



Kontemplatívne načúvanie

Techniky na báze duchovného sprevádzania povolania

Dr. Jack Finnegan SDB, PedLic

Celoslovenské formačno – pracovné stretnutie
pre koordinátorov pastorácie povolaní na Slovensku
Donovaly, 7. – 10. apríla 2010

Dr. Jack Finnegan SDB, PedLic

- prednáša na Miltowns Institutions v Dubline, na katedre Teológie Spirituality a Pastorácie. Je predsedom asociácie All Ireland Spiritual Guidance Association – reprezentatívnej skupiny v oblasti duchovného sprevádzania.

vid. nahrávka „otázky“

• Otázky

???

Radím vám aby ste si za duchovného sprievodcu vyberali človeka, ktorý už niečo v živote prežil. Človeka, ktorý už prežil svoju temnú noc zmyslov.

Ako poznáte, že človek už prežil temnú noc zmyslov? Takýto človek sa vyznačuje niekoľkými charakteristikami:

- prvou je určitá kvalita **radosti**. Teda prvú vec, ktorú budem hľadať u človeka, ktorého si budem vyberať za duchovného sprievodcu je to, že tento človek by mal mať určitý druh tichej radosti.
- druhou kvalitou je **integrita**. Títo ľudia skutočne veria tomu, čo robia. Títo ľudia skutočne robia to, čo hovoria. Aj keď môžu povedať viac ako v skutočnosti robia. Ale nikto nie je dokonalý. Nikdy nenájdete dokonalého duchovného sprievodcu.
- treťou kvalitou ktorú si budem všímať je štúdium. Prečo sa zmieňujem o štúdiu? Lebo bez osobného štúdia a nemyslím tu nejaké akademické štúdium – bez osobného štúdia, bez reflektívneho čítania, bez kritickej sebareflexie nemôže nikto rásť. Štúdium chápem tak, že duchovný sprievodca má vnútorný záväzok (voči osobám ktoré sprevádza) aby sa stále učil.
- a poslednou kvalitou, ktorú budem u duchovného sprievodcu hľadať je, že mi dovolí ostať sám/ou sebou. Nesnaží sa spraviť zo mňa kópiu seba samého. Sv. Terézia dáva veľmi múdru radu. Hovorí, že preferuje ako duchovného sprievodcu vzdelaného hriešnika pred svätým bláznom. Pretože vzdelaný hriešnik vedel, že je hriešnik. Ale svätý blázon sa snaží aj z teba spraviť svätého blázna. Dobrý duchovný sprievodca necháva doprevádzanému priestor.

Ako viesť osobu, ktorá chce prežívať svoj život v spontánosti a robiť to, čo jej Boh vnukne?

Poznám jedného benediktína, ktorý takto žil tri roky. Teraz je opäť v danej komunite. A napísal knihu o svojich skúsenostiach. Ale on to nenazval ako život žitý spontánne ale ako život žitý podľa Ducha Svätého. Takže prvá vec, ktorú by som sa ja sprevádzaného spýtal je: „**Čo myslíš pod tým žiť spontánne?**“ A druhá otázka by bola: „**Ako hodláš rozlíšiť, čo je naozaj pozitívne a prínosné od toho čo je deštruktívne a negatívne?**“ A tretia otázka, ktorú by som položil by bola: „**Ako chceš prežívať svoju zodpovednosť?**“ To je všetko, čo by som spravil. Jednoducho by som sa pýtal na tieto veci. A snažil by som sa objasniť, čo daná osoba vlastne chce.

Čo povedať osobe, ktorú duchovne sprevádzame a ktorá je veľmi negatívne zmýšľajúca? Vraví o sebe, že na to nemá, že sa nevie pohnúť z miesta a pod.

O tomto budeme hovoriť zajtra. Toto je veľmi bežná skúsenosť. Je to skúsenosť, ktorá súvisí s jednou známou dynamikou. Obyčajne sa to stáva, keď je osoba zablokovaná. Dve energie sa v tejto osobe dostávajú do konfliktu. Pozitívna energia je pod tlakom negatívnej energie. A tieto dve energie akoby boli v rovnováhe. Čo sa deje je, na to používame výraz „patová situácia“, osoba je nahnevaná ale nemôže si pomôcť. Je rozčarovaná svojím životom ale nevie s tým nič urobiť, pretože energie sú zablokované. Keď je niekto takto zablokovaný, príčina má obyčajne psychologický charakter. Ideálnym riešením pri tomto probléme je odporučiť takejto osobe psychoterapiu. Ak je to možné. Ak to nie je možné, potom by som vám odporučil [Gestalt knihu o psychológii](#) a preštudovať si ju. Lebo [Gestalt psychológia](#) je dobrá pri riešení kritických situácií, keď je človek „zaseknutý“, zablokovaný. Rozvíja teórie, ktorým sa ostatné psychológie nevenujú. Ktokoľvek z vás by mal možnosť zúčastniť sa nejakého workshopu o tejto psychológii, tak to vrelo odporúčam. Stojí to za to.

Aplikuje sa Gestalt psychológia iba v psychoterapii alebo sa dá použiť aj v duchovnom sprevádzaní?

Táto psychológia sa neuplatňuje v spiritualite. Musíme rozlišovať medzi autonómiou spirituality a autonómiou psychológie. Múdry duchovný sprievodca alebo múdry učiteľ spirituality vie, kedy má ľuďom odporúčať psychológiu. Napr. je to aj otázka etiky. Dovoľte mi chvíľku hovoriť o mne samom. Ak ku mne niekto príde ako ku psychoanalytikovi, ja s ním robím psychoanalýzu. Nerobím duchovné sprevádzanie. Ak za mnou niekto príde ako k duchovnému sprievodcovi, nerobím s ním psychoanalýzu. Dôvod je, že sme uzavreli určitú dohodu a táto dohoda je úplne jasná. Osoba, ktorá prišla na duchovné sprevádzanie neprišla kvôli psychoanalýze. Osoba, ktorá prišla kvôli psychoanalýze, nebude očakávať duchovné sprevádzanie. Takže z etického hľadiska, ja dodržiavam túto našu dohodu. Robím to, na čom sme sa dohodli. A toto je veľmi dôležité. Lebo ak sa to nedodržiava, potom sa to bude všetko miešať. V ideálnom svete je psychologická práca dokončená a až potom začína spirituálna práca. Ale my nežijeme v ideálnom svete.

Výskum ukazuje, že tam kde duchovný sprievodca začne robiť psychoterapiu alebo psychiater sa začne miešať do spirituality, nikdy to nie je dobré. A príčina je v tom, že cieľom psychoterapie a cieľom duchovného sprevádzania sú úplne odlišné veci. Takže je nevyhnutné aby bolo mne samému jasné, aký cieľ chcem dosiahnuť. Či sa snažím pochopiť pôsobenie Boha v živote vedeného ako jeho duchovný sprievodca, alebo sa snažím riešiť problémy narušenej osobnosti tohto človeka ako psychoterapeut.

Ak niekoho prijmem ako duchovný sprievodca a po niekoľkých mesiacoch alebo po roku zistím, že ten človek potrebuje odbornú psychologickú pomoc, odporučím ho k môjmu kolegovi psychiatrovi. Ale ten človek zároveň chodí ku mne na duchovné sprevádzanie. A ja sa nemusím zaujímať o výsledky psychoterapie, ako duchovný sprievodca to sám vidím. Navyše etika si vyžaduje, aby sa zachovala určitá dôvera. Takže nikdy nerozprávam so psychoterapeutom a ten sa zasa nerozpráva so mnou. Navyše, duchovný sprievodca musí byť bezpečný. Aj terapia musí byť bezpečná. A to čo ich robí bezpečnými je dôvera. Napr. keď niekoho odporučím môjho vedeného kolegovi na psychoterapiu, spýtam sa vedeného: „Čo by ste chceli aby som o vás prezradil môjmu kolegovi, psychoterapeutovi?“ A on mi povie, čo mám povedať. Je to aj úcta k danej osobe.

Dovoľte mi zdôrazniť túto vec. **Etika je mimoriadne dôležitá pre fungujúce duchovne sprevádzanie.** Napr. ako psychoanalytik tiež musím zachovať lekárske tajomstvo pacienta. Ak nebudem dodržiavať etické princípy lekára, stratím svoju lekársku prax – licenciu. Toto neexistuje v duchovnom sprevádzaní. Problémom je, že duchovní sprievodcovia si myslia, že 10 božích prikázaní stačí. Môžem

vám povedať, nestačí. Potrebujem viac ako len dodržiavať 10 prikázaní. Potrebujem pochopiť podstatu dôvery. Musím pochopiť aké je škodlivé, keď manipulujem s osobou práve vtedy, keď je oslabená, bezbranná. Väčšina týchto vecí sa stane v duchovnom sprevádzaní, keď duchovný sprievodca nemá etické zásady.

To isté platí pre ľudí v pastoračnej službe. Pocit etickej zodpovednosti nie je dosť silný. Musíme si dávať pozor, aby sme pri odporúčaní terapeutovi nepovedali nič o osobe, ktorú sprevádzame. Ak táto osoba chce niečo povedať, nech terapeutovi zavolá sama. Ak vedená osoba odmietne terapeutickú pomoc, musíme to rešpektovať. Robíme to, čo je v našich silách. Ale robíme to eticky.

Ako môže kňaz, ktorý nemá psychologické vzdelanie rozlíšiť hranicu, kedy sa už nejedná o spirituálne veci ale sprevádzaný potrebuje psychologickú pomoc?

Na základe zdravého sedliackeho rozumu. Myslím, že väčšina ľudí ľahko rozlíši, že majú do činenia s niečím čo nepatrí do ich kompetencie. Je to zdravý rozum vedený etikou. Pastoralná etika. Ak mám niekoho, kto potrebuje pomoc psychiatra, budem mu pomáhať prekonať jeho strach. Ak sa to týka psychoterapie, pomáham mu prekonať úzkosti. Robím čo môžem a poznám svoje hranice. Práve z etického hľadiska je veľmi dôležité poznať moje hranice a obmedzenia.

Nacvičovali sme pokojné načúvanie. Tam to vyzeralo, že máme sedieť a v kuse sa pozeráť na sprevádzaného. Existuje tu aj nejaká sloboda, že sa budeme pozeráť aj inde, že nebudeme po celý čas tak upriamený na sprevádzaného?

Musíme sa snažiť ako robiť veci prirodzene. Nikto nedokáže hodinu udržať očný kontakt. Iba ak je šialený. Podstatné je, že sa nevyhýbam očnému kontaktu s vedenou osobou. Musíme si tiež uvedomiť, že očný kontakt musíme chápať a rešpektovať aj v rámci kultúry. V niektorých kultúrach nie je očný kontakt akceptovateľný! Napr. v Afrike. Ak robím duchovné sprevádzanie v Afrike, tak si nemôžem dovoliť očný kontakt. Očný kontakt je tu považovaný za neslušný. Ak si dovoľím očný kontakt s osobou, ktorá je odo mňa o veľa rokov mladšia, môže dôjsť k nedorozumeniu. Musíte poznať danú kultúru a to ako očný kontakt môže byť chápaný a prijímaný. Ale počas hodinového duchovného sprevádzania môžem si dovoliť mať krátky očný kontakt, aby som danú osobu ubezpečil, že ju vidím, že ju vnímam. Nehovorím nič. Iba: „vidím ťa.“ A v mojej tvári nie je žiadne posudzovanie. Vtedy si môžem dovoliť dobrý očný kontakt. Je to umenie ale musí to byť prirodzené.

Pri duchovnom sprevádzaní sa často stáva takáto vec. Sedíte tam a po čase sa cítite strašne unavený. Čo to znamená? Čo značí táto únava? Stretávate sa s obranným mechanizmom druhej osoby. Osoba vám rozpráva príbeh ktorý však nie je skutočný. Príbeh, ktorý vám rozpráva je jej obranný mechanizmus. A pretože vy dávate pozor, snaží sa vás tento príbeh odvieť a vy vynakladáte všetku svoju energiu na to, aby ste načúvali. V psychoanalýze sa to nazýva prenos protichodnosti. Keď robíte duchovné sprevádzanie niekoľkým ľuďom denne, potrebuje vedieť, že tento prenos prebieha automaticky. V duchovnom sprevádzaní to nenazývame prenos, ale nazývame to rezistencia, odpor. V určitom zmysle to lepšie opisuje to, čo sa vlastne deje. Snažím sa pochopiť tvoje bytie, snažím sa utvoriť si s tebou kontakt a ty to nechceš. Odporuješ mi. A ja sa usilujem vytvoriť s tebou kontakt. A vtedy začínam používať energiu. A tak sa unavím. Rezistenciu vedeného môžete cítiť vo svojom tele. Tento prenos môžeme cítiť v tele. Chybou mnohých duchovných sprievodcov je, že si myslia, že rezistenciu zaevidujú vo svojej hlave. Myslia si, že je to myšlienka. Nie je. Je to pocit a cítite to v tele. Dovoľte mi byť otvorený. Tento prenos, odpor sa môže niekedy prejaviť aj sexuálnym vzrušením. Sedíte a robíte duchovné sprevádzanie a zrazu ste sexuálne vzrušený. Čo s tým? To je ten prenos.

Znamená to, že sa niečo deje. To je všetko, čo to znamená. Znamená to iba, že sa niečo deje. Vôbec to však neznamená, že ste sa zamilovali. Ak si myslíte, že ste sa zamilovali, máte seriózný problém.

Musíme si to uvedomiť, transfer môže mať rôzne formy tak ako odpor, rezistencia môže mať rôzne formy. Dovoľte mi dať vám príklad s čím som sa stretol. K jednej sestre, ktorú poznám a ktorá je skúsená duchovná sprievodkyňa, prišla k nej nová osoba na duchovné sprevádzanie – bola to žena, ale bola to lesbička. K akému druhu prenosu tu dôjde? Ak by obe boli lesbicky môže to byť veľmi nebezpečné. Čo sa stane ak máte dvoch mužov a obaja sú homosexuáli? K akému druhu prenosu tu môže prísť? Čo sa stane, keď máte heterosexuálneho muža a ženu a udeje sa prenos? Výsledky sú občas veľmi zaujímavé. Existuje jeden vtíp o nasledovníkoch Yunga. Youngovia majú teóriu, že ženy majú anomus a muži majú anima. Čo sa stane keď anima stretne animus? Výsledok je zaujímavý. V angličtine povieme, že výsledok sú malé animosity.

Robíme si vtipy z týchto vecí lebo sú veľmi seriózne. A to je aj to prečo je etika veľmi dôležitá. Prenos si vyžaduje etiku. Bez etiky sa môžeme stratiť v tomto prenose. Myslím, že všeobecne sa dá povedať, že ženy sú viac viazané na svoje telo ako muži. Dôsledkom toho je, že muži sa necítia vo svojom tele úplne doma. A preto sa pri duchovnom sprevádzaní muži ťažšie vyrovnávajú s týmto prenosom ako ženy. Majú tendencie neprávne interpretovať to, že sa deje v ich tele.

Keď teda cítim, že sprevádzaný mi nehovorí pravdu a ja pocítim tento prenos, môžem ho zastaviť a povedať mu, že viem, že mi teraz nehovorí pravdu?

Nie. Prenos nie je vedomá záležitosť. Deje sa podvedome. Jednoducho musím pochopiť, že títo ľudia ešte nie sú pripravení na to aby mi povedali pravdu. Tento prenos znamená, že sprevádzaný ešte nie je pripravený na to aby povedal pravdu. Pravdu vníma ako niečo, čo ho ohrozuje. A pretože sa cíti ohrozený, tak ju potláča. A pretože je pravda potláčaná, dochádza k prenosu.

Toto sa deje denne, keď sme s ľuďmi. Keď je viac ľudí pokope, energia prenosu ide do stratena. Ale keď sme v izbe iba dvaja, energia prenosu sa prenáša na mňa. Takže ja to musím vedieť správne interpretovať. Deje sa niečo zaujímavé a zároveň veľmi hlboké. Deje sa niečo dôležité ale daná osoba ešte nie je pripravená aby sa tým zaoberala. Takže ja čakám.

Môžeme tomu človekovi nejako pomôcť?

Najlepšia vec, ktorú môžeme urobiť je, že neurobíme nič. Ale treba to držať v pamäti ako kúsok zaujímavej informácie. Takže keď daná osoba bude pripravená rozprávať, vy budete pripravení počúvať. Na základe tohto transferu.

Problém, ktorý tu je, je náš pocit, že by sme mali niečo urobiť. Ale ja musím iba načúvať. Takže ja načúvam aj tomuto prenosu ale nič nehovorím. Mojou úlohou nie je niečo povedať. Mojou úlohou je načúvať. A to robím tak ako najlepšie viem. Aj napriek tomu, že viem, že sa tam začína diať niečo zaujímavé. Mojou úlohou je načúvať a čakať.

Vo Svätom Písme je napísané: „*Buďte pokojní a vedzte, že ja som Pán.*“ A to je veľmi dobré pravidlo v duchovnom sprevádzaní. Buďte pokojní a načúvajte. Žalm 37 hovorí: „*Dôverujte Pánovi, čakajte na Neho a On bude konať.*“ To je to, čomu dôveruje duchovný sprievodca. Čaká na Boha, že bude konať. Boh čaká odo mňa, že budem načúvať. Je to veľmi jednoduché. Ale je to aj veľmi ťažké. Lebo každý z nás má pocit, že musí konať. A my nerozumieme, že počúvanie, načúvanie niekomu je to najdôležitejšie čo môžeme urobiť. **Nemusím toho človeka liečiť, nemusím ho uzdraviť, nemusím ho poučiť ale musím mu načúvať.** To je moje poslanie. Počúvať so súcitom.

Ako často má prebiehať duchovné sprevádzanie?

Optimálne raz mesačne. Rozdiel medzi terapiou a duchovným sprevádzaním je v tom, že terapia by mala byť raz do týždňa. Lechanova terapia môže prebiehať dokonca až 6x v týždni. Ale duchovné sprevádzanie raz za mesiac – ak regula vašej kongregácie nehovorí inak. Mesačné stretnutie musí byť dostatočné. Lebo to si od duchovného sprievodcu vyžaduje aby dôveroval Duchu Svätému. Navyše takto má čas na viac ľudí.

Môže sa stať pri duchovnom sprevádzaní, že osoba je ticho, ja som ticho, takže obaja sme ticho?

Dovoľte mi povedať ešte raz. Mojou úlohou ako duchovného sprievodcu je načúvať. V prípade aby sa duchovné sprevádzanie nestalo iba nejakým monológom zo strany duchovného sprievodcu. Pamätáte si na príbeh ktorým som vám včera hovoril – že prišla žena za rehoľnou sestrou a hodinu sedela ticho? Ďalší raz, kedy sa táto žena stretla s rehoľnou sestrou, povedala jej, že to bol test, skúška. Pretože táto žena chodila predtým k inému duchovnému sprievodcovi, ktorý nevedel rešpektovať ticho a hovoril príliš veľa. A táto žena hľadala dobrého duchovného sprievodcu, ktorý vedel byť ticho – a našla.

Výzva v každom duchovnom sprevádzaní je rešpektovať ticho. Akonáhle sa pýtame otázky typu: „Prečo si ticho?“ „Čo sa deje?“, to sme my, to je to naše JA. A my musíme mať určitú disciplínu. Inak sa môže stať, že duchovné sprevádzanie skončilo. Často sa stáva, že dotyčná osoba prestane hovoriť a potom pár minút sedíme v tichu. A ja potom poviem: „To je všetko? Uvidíme sa nabudúce.“ A rozídeme sa. To je najlepšie riešenie. To, že duchovné sprevádzanie má trvať hodinu neznamena, že naozaj musí trvať 60 minút. Niektorí ostávajú iba 45 minút. Pozrie na mňa a povie: „Skončil som.“ A ja poviem: „Dobre.“ A rozídeme sa. Musíme sa učiť aj od jednotlivých osôb čo robiť.

tu nahrávka „otázky“ - končí

Podľa videozáznamu, resp. nahrávok:

- prepísala a preložila: Tatiana Betáková
- redakčná úprava: Anastázia Strečková