v oveľa zodpovednejšej úlohe.

Veľkým problémom však môže byť aj postoj, ktorý má o sexualite nerealistické predstavy a v spojení so spiritualitou ju podceňuje a naopak preceňuje duchovnú atmosféru sprevádzajúceho vzťahu, prípadne sviatostný život. Realistický postoj si vyžaduje nepopieranie a nepodceňovanie sexuality a na druhej strane neposkytovanie neohraničeného priestoru bez akýchkoľvek zábran. Sexualita však môže paradoxne negatívne ovplyvniť sprevádzajúci vzťah aj v opačnom prípade, keď

do hry vstupuje nesympatia, ktorá môže byť ovplyvnená výzorom, farbou hlasu, telesným hendikepom a pod. Ak by obe tieto krajnosti zasahovali do vzťahu, ide o nespracovanie sexuality a emocionality a je lepšie takýto vzťah ukončiť.

## **9.12 Odpor v duchovnom sprevádzaní**

Janet Ruffingová upozorňuje ešte na jeden problém, ktorý sa týka odporu v sprevádzajúcom vzťahu a môže sa objavovať tak na strane sprevádzaného, ako aj sprevádzajúceho (Ruffingová 2016, 22n.). Ide o nevedomú odpoveď na danú situáciu (v našom prípade sprevádzajúci vzťah), v ktorej sa človek vyhýba určitému problému, skúsenosti alebo myšlienke prostredníctvom vyhýbavého správania. Do hry vstupujú rôzne obranné mechanizmy, pri ktorých sa človek cíti byť nejakým podnetom alebo výzvou ohrozený. To sa môže prejaviť v odpore voči duchovnej skúsenosti alebo voči sprevádzajúcej osobe, prípadne voči samotnému sprevádzanému klientovi zo strany sprevádzajúceho. Sprevádzajúci tak môže byť voči sprevádzanému alebo jeho skúsenostiam negatívne naladený, deprimovaný alebo znechutený, keď nenapreduje podľa jeho predstáv. Môže to však súvisieť aj so samotným emočným rozpoložením, ktoré aktuálne sprevádzajúci prežíva. Napríklad sa nachádza v neúteche alebo má pocit, že v duchovnom živote stagnuje a to neúmyselne vnáša do vzťahu. Tu do hry vstupuje problém, týkajúci sa prenosu a protiprenosu, ktorým sme sa zaoberali v samostatnej kapitole. V takejto situácii je dobré rozpoznať príčiny odporu a veľmi osožné je poradiť sa o probléme so supervízorom.

Spomenuté problémy ukazujú, že sprevádzanie je proces, ktorý má dynamický charakter a je potrebné mu porozumieť nielen na teoretickej, ale predovšetkým na praktickej rovine. Mnohé zo spomenutých problémov sa dotknú každého sprevádzajúceho a preto je dobré o nich vedieť. Ako sme už viackrát spomenuli, je dôležité

prevádzanie realizovať pod dohľadom skúseného supervízora, ktorý nám môže byť nápomocný pri riešení rôznych problémov v konkrétnych situáciách.

---

## PODNETY NA CVIČENIE A ZAMYSLENIE

- Spomeňte si na svoje skúsenosti s duchovným sprevádzaním (spovedou): kto, akí ľudia (kňazi, formátori, formátorky) v nich reprezentujú autentické, priame, nápomocné sprevádzanie a kto naopak horšie až zlé skúsenosti so zdieľaním vášho vnútra? Viete pomenovať, čo v tomto druhom prípade bolo na prekážku? Čo vo vás vyvolávalo negatívne pocity?
- Keby ste vážne onemocneli alebo sa dostali do životných problémov a kráľov, komu by ste to chceli/nechceli povedať?
- Ak ste sa stretli so zranením pri duchovnom rozhovore (spovedi), čo by ste chceli partnerovi rozhovoru povedať, ak by ste túto udalosť mohli vrátiť?
- Nájdite symbol, metaforu, obraz na situáciu, keď ste sa stretli s neadekvátnou reakciou pri duchovnom sprevádzaní (spovedi). Cítili ste sa ako čo...?
- Ktorý z vyššie spomínaných nebezpečenstiev najviac ohrozuje ľudí v našom kultúrnom, spoločenskom, cirkevnom, duchovnom kontexte?

## Odporúčaná literatúra

- Honzák, Radkin. 2015. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad.
- Koukolík, František – Drtilová, Jana. 2006. *Vzpoura deprivantů: nestvůry, nástroje, obrana*. Praha: Galén.
- Prihatný, Pavel. 2021. „Seminár o duchovnom zneužívaní.“ *Zasvätený život* 12 (24).
- Schmidbauer, Wolfgang. 2008. *Syndrom pomocníka*. Praha: Portál.
- Smelý, Igor. 2017. *Integratívny prístup v psychoterapii: stručný sprievodca kľúčovými zručnosťami v psychoterapii*. Prešov: Rokus.
- Yalom, Irvin D. 2012. *Chvála psychoterapie*. Praha: Portál.

# 10 MODLITBA AKO NÁSTROJ SPRÍTOMŇOVANIA SKUTOČNOSTI ŽIVOTA

Modlitba je kľúčovým bodom v duchovnom živote. Nakoniec celé duchovné sprevádzanie sa odohráva v kontexte modlitby a je centrovane na modlitbu ako nástroj, ktorý nám umožňuje skúsenosť s Bohom. Modlitba je jedinečný spôsob, akým sa vzťahujeme k Bohu a to prostredníctvom myšlienok (aspoň spočiatku), ktoré sa stávajú modlitbou. Niekedy však povieme, že modlitba nie je len o rozprávaní, ale aj o načúvaní. Kto ale už niečo, niekedy pri modlitbe „počul“? Slovo „načúvať“ je preto lepšie nahradiť slovom „vnímať“. Modlitba sa tak stáva postojom vnímavej pozornosti voči tajomstvu, ktoré však neznamená prázdnotu, ani ilúziu, ale predsa sa dotýka nášho života. A o to v modlitbe ide. Modlitba, ktorá sa nejakým spôsobom nevzťahuje k životu, sa môže ľahko premeniť na pozíciu ega, ktoré nás tiahne k vytváraniu scenárov o tom, čo by malo byť, ako by to malo byť, čo bude.

Teológ Walter Kasper kedysi nazval modlitbu *kritickým miestom viery*. Kritický znamená rozhodujúci vo vzťahu k životu. Je potrebné sa vyhnúť riziku zneužitia modlitby, na ktorý poukázala teologička Dorothee Sölleová – zachrániť samého seba a za druhých sa modliť. Vysielal slová k tomu, ktorý je nad nami, miesto činu pre tých, ktorí sú vedľa nás (Kasper 1991, 55–56). Modlitba preto neznamená obracanie sa k Bohu, ktorý je na druhej strane, ale v schopnosti objaviť Boha v sebe, v druhom človeku a vo svete. Ako hovorí sv. Ignác z Loyoly: „*Hľadať a nachádzať Boha vo všetkých veciach*“ (DC 235). To sa deje najmä prostredníctvom rozjímavej a kontemplatívnej modlitby. V nasledujúcom

texte si predstavíme základné predpoklady a rôzne formy modlitby, ako aj problémy, ktoré sa v snahe *modliť sa* objavujú.

## 10.1 Predpoklady modlitby

Sme ľudia z mäsa a kostí a preto je prirodzené, že telesná či psychická nepohoda ovplyvní aj našu modlitbu. Môže sa to prejavíť napríklad na nesústredenosti či roztržitosti, hoci z duchovného hľadiska má takáto modlitba veľký význam. Sú však napätia a nesústredenosť, s ktorými sa dá niečo robiť. Zhon, povinnosti, plánovanie, starosti, dohodnuté termíny, záväzky, atď. vytvárajú „tlak objektívnych príčin“, ktoré nás ľudsky zväzujú a môžu rušivo pôsobiť pri modlitbe. V bežnom živote si ani veľmi neuvedomujeme ich vplyv na náš život, ale keď sa chceme na chvíľu stíšiť, zisťujeme, aké je to ťažké. Niekedy môže človeku dokonca hluk či nejaká zvuková kulisa chýbať a ticho ho vyrušuje, pretože sa v ňom vynára na povrch mnoho otázok a nevyriešených problémov alebo prázdnota života. Vstúpiť do ticha a modlitby znamená, vstúpiť s odvahou do reality nášho života (Lambert 2004, 31, 38).

### 10.1.1 Modlitba ako rozhodujúci bod viery

Kto z nás nezažil modlitbu, ktorá nebola ani tak vytrysknutím z vnútra, ale skôr skúsenosťou s tichom, nudou, prázdnotou, rozpakmi alebo až s odporom, konštatuje Romano Guardini (1970, 19). Vtedy je neraz modlitba skôr skúsenosťou s námahou a nepokojom, než s uspokojením ducha. Naša myseľ začne blúdiť a rozptyľovanie je toho súčasťou. Akoby tu nebol žiadny určitý „niekto“, kto by „hovoriť“ a mohol byť oslovaný, ale len zmäť myšlienok a dojmov. Vtedy sa človek môže prichytiť, že by radšej niečo robil, čítal a myslí na to, čo bude, aby sa ho nezmocnila podivná úzkosť, ktorá sprevádza snahu modliť sa. My totiž neustále niečo chceme a niečo plánujeme. Človek chce

byť neustále bojovníkom a tvorcom. Chce byť aktívny, ale v skutočnosti druhou stranou tejto mince je neraz nepokoj a neschopnosť uzobrania, teda strata jednoduchej pozornosti voči skutočnosti, do ktorej sme ponorení (Merton 1993, 64).

A predsa v tomto priestore tmy a mlčania vyvstáva Božia skutočnosť, ktorá je skutočnejšia, než všetko okolo nás, pretože on je skutočnosťou samou, ktorú však nemôžeme vnímať tak, ako predmety okolo seba. Boha nemožno nazerať zmyslovo ani kategoriálne,<sup>37</sup> pretože nie je žiadnym objektom ani predmetom. Potrebujeme sa oslobodiť od takýchto nutkavých žiadostí a prekonať klam vnútorného nepokoja pozornosťou voči skutočnosti Boha, ktorá je odlišná od našej predstavy o ňom. Modlitba sa preto už nemôže oprieť o nejakú emóciu, predstavu či zážitok, ale ostáva jej len viera a vernosť vydať sa do „tmy“ a zotrvať v nej.

Tma a prázdnota sú pre modlitbu príznačné a veľmi dôležité javy. Počas modlitby sa vtedy objavuje úzkosť, ktorá je podľa Thomasa Mertona dôležitým znakom premeny od sústredenia sa na naše ego k slobode pre dar, ktorým je sám Boh. Úlohou úzkosti je rozbiť nepravú identitu človeka a v poznaní svojich limitov sa vymaniť zo samolúbej sebaistoty, na ktorú môže byť orientovaná aj modlitba (Merton 1993,

---

<sup>37</sup> Termín kategórie používame v kontexte Aristotelovho popisu ľudského myslenia o veciach a svete vôbec. Slovo kategória pochádza z gréckeho *katagorein*, čo znamená „vypovedať“. Sú to teda „vypovede“ alebo „formy vypovede“ o veciach. Kategórie tak podľa Aristotela tvoria určité pojmové nástroje, ktorými sa snažíme popísať predmety našej skúsenosti. Podľa Aristotela môžeme myslieť každé súcno vo forme desiatich kategórií, ktoré môžeme vyjadriť desiatimi typmi otázok, ktorými sa na vec pýtame: 1. Čo to je? (vyjadrujeme podstatu); 2. Koľko toho je? (vyjadrujeme počet); 3. Aké to je? (kvalita); 4. V akom je vzťahu? (vzťah); 5. Kde to je? (miesto); 6. Kedy? (čas); 7. Akú to má polohu? (poloha); 8. Čo vlastní? (vlastníctvo); 9. Čo robí? (činnosť); 10. Čo trpí? (trpnosť). Počet kategórií netreba brať ako definitívnu, ale je to veľmi výstižná metafora, vyjadrujúca limity nášho myslenia. Je zjavné, že veriaci človek musí byť veľmi opatrný pri rozprávaní o Bohu. Preto sa v teologickej tradícii neustále pripomína, že Boh je nevysloviteľný a ľudským myslením nepochopiteľný.



107–108). Je to isté rozčarovanie, zvlášť, ak človek bol vedený k chápaniu modlitby ako rozhovoru. Tu ale predsa nikto slovom neodpovedá, pretože v modlitbe nejde o slová, ale o vnáranie svojho života do života Boha. Slová môžu byť v tomto procese dokonca prekážkou. „Keď nič nepočujem, tak to ticho aspoň vyplním slovami,“ pomyslím si, a tak ostávam len pri sebe a svojich ilúziách.

Boh je preto nutne „zažívaný“ ako skrytý a musí byť hľadaný a privolávaný vo viere, že je síce všade, ale zároveň „nie je“. A v tejto tme objavujeme, že napriek všetkému *sme*, ale zároveň, že nežijeme sami zo seba, ani vlastnou mocou, ale len skrze neho (Guardini 1970, 32, 40). Že ak sa modlíme, tak preto, že on sa modlí v nás (porov. Flp 2, 13), veď ako hovorí Ježiš „*bezo mňa nemôžete nič urobiť*“ (Jn 15, 5).

Môžeme povedať, že ide o univerzálnu skúsenosť, ktorá sa často vyznačuje polaritou medzi príťažlivosťou a skrytosťou Boha. Filozofka Jolana Poláková hovorí, že naše vzťahovanie sa k Bohu je sprevádzané Božím oslovením v jeho *príťažlivosti*. Príťažlivosť Boha však ide za obyčajné uspokojenie. Príťažlivosť Boha akoby otriasa ľudskou zakotvenosťou v imanencii sveta, ale aj formami, ktoré vytvárajú náboženský svet. Nie je to však násilné pôsobenie: „*Človek si vždy úplne slobodne môže a nemusí spomenúť práve na Boha*“ (Poláková 2001, 18). Tak sa zároveň konfrontuje so skrytosťou, ktorá ma špecifický význam.

Boh, ako vyjadril Blaise Pascal, je naozaj skrytým Bohom, a preto zdôrazňuje, že „*žiadne náboženstvo, ktoré nehovorí, že Boh je skrytý, nie je pravdivé; a žiadne, ktoré to nevysvetľuje, neposkytuje poučenie*“ (Pascal 1973, 132). Skrytosť Boha umožňuje odhaľovať pravdu o postoji človeka k Bohu tým, že vytvára existenciálne napätie, ktoré človeka vyrušuje v jeho náboženskom živote. Ukazuje, že Boha nie je možné „vypočítať“. Že ho nemôžeme jednoznačne vtiesnať do našich pojmov, pretože je pre nás nepochopiteľný a cudzí. V tejto tajomnosti nás vrhá späť do osamelosti a zvláštnej úzkosti (Boros 1994, 11). Skrytosť tak vnáša do vzťahu medzi Bohom a človekom určitú *dynamiku*.

Veď ak by si bol človek Bohom istý, nemusel by sa ani modliť, poznáva Bernhard Casper (1998, 116).

Preto je skrytosť Boha svojím spôsobom zvláštnym *darom*, ktorý sa stáva pre človeka výzvou k prehodnoteniu predstáv o Bohu. Skrytosť Boha privádza človeka k zamysleniu sa nad významom symbolov, ktoré sa môžu stať prekážkou, keď živého Boha viac zakrývajú, ako sprítomňujú. Ako hovorí Poláková: „*Unikajúca Božia skrytosť teda umožňuje človeku (konfrontovanému s celou zjavnou skutočnosťou) dospieť k vlastnej istote, že chce na prvom mieste (pred všetkým ostatným) nadviazať vzťah k Bohu a že je ochotný odsunúť všetko ostatné, aby sa v tomto vzťahu vyvaroval akejkoľvek zámeny či omylu a aby si k nemu uvoľnil cestu*“ (Poláková 2001, 25). Skrytosť teda oslobodzuje od prílišnej sebestačnosti, v ktorej má človek dojem, že si vystačí sám a že nemusí od nikoho nič čakať, ani od Boha.

Takto motivuje človeka k dialogickému hľadaniu Boha. Dialogické hľadanie však neznamená, že sa človek raz prepracuje k takej komunikácii s Bohom, aká je typická pre naše medziľudské vzťahy. Tie sú vždy v rovine subjekt-objektovej a Boh nie je a ani nemôže byť objektom, o ktorý by sme sa mohli nejako oprieť a nejako si ním byť istí. Hoci povieme, že sa nám Boh chce prostredníctvom modlitby zjaviť, toto zjavovanie sa nie je oddelené od nášho života, a preto sa na Boha nemôžeme pozeráť kategoriálnym spôsobom, ale skrze objavovanie vlastného života a celého sveta ako daru.

Vstúpiť do dialógu s Bohom znamená stretnúť sa s tým, kto – na rozdiel od tých osobných i neosobných inštancií, ktorými kedy bol a je monologickým myslením udelený status božstva – sa sám určuje a necháva poznať ako Boh (Poláková 2001, 15). Takto sa viera v Boha stáva jeho hľadaním a zároveň zápasom s mnohými obrazmi, ktoré človek so sebou nesie. Dialogická viera pomáha tieto obrazy dešifrovať a posúva človeka k pravdivejšiemu obrazu o sebe samom, ako aj o Bohu, ktorý sa stáva aktívnym účastníkom tohto dialógu. Dialogická filozofia si preto podľa Polákovej už nekladie otázku typickú pre

tradičnú filozofickú teológiu o „Božej podstate“, ale zdôrazňuje, že o Božom tajomstve v jeho absolútnosti môžeme mať iba jediný poznatok, vtedy ho v slobodnom dialógu spoznávame ako *lásku*, ku ktorej túžime priľnúť.

### **10.1.2 Prvé kroky v modlitbe**

Romano Guardini v súlade so starobyľou tradíciou hovorí o troch kľúčových krokoch, ktoré sprevádzajú rozjímavú a kontemplatívnu modlitbu. Ide o 1) *sústredenie alebo postoj pozornosti*, 2) *vnútorné sprítomnenie si Božej skutočnosti*, 3) *hľadanie jeho svätej tváre*.

#### **Pozornosť ako trvalý problém**

Zhon alebo hektika nášho života nás môže pri modlitbe veľmi vyrušiť. V bežnom živote si ani príliš neuvedomujeme ich vplyv na náš život, ale keď sa chceme na chvíľu stíšiť, zisťujeme, aké je to ťažké. Naša myseľ nás zrazu stiahne ako divoká rieka, ktorá na seba strháva všetku pozornosť a absorbuje celé naše vedomie. Zrazu sa začínajú vynárať rôzne predstavy, scenáre a prúdy myšlienok, ktoré ani nedokážeme zastaviť. Len sa prichytíme, že sme v nejakom virtuálnom rozhovore so sebou, alebo riešime čosi z našej minulosti či pracujeme na predstave budúcnosti a pod. Pre odstránenie tohto nepokoja nepostačí len naša vôľa a rozkaz, že sa chceme stíšiť. Všetok zhon a hektika života sa budú zotrvačne vracaf. To poznali už otcovia na púšti.

Podľa benediktína Anzelma Grüna uvedomenie si tejto neschopnosti sústrediť sa môže byť cestou k hlbšiemu sebapoznaniu. Modlitba nás konfrontuje s vlastnou pravdou (Grün 2017, 33–34). Počas nej sa vynára všetko, čo sa nás vnútorne dotýka. Na úroveň vedomia môžu vyplávať rany z nášho detstva, minulé, ale aj súčasné konflikty či zranenia. Naliehavo sa ozýva tiež to, čo nás práve zamestnáva: naše finančné obavy, starosť o budúcnosť detí, vnútorná nespokojnosť, neistota v práci, konflikty vo vzťahoch alebo rôzne iné obavy a nepokoje. Môžeme si spomenúť aj na ľudí, ktorým sme kedysi ublížili, a modlitba

tak odhaľuje naše previnenie. Nemali by sme však krúžiť okolo svojich vín, starostí a problémov, ale ich ponúknuť Bohu. K nemu máme zamerať svoj vnútorný pohľad. Od neho môžeme očakávať pokoj pre naše srdce uprostred životných problémov a pocitov vín, ktoré by ináč mohli rozrušiť naše úsilie o pokoj.

Modlitba nie je útekem z reality, ale tiché zastavenie sa, pri ktorom môže pravda o našom živote preniknúť na povrch do vedomia, čo nemusí byť spočiatku príjemné poznanie. Ozývať sa môže všetko to, čo sa nám nepodarilo, naše prirýchle a nesprávne rozhodnutia, naša nesp spravodlivosť voči niekomu alebo aj naše sklamanie a pocity, že sme čosi premrhali a pod. Nie je preto náhoda, že sa mnoho ľudí tichu modlitby alebo aj tichu vôbec vyhýba, aby sa nemuseli konfrontovať s vlastnou realitou.

Naše ego totiž hľadá stále niečo, k čomu by sa mohlo primknúť a čo by posilnilo jeho iluzórnu predstavu o sebe. Sme akoby lapení v spomienkach a myšlienkach, ktoré nám bránia k stíšaniu a zotrvaníu v jednoduchšej prítomnosti. Keď sa začneme modliť, hneď sa nám nutkavo vtiera – vyvolané vnútorným nepokojom – niečo iné, čo chce byť vykonané, hovorí Guardini. Všetko možné – práca, rozhovor, zariadenie, posudzovanie, noviny, kniha – sa môžu zrazu javiť ako dôležitejšie a modlitba ako menej zaujímavá a dokonca neúčinná (Guardini 1970, 30).

Vtedy si musíme uvedomiť, že všetky tieto vyrušujúce scenáre sú len projekcie našej mysle, ktorá neustále chce niečo robiť. Ako sme už povedali, niekedy môže byť za tým skrytý strach zo zvláštnej prázdnoty, ktorá sa objavuje, keď sa naše aktivity zrúti, a my zisťujeme, že tu nie je žiadny „určitý niekto“, kto by hovoril a mohol byť oslovovaný (Guardini 1970, 32). Sústrediť sa znamená prekonávať tento klam vnútorného nepokoja a oslobodzovať sa od všetkého, čo tu teraz nepatrí. Nerobme to ale násilným potláčaním, ani sa nenechajme chytiť do pasce tým, že o tom začneme aktívne premýšľať. Len si uvedomme, čo sa práve tu a teraz deje. Pozrime sa na tú myšlienku ako na nejakú

vec, ktorá ako keby stála pred nami a nechajme ju tak, odvráťme od nej pozornosť. Mnísi výstižne hovoria „nekomentuj“, teda nezaoberať sa tým a nerozvíjaj to. Obrazne povedané – „nenaskoč na ten vlak“.

Áno, toto je naša myseľ. Dôležité je si uvedomiť, že tie myšlienky mysle nie sme my. Tento mentálny hluk nie je skutočnosť. Je to len aktivita našej mysle, hoci aj vyvolávaná vonkajšími podnetmi. Keď si to uvedomíme a dokážeme nenačúvať myšlienkam, ktoré myseľ vytvára, myšlienky začnú strácať silu a rýchlo sa vytratia, pretože sa nimi nebudeme zaoberať a stotožňovať sa s nimi.

Zaiste nie je to záležitosť jedného cvičenia, ale skôr práca v režime pokus – omyl. Neraz ide o neustály návrat z rozptýlenosti blúdiacej mysle k postoju prítomnosti voči tomu, čo je tu a teraz. Pomaly sa však týmto tréningom v pozorovaní našej mysle v modlitbe budeme stávať pozornejší a koncentrovanejší. Nebuďme teda nepokojní a znechutení z prípadnej roztržitosti. Už to, že si ju uvedomujeme, je veľkým krokom. Práca na vnútornej sústredení nie je jednorazová záležitosť a možno sa budeme musieť ešte nejaký ten čas namáhať, ale naša premena už začala. Predstavte si veľkú nádobu, do ktorej pomaly kvapká voda. Keď pri nej postojíte a začnete ju pozorovať, bude sa vám zdať, že sa takto nemôže naplniť. Keď však prídete o pár hodín, možno s prekvapením zistíte, že je už dopoly naplnená, napriek tomu, že sa navonok nič nedeje a stúpanie hladiny je v podstate nepozorovateľné. Tak je to aj s našou premenou. Nedeje sa revolučne a rýchlo, ale pomaly a trpezlivo ako v podobenstve o zasiatom semene: *„Keď človek hodí semeno do zeme; či spí alebo vstáva, v noci či vo dne semeno kľíči a rastie a on ani o tom nevie. Zem sama od seba prináša úrodu: najprv steblo, potom klas a napokon plné zrnó v klase. A keď úroda dozreje, hneď priloží kosák, lebo nastala žatva.“* (Mk 4, 26–29).

Niekedy možno budeme musieť celý čas určený k modlitbe stráviť len tým, že budeme hľadať sústredenie. Ale aj to je dobre využitý čas, lebo v základe je samotné sústredenie a pozornosť už modlitbou (Guardini 1970, 35). Príde totiž čas, keď budeme modlitbu prežívať ako

*strácanie času*, keď v nej neobjavíme nijaké nové poznanie ani ne-nájdem nejaké naplnenie. Vtedy môže prísť pokušenie, aby sme svoju modlitbu skrátili či premenili na polhodinové čítanie alebo na prechádzku po prírode. „Z toho máme aspoň čosi,“ povieme si. A môže prísť aj okamih, keď nám modlitba nebude prinášať nijaký pokoj, keď sa vyplytvá naša sila a my si budeme vedomí svojej slabosti. Je dôležité nereagovať voči týmto štádiám *acedie*<sup>38</sup> tým, že sa oprieme len o silu vlastnej vôle, ale uvedomením si, že modlitba nie je len naša záležitosť, ale aj záležitosť modliaceho sa Krista v nás (Rupnik 2001, 99). Podstatné nie je modliť sa bez roztržitosti, ale nerobiť z toho problém a neustále sa vracáť k pozornosti voči prítomnému Bohu. V takom rozpoložení duše je dôležité v modlitbe aj napriek všetkému „neúspechu“ vytrvať.

Toto „strácanie času“ je reálny a pre život potrebný symbol oveľa hlbšieho strácania a odovzdávania sa, ktoré sa odohráva v každej modlitbe. Modlitba totiž ani tak neprináša nejaké ovocie, ale skôr disponuje k pozornosti voči životu v prítomnosti ponorenej do života Boha. Nemôže byť posudzovaná pragmatickým meradlom. Ak sa obmedzíme len na to, čo z toho budeme mať, sme stále pohltení egom. Iba *používanie Boha* vedie k jeho *zabitíu* v srdci, konštatoval jezuita Piet Breemen (1996, 37–38).

### ***Sprítomňovanie skutočnosti***

Modlitba je nástroj a nie cieľ duchovného života. Pozornosť voči prítomnosti Boha je tak prirodzeným základom modlitby. V tomto sprítomňovaní zjavovania sa Boha v nás si uvedomujeme, že už nie je potrebné nič hovoriť. Boh sám stačí. A tu začína kontemplatívna modlitba, ktorá je zároveň kritickým bodom viery, lebo nemáme naozaj

---

<sup>38</sup> Acedia je podľa púštnych otcov jedna z ôsmich zlých myšlienok, ktoré nás sprevádzajú na ceste duchovného života. Acedia je v podstate pocit straty chuti k práci alebo modlitbe. Je sprevádzaná roztržitosťou a akousi krízou ísť ďalej (Grün 2013, 58).

nič poruke, len vieru v prítomnosť Boha v nás. Vierou sa vedome nastavujeme na Boha, ktorý je neustále prítomný. Cvičením sa to učíme a keď si na to navykneme, stane sa to našou schopnosťou nachádzať Boha všade. Aj keď sa nám v tichu môže zdať, že nič nie je, on je, len je potrebné učiť sa do toho precitnúť, ako keď vstúpime do tmy a spočiatku nič nevidíme, no po čase sa náš zrak upraví a my už pomaly začíname čosi vidieť. Modlitba nám zjavuje, že Boh je nám na mieru; že sa môžeme neustále modliť – teda byť neustále vedomí, že sme spojení so zdrojom života. Život si totiž nedávame, ani ho nemáme vo svojej moci, ale je nám dávaný len vďaka Bohu (Guardini 1970, 41). V modlitbe si na túto skutočnosť zvykáme. Nakoniec nič iné ako prítomnosť neustále dávaného života nemáme k dispozícii. A skrze uvedomovanie si tejto pravdy sa vo viere zjednocujeme s prítomným Bohom.

Modlitba nám môže zjaviť pravdu o dôležitosti nášho dotyku so svetom, ktorého sa spolu s nami dotýka Boh. To je naše zadanie – stať sa láskou Boha k svetu v čomkoľvek, čo práve tu a teraz robíme; byť úplne a celkom PRE. Teda nie robiť čokoľvek chcem, ale skôr chcieť, čo práve robím. Každý náš čin v modlitbe objavujeme ako skvelú bohoslužbu. Modlitba prítomnosti sa tak stáva súčasťou nášho činu a aj pri tom najbanálnejšom skutku a práci či pohybe sa učíme vydať zo seba to najlepšie.

V tom je jadro našej slobody. Odpovedáme na stvoriteľovu výzvu: „BUĎ a buď to TY!“ Toto láskavé uchopenie prítomnosti dokáže neuveriteľné veci. Potrebujeme nájsť odvahu, hovorí Karel Satoria, prijať prítomnosť a nezatracať ju, nebáť sa jej, ale venovať sa jej a neodoprieť jej láskavé uchopenie. Dať sa danej situácii a investovať do nej to, čoho sme aktuálne schopní. A potom robíme, čo robíme, a v tom, aj keby to bola najbanálnejšia práca, nájdeme skutočné šťastie a Kristovu radosť (Satoria 2015, 54, 59, 70).

Až schopnosť pozornosti pre prítomnosť Boha otvára zrak pre *dar*. Prítomnosť je spojená s uvedomením si jedinečnosti nášho bytia – „dotyku“ s Bohom vo veciach, v prírode, v druhých ľuďoch, v nás,

jednoducho vo všetkom. Každý takýto „dotyk“ má v sebe zjavenie Boha a zjavenie zjednotenia nás a Boha. Naopak, nepozornosť je stratou, pohltienie v *neustále bežiacom čase*, ktorý je vyplnený upachtovým uchopovaním a zariaďovaním všetkého, čo nám príde do cesty. „Boh je však večná prítomnosť,“ hovorí púštny otec Kasián „ale ja – pokiaľ som vnútorne nestabilný – stále utekám z prítomnosti niekde inde. Namiesto toho, aby som sa tu a teraz stretával s tým, ktorý je, spriadam si fantázie o tom, čo bolo, čo má byť a môže byť“ (Smolen 2016, 69). Náš život predsa nie je v „bolo“ alebo „bude“, ale je v „teraz“. Prítomnosť nie je ani „bolo“ ani „bude“. To je neraz náš najväčší problém, keď prítomnosť vnímame len ako slovo oddeľujúce minulé od budúceho. To je často klam našej mysle, výsledkom čoho je neustále znepokojovanie z toho, čo sme nestihli, alebo čo ešte musíme urobiť. Zaiste, nejde o naivné podceňovanie uvažovania o minulosti a budúcnosti, ale ak sa to deje na úkor prítomnosti, prepadneť pokušeniu mať všetko pod kontrolou. Z toho sa rodí strach, hnev, netrpezlivosť, stiesnenosť, povyšovanie, súdenie, porovnávanie, lebo sme znepokojení, že sa veci nevyvíjajú, ako sme si to predstavovali a naplánovali – sme jednoducho nešťastní.

### **Hľadanie jeho svätej tváre**

Úlohou modlitby je teda sprítomňovanie – pozornosť voči tomu, ktorý sa nám dáva. Nechcime preto menej, než to, čo nám Boh chce dať a vedzme, že nám nemôže dať menej, než seba samého. Ako hovorí apoštol Pavol v slávnej reči na areopágu: „V ňom žijeme, hýbeme sa a sme.“ (Sk 17, 28). A on chce to isté, aby sme boli prítomní voči nemu, ktorý je v nás prítomný. Nechcime si „niečo“ vymodlievať, ale umožníme modlitbe, aby nás obdarila skúsenosťou dávajúceho sa Boha. Náš život je skutočne jedna veľká dotácia. Modlitbou človek „neodštartuje“ žiadne obdarovávanie, ale naopak, obdarovávanie, ktoré sa už deje, objavuje (Satoria 2015, 83, 100). V tomto zmysle si musíme vždy pripomínať myšlienku sv. Tomáša Akvinského o prosebnej modlitbe, keď



hovorí, že nemáme Boha len tak prosiť o niečo, čo chceme, ale skôr máme prosiť, aby sme vedeli, čo potrebujeme.

My sme ale zväčša navyknutí tĺcť na dvere Boha a ešte nevidíme, že on robí to isté z druhej strany. Šedá banálnosť nás núti volať spolu so slepým Bartimejom, „*Pane, nech vidím!*“ (Mk 10, 51), ale ešte nevidíme, že ten, kto búcha z našej strany, je sám Boh v nás (Satoria 2015, 95, 98). Už to, že chceme, znamená, že v nás pôsobí Boží Duch (porov. Flp 2, 13). Potrebujeme sa naučiť vnímať toto zjavovanie sa Boha v nás. Keď to začneme chápať, začíname kontemplovať. Časť volá po celku a rovnako tak človek túži po svojej celistvosti smerujúcej k integrite a plnosti. V kontemplácii dochádza k tomuto zjednocovaniu sa s Bytím vo mne – som tu, kde mám byť a Ty vo mne žiješ svoj život. V takejto modlitbe sa vlastne disponujeme pre pochopenie Božieho vtelenia. Nakoniec spoznávame, že Boh sa nám zjavuje skrze nás. Viac a viac objavujeme, že naše bytie je zároveň dávajúci sa Boh a tak sa stávame obrazom Boha pre nás.

Zaiste, ako sme už spomenuli, neraz sa modliacemu zdá, ako-by stál v prázdnote, pretože je príliš navyknutý na iné formy aktivity a premýšľania. Vydržať túto prázdnotu znamená brať modlitbu vážne a uvedomiť si, že Boh nie je obyčajná myšlienka, fantázia alebo pocit, ale skutočnosť, v ktorej žijeme svoj život. Zdanlivá ničota je tak predsa len schopná niesť vieru, ktorá umožní človeku vytrvať v modlitbe k Bohu, ktorý je svätý, teda nie je na náš obraz (Guardini 1970, 64–65). Neraz síce hľadáme Boha, ale zároveň rozhodujeme, kde je a kde nie je. Akosi nám uniká, že Boh je v centre nášho bytia, preto svätosť Boha nie je oddeleným konceptom nejakého vševedúceho, absolútne spravodlivého, všemohúceho a nad všetko skutočného Boha, pretože taký Boh by sa, podľa Guardiniho, stal len akýmsi strašlivým absolútnym bytím. Človek by ho síce obdivoval, uznával, bál sa ho, a zároveň sa cítil ním utlačovaný a od neho oddelený a preto by sa k nemu vlastne nemohol modliť (Guardini 1970, 70). Božia svätosť je však práve to, čo človeka priťahuje a po čom túži, pretože sa dotýka jadra nášho

bytia. To znamená, že v každom okamihu sme vo svätej situácii Bytia Boha v nás a ide o to, či si uvedomíme, ako sa náš život neustále rodí z jeho dávania sa.

## 10.2 Spôsoby modlitby

### 10.2.1 Lectio divina

Sv. Terézia z Ávily, skutočná učiteľka modlitby, hovorí, že v podstate nikdy nejde do modlitby bez knihy (Terezie od Ježiše 2002, 121). Je to starobylá tradícia. V živote modlitby mníchov obsahovala vnútorná modlitba stupne, ku ktorým patrilo čítanie, meditácia a kontemplácia. Čítanie a meditatívne uvažovanie nad textom (zväčša biblickým) sa pre mnícha stáva prípravou k modlitbe, ktorá smeruje až ku kontemplácii. O účinkoch takejto modlitby čítame v diele *Scala paradisi* (1995, 9): „Čítanie hľadá slasť blaženého života, meditovanie ju nachádza, modlitba o ňu žiada a kontemplácia ju zakúša. Sám Pán hovorí: Hľadajte a nájdete; klopte a bude vám otvorené (Mt 7, 7). Hľadajte čítaním a nájdete meditovaním; klopte modlitbou a bude vám otvorené kontempláciou. Čítanie ako keby predkladalo ústam pevný pokrm, meditácia ho láme a rozžúva, modlitba zakúša chuť a kontemplácia je samá slasť, ktorá potešuje a občerstvuje.“ Tento typ modlitby mal v mníštvе privilegované miesto, lebo vychádzal z vedomia, že skôr, ako sa začneme pri modlitbe „zhovárať“ s Bohom, Boh už prehovoril k nám v slove Svätého písma (Grün 2017, 47).

Čítanie textu má však svoje špecifické vymedzenie. Nečítame primárne preto, aby sme sa niečo nové naučili, ale za účelom zjednotenia mysli (človeka a Boha). Keď cítime, že sa niečo také deje, prestávame čítať a nechávame na seba pôsobiť prítomnosť Boha, pretože sme tu práve pre to. V tom sa *lectio* odlišuje od štúdia a nesmeruje k žiadnemu výsledku. Nie sme tu preto, aby sme čítali, ale aby sme dokázali koncentrovať myšlienky, ktoré majú tendenciu sa neustále rozlietať. Text je

len nástrojom návratu ku koncentrácii. Čítame dovtedy, kým to potrebujeme, kým nás niečo neosloví a kým nás neohrozuje roztržitosť.

V tichu ale vnímame, do akej miery nám tento nástroj pomáha posunúť sa k tomu, že hovoríme už len *Ty* – a nemusíme to ani vyslovovať, len to mentálne vnímame, keď už nemáme čo iné povedať, len že *Ty* a *Ja sme*. Cvikom sa môžeme dostať k tomu, že nám možno bude stačiť jedna veta, ktorá nás vovedie do jednoduchšej prítomnosti, keď sa už nemodlíme, ale *sme* modlitbou. Čítanie má len podporiť pohrúženosť a nie vybavovanie predstáv či voľné uvažovanie. Akonáhle myšlienka zapôsobí, môžeme odložiť knihu, pretože modlitba začala. A bolo by veľkou chybou myslieť si, že musíme dôjsť s autorom knihy k jeho vlastnému záveru. Môže sa stať, že jeho záver sa nás ani netýka. Boh môže chcieť, aby sme skončili niekde úplne inde (Merton 2019, 134). Písmo nám nechce moralisticky nadiktovať líniu toho, čo máme robiť, ale chce nám zjaviť, kým sme vo svojej podstate a odhaliť tajomstvo nášho života, preto v nás nezanecháva permanentné výčitky svedomia, ale skôr rozširuje naše srdce a dovoľuje nám zakúsiť, kto v skutočnosti sme (Grün 2017, 51).

Vyžaduje to ale trepezlivý proces. V podstate sme stále v situácii učeníkov, ktorí sa obracajú na Ježiša s prosbou: „*Pane nauč nás modliť sa*“ (Lk 11, 1). Veď my ani vlastne nevieme, za čo sa máme modliť a ako, ale napriek tomu Duch Boží sa modlí v nás, len neuhnúť z cesty (porov. Rim 8, 26–27). Nesmieme byť nedočkaví a snažiť sa rýchlo vyraziť do oblakov. Je to, povie Karel Satoria, ako s Rogallovým krídlom. Keď sa rozbiehaš a chceš vzlietnuť a príliš skoro ho dvihneš, vystrelíš hore a ešte rýchlejšie naspäť k zemi po chrbte. Keď ale pomaly naberaš vzduch až kým cítiš, že sa odlepuješ od zeme, matičku zem už nepotrebuješ a len sa staráš, aby si nechtyl vietor zozadu. Chce to cvik. Terézia povie, že niekedy jej stačí jeden verš a už kontempluje a niekedy číta aj dve hodiny a nie a nie sa koncentrovať. Nie je to však dôvod k znepokojeniu, ale k uznaniu, že aj to jednoducho ku mne patrí a s tým všetkým sa chcem zjednotiť s Bohom (Vácha a Satoria 2013, 74).

### 10.2.2 Ignaciánska meditácia

Keď hovoríme o Ignácovej metóde, môžeme ju vymedziť v širšom a v užšom zmysle. V *širšom zmysle* sú to celé duchovné cvičenia s ich štruktúrou, ktorá má isté na seba nadväzujúce ideové línie a začína objavovaním vlastnej *identity*, následne *povolania* a *poslania* (podľa príkladu Ježiša Krista) a nakoniec vedie k premene nášho vzťahu k Bohu, s ktorým sa *zjednocujeme* a ktorý sa pre nás stáva *milosťou*, trvalo prítomnou v našom každodennom živote.

V *užšom zmysle* slova ide o samotný spôsob práce s meditovaným textom. Ignác bol na svoju dobu vynikajúcim intuitívnym psychológom. Jeho metóda je postavená na *predstavivosti*. Do tejto skúsenosti Ignác (porov. DC 121n) zapojil aj telo, pamäť, rozum, vôľu, city, zmysly, aj vonkajšie vplyvy (svetlo a prítmie). Práve predstavy o nás, o našom živote, o našej budúcnosti sú často tým, čo nás motivuje, ale nám aj neraz komplikuje život. Niekedy môže komplikovať život aj *pozitívna predstava*, ktorá však nezodpovedá realite. Inokedy nám život a následne naše rozhodnutia komplikujú aj *negatívne predstavy*, ktoré nás brzdia, obmedzujú alebo desia a tiež nemusia zodpovedať skutočnosti, v ktorej sa nachádzame. Niekedy sa môžeme cítiť neisto, možno až bezradne. Predstavy sú často kombináciou našich podvedomých túžob a nastavení, ale aj vedomých prianí a ideí, ktoré tvoria rámec nášho životného horizontu.

Dôležité sú aj *vonkajšie faktory* ovplyvňujúce meditatívnu modlitbu ako napríklad odpočínutý organizmus, vhodné miesto, vhodný čas pre modlitbu, poloha tela, ticho a ústranie. Upokojenie tela totiž priamo súvisí s pokojom mysle. Konkretizácia týchto faktorov však už je na každom jednom človeku. Niekoľko najbežnejších rád hovorí, aby sme:

- *Meditovali ráno*. To samozrejme nie je nevyhnutnosť, ale náš duch nie je po noci tak zaťažovaný starosťami a hektikou dňa, ako napríklad večer. Preto sa zdá, že čas rannej modlitby môže pomôcť odbúrať časť vnútorného napätia. Požiadavky a rytmus života v súčasnom svete sú neraz také, že ak si neurčíme čas

na meditáciu, môže sa stať, že sa k nej počas dňa už nedostaneme alebo budeme príliš unavení.

- *Večer si pripomenuli tému na rannú meditáciu.* Ide o súčasť prípravy k modlitbe, ktorá zahŕňa našu pamäť. Večer pred spánkom alebo aspoň niekoľko hodín pred modlitbou sa spontánne koncentrujeme na to, čo nás zaujalo. Potom ráno, keď vstaneme, v našich myšlienkach sa objaví téma meditácie a my môžeme pomaly vstupovať do udalosti, o ktorej chceme rozjímať.
- *Zaujali pri modlitbe pohodlnú polohu.* Ignác v *Duchovných cvičeniach* povzbudzuje k slobode vo výbere postoja, aby sme dosiahli uvoľnenie a pokoj pre sústredenosť: „*Ak nachádzam to, čo chcem, na kolenách, neprejdem k inej polohe, alebo podobne ležiac na tvári; v bode, v ktorom nájdem to, čo chcem, zostanem, dokiaľ sa neuspokojím, bez toho, že by som sa úzkostlivo usiloval postúpiť ďalej*“ (DC 76). Neustála zmena miesta nás môže vyrušovať a brániť sústredeniu v modlitbe. Aj keď naša poloha nemusí byť najprijemnejšia, dokážeme v nej viac-menej zotrvať celú modlitbu. Po určitom čase modlitby si naše telo zvykne a už nebudeme myslieť na to, či nás niečo bolí, tlačí a pod.
- *Používali obrazotvornú fantáziu.*<sup>39</sup> Predstava udalosti, miesta, ľudí; taktiež zapájanie našich zmyslov; nám môže vhodne

---

<sup>39</sup> Samotná predstavivosť, ktorú Ignác odporúča, umožňuje vstupovať do biblických scén zmyslami, pocitmi a myslou, ale má taktiež veľký psychologický význam. Premieta do nášho vedomia myšlienky, spomienky a pocity, ktoré napriek tomu, že sú skryté v našom podvedomí, v skutočnosti ovplyvňujú naše vnímanie, myslenie a konanie. Môžu nám veľa napovedať o našich skrytých obrazoch Boha (Hughes 2006, 57–58).

Zaujímavá je aj skutočnosť, že v čase Ignáca mali na formovanie duchovného života na Západe vplyv Ján Kassián a Pseudo-Dionýzios Areopagita, ktorí sprostredkovali aj náuku egyptského mystika Evagria. Evagrius obhajoval modlitbu bez obrazov. Keď sa modlíme nemáme si predstavovať božstvo ako obraz, ktorý sme si sami vytvorili, pretože nebudeme schopní modliť sa, ale budeme zamotávaní do hmotných záležitostí. Evagrius zdôrazňuje, že Boh je nad všetkými obrazmi a pojмами, a tak sa viac prikláňal k mystickej kontemplácii.

pomôcť, aby sme dokázali „ostať“ v deji udalosti. To platí zväčša pre príbehy, či podobenstvá; ale predstavu si môžeme vytvoriť aj pri textoch orientovaných viac na myslenie. Napríklad Krista na kríži pri Pavlovom hymne na Kristovu poníženosť (Flp 2, 5–11). Zdá sa však, že príbehy či udalosti sú na ignaciánsku meditáciu vhodnejšie. Predstava však nie je cieľom meditácie, ale len prostriedkom k lepšej koncentrácii, preto jej netreba venovať príliš veľa času.

- *Našli vhodné miesto.* Samozrejme, ak máme možnosť navštíviť kaplnku alebo tiché miesto, to samo osebe vytvára veľmi dobrý predpoklad na sústredenie sa v modlitbe.
- *Praktizovali reflexiu.* Spätný pohľad na modlitbu nám môže veľmi pomôcť do budúcnosti. Môžeme sa po modlitbe zamyslieť nad tým, čo nám prekážalo, čo sme podcenili alebo zanedbali. Meditačný denník je každodenným záznamom myšlienok, zážitkov, citov alebo predsavzatí, ktoré sa objavili počas našej meditácie. Tento záznam nemusí byť obsírny. Stačí niekoľko viet po každej meditácii. Niekedy môže spätný pohľad do duchovného denníka človeku veľa povedať napríklad o procese vlastného dozrievania alebo o premenách duchovného života. Niekedy sa môže stať, že nás meditovaná téma hlboko osloví. Cítíme z nej zvlášť veľkú útechu alebo iný dobrý duchovný afekt. Potom môžeme meditáciu zopakovať (porov. *Directorium in Exercitia spiritualia* 1996, bod. 498).

---

Ignác v tomto ide celkom opačne a predstavivosť uňho zohráva dôležité miesto. Pozerá totiž na vzťah medzi človekom a Bohom z celostného prístupu a preto predstavivosť vníma ako legitímny prostriedok pre prehľbovanie vzťahu s Bohom, samozrejme v kontexte indiferentného postoja k „veciam“ (Cummins 1994, 60).

## Spôsob meditácie

Čas, ktorý je odporúčaný pre meditáciu počas duchovných cvičení, je jedna hodina. Pre veľmi zaneprázdnených ľudí v bežnom živote, ktorí chcú praktizovať meditáciu, je vhodných aspoň 20 minút, no v skutočnosti sa veľa ľudí modlí dlhšie – alebo tento čas postupne predlžujú.

Dôležitým bodom pri modlitbe (ktorej chceme venovať dlhší čas) je príprava alebo akési stíšenie. Ignác v *Duchovných cvičeniach* zdôrazňoval dôležitosť tohto úvodu: „*Pred vstúpením do modlitby, zatiaľ čo sedím alebo sa prechádzam podľa toho, ako mi to lepšie padne, nech si duch trochu odpočinie uvažujúc, kam idem a na čo*“ (DC 239). Ignác povzbudzuje k slobode vo výbere postoja, aby som dosiahol uvoľnenie a pokoj pre sústredenosť: „*Ak nachádzam to, čo chcem na kolennách, neprejdem k inej polohe, alebo podobne ležiac na tvári; v bode, v ktorom nájdem to, čo chcem, zostanem, dokiaľ sa neuspokojím, bez toho, že by som sa úzkostlivo usiloval postúpiť ďalej*“ (DC 76).

Toto stíšenie sa pred modlitbou nám môže pomôcť odbúrať napätia, ktoré sa v nás počas dňa nahromadili, a vytvoriť v sebe miesto pokoja. Ide však o hlbší rozmer pokoja, ktorý sa vzťahuje k pozornosti voči prítomnosti Boha v nás. Zrelosť modlitby totiž spočíva v súznení s tým, o čo prosí Duch Svätý v nás (Rupník 2001, 88). Takúto prípravnú modlitbu by sme mohli nazvať aj *modlitbou stíšenia sa a prítomnosti*:

Zaujmem pokojnú polohu... som teraz tu... a mám čas...

Uvedomím si svoj dych... slovo dych je blízke slovu duch... Som rád(a), že som...

Cítim, ako sa upokojujem...

Uvedomujem si, že som tu pred Pánom... v ňom žijem, hýbem sa a som... zotrvám voľne v Božej prítomnosti...

Smiem byť taký(á) aký(á) som, s mojím telom... mojimi pocitmi... myšlienkami... ktoré pokojne pripustím a nechám odísť bez toho, aby som ich kontroloval(a), sledoval(a).

*Pane, dávaš mi slobodu vidieť a počuť to, čo je tu, namiesto toho, čo by malo byť, bolo alebo bude.*

*Dávaš mi slobodu hovoriť to, čo cítim a myslím, namiesto toho, čo by som mal(a) cítiť a myslieť.*

*Dávaš mi slobodu prosiť o to, čo chcem a po čom túžim, namiesto toho, aby som vždy čakal(a), kto mi čo dovolí.*

1. *Stíš sa* a uveď si, že si pred milujúcim Bohom,<sup>40</sup> ktorý má rovnako, ako ty, čas na to, aby si sa s ním stretol(a) a z hĺbky srdca ho môžeš prosiť, aby si sa nechal(a) preniknúť jeho Duchom.
2. Môžeš si *predstaviť* miesto, ľudí, udalosti, o ktorých budeš meditovať a pros svojho Boha o to, čo chceš a po čom túžiš.<sup>41</sup>
3. Nechaj na seba pôsobiť text, *načúvaj tajomstvu*. Vnímaj, čo sa ťa dotklo, aby si poznal(a) Božie poslanstvo pre seba, svoj život.<sup>42</sup> Počúvaj ešte raz slová Sv. písma (text pomaly, meditatívne): Ktoré slovo púta tvoju pozornosť mocnejšie? Opakuj si ho... vcíť sa doň... Čo vyvoláva to slovo v tebe? Nechaj sa viesť ozvenou svojho vnútra...
4. Na záver sa ponor do *dôverného rozhovoru* s Bohom ako s priateľom, kde mu môžeš povedať, čo ti leží na srdci, po čom túžiš, prípadne ako môžeš odpovedať na jeho slovo. Je to aj priestor vďaka a uvedomenia, že nie sme na ceste k Pánovi sami.<sup>43</sup>

---

<sup>40</sup> Krátke stíšenie sa a uvedomenie si Božej prítomnosti môže byť umocnené vonkajším liturgickým gestom, uvedením si seba, dýchania... Niektorí ľudia sa dokážu uvoľniť aj pri počúvaní vhodnej hudby.

<sup>41</sup> Prosba vyjadruje túžbu dosiahnuť efekt a ovocie meditácie podľa obsahu predloženej látky. To, čo chcem a po čom túžim, predstavuje len jeden aspekt. Druhý, nie menej dôležitý, je Pánova milosť.

<sup>42</sup> Pri meditácii je moja činnosť skôr pasívna. Nechám sa „unášať“ tým, čo ma oslovilo a čerpám z toho úžitok, ktorý aplikujem do života. Naopak rozjímanie sa vyznačuje v prvom rade aktívnosťou a myslením pri analýze duchovného textu a jeho prínosu pre môj život. Pri problémoch so sústredenosťou si môžeme pomôcť čítaním textu znova a znova, kým sa moja vnútorná pozornosť nezastaví pri niektorom slove.

<sup>43</sup> Pre dôvernejší vzťah Ignác dáva možnosť urobiť samostatný rozhovor s Otcom a so Synom.



Meditáciu môžeš ukončiť modlitbou *Otče náš* alebo aj inou. Nie je to však podmienka.

5. Po modlitbe sa odporúča krátka *reflexia*: Mal(a) som problémy? Ťažkosti? Prečo asi? Oslovilo ma niečo? Dotklo sa ma hlbšie? Čo ma prekvapilo? Bolo by dobré pozastaviť sa nad tým príležitosť?<sup>44</sup>

Pri jednotlivých častiach meditácie, slovách alebo myšlienkach zotrvajme tak dlho, ako nás to bude naplňovať, aj keby sme ostali len pri prvom bode, „*lebo dušu nasycuje a uspokojuje nie to, že veľa vie, lež to, že veci vnútorne pociťuje a vychutnáva*“ (DC 2). Vychutnávanie si však nezamieňajme z emocionálnou útechou, ktorá sa môže objavovať, ale nie je cieľom modlitby, niekedy môže byť dokonca prekážkou, o čom nás poučil sv. Ján z Kríža.

Nakoniec hľadáme svoj najvlastnejší spôsob modlitby. Rozličné návody sú len odrazovým mostíkom. Čítať a študovať o modlitbe pomôže naučiť sa modliť len veľmi málo, podobne ako čítať knihy o plávaní a nikdy sa neponoríť do vody. Všetci sme jedineční, preto každá štruktúra a schéma modlitby sú len prostriedkom pre objavenie vlastného spôsobu modlitby. Meditácia totiž nie je o technike a metóde, cez ktoré môžeme získať útechu alebo zmierniť spomínaný pocit úzkosti. Učiť sa meditovať neznamená učiť sa umelej ezoterickej technike, ale disponovať sa pre prítomnosť Boha v nás (Merton 1993, 68, 69).

### 10.2.3 Aplikácia zmyslov

Ignác v *Duchovných cvičeniach* ponúka cvičenie podobné meditácii, ktoré nazývame *aplikáciou zmyslov*.<sup>45</sup> V tejto forme modlitby ide

---

<sup>44</sup> Je to priestor, ktorý sa snažíme uchovať, o čom súdime, že bolo vnuknuté Bohom. Ak chceme môžeme si urobiť poznámku, zapísať najdôležitejšie myšlienky.

<sup>45</sup> V samotných *Duchovných cvičeniach* označenie tejto formy modlitby nie je jednoznačné a niekedy sa nazýva aj kontempláciou. Kontemplácia sa však v spirituálnej tradícii vzťahuje na nepredmetný spôsob modlitby, a preto budeme radšej používať termín aplikácia zmyslov.

Ignácovi o stretnutie sa s Kristom priam „hmatateľným“ spôsobom, prijímajúc zmyslové prvky, ktorými sú preniknuté evanjeliové rozhovory: vidieť osoby, počúvať slová, pozorovať činy (porov. DC 106–108). Ignácovi ide o prácu s emóciami, ktoré majú v našom živote rozhodujúci význam.

Predstavivosť je v aplikácii zmyslov na exercičné témy vrcholne dôležitá. Využívame ju na to, aby sme sa hlbšie ponorili do témy a do vzťahu s Bohom zapojili aj naše emócie, sny, vízie, očakávania, symboly a všetko bohatstvo osobného života. V podstate ide o istú formu imaginácie. Samozrejme, že sa naša predstavivosť riadi aj obrazmi, ktoré sme videli v rôznych formách umenia. Využitie predstavivosti v modlitbe efektívnejšie sprítomňuje kontakt s Kristom evanjelií, ktorý pred mnohými rokmi kráčal po cestách Palestíny. Takýmto spôsobom sa snažíme sprítomniť si pomocou predstavivosti to, čo sa deje v evanjeliovom príbehu. V tejto modlitbe aplikujeme všetky svoje zmysly na predkladanú tému. Napríklad: *vidíme osoby, počúvame, čo hovoria, dotýkame sa miest, vnímame svoje emócie, ochutnávame a cítime vôňu* (porov. DC 121).

Môže sa stať, že nás predstavivosť vtiahne do príbehu. Staneme sa trebárs jednou z postáv príbehu. Cítime, že tam skutočne sme. Obrazy môžu byť hmlisté a málo zreteľné, ale dávajú pocit skutočnosti. Je to forma, ktorá je vhodná, aj keď je človek napríklad unavený a nedokáže meditovať klasickým spôsobom. Občas sa príhodí, že nemáme žiadne myšlienky, pocity alebo predstavy, o ktoré by sme sa mohli opierať. V takýchto prípadoch môže byť užitočné opakované a čo najpomalšie čítať text z Písma alebo si iba opakovať slovo, či vetu; prípadne jednoducho sedieť ticho v prítomnosti viery v Boha, aj keď sa nám vtedy môže javiť ako jeho absencia.

### **Aplikácia zmyslov podľa DC 121–126:**

1. Podobne ako pri meditácii sa *stíšime a uvedomíme si Božiu prítomnosť*.

2. *Predstavíme si udalosť*, na ktorú budeme nazerať a miesto, kde sa celý dej odohráva.
3. *Prosíme* o to, čo chceme. (V druhom týždni DC Ignác odporúča prosbu, aby sme viac poznali, viac milovali a nasledovali Ježiša.)
4. *Vidíme* osoby, miesta, veci...
5. *Počúvame*, čo osoby príbehu hovoria...
6. *Pozorujeme* a všímame si, čo robia... (Celé naše zmyslové vnímanie však môže byť spojené do jedného zážitku.)
7. Modlitbu zakončíme *rozhovorom* s osobami (Ježiš, Mária, Jozef...) a pomodlíme sa modlitbu *Otče náš*, prípadne inú modlitbu, ktorú poznáme naspamäť.

Pri aplikácii zmyslov nejde len o pozorovanie udalosti alebo emócie, ale musia byť spojené s premýšľaním. Ako hovorí Ignác: „*a potom to aplikujem na seba, aby som z toho vyťažil nejaký osoh*“ (DC 114). Preto sa snažíme zo všetkého čerpať úžitok; z toho čo vidíme, čo počujeme, čo pozorujeme, čoho sa dotýkame. Ignác zároveň odporúča používať pri *aplikácii zmyslov* celú zmyslovú skúsenosť. Napríklad počúvať rozhovor Jozefa s Máriou a tromi kráľmi; vidieť, čo sa odohráva v maštali; dotýkať sa hmatom miest a vecí, cítiť vôňu slamy, atď. (porov. DC 110 n).

Myšlienky a pocity, ktoré sa objavia pri modlitbe, sú jednoznačne dôležité. Môže sa tu však objaviť problém, ak našim myšlienkam pripíšeme priveľký význam. Vždy musíme mať na pamäti, že fantázia a predstavivosť nás *neprenáša v čas*e. Dôležitý je „*duchovný úžitok*“ a predstavy sú len nástrojom. Modlitba je vzťah, v ktorom sa snažíme o vnímavý postoj. Keďže v každom vzťahu sú pocity neraz intenzívnejšie než myšlienky, aj v modlitbe (aplikácii zmyslov či meditácii) sa objavujú *hlboké* pocity, ako je túžba, láska, dôvera, nádej, viera, vďačnosť, radosť, nadšenie a pod. Tieto pocity však nie sú posledným cieľom. Často sa stáva, že ich prítomnosť a neprítomnosť sa strieda a niekedy ich neprítomnosť môže prevážiť.

#### 10.2.4 Kontemplatívna modlitba

Samotný pojem *kontemplácia* nachádza v gréčtine ekvivalent v slove *theoria*, ktorý má pravdepodobne svoj koreň v slove *horan* – „vidieť“. *Theoria* však znamená aj *pozerať sa, ísť na predstavenie*, a v odvodenom zmysle *uvažovať, rozjímať, filozofovať*. V súvislosti s nami používaným pojmom *kontemplácia* ide o „videnie“ skutočnosti, toho, čo je v bytí najcennejšie – samotnej krásy. Tomu hovoríme aj „videnie Boha“. Nejde však, samozrejme, o videnie zrakom, ani o emocionálne prežívanie. Evagrius hovorí, že tento typ nazerania si vyžaduje, aby myseľ bola „nahá“, teda aby sa zbavila nielen hnutí vášní, ale i všetkej obrazotvornosti. Kontemplácia nie je konštrukt našej obrazotvornosti a rozumu. Cieľom je skôr stať sa citlivým, teda „vidieť“ Boha vo vlastnom srdci. Pre východných mníchov je ľudské srdce stredom kozmu i dejín. „*Dávaj pozor na seba samého*,“ upozorňuje sv. Bazil; „*toto poznanie ťa privedie k pripomínaniu si Boha*“ (Špidlík 2002, 411–412). Kontemplácia je teda disponovanosť vidieť Boha, ale iným spôsobom, ako sme na to navyknutí zmyslami, pociťovaním alebo diskurzívnym myslením. Je to proces zjednocovania nášho vedomia s vedomím Boha. Ovocím toho je nakoniec schopnosť „vidieť“ Boha vo všetkom a stávať sa podobným tomu, čo človek kontempluje, pretože si neustálou spomienkou v sebe uchováva Božiu prítomnosť. Nakoniec kontemplácia dáva mysli schopnosť *diorasis* – dar vhľadu, ktorý uschopňuje človeka vnímať seba a svet v súvislostiach celku (Špidlík 2002, 412, 435n).

Mnohí mystici hovoria, že všetci sme obdarovaní a uschopnení mystickým myslením a mystickým srdcom. Nie je to teda tak, že niekto by bol obdarovaný darom kontemplácie a niekto nie. V prirodzenosti každého je byť kontemplatívnym. Je to vlastne schopnosť vnímať skutočnosť, život ako naozaj Je – v celku. Srdce však nesmie byť zakrpatené a zavalené množstvom myšlienok, slov a predstáv, ktoré pri komunikácii s Bohom medzi seba a Boha neustále vkladáme (Mello 2007, 38). „Ja však nič necítim,“ môže niekto namietat. Problémom

je, že počiatočná túžba môže byť len ilúziou, ktorá je nesprávne nasmerovaná. Človek môže čakať niečo, čo Boh vlastne nedáva. Je to totiž príliš málo. Ak si žiadame od Boha menej, ako nám chce dať, budeme sklamaní. Nemôže to teda byť netrpezlivé naliehanie, ktoré sprevádza prvé nadšenie a očakávanie nejakej výnimočnej hodnoty (Hieronym 2017, 196–197).

Kontemplácia je vlastne metóda, ktorá nás neučí, *ako sa modliť*, ale ktorá *nás mení* pred tvárou Boha a disponuje nás vidieť Boha v sebe a vo všetkých veciach. „To je krása,“ povie potom kontemplatívny človek. Kontemplatívna modlitba je potom skôr pozorovanie a čakanie, než aktívne myslenie (Dojčár 2017, 44). „*Neruš modlitbu množstvom zbytočných slov, vyplnil by si len vzduch slovami*,“ mohli by sme povedať. Vyzerá to ľahko, ale nie je to také jednoduché. Rýchlo zistíme, že byť v mentálnom tichu a stíšení spočiatku nedokážeme. Naša myseľ sa bude obrazne povedané „brániť“, pretože na to nie sme vôbec navyknutí. Preto ticho, ktoré nás bude nutne sprevádzať, bude spočiatku bolestné a vyprahnuté a možno vyvolávajúce frustráciu z prázdneho pocitu márnenia času a ničnerobenia v temnote, ktorá sa objavuje, keď sa začíname skutočne stíšovať. Práve táto úzkosť bezmocnej túžby je naplnením rozjímania, hovorí Merton (2019, 135). Sv. František Saleský povedal, že tento očisťujúci proces môžeme naozaj vnímať, ako keby nám Boh zažíva trhal srdce, a to nás popudzuje a je priam nemožné sa tomu nevzpierať celou dušou (Philippe 1992, 56). Potrebujeme však vedieť, že tieto pocity bezmocnosti sú v poriadku. Je to odvážne strácanie, ale ešte odvážnejšie chcenie. Ak by sme sledovali čosi konkrétne, čo chceme dosiahnuť, môžeme skončiť len pri sebe. Túžba, ktorá sa rodí na pozadí pocitu strácania, je v skutočnosti očisťujúcim priťahovaním zo strany Boha. Potom môžeme povedať spolu s Jakubom: „*Skutočne, Pán je na tomto mieste a ja som o tom nevedel*“ (Gn 28, 16). Svetlo Krista naozaj svieti v každom z nás a my ho nepoznáme.

Zostať so sebou ale znamená vystaviť sa vlastnej realite s tým, čo sme a čo je v nás. Vnímať svoje chyby, možno aj neúspechy, bolesti,

strach či úzkosti; možno nechufť, nudu či prázdnotu alebo pocit, že nie je všetko tak, ako to Bohu hovoríme; ale aj ambície, sny o vlastnej veľkosti, čoho sú dnes plné návody a odporúčania pre úspešný život. Byť niekým dnes znamená vedieť sa presadiť, no v skutočnosti byť veľkým znamená vydržať s pravdou o sebe samom. V tom je kľúč k zrelosti.

Nepomôže nám žiadna vonkajšia askéza, ak nie sme ochotní sedieť pred Bohom a znášať seba takých, akí sme. Askéza je len úvodným nástrojom, ktorý nás disponuje k zjednocovaniu sa s Bohom. Ak ju budeme chápať ako obchod s milosťou, pôjde len o ďalšiu ilúziu ega. Vydržať vo svojej cele sám so sebou bolo najdôležitejším asketickým činom mníchov. Dnes máme toľko možností rozptýlenia, že ani nemusíme spozorovať neschopnosť vydržať so sebou samými. Ale ak to vydržíme, napriek tomu, že všetko v nás môže proti tomu protestovať, dotkneme sa pravdy. Možno to bude pravda krutá, ale súčasne aj oslobodzujúca.

Zaiste, v mnohých povinnostiach všedného dňa sa môže zdať nemožné nájsť si pokojné miesto. Otvára sa otázka, čo znamená „sedieť pri nohách Boha“ v našom všednom, často uponáhľanom dni? Je nutné byť celý čas na „púšti“? Čo potom, keď to nie je možné? Zaiste, pre mnícha je skúsenosť s celou a púšťou dôležitá. Je to jeho cesta. Každý z nás však má svoju cestu života a musíme sa učiť byť kontemplatívnymi práve na nej. Ak by to tak nebolo, Boh by bol pre drvivú väčšinu ľudí v podstate neprístupný. Ježiš nám však hovorí, že prišiel a ostáva s tými, ktorí to potrebujú.

Byť sám so sebou pre zaneprázdnených ľudí neznamená izolovanosť od sveta. Nakoniec aj v izolovanosti od druhých a od hluku sveta môžeme dosť dlho zotrvať vo falošných predstavách ega. Musíme preto starostlivo skúmať, čo nás v našom uvažovaní o Bohu vyrušuje, a tu je potom potrebné začať hľadať. Napríklad len obyčajná otázka: „Mám z Boha strach?“ alebo „Je pre mňa Boh naozaj tým, čo nazývam slovom život?“, môže odhaliť konflikt medzi našou vôľou po šťastí a obrazom Boha, ktorý nám sprostredkovala do vedomia a podvedomia naša náboženská socializácia. A takto môžeme pokračovať ďalej:

„Mám strach zo smrti, strach z budúcnosti?“. Určite voči týmto existenciálnym kategóriám musíme mať rešpekt, ale ak máme strach, je potrebné skúmať jeho pozadie a možno aj mechanizmus obrany, ktorý nám nakoniec prekáža dôjsť k slobode.

Ostať sám so sebou a znášať seba dokážeme, aj keď kráčame po ulici a uvedomujeme si, že *sme* a že aj v tejto všednosti a rutine *sme v Bohu, ktorý v nás žije svoj život* (porov. Sk 17, 27–28). Byť so sebou môžeme, aj keď cestujeme v autobuse a uvedomíme si, že *sme*, s tým všetkým, čo sme dnes prežili, a možno nemusíme byť tým práve nadšení, ale napriek všetkému si uvedomujeme, že *sme v ňom* a *sme* pretože *on JE* princípom nášho bytia. Vydržať seba a byť pri sebe môžeme, aj keď nás rozčúli nejaký človek a po „ochladnutí“ si uvedomíme, že sme to opäť nezvládli, no napriek tomu *sme* pri nohách Lekára našej duše. Chce to len s tým *začať* a *cvičiť* sa vo vnútornom stišovaní hoci aj v situáciách, ktoré sa javia ako najnepravdepodobnejšie pre kontempláciu.

Kontemplácia sa preto stáva skutočnou terapiou pre naše problémy a rany. V postoji pred Božou prítomnosťou a láskou sa postupne hoja rany, ktoré nám udelil život; ustúpia myšlienky na ľudí, ktorí nás ranili; naše desivé scenáre o budúcnosti strácajú moc; tu nás nemôžu ovládnuť ľudia so svojimi názormi a súdmi. Kontemplatívny človek opäť nachádza slobodu vo svojom povolaní k životu a už ho nedokáže iritovať, že nedosiahol ten-ktorý kariérny stupeň, plány, ktoré si robil, alebo to, že ho pre postoje viery ostatní považujú za blázna. Ak sa zjednotíme s Bohom v kontemplácii, už nás neovládajú predsudky a názory druhých, už nebudeme definovať sami seba podľa toho, čo si o nás myslia, čo od nás očakávajú alebo či nám prejavujú uznanie, pretože sme svoj pevný základ našli v Bohu (Grün 2013, 66).

V kontemplácii dokážeme prerušiť identifikáciu s myšlienkami, predstavami a pocitmi nášho ega. Dokiaľ sme zviazaní svojimi pocitmi, dokiaľ sme závislí na dobrom zdravotnom stave, dokiaľ sa identifikujeme so svojím strachom, žiarlivosťou, svojím hnevom, svojimi

depresiami, dovtedy budú naším trvalým problémom, od ktorého sa nedokážeme oslobodiť.

Až keď prežijeme, že naša vlastná skutočnosť a život leží hlbšie, a že Boh je najhlbšia realita, oslobodíme sa od pripútanosti k svojim problémom a z ich moci. K uzdraveniu nestačí, že svoje problémy spoznáme a vieme s nimi zaobchádzať. Môžeme ich dokonca potlačiť náboženskými aktivitami a oni budú neustále pôsobiť a vyvolávať našu nespokojnosť, neistotu a strach. Skutočne sa uzdravíme až vtedy, keď sa svojím srdcom priblížime k poznaniu toho, že nie sme určovaní vzťahmi, problémami, strachmi, ani našimi pocitmi a že naše *pravé Ja* je v základe vyslovenia nášho bytia Bohom. A toto poznanie nepreruší ani vedomie našich pádov, pretože Otca zaujímame my, nie naše hriechy.

Preto nad týmto spirituálnym Ja nemajú názory druhých, pocity a vášne žiadnu moc, pretože v priestore modlitby sa dokážeme ponoriť do Otcovho pokoja napriek rôznym okolnostiam a zraneniam života. Dokážeme vidieť seba *jeho očami* akoby sme hrali spolu tú istú skladbu (Grün 2013, 96–97). Precítenie a prijatie Božej lásky k nám potom nevyhnutne vyvoláva *údiv a vďačnosť*.

### 10.2.5 Spytovanie svedomia

V spiritualite ignaciánskych duchovných cvičení má spytovanie svedomia dôležité miesto. Jezuita Herbert Alphonso hovorí, že problém je v tom: „*že sme zo spytovania svedomia urobili len cvičenie z morálky, a ono je v skutočnosti každodenným cvičením sa v rozlišovaní*“ (Alphonso 1994, 39). V Ignácovej koncepcii spytovania svedomia nejde len o morálku, ale o *rozlišovanie*, ktoré vychádza z „*fundamentu*“ duchovných cvičení. Ak si robíme spytovanie len reflektovaním svojich nedostatkov, môžeme sa ľahko prepracovať k pocitom viny, možno aj frustrácii. Zvlášť tí, ktorí majú sklony k škrupuliam, majú s tým veľké problémy. Potom im takéto spytovanie pochopiteľne viac škodí ako pomáha v duchovnom živote. Cieľom spytovania svedomia je, aby



sme sa v duchovnom živote stávali ľuďmi *indiferentnými* – teda ľuďmi, ktorí sa v podstate snažia vo všetkom nachádzať Boha. Zmyslom spytovania svedomia v Ignácovom chápaní je stať sa citlivým na problémy, ktoré nás odvádzajú od cieľa a nemusi to byť len hriech.

Je potom pochopiteľné, prečo Ignácovo spytovanie svedomia začína kontempláciou prítomnosti Boha vo všetkých veciach a v našom živote. Spytovanie sa tak stáva *modlitbou milujúcej pozornosti*. Ide tu predovšetkým o dialóg medzi človekom a Bohom. Tento dialóg je ťažký, pretože sa konfrontujeme so svojimi slabosťami. Z tohto dôvodu Ignác zdôrazňuje, že sa má táto modlitba robiť, podobne ako meditácia, v postavení sa do Božej prítomnosti. Zaiste tu veľkú úlohu zohrávajú naše obrazy Boha, ktoré môžu vážne komplikovať náš život. Preto Ignác pri spytovaní svedomia dáva do popredia pozitívny obraz milujúceho Boha, ktorému keď odovzdávame všetko, čo je v nás rozbité a zranené, vnútorne nás to upokojuje a zoceluje.

Pre Ignáca bolo spytovanie svedomia najdôležitejšou štvrtťhodinkou dňa a zodpovedne sa túto modlitbu modlil až do konca svojho života. Ak sa niekto nemohol pre nedostatok času venovať modlitbe, Ignác požadoval, aby si robil aspoň spytovanie svedomia. Boh je v našom živote prítomný v každom čase, preto si môžeme spytovanie robiť aj v krátkom zastavení sa, pri pomalej ceste domov, pri písaní denníka, pri rannej alebo večernej modlitbe. Samotná forma spytovania je nakoniec na modliacom sa človeku. Ignác predkladá jeho základnú formu, ktorá má päť bodov (DC 43) a môže mať nasledujúcu podobu:

*1. Ďakovanie. S vďakou sa postaviť do Božej prítomnosti:*

*„Ďakovať Bohu, nášmu Pánovi, za prijaté dobrodenia.“ (DC 43, 2)*

Vďaka voči Bohu je prvým bodom Ignáцovej formy spytovania svedomia. Ďakovanie má veľký psychologický a teologický význam. Bez uvedomenia si Božej lásky sa naše spytovanie a nakoniec aj sviatosť zmierenia stanú legislatívnou záležitosťou. Mnohým, ktorí boli formovaní k takémuto obrazu Boha ako účtovníka, sudcu, sa viera stáva

príťažou a pochopiteľne dôvodom k jej odmietnutiu. V duchovnom živote je dôležité, aby sme si uvedomili a prijali, že prvá iniciatíva patrí Bohu, ktorý nám neustále dáva život.

2. *Prosba*. Prosiť o poznanie a oslobodenie:

*„Prosiť o milosť poznať hriechy a ich odstrániť.“* (DC 43, 3)

Prosba nás obracia k Bohu v nádeji, že on môže uzdraviť naše srdce. Vedomie hriechu človeka poníža. Preto je človek v hriechu náchylný projektovať svoju vinu na iných. To je jeden zo spôsobov, ako sa vyhnúť nepríjemnému pohľadu na vlastný vnútorný chaos a deštrukciu. Môžeme povedať, že človek po „prvotnom hriechu“ je bytosťou, ktorá je náchylná k hlbokaj neúprimnosti. Prosba tak vyjadruje túžbu a nevyhnutnú odvahu spoznávať pravdu o sebe. V latinčine slovo *conscientia* znamená *svedomie*, ale aj *vedomie*. Ide teda o aspekt vedomého rozoznávania nielen činov, ale aj okolností. Nejde však len o poznanie chýb na pozadí morálnych ideálov, ale aj o poznanie svojej hodnoty v Božích očiach. Pri pohľade na Boha a počúvaní jeho slova o mne, môžeme objavovať pozitívny obraz seba samých.

3. *Spytovanie svedomia*. Pozrieť sa na skutočnosť dňa:

*„Vyžadovať od duše počet počínajúc od hodiny vstávania do prítomného spytovania, z hodiny na hodinu alebo z času na čas, a to najprv o myšlienkach, potom o slovách a nakoniec o skutkoch.“* (DC 43, 4–5)

Čas, ktorý tu Ignác zdôrazňuje (z hodiny na hodinu), sa dá lepšie chápať v kontexte partnerskej lásky. Hlboký milujúci vzťah sa nedá zlúčiť ani len s jedným dňom či hodinou nevernosti. Zrada je popretím celej výlučnosti, akú láska predpokladá. Všetky naše myšlienky, pocity, pohnútky, radosti i strach smú znova vystúpiť na povrch a ohlásiť sa. Alphonso hovorí, že „neprijatie“ našej zranenej reality je pre mnohých zásadnou prekážkou v skutočnom ľudskom a duchovnom raste, či už ide o niečo *zlé*, pri čom sa začneme utápať sebaľútosťou („Ja som

chudák! Nikto mi nerozumie!“), alebo sa obrníme sebaospravedlňovaním („Tak im treba, nemali ma dráždiť! Ja chcem len dobre!“), prípadne na druhej strane aj o to, čo je *dobré*, keď paradoxne začneme mať zlý pocit z toho, že máme dobrý pocit, že sme vykonali niečo dobré (Alphonso 1994, 42–43). Ak nedokážeme zdravo oceniť seba, ťažko dokážeme oceniť druhých.

#### 4. *Ľútosť*. Položiť deň pred Boha:

„*Prosiť Boha, nášho Pána, o odpustenie chyby.*“ (DC 43, 6)

Žiadame o odpustenie Boha, ktorý je v každom hriechu „zabúdajúci“. Ľútosť nad dôsledkami nášho zraňujúceho konania nás motivuje k úsiliu o renesanciu nášho vzťahu k Bohu. Dôležité však je nielen prosiť Boha o odpustenie, ale aj odpustiť sebe. To súvisí s duchovným rastom. Uzdravenie sa začína od odpustenia sebe samému, že som „práve taký“. Ideálom je, aby ľútosť bola motivovaná láskou, a nie strachom, zahanbením zo zlyhania, či skrytým hnevom.

#### 5. *Predsavzatie*. Pozrieť sa na možnosti v budúcnosti:

„*Zaumieniť si, že sa s jeho pomocou polepšíme.*“ (DC 43, 7)

Predsavzatie je prirodzenou reakciou na odhalenie chyby či zlyhania. Nejde však o to, aby sme si dávali nereálne predsavzatia. Už túžba vo všetkom nachádzať Boha a všetko zameriavať k nemu je znakom, že sa nás dotkol a vedie nás k sebe (porov. Flp 2, 13). Posilňovanie vedomia, že sme neustále v Božej prítomnosti, nás nemôže nechať „stáť“ v duchovnom živote. Nesmieme byť ale netrepezlívi. Taktiež je dôležité nesústreďovať sa len na hriech, ale najmä na analýzu *okolností*, ktoré nás k hriechu vedú. Zápas s hriechom musí byť prenesený na tú chvíľu, v ktorej sa zrodili podnety prebúdajúce našu žiadostivosť. Musíme počítajť aj s našimi slabosťami a nepodceňovať ich. Tento proces bude určite spojený s mnohými recidívami, ale – ako zdôrazňujú púštni otcovia – dôležité je nerezignovať pred novým a novým vstávaním.

Modlitba je dôležitou súčasťou procesu duchovného sprevádzania. Vovádzanie sprevádzaného do modlitby je fundamentálnym predpokladom jeho duchovného rastu. Nakoniec každý, kto sa snaží o duchovné sprevádzanie musí mať skúsenosť s modlitbou, ktorá samozrejme nie je uzavretá, ale ide o celoživotný proces hľadania a prehľbovania.

Predstavené predpoklady, najmä meditatívnej a kontemplatívnej modlitby, ako aj výber niekoľkých dôležitých spôsobov modlitby môžu napomôcť k základnej orientácii. Neznamená to, že všetky nám musia rovnako vyhovovať. Preto je na nás, aby sme objavili taký spôsob modlitby, ktorý je pre nás vhodný. Predpísaný postup pri jednotlivých formách je potrebné vnímať ako inšpiráciu, a nie ako zvieraciú kazajku. Podľa Davida Lonsdala mnoho ľudí odmieta ignaciánsku formu meditatívnej modlitby, pretože ju vnímajú príliš zviazanú s predloženou formou, či už z vlastnej interpretácie alebo vinou nesprávneho spôsobu, akým im bola sprostredkovaná (Lonsdale 2003, 114–115). Duchovné cvičenia nevyklučujú aj iné spôsoby modlitby, ktoré nám práve vyhovujú. Pridržiavať sa nejakého predpísaného spôsobu modlitby, ktorý by nám nevyhovoval, bude bezvýsledné.

---

## PODNETY NA CVIČENIE A ZAMYSLENIE

- Napíšte dejiny vlastnej modlitby. Nachádzajú sa v nich míľniky, zlomy, pamätané časy, miesta, významní ľudia? Ako modlitba v priebehu života odzrkadľovala váš vzťah k Bohu, k sebe, k blíznym, k svetu?
- Charakterizujte svoju modlitbu v súčasnosti. Čo vám najviac pomáha a čo naopak trápi, poškodzuje modlitbu? Aké pocity, prípadne sklamanie sprevádzajú vašu modlitbu?
- *„Od slnečnice chcem sa učiť, ako svoju tvár k Tebe (Bože) pozdvihnúť“* (Christine Busta).

Máte skúsenosť s modlitbou, ako ju obrazne vystihla Christine Busta?

- Nájdite, ktorý žalm (alebo jeho časť) najviac vystihuje váš aktuálny stav, obdobie či fázu života.

Pokúste sa vytvoriť vlastný žalm vystihujúci váš súčasný vzťah k Bohu.

- Uvažujte, ako by ste vysvetlili podstatu modlitby jednoduchému človeku (dieťaťu).
  - Spomeňte si, či ste už niekomu pomohli druhému človeku na ceste jeho modlitby (meditácie, spytovania svedomia). Čo bolo najviac nápomocné v tomto procese?
- 

## Odporúčaná literatúra

Gallagher, Timothy M. 2013. *Spytovanie svedomia alebo modlitba examen podľa Ignáca Loyolského*. Trnava: Dobrá kniha.

Grün, Anselm. 2017. *Modlitba ako stretnutie*. Trnava: Dobrá kniha.

Lambert, Willi. 2004. *Modlitba a život: modlitba v ignaciánskej spiritualite*. Trnava: Dobrá kniha.

Merton, Thomas. 1997. *Duchovní vedení a rozjímání*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Merton, Thomas. 1993. *Kontemplativní modlitba*. Praha: Zvon.

Satoria, Karel. 2015. *Povoláním člověk*. Brno: Cesta.

# 11 AKO SPREVÁDZAŤ – PRAKTICKÉ USMERNENIA DO KAPSY NA CESTU SPREVÁDZANIA

## Nápomocné je:

- Vhodná atmosféra, interiér zabezpečujúci súkromie, žiadny telefón, žiadne vyrušovanie. Potrebujem byť primerane uvoľnený, nie uponáhľaný, lapajúc po dychu.
- Privítať prichádzajúceho, odstúpiť nielen od dverí, ale odstúpiť aj od seba, aby som dal prednosť tomu druhému.
- Keď prichádzajúci rozpráva skúsenosť, vždy sa opýtajte, či ste ho správne pochopili, ale nevyzvedať od neho žiadne detailné informácie. Reagujte na vyjadrené, reproduktujte obsah čo najpresnejšie. Slovom zrkadlite to, čo bolo povedané. Ak sa vonkajšie informácie zhodujú s vnútornými pocitmi, potom bolo dosiahnuté empatické porozumenie.
- Nestrácajte nič rozhovoru. Sledujte ju a ak bola pretrhnutá, pomôžte vrátiť sa k nej, ale jemne a opatrne. Tempo a smer udáva sprevádzaná osoba, nie sprevádzajúci.
- Reagujte konkrétne, jasne a stručne. Nemoralizujte, zdržte sa kázni či traktátov. Môže však pomôcť ponúknuť sprevádzanému na modlitbu či reflexiu stať z Písma ako duchovné cvičenie, v ktorom môže nájsť samého seba, odpovede, ktoré hľadá, svetlo, silu, orientáciu. Nápomocné môže byť používať obrazný jazyk, vyjadriť sa prostredníctvom symbolu.
- Niekedy žiada sprevádzaná osoba od sprevádzajúceho ako „vševediacej authority“ odpoveď na svoje otázky. Čo robiť? Jemne vráťte loptičku sprevádzanej osobe. Napríklad: „Ako mám

vyriešiť ten či onen problém?“ „Som si istý, že o tomto probléme ste už veľakrát uvažovali. Mohli by ste mi o tom porozprávať?“ Povzbudzujte spoločníka, aby používal vlastné zdroje.

- Predpokladajme, že daná osoba sama príde na riešenia. Pomôžte jej, aby bola presvedčená o tejto svojej schopnosti a kompetentnosti.
- Pomoc by mala byť aj ľudská (priatie, empatia, citlivosť, vrúcnosť), aj duchovná (posilnenie vzťahu k Bohu, povzbudenie k osobnej modlitbe, odporúčenie modlitby ako duchovného cvičenia).
- Počúvajte medzi riadkami: všimnite si reč a držanie tela, gestá, mimiku.
- Venujte pozornosť svojím vlastným pocitom a reči tela. To je autenticita. Napríklad pri sprievodnom rozhovore cítim ťaživú únavu, niečo sa ma môže podprahovo dotknúť. Je tam pre mňa správa. Pokračujte v identifikovaní tejto informácie po sprevádzajúcom rozhovore.
- Nevhodné sú žiadne prejavy nervozity (podupkávanie, klopkanie rukou) alebo nudy (zívanie, hranie sa s perom, mobilom, kľúčmi). Reflektujte svoje vlastné telesné signály a zvolte zodpovedný a zodpovedajúci postoj.
- Ak spoločník potrebuje ticho, treba mu dopriať prestávku (možno sa potrebuje upokojiť, možno premyslieť myšlienku, ktorá mu napadla). V tom prípade osoží vydržať ticho, neotvárať žiadne nové témy.
- Dĺžka rozhovoru by mala byť maximálne jeden a pol hodiny (trištvrté hodiny až jedna hodina sú optimálne).

### **11.1 Príklad sprevádzajúceho rozhovoru: „Naša dcéra sa odsťahovala z domu“**

(O = otec, S = sprevádzajúci)

1. O: Pán N., už neviem, čo mám robiť. Moja žena je tiež úplne zúfalá... Preto som prišiel za vami. Stalo sa to včera, keď si naša dcéra Karin zbalila veci a bez jediného slova od nás odišla bývať k svojmu priateľovi.

S: Vidím, že ste rozrušený. Nech sa páči, porozprávajte mi o tom viac.

2. O: Som nahnevaný, pretože nás – rodičov jednoducho odignorovala. Mali sme sa o tom predtým spolu porozprávať!

S: Určite vás nečakaný krok vašej dcéry Karin pobúrila.

3. O: Viete, totálne ma sklamala. Odmietla nás a všetko, čo sme ju naučili.

S: Nemám deti, ale viem si predstaviť, že to musí byť pre vás veľmi trpká skúsenosť, byť takto odstrčený ako rodič.

4. O: Áno, hoci som absolútne presvedčený, že toto rozhodnutie odísť z domu nebolo jej nápadom. To ten jej priateľ bol od začiatku proti nám a prakticky ju od nás odtiahol.

S: Ste teda presvedčený, že vašu dcéru negatívne ovplyvnil jej priateľ a na vás ako rodičov viac nebrala ohľad.

5. O: Áno, je to tak! Dokonca by som povedal, a vraceli sme to Karin predtým už stokrát, že robí iba to, čo chce jej priateľ. Je mu úplne podriadená, a to aj v zlých veciach. Predstavte si, on prevažnú časť dňa trávi ležaním, vymetaním barov a popíjaním... a peniaze mňa aj hraním na automatoch. Takýmto spôsobom vyhadzuje všetky – aj jej – peniaze von oknom a pracuje čo najmenej alebo vôbec.



S: Určite nie ste spokojný s voľbou partnera, ktorého si Karin vybrala, pretože vidíte, že vedie nezodpovedný štýl života.

- 6.** O: Už od začiatku sa mi nepáčil, ale rešpektoval som jej voľbu. Ale postupom času sa ukázalo, že je to bezcharakterný človek, ktorý ju iba využíva a ťahá od nej peniaze. Sú to naše peniaze, ktoré jej dávame na štúdium. Obávam sa, že hodí štúdium cez palubu a bude sa pretĺkať životom ako on.

S: Vravíte, že ste dcére nechali slobodu pri výbere partnera. Ale ten, ktorého si vybrala, nie je dobrá voľba. Nechceli by ste, aby pod priateľovým vplyvom urobila zlé rozhodnutia.

- 7.** O: Áno, som presvedčený, že sa rúti do priepasti. A čo ma zvlášť bolí, zabudla na všetko, čo sme ju s manželkou učili a ako sme ju vychovávali podľa zásad našej viery.

S: Cítite, že odmietla nielen vás – rodičov, ale odklonila sa aj od kresťanských zásad, vlastne od Boha. Ako sa na celú vec pozeráte z hľadiska viery?

- 8.** O: Viera v Boha bola pre našu rodinu vždy dôležitá. Ale bola asi skôr taká tradičná. Chodievali sme do kostola, dcéru sme viedli k prijímaniu sviatostí. Keď bola malá, aj sme sa spolu modlievali, ale potom, keď bola staršia, sme to už nepraktizovali.

S: Náboženstvo nebolo pre vašu rodinu ľahostajné, naopak boli ste praktizujúci kresťania.

- 9.** O: Zmenilo sa to, keď Karin začala chodiť na vysokú školu, všimli sme si, že má s vierou problém, pretože postupne prestala chodiť na sv. omšu. Síce nás to mrzelo, ale nechceli sme ju nútiť chodiť do kostola.

S: Bolelo vás, že sa Karin od Boha už dlhšie vzdaľovala, ale chceli ste jej nechať slobodu.

- 10.** O: Možno sme zanedbali spoločnú modlitbu, možno sme ju mali napomenúť alebo viac sa s ňou o tom rozprávať. Pre nás bolo dôležité, že sa jej darilo v štúdiu a že má pred sebou úspešnú kariéru.

S: Zdá sa, že Karinino rozhodnutie odísť z domu je pre vás dôvodom na spytovanie svedomia, či ste vo výchove neurobili chybu. Ak by sa čas dal vrátiť späť a vy by ste vo svojom živote mohli niečo zmeniť, čo by to bolo?

- 11.** O: Myslím, že by som chcel s dcérou tráviť viac času, byť s ňou, keď bola malá, keď dospievala, aby mi povedala o svojich snoch, láskach i problémoch. Ja som však bol zahľtený prácou, chodil som domov unavený neskoro večer a vzťah s Karin som zanedbal. Toto ma fakt mrzí. Rád by som to zmenil, ale už je – zdá sa – neskoro.

S: To máte pravdu, minulosť sa zmeniť nedá, ale ľútosť má v sebe aj hnací motor niečo v živote zmeniť v prítomnosti a budúcnosti.

- 12.** O: Lenže teraz Karin urobila rozhodnutie, ktorým prestrihla vzťah ku mne a k mojej manželke. Už pre ňu nie sme dôležití. Ale ona – napriek všetkému – je dôležitá pre nás.

S: Toto je veľmi významné, čo ste si teraz uvedomili, a to, že Karin máte napriek jej nesprávnemu rozhodnutiu radi.

- 13.** O: Áno, mám ju rád. A preto sa o ňu bojím. Najprv, keď som sem prišiel, som bol rozčúlený z toho, že Karin od nás bez slova odišla. Ale ako sme sa spolu rozprávali, uvedomil si, že oveľa viac mám o ňu strach, aby neskončila zle. Chcem jej pomôcť, ale neviem, ako.

S: Aj keď prežívate určitú bezradnosť vo svojej situácii, predsa sa už ukázalo aj nové svetlo, a to, že láska ku Karin je pre vás dôležitejšia ako pociť zranenia.

- 14.** O: Lenže ako jej máme prejaviť lásku, keď už s nami nebýva?  
S: Verím, že odpoveď na túto otázku sa vám vynorí postupne. Možno pri modlitbe, pri čítaní Svätého písma alebo v rozhovore s manželkou.
- 15.** O: Lásku jej budem musieť prejavovať nejako inak, nie tak, ako doteraz, pretože moje dohovárania a odhovárania boli ako keby som hrach na stenu hádzal, ba situáciu ešte zhoršili, až vyvrcholila v jej odchode z domu.  
S: Verím vám, že by ste si priali prejaviť svoju lásku k dcére nejakým novým a účinným spôsobom. Ak by ste jej teraz mohli niečo odkázať, čo by to bolo?
- 16.** O: Mám ťa rád, Karin, takú, aká si. Je mi ľúto, že som ti to nepovedal skôr. Ak sa budeš chcieť vrátiť, máš u nás stále otvorené dvere.  
S: To je skutočne kresťanský a láskyplný rodičovský postoj. Prajem vám, aby sa vaša dcéra opäť objavila vo vašich dverách a aby ste si našli cestu k sebe navzájom.
- 17.** O: Ďakujem, veľmi ste mi pomohli.  
S: Budem vás sprevádzať modlitbou za vašu rodinu.

---

## PODNETY NA CVIČENIE A ZAMYSLENIE

- Reflektujte priebeh sprevádzajúceho rozhovoru. Všimnite si jeho kvality, známky, charakterizujte postoje sprevádzajúceho. Nájdite v jednotlivých replikách terapeutické techniky, ale aj spôsoby duchovnej intervencie.
  - Myslíte si, že sprevádzajúci prejavil empatiu, akceptáciu (priatie), autenticitu?
  - Porozmýšľajte, ako by ste intervenovali na mieste sprevádzajúceho vy. Ako inak by sa mohol rozhovor vyvíjať?
  - Uvažujte (diskutujte), či prax meditatívnej modlitby môže ovplyvniť náš spôsob vedenia rozhovoru.
  - Spomeňte si, či ste niekedy v živote boli v situácii, v ktorej ste mali naliehavú potrebu zdôveriť sa s problémom niekomu hodnovernému.
-

# ZÁVER

Mnoho mysliteľov sa zhoduje v tom, že žijeme v dobe, ktorá preferuje orientáciu na výkon a úspešnosť, čo však vyvoláva u mnohých pocit izolovanosti, samoty, anonymity a neprijatia. Zvlášť, keď človek začne budovať svoju osobnú hodnotu na identifikácii s kultúrou a sociálnou skupinou, dostáva sa do odcudzenia, ktoré ho neustále prenasleduje a vovádza do existenciálnej frustrácie. Sme síce presýtení podnetmi, ale chýba nám schopnosť byť uzobranými. To vyvoláva rôzne formy duchovných zranení. V takejto situácii potrebujeme pomoc. Služba duchovného sprevádzania je v tomto vhodnou formou starostlivosti o človeka (*cura personalis*) na jeho ceste životom, kde mu chce pomôcť, aby sa otvoril a počúval svoj príbeh, ktorý rozpráva Boh. Prvou vecou na ceste k Bohu je totiž poznať samého seba v pravde o tom, kto naozaj som, ale aj o tom, čo blokuje a prekáža rozvoju mojej zrelosti a zjednoteniu s princípom môjho bytia.

Toto je základnou témou ignaciánskej spirituality, ktorá sa prostredníctvom duchovných cvičení zameriava na poznanie, ako Boh koná v nás a s nami. Precítanie a prijatie Božej lásky k nám nevyhnutne vyvoláva *údiv*, údiv vyvoláva *vďačnosť* a vďačnosť, posilnená pôsobením Božej lásky v milosti, vyvoláva *kresťanský život*. Duchovné sprevádzanie napomáha prekonávať bariéry na tejto ceste stávania sa človekom vedomím si svojej veľkosti v Bohu.

Aj keď platí, že životná cesta každého človeka je jedinečná a neopakovateľná, čím sa podčiarkuje originalita človeka, to však neznamená, že má svojou duchovnou cestou kráčať sám a opustený alebo anonymne skrytý v dave. Cesta k spásu nie je individualistická, ale je individuálna. Jedným zo spôsobov, akým sa dá premôcť individualizmus, v západnej spoločnosti taký rozšírený, je duchovné sprevádzanie. Človek,

ktorý vstupuje do procesu duchovného sprevádzania, sa učí reflektovať Božie stopy vo svojom živote. Navyše, tým, že sa o svoju duchovnú skúsenosť delí s duchovným sprievodcom, pokúša sa ju formulovať, vyjadriť ju, dať ju do súvislostí. Týmto procesom odhaľuje zmysel svojej minulosti, ktorého garantom je živý Boh, prejavujúci sa v dejinách. Z životnej skúsenosti sa stávajú dejiny spásy s ich vlastnými úsekmi, zákrutami, zápasmi. Ich poznanie, uvedomenie si ich, odhalenie ich zmyslu a pomenovanie je takým dobrom, ktoré v nás spôsobuje, že v tej najdôležitejšej úlohe, ktorú máme na svete, nestagnujeme, ale rastieme, dozrievame. Ľudí, ktorí nám v duchovnom živote pomohli, si nesieme vo svojom srdci celý život ako tých najväčších dobrodincov, ktorých nám do cesty poslal Boh. Pomohli nám v porozumení sebe i v jemnom a skrytom pôsobení Boha v našom živote.

Aj keď sme ako autori pri tvorbe tejto knihy verili, že pomôže rozvinúť túto službu v našom časopriestore, jej prečítanie nestačí ako príprava na túto službu. Ako už bolo viackrát vyjadrené, nedišpenzovateľnou podmienkou je, že samotný duchovný sprievodca žije duchovným životom a rozvíja ho v sebe. Už objavil vzácnu perlu, ktorou je osobná, živá viera v Boha a snaží sa ju obrusovať, aby žiarila stále viac. Už nielen na ceste jeho života, ale aj pre tých druhých, ktorým je sprievodcom na ich ceste životom. Preto sa snaží získavať aj isté zručnosti, ktoré mu pomáhajú byť v postoji aktívneho počúvania a sprevádzania.

Pre tých, ktorí v sebe objavujú pozvanie k tejto službe je venovaná táto kniha, ako pomôcka pre orientáciu sa v témach a formách pomáhajúceho vzťahu, ktoré sa môžu pri sprevádzaní objaviť. Samozrejme, že téma duchovného sprevádzania je omnoho širšia a bohatšia, než sme ju zachytili v textoch. Mnohé teoretické témy sme preto z praktických dôvodov museli redukovať na minimum a snažili sa vytvoriť skôr isté kompendium, čo najbližšie skúsenosti v praxi, ktorá je ale nakoniec najlepším učiteľom.

# BIBLIOGRAFIA

- Alphonso, Herbert. 1994. *Osobní povolání*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Ambros, Pavel. 2001. „Ignaciánská modlitba jako zkušenost.“ *Studia theologica* 3 (5): 14–26.
- Ancilla, Marie. 1999. *Ve škole otců pouště*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Apofthegmata: výroky a příběhy pouštních otců I*. 2000. Praha: Benediktinské arcidiecéze sv. Vojtěcha a sv. Markéty.
- Atanáš. 1996. *Život sv. Antona Poustevníka*. Velehrad: Refugium.
- Augustyn, Józef. 1999. *Dej mi napít*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Augustyn, Józef. 1998. *Kde jsi, Adame?* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Bacon, Francis. 2006. „Nové organon.“ In *Humanizmus a renesancia: antológia z diel filozofov*. Bratislava: Iris.
- Baráth, Bartolomej. 2003. *Vnímat dotyk Boha a pulz života*. Nitra: Spoločnosť Božieho Slova.
- Barry, A. William – Connolly, J. William. 2009. *Praxe duchovního doprovázení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Bauer, Kateřina. 2010. *Znovuobjevení symbolu u Louise-Marie Chauvetta*. Brno: CDK.
- Baumgartner, Isidor. 1992. *Heilende Seelsorge in Lebenskrisen*. Düsseldorf: Patmos.
- Berďajev, Nikolaj A. 1997. *O otroctví a svobodě člověka*. Praha: Oikymenh.
- Berďajev, Nikolaj A. 2009. *Filosofie svobodného ducha: apologie a problematika křesťanství*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.
- Boros, Ladislaus. 1994. *Osvobození k životu*. Praha: Zvon.

- Breemen, Piet V. 1996. *Ako chlieb, ktorý sa láme*. Trnava: Dobrá kniha.
- Casper, Bernhard. 1998. *Míra lidství: Rosenzweig a Lévinas*. Praha: Oikoymenh.
- Cummins, Norbert. 1994. *Osvobození k radosti: úvod do nauky sv. Jana od Kříže*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Cuskelly, Eugene J. 1994. *Současná spiritualita: duchovní život z hlediska současné psychologie*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Daly, Thérèse. 1998. *Nejhlubší touhy: zkušenosti Duchovních cvičení: Ignaciánska cesta Mary Ward*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Damasio, Antonio. 1994. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Putnam.
- Directorium in Exercitia spiritualia*. 1996. Český Těšín: Exercičný dom v Českom Těšíně.
- Dojčár, Martin. 2017. *Sebatranscendencia: antropologický model*. Trnava: Dobrá kniha.
- Dokumenty Spoločenstva kresťanského života: všeobecné princípy: všeobecné pravidlá: charizma CVX*. 2009. Bratislava: Spoločenstvo kresťanského života CVX.
- Doležalová, Pavla. 2016. „Perspektiva teorie citové vazby v léčbě závislosti dospělých klientů.” *Adiktologie* 16 (3): 236–244.
- Fessard, Gaston. 2004. *Dialektika Duchovních cvičení Ignáce z Loyoly*. Olomouc: Centrum Aletti.
- Filokalia*. 2016. Ružomberok: Verbum.
- Fiores de, Stefano – Goffi, Tullo. 1999. *Slovník spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Frankl, Viktor E. 2011. *Hľadanie zmyslu života: napriek všetkému povedať životu áno*. Bratislava: Eastone Books.
- František. 2019. *Christus vivit*. <https://www.kbs.sk/obsah/sekcia/h/dokumenty-a-vyhlasenia/p/dokumenty-papezov/c/postsynodalna-apostolska-exhortacia-christus-vivit>.
- Frielingsdorf, Karl. 1995. *Falešné představy o Bohu*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.



- Gallagher, Timothy M. 2013. *Spytovanie svedomia alebo modlitba exámen podľa Ignáca Loyolského*. Trnava: Dobrá kniha.
- Gálik, Stanislav. 2012. *Psychologie přesvědčování*. Praha: Grada.
- Gibellini, Rosino. 2008. *Teológia XX. storočia*. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška.
- Goleman, Daniel. 2011. *Emoční inteligence*. Praha: Metafora.
- Green, Thomas H. 2001. *Kúkoľ medzi pšenickou*. Trnava: Dobrá kniha.
- Grenz, Stanley J. 1997. *Úvod do postmodernismu*. Praha: Návrat domů.
- Grün, Anselm. 2002. *Spiritualita zdola*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Grün, Anselm. 2004. *Duchovné vedenie u Otcov púšte*. Bratislava: Serafín.
- Grün, Anselm. 2013. *Nebe začína v tobě: moudrost otců pouště*. Praha: Portál.
- Grün, Anselm. 2017. *Modlitba ako stretnutie*. Trnava: Dobrá kniha.
- Guardini, Romano. 1970. *O modlitbě: uvedení do školy křesťanské modlitby*. Praha: Vydavatelství České katolické charity.
- Halík, Tomáš. 5. 2. 2022. *Tradiční zpověď nebo duchovní doprovázení?* [https://blog.aktualne.cz/blogy/tomas-halik.php?itemid=41872&fbclid=IwAR1wFgNe8ssNCVbK8ghi8YyS5j\\_SWzHvUjwTI9UJ](https://blog.aktualne.cz/blogy/tomas-halik.php?itemid=41872&fbclid=IwAR1wFgNe8ssNCVbK8ghi8YyS5j_SWzHvUjwTI9UJ).
- Hartl, Pavel – Hartlová, Helena. 2004. *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hawkins, Peter – Shohet, Robin. 2014. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.
- Hannan, Peter. 1998. *Prejavy Božej lásky*. Bratislava: Serafín.
- Haidt, Jonathan. 2013. *Morálka lidské mysli*. Praha: Nakladatelství dybbuk.
- Haidt, Jonathan. 2014. *Hypotéza štěstí: hledání moderních pravd ve staré moudrosti*. Praha: Dokořán.
- Hoff de, Susan L. 1998. „In Search of a Paradigm for Psychological and Spiritual Growth: Implications for Psychotherapy and Spiritual Direction.” *Pastoral Psychology* 46 (5): 333–46.
- Holm, Nils G. 1998. *Úvod do psychologie náboženství*. Praha: Portál.
- Honzák, Radkin. 2020. *Emoce od A do P*. Praha: Galén.

- Hricová, Monika. 2017. *Psychologický rozhovor*. Košice: UPJŠ.
- Hughes, Gerard W. 2006. *Boh prekvapení*. Trnava: Dobrá kniha.
- Ignác z Loyoly. 1990. *Rozhovory pútnika: autobiografia sv. Ignáca Loyolského*. Cambridge: Slovenskí jezuiti.
- Ignác z Loyoly. 1995. *Duchovné cvičenia*. Trnava: Dobrá kniha.
- Ignác z Loyoly. 2021. *Duchovné cvičenia*. Trnava: Dobrá kniha.
- Ignác z Loyoly. 2003. *Duchovní denník*. Velehrad: Refugium.
- Ignác z Loyoly. 1997. *Stanovy Spoločnosti Ježišovej a doplňujúce normy*. Trnava: Dobrá kniha.
- Jan od Kříže. 1995. *Temná noc*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Jan od Kříže. 1999. *Výstup na horu Karmel*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Jan od Kříže. 2001. *Živý plamen lásky*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Kačmáry, Martin. 2008. „Duchovné sprevádzanie ako proces realizácie kresťanskej dospelosti.“ In: *Duchovné sprevádzanie pri rozlišovaní povolania*, Viliam Riško, ed. Bratislava: Don Bosco.
- Kasper, Walter. 1991. *Úvod do viery*. Spišské Podhradie: Spišský kňazský seminár.
- Kašparů, Max. 2002. *Základy pastorální psychiatrie pro zpovědníky*. Brno: Cesta.
- Kolibová, Daniela. 2007. *Diet'a a jeho vývin*. Ružomberok: Pedagogická fakulta KU.
- Koukolík, František. 2012. *Nejspanilejší ze všech bohů*. Praha: Karolinum.
- Koukolík, František. 2014. *Mozek a jeho duše*. Praha: Galén.
- Köster, Peter – Andriessen, Herman. 1999. *Spořádat svůj život: úvod do exercicií sv. Ignáce z Loyoly*. Český Těšín: Exerciční dům.
- Królikowski, Waclaw. 2010. *Dynamika Duchovných cvičení svätého Ignáca z Loyoly*. Trnava: Dobrá kniha.
- Křivohlavý, Jaro. 1994. *Mít pro co žít*. Praha: Návrat domů.
- Kübler-Ross, Elisabeth. 2015. *O smrti a umírání: co by se lidé měli naučit od umírajících*. Praha: Portál.

- Kyriacou, Chris. 2008. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. Praha: Portál.
- Lachmanová, Kateřina. 1996. *Vězení s klíčem uvnitř*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Lambert, Willi. 2004. *Modlitba a život: modlitba v ignaciánskej spiritualite*. Trnava: Dobrá kniha.
- Lipovetsky, Gilles. 2008. *Éra Prázdnoty*. Praha: Prostor.
- Lonsdale, David. 2003. *Oči k vidění, uši k slišení: úvod do ignaciánské spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Lukasová, Elisabeth. 2006. *I tvoje utrpení má smysl*. Brno: Praha.
- Manniová, Jolana. 2008. *Učitel v procese výchovy a vztahov*. Bratislava: AXIMA.
- Mearns, Dave – Brian Thorne. 2013. *Terapie zaměřená na člověka: pro využití v praxi*. Praha: Grada.
- Mello de, Anthony. 2007. *Sádhana: cesta k Bohu*. Brno: Cesta.
- Merton, Thomas. 1993. *Kontemplativní modlitba*. Praha: Zvon.
- Merton, Thomas. 2019. *Nová semena kontemplace*. Brno: Barrister & Principal.
- Merry, Tony. 2004. *Naučte sa byť poradcom: poradenstvo zamerané na človeka*. Banská Bystrica: Pegas.
- Mikluščák, Pavel. 1996. *Kristológia II*. Spišské podhradie: CMBF UK.
- Mlodinow, Leonard. 2013. *Vědomí podvědomí*. Praha: Argo.
- Nakonečný, Milan. 1999. *Sociální psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, Milan. 2014. *Motivace chování*. Praha: Triton.
- Nykl, Ladislav. 2012. *Carl Ransom Rogers a jeho teorie*. Praha: Grada Publishing.
- Opatrný, Aleš. 2013. *Malý kurz pastorače (19): chyby a nebezpečí ublížení při duchovním doprovázení*. <https://www.pastorace.cz/clanky/maly-kurz-pastorace-19-chyby-a-nebezpeci-ublizeni-pri-duchovnim-doprovazeni>.
- Otec Hieronym. 2017. *Žeravé uhlíky: nad pahřebou spirituality*. Bratislava: Lúč.
- Padovani, Martin H. 2000. *Hojenie zranených emócií: zdolávanie životných rán*. Nitra: Spoločnosť Božieho Slova.

- Palmer, Martin E. – Iparraguirre, Ignacio, eds. 2009. *Direktória o dávaní Duchovných cvičení*. Trnava: Centrum ignaciánskej spirituality.
- Pascal, Blaise. 1973. *Myšlenky*. Praha: Odeon.
- Pavol VI. 1965. *Gaudium et Spes*. <https://www.kbs.sk/obsah/sekcia/h/dokumenty-a-vyhlasenia/p/druhy-vatikansky-koncil/c/gaudium-et-spes>.
- Pavol VI. 1975. *Evangelii nuntiandi*. <https://www.kbs.sk/obsah/sekcia/h/dokumenty-a-vyhlasenia/p/dokumenty-papezov/c/evangelii-nuntiandi>.
- Peck, Scott M. 2005. *Nevyšľapanou cestou*. Praha: Argo.
- Pechová, Olga. 2011. *Psychologie náboženství*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Petkanič, Milan. 2020. „Prebudiť v sebe túžbu po hľadaní zmyslu: existenciálna analýza a logoterapia Viktora Emila Frankla.“ *Ostium* 16 (3).
- Philippe, Jacques. 1992. *Hľadať pokoj a zotrvať v ňom: úvaha o pokoji srdca*. Bratislava: Serafín.
- Pienaar, H. E. 2015. „The Misnormers of Spiritual ‘Directing’ and ‘Coaching’.” *Acta Theologica* 35 (1): 153–73.
- Poláková, Jolana. 2001. *Bůh v dialogu*. Praha: Vyšehrad.
- Praško, Ján a Vyskočilová, Jana. 2011. „Protipřenos v supervizi v konitivně behaviorální terapii.“ *Psychiatrie pro praxi* 12 (2): 80–84.
- Prihatný, Pavel. 2021. „Seminár o duchovnom zneužívaní.“ *Zasvätený život* 12 (24): 33–34.
- Remeš, Prokop – Alena Halamová. 2013. *Nahá žena na streše: Bible a psychoterapie*. Praha: Jiří Sušanka.
- Rogers, Carl R. 1995. *Ako byť sám sebou*. Bratislava: Iris.
- Rogers, Carl R. 2000. *Klientom centrovaná terapia*. Modra: Persona.
- Rohr, Richard. 2018. *Božský tanec: Trojice a vaše proměna*. Brno: Barrister & Principal.
- Ruffingová, Janet K. 2016. *Duchovné sprevádzanie*. Ivanka pri Dunaji: Centrum ignaciánskej spirituality.
- Rupnik, Marko I. 2001. *O duchovním otcovství a rozlišování*. Velehrad: Refugium.

- Rupnik, Marko I. 2002. *O duchovním rozlišování: cesta ke zralosti*. Velehrad: Refugium.
- Satoria, Karel. 2015. *Povoláním člověk*. Brno: Cesta.
- Scala paradisi. 1995. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Sheldrake, Philip. 2008. *Spriateľ sa so svojimi túžbami*. Bratislava: Lúč.
- Schaupp, Klemens. 1994. *Doprovázení na duchovní cestě*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Schautová, Nina. 2016. *Rozhodování a intuice*. Praha: Portál.
- Schemel, George J. – Roemerová, Judith A. 2010. *Od individualizácie k učeníctvu: príručka pre tých, ktorí dávajú duchovné cvičenia*. Trnava: Centrum ignaciánskej spirituality.
- Slaninka, Leopold. 2018. *Psychológia a spiritualita: základné psychologické aspekty duchovného života*. Trnava: SSV.
- Smelý, Igor. 2017. *Integratívny prístup v psychoterapii: stručný sprievodca kľúčovými zručnosťami v psychoterapii*. Prešov: Rokus.
- Smolen, Štěpán. 2016. *Buď, kde jsi*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Stinissen, Wilfrid. 1997. *Noc je mým svetlem*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Šatura, Vladimír. 2006. *Žime intenzívnejšie*. Trnava: Dobrá kniha.
- Šiffelová, Daniela. 2010. *Rogersovská psychoterapie pro 21. století*. Praha: Grada Publishing.
- Šolc, Vladislav. 2013. *Ve jménu Boha: fanatismus v pojetí hlubinné psychologie*. Praha: Triton.
- Šoltés, Radovan. 2014. *Základné pojmy spirituality v súvislostiach duchovných cvičení Ignáca z Loyoly a temnej noci Jána z Kríža*. Prešov: Gréckokatolícka teologická fakulta PU.
- Šoltés, Radovan. 2018. *O milosrdnom Bohu*. Prešov: Gréckokatolícka teologická fakulta PU.
- Špidlík, Tomáš. 1995. „Slovanská spiritualita.“ In *Spiritualita, formácia a kultúra*, Tomáš Špidlík et al. Velehrad : Refugium.
- Špidlík, Tomáš. 2002. *Spiritualita křesťanského Východu*. Velehrad: Refugium.

- Špidlík, Tomáš. 2005. *Ignác – starec*. Olomouc: Refugium.
- Štubňa, Pavol. 2022. „Hľadanie zmyslu v krízových životných situáciách.“ In <https://www.prohuman.sk/print/psychologia/hladanie-zmyslu-v-krizovych-zivotnych-situaciach-vysledky-vyskumu>.
- Tenace, Michelina. 2001. *Vybrané kapitoly z antropologie*. Velehrad: Refugium.
- Terezie od Ježíše. 2002. *Cesta k dokonalosti*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Túnyiová, Mária. 2013. „Hypotéza somatických markerov: keď srdce napovedá rozumu.“ In *Psycho-logika emócií*, Daniela Kusá, ed. Bratislava: Veda.
- Vateha, Jozef – Csontos, Ladislav. 1999. *Rozlišovanie duchov*. Trnava: Dobrá kniha.
- Vácha, Marek – Satoria, Karel. 2013. *Život je „sacra“ zaujímavej*. Brno: Cesta.
- Vojtíšek, Zdeněk, Pavel Dušek a Jiří Motl. 2012. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.
- Vyskočilová, Jana – Ján Praško. 2015. „Přenos v kognitivně-behaviorální terapii a jeho etické souvislosti.“ *Česká a slovenská psychiatrie* 111 (2): 87–98.
- Williams, Monty. 2019. *Preniknúť do tajomstva: štyri prístupy k duchovnému životu*. Olomouc: Refugium.

# REGISTER

- Askéza 35, 197
- Autenticnosť 122
- Dialóg 8, 105, 177
- Duchovné cvičenia (exercície)  
28, 29, 30, 107, 187, 203
- Ego 99, 140, 179
- Emócie 42, 73, 74, 76, 80, 82, 85
- Empatia 151
- Identita 45
- Ignác z Loyoly 15, 28, 71, 91
- Komunikácia 11
- Kontemplácia 185, 192, 195,  
196
- Kríza 22, 89
- Lectio divina 185
- Manipulácia 122
- Meditácia 187
- Modlitba 31, 173, 174
- Mystika 56
- Obrazy Boha 59, 200
- Prenos a protiprenos 129
- Počúvanie 119
- Rozlišovanie hnutí 71, 82, 91,  
101
- Rozhovor 207
- Spytovanie svedomia 88, 199
- Starectvo 23
- Utrpenie 154
- Vzťah 162, 168, 169
- Závislosť 133, 162
- Zrelosť 25, 197

# AUTORI

**PaedDr. Edita Príhodová, CJ, PhD.** (\*1970) je rehoľnou sestrou v spoločnosti Congregatio Jesu, ktorého sestry žijú spiritualitu sv. Ignáca. V roku 1999 absolvovala kurz pre sprevádzajúcich duchovných cvičení v Kardinal König Haus vo Viedni. Odvtedy doprevádzala ľudí počas duchovných cvičení v UPC Bratislava, v Exercičnom dome v Lukovom Dvore v Nitre a príležitostne aj na iných miestach (exercičný dom SJ v Prešove a Piešťanoch). Počas svojej akademickej pôsobnosti sa zaujímal o vzťah umenia a spirituality. Je autorkou monografie *Janko Silan – život a dielo*, v ktorej upriamila pozornosť na duchovné a existenciálne hodnoty v tvorbe tohto autora katolíckej moderny. V rámci národných i medzinárodných grantov, ktoré riešila ako vedúca i členka kolektívu sa pokúšala poukázať na duchovné hodnoty v slovenskej literatúre.

**doc. ThDr. Radovan Šoltés, PhD.** (\*1975) pôsobí na Katedre filozofie a religionistiky Gréckokatolíckej teologickej fakulty Prešovskej univerzity v Prešove. Vo svojich prácach a pedagogickej činnosti sa zameriava predovšetkým na oblasť kresťanskej sociálnej etiky, spirituality a na vzťah medzi náboženstvom, filozofiou a psychológiou. Je autorom monografií: *Základné pojmy spirituality v súvislostiach duchovných cvičení Ignáca z Loyoly a temnej noci Jána z Kríža, Starosť o dušu v súčasnom svete, Politika a etika v živote kresťana (Politické a ekonomické systémy v reflexii kresťanskej sociálnej etiky)*; autorom niekoľkých vysokoškolských učebníc, ako aj publikácií venovaných duchovným cvičeniam vo všednom dni pre pôstne obdobie: *O milosrdení Bohu* a pre obdobie Adventu: *O Božej blízkosti v nás; Znovuobjavenie života*. S manželkou Martinou má tri deti.



Edita Príhodová, Radovan Šoltés  
**Úvod do duchovného sprevádzania**

Počet strán: 224

Vydala Spoločnosť pre štúdium spirituality, Košice, 2022

Tlač a typografické spracovanie: Tlačiareň IRIS, s.r.o.

ISBN 978-80-974380-0-5 (print)

ISBN 978-80-974380-1-2 (online)

Duchovné sprevádzanie neodmysliteľne patrí k duchovnému životu kresťana. Od svojich počiatkov v mníšskych tradíciách ranokresťanského obdobia preniká do hlavného prúdu kresťanstva v rôznych podobách. Jeho najviditeľnejším popularizátorom sa v novoveku stáva sv. Ignác z Loyoly a jeho škola spirituality založená na Ignácovom životnom diele *Duchovné cvičenia*. Vysokoškolská učebnica *Úvod do duchovného sprevádzania* ponúka zasvätený úvod do ignaciánskej tradície duchovného sprevádzania, psychologicky ju kontextualizuje a pedagogicky ju aktualizuje ako efektívny nástroj prehĺbenia osobnej spirituality duchovne sprevádzaného i sprevádzajúceho.

ISBN 978-80-974380-1-2



9 788097 438012