



Úvahy o duchovnom sprevádzaní pre saleziánov

Jack Finnegan, SDB

Formačný týždeň českých a slovenských direktorov saleziánskych komunít,

Fryšták na Morave, 17. – 21. 1. 2005

3. Duchovné sprevádzanie

Obsah

3. Duchovné sprevádzanie	1
a) Základné pojmy	1
b) Definícia duch.sprevádzania	2
c) Základné technické zručnosti v duchovnom sprevádzaní	3
• láska a starostlivosť	3
• pozornosť	3
• načúvanie	3
d) Skupinové cvičenie	4
e) Obraz Boha	4
f) Príbeh osoby vo veľkonočnom tajomstve	5
• počúvanie	5
• pochopenie	5
• pamätanie si	5
g) Otázky	6
• Môžem si robiť poznámky pri duchovnom sprevádzaní?	6

3. Duchovné sprevádzanie¹

a) Základné pojmy

V prvej časti textu, sa vám snažím pomôcť porozumieť situácii v Európe. Aby sme porozumeli tomu, čo sa tu objavuje: **veľký zmätok životného štýlu**. A toto je pre nás výzvou ako pre duchovných sprievodcov, lebo my to musíme byť schopní pochopiť. Hlavne, keď pracujeme s mladými ľuďmi.

V druhej časti textu vás chcem upozorniť na fakt, že duchovný život je holistický. Týka sa toho, že niečo je urýchľované. Duchovné sprevádzanie chce vidieť ako rastie evanjelium v živote človeka a ako zároveň rastie v živote komunity. Takže posledná veta v tomto texte znie: „**Duchovné sprevádzanie nebude nikdy autentické v kresťanskom slova zmysle, keby sa obmedzilo iba na introspektívny a individualistický osobný proces. Zlé duchovné sprevádzanie robí práve to**“.

V tretej časti textu chcem upozorniť na miesta kde sa psychoterapia prekrýva s duchovným sprevádzaním. Zdôrazňujem, že duchovné sprevádzanie nie je jeden zo spôsobov psychoterapie! Napriek tomu má niektorý základný materiál s psychoterapiou spoločný: ľudský život, traumy, a iné zlé skúsenosti. Rozdiel je v tom, že duchovné sprevádzanie sa **nesústreďuje aby vyriešilo negatívne**

¹ J. Finnegan sa v nasledujúcom slove odvoláva na texty, ktoré mali k dispozícii poslucháči - žiaľ my ich nemáme. Pričom prácu s textom doplnil nasledujúcou poznámkou: „*Nebudem Vám čítať text ktorý máte pred sebou. Jedna vec ktorá ma vždy rozčuluje keď idem do Ríma, že nám rozdájú dlhé texty a potom nám ich čítajú. Nebudeme to robiť. Každý z nás vie čítať.*“

životné skúsenosti. Zaoberá sa nimi ale nie je to to prvoradá. Otázky strachu, úzkosti, adaptácia, schopnosti vyrovnávať sa s niečím, stres, napätie – to sú veci, s ktorými sa my ako duchovní sprievodcovia musíme vysporiadať. Nedá sa to zredukovať iba na sviatosť zmierenia. Sviatosť zmierenia sa týka hriechov, duchovné sprevádzanie sa týka života a to je veľký rozdiel. Dnes sa veľa diskutuje, či je dobre aby bol spovedník a duchovný sprievodca tá istá, jedna osoba. Ja osobne si myslím, že je dobré tieto úlohy rozdeliť. Obzvlášť, keď som direktor v saleziánskej komunite. Dôvod je jednoduchý. V duchovnom sprevádzaní si potrebujem pamätať, čo si mi povedal. V spovedi naopak, musím na to zabudnúť. Nie som teda schopný robiť obe veci. Možno za určitých okolností musím zvládnuť obe úlohy naraz. Ale normálne radím, rozdeliť to. V duchovnom sprevádzaní sa nechceme baviť príliš často o hriechu lebo naopak povzbudzujeme osobu aby šla k sviatosti zmierenia. Môžeme však hovoriť o vplyvu hriechu a morálnych súvislostiach, hlavne ak je dotýčný v kríze. Ale **naša hlavná pozornosť sa neupiera na moralitu ale na to aby sme pomohli objaviť Boží život.** Boh je centrom našej pozornosti. A to je naša hlavná povinnosť.

V ďalšom texte hovoríme všeobecne o tom, že duchovné sprevádzanie sa sústreďuje na život zobudený pre transcendentnosť. Ľahko sa to napíše ale je veľmi ťažké tomu porozumieť. Často v duchovnom sprevádzaní, najmä v ignaciánskom duchovnom sprevádzaní sa predpokladá, že hlavné duchovné problémy danej osoby sú už vyriešené a my sa ideme venovať iba rozvoju tohto duchovného života. Ale takto to nie je v našom saleziánskom živote, v našej tradícii. Pretože pracujeme s mladými ľuďmi a preto nemôžeme predpokladať, že už majú vyriešené životné otázky. Naopak, musíme sa učiť hľadať, ako ich sprevádzať v ich problémoch a v momentoch kde úplne jasne pracuje Boh. Takže preto musíme rozumieť, kedy ide o sprevádzanie, pomáhanie a priateľstvo. Ale **musím sa stále sústreďovať na to, že Boh koná.** V 25. Generálnej kapitule, don Chavez pripomenul vyjadrenie [Karla Rahnera](#), že kresťania 21. storočia budú alebo mystici alebo nebudú. Don Chavez to spomínal na konci kapituly. Duchovný sprievodca je teda osoba, ktorá pomáha ľuďom k prorockému mysticismu. Aj keď ide o mladých ľudí.

V ďalšom texte – je výzva pre nás duchovných sprievodcov. Musíme pochopiť, aby sme vedeli venovať presnú pozornosť pre Božiu prítomnosť. Nasledovať znamenia Božej prítomnosti. A to nie je jednoduché, lebo my máme sklon sledovať svoje vlastne záujmy. Ale mojou úlohou je sledovať ducha v živote daného človeka, ktorého sprevádzam. Nie moju vlastnú ideológiu, nie moju zvedavosť. Musím byť preto veľmi opatrný. Lebo keď chcem udržať, čo duch vložil a čo robí v tejto osobe, musím tejto osobe pomôcť premýšľať o tom, čo duch robí v jej živote. Mojou úlohou je to ochraňovať, nie ničiť.

b) Definícia duchovného sprevádzania

Chcem Vám ponúknuť túto definíciu v saleziánskom kontexte. **Chápem duchovné sprevádzanie hermeneuticky, ako interpretačný proces, zameraný na formáciu saleziánskej a kresťanskej identity.** Keď sme hovorili o „ego“, hovorili sme ako si osoba začína uvedomovať svoje a ako ho (ego) mení v procese rozprávania svojho vlastného príbehu. To je to, čo mám na mysli. Robia to pokračujúcim rozprávaním a opakovaním svojej vlastnej histórie a toto je moja úloha. Deje sa to prostredníctvom rozprávanej autobiografie alebo osobného rozprávania. A duchovný sprievodca na toto rozprávanie odpovedá empatickým kontemplatívnym načúvaním. Kľúčovým slovom je načúvanie. Keď duchovný sprievodca hovorí viac ako sprevádzaný, potom je zlým duchovným sprievodcom. Sprevádzaná osoba ma rozprávať viac. Duchovný sprievodca má viac počúvať. Takže ja mám povzbudzovať danú osobu aby mi povedala svoj príbeh, pomáham jej povedať svoj príbeh, vytváram prostredie a príležitosti, aby mi mohla povedať svoj príbeh. A všetky otázky smerujú k tomu aby daná osoba mohla hovoriť o sebe. A potom idem späť k danej osobe a snažím sa vzbudiť to aby si uvedomila hlbšie rovinu osobnej reality a našla základ ľudskej reality.

c) Základné technické zručnosti v duchovnom sprevádzaní

Tieto techniky si budeme nacvičovať – poďme sa najskôr s nimi zoznámiť. Základné technické zručnosti v saleziánskom kontexte sú:

- láska a starostlivosť,
- zlepšenie schopnosti venovať pozornosť (očný kontakt, držanie tela...)
- načúvanie

• láska a starostlivosť

Prvou otázkou je: „Ako sa cítiš? V akom si rozpoložení?“ Musíme sa identifikovať s tým, čo daná osoba práve prežíva. Frustráciu? Hnev? Sklamanie? ... a pod. A potom túto skúsenosť musíme zasadiť do rozprávania vedeného. A keď počúvame tieto zážitky, najmä ak sú negatívne, ukážeme porozumenie, ukážeme lásku, neodsudzujeme a nehodnotíme. Všeobecne sa dá povedať, že akonáhle začnem posudzovať to čo počujem, rozprávajúci to bude cítiť ako odsúdenie. A keď ukážem osobe akékoľvek odsúdenie, neslúžim viac Duchu Svätému. Takže znova upozorňujem. Žiadne posudzovanie a odsudzovanie! To patri do spovede ale nie do duchovného sprevádzania. Tu ide o to aby dotyčný človek sám vedel správne posúdiť danú situáciu, aby ju vedel zhodnotiť. Takže duchovný sprievodca vedie pohyb od počúvania a potom to počuté musí preniesť späť na rozprávajúceho, pričom používame slová ktoré osoba sama používa.

Napr. „*Mal som pocit, že mi priatelia nerozumeli. Takže ja zareagujem: Cítil si, že ti priatelia nerozumeli.*“ Neposudzoval som, ale vytvoril som situáciu aby mi dotyčný o tom povedal viac. Vytvoril som príležitosť aby som mohol počúvať ďalej. Dávam najavo lásku a starostlivosť.

• pozornosť

Úplne sa osobe venujem. Venujem jej svoju pozornosť. Keď sedím v miestnosti nedovolím aby čokoľvek bolo medzi nami. Obyčajne sedím ja a oproti mne vedená osoba. Medzi nami je iba voľný priestor. Nerobím to tak aby som ja sedel na jednej strane stola a vedený na druhej strane stola. Nechcem aby boli medzi nami prekážky. Dávam pozor tak, že sa na danú osobu pozerám. Dávam si záležať ako sedím, aký zaujímam postoj. Aby som bol otvorený. Nasleduje očný kontakt, držanie tela a gestá. To je veľmi dôležité.

Komunikácia sa deje dvoma spôsobmi. Verbálne a neverbálne. Pozornosť je možné vyjadriť tiež verbálne a neverbálne (slovne a mimoslovne). Keď mi niekto niečo povie a ja sa postavím - mojím postojom niečo komunikujem. Je potrebné aby bol môj postoj otvorený. Keď zaspím, nedávam pozor, kde sedím ležérne, nedávam pozor. Takže to vyžaduje moju sebadisciplínu – aby celá moja pozornosť bola pozvaním pre druhého, aby prehovoril. Snažím sa pre druhého vytvoriť miesto kde je v bezpečí, akúsi svätyňu, kde sa bude cítiť dobre. Akýkoľvek mimoslovný signál, že ma nudí, pripadne nesúhlasím - to je otázka sebadisciplíny a asketiky pre duchovného sprievodcu. Často sa stane, že duchovní sprievodcovia neúmyselne vysielajú negatívne signály. Základné pravidlo je: že mám dávať pozor. Musím dávať skôr signály a postoje, že mám záujem a starosť, záleží mi na tom druhom. Mám ho rád. Ak si na tieto mimoverbálne signály nedávame pozor, nie sme dobrí duchovní sprievodcovia.

• načúvanie

Týka sa uší. Pre saleziána je opravdivé načúvanie preventívne v tom najlepšom zmysle. Boh načúva nám všetkým. Ako duchovný sprievodca načúvam tebe. Venujem ti nerozdelenú pozornosť. Preto túto pozornosť nazývame kontemplatívna. Snažím sa prekonať rozdelenie medzi nami. Počúvam ta veľmi jasne. Opravdivé načúvanie vyžaduje venovať nerozdelenú pozornosť, bez predsudkov a s primeranou empatiou tomu čo človek hovorí.

V duchovnom sprevádzaní rozlišujeme medzi empatiou a sympatiou. Pri sympatii počúvam tvoj príbeh a cítim ten príbeh ako by bol môj – súcítim s tebou. Vnímam ho pozitívne. Keď sa cítim znekludnený, empatia znamená že počúvam tvoj príbeh a cítim ho podobne ako ty. Vžívam sa do

tvojho príbehu, aby som ti rozumel (nie aby som rozumel sám sebe). To znamená že pohyb je vždy odo mňa k druhej osobe.

Uši zaznamenávajú slová, ktoré ľudia rozprávajú, **načúvanie zachytáva význam toho čo títo ľudia hovoria/cítia**. Načúvanie je veľmi dôležitá schopnosť. Je srdcom toho čo v duchovnom sprevádzaní robíme.

d) Skupinové cvičenie

Chcel by som teraz aby ste v skupinách po troch cvičili načúvanie. Jeden z vás povie svoj príbeh. Druhý bude duchovný sprievodca ktorý má načúvať. A tretí bude pozorovateľ. A má pozorovať, či duchovný sprievodca skutočne načúva. Venujte tomu 10 minút – každej roli. 10 minút budeš hovoriť svoj príbeh, 10 minút má slovo duchovný sprievodca. A 10 minút pre pozorovateľa. Čas sleduje pozorovateľ.

Uvedomte si – ide o cvičenie v načúvaní. Načúvanie znamená porozumieť význam, ktorý je skrytý v slovách a za slovami. Jedna úroveň – tá fyzická je počuť a rozumieť slovám. Druhá, hlbšia je rozumieť významu – tj. kde je Boh. Boh je vo význame slov.

e) Obraz Boha

Ako hodnotíte skúsenosť z tohto cvičenia? Pomohlo vám to k niečomu? Budeme trochu rozoberať otázku: „*Ako sa cítite?*“ Tato otázka sa ťažko prekladá z angličtiny. Ja by som chcel aby ste hodnotili vašu skúsenosť. Používam slovo „cítiť sa“ v jungiánskom zmysle. Chceme vedieť, čo sa deje vo vašom živote. Takže asi by bolo lepšie pýtať sa: „*Ako prežívate súčasnosť?*“ Sú tri veci, ktoré chceme ako duchovní sprievodcovia robiť:

1. pomôcť sprevádzanému objasniť prežívanú skutočnosť.
2. pomôcť mu ujasniť si danú skúsenosť viac.
3. ešte viac mu objasniť danú skúsenosť.

Objasniť, objasniť a objasniť (porozumieť). To je elementárna, základná vec. Skrátka vychádzam z predpokladu, že úplne nerozumiem, čo mi osoba rozpráva. Preto používam slová, ktoré používa sprevádzaná osoba a dávam jej príležitosť, aby mi to znova objasnila. Poviem „*nie som si istý, že celkom rozumiem tomu, čo si chcel povedať. Môžeš mi to povedať ešte raz?*“ A samozrejme, keď to hovoria druhý krát, znie to inak a z toho rozdielu medzi prvým a druhým rozprávaním sa niečo dozviem. A to je dôležité.

Prejdeme na stranu 15. Sú tu dôležité otázky, súvisiace s objasňovaním. Čo sa vlastne stalo/deje? Prečo mi táto osoba rozpráva práve túto príhodu, túto spomienku... prečo nie niečo iné? Čo je dôležité pre túto osobu práve teraz? Čo vlastne počujem? A čo nepočujem? Čo ma zarazilo alebo prekvapilo? Kto je Boh pre túto osobu? Ak rozpráva táto osoba o strachu, ako vníma Boha? Bojí sa trestu? Aký je základ božieho obrazu pre túto osobu?

Moji študenti sa ma minulý týždeň pýtali na prednáške mysticizmu, aká je moja predstava Boha. Odpovedal som, že ja nemám obraz Boha. Nikto nerozumel. Nemať obraz neznamená, že nemám obraz. Existuje aj obraz bez obsahu. Nemôžeme existovať bez obrazu Boha. Dobrý duchovný sprievodca vodca je expertom na to ako pracujú obrazy Boha v ľudských životoch. Musíme si pamätať niečo dôležité. Boh nie je obraz Boha. Príklad: Ak máte predstavu o Bohu ako o nahnevanom otcovi, som konfrontovaný s niečím, čo má psychologický základ. A táto psychológia, to nie je Boh. Avšak osoba, ktorá ku mne hovorí to nevie. Ona nevie, že toto nie je Boh. Je to moja práca aby som ju oslobodil od týchto obrazov Boha, ktoré sú negatívne a nepravdivé.

Ja musím pochopiť dôležitý rozdiel medzi ikonou a idolom. Často zisťujem, že obraz Boha je pre osobu idolom. A to je omyl. Nedáva jej slobodu. Rozdiel medzi ikonou a idolom je, že ikona sa pozerá na mňa, dostáva sa do vzťahu so mnou, privádza ma k pravde, zatiaľ čo idol ma drží v pasci a necháva ma pozeráť na seba. Musíme teda rozlišovať medzi obrazmi Boha, ktoré pomáhajú

duchovnému životu a obrazmi Boha, ktoré spôsobujú úzkosť a pokrivenie. Nie je to jednoduché. Lebo osoba nemusí byť ešte pripravená, aby sa vzdala svojho obrazu Boha.

f) Príbeh osoby vo veľkonočnom tajomstve

Posledná otázka: Ako to čo mi daná osoba rozpráva zapadá do kresťanského príbehu. Ako to zapadá do saleziánskeho príbehu? Ako to zapadá do veľkonočného tajomstva? Do rytmu umierania a vstávania? Tieto veci sú dôležité, aby mi pomohli v načúvaní.

Načúvanie smeruje k štyrom interaktívnym štruktúrnym prvkom: počúvanie, účasť, pochopenie a pamätanie si. Poďme si to rozobrať.

• počúvanie

Počúvanie je neselektívny fyziologický proces, ktorý môže byť ovplyvňovaný vonkajšími faktormi ako hluk v pozadí a únava. Takže musím robiť duchovné sprevádzanie na tichom mieste. Kde sú zredukované veci, ktoré by nás vyrušovali. Bez telefónu. To je omyl mnohých saleziánov, ktorí robia duchovné sprevádzanie a popri tom telefonujú. Ja musím dať ako duchovný sprievodca celú svoju pozornosť sprevádzanému. Pozornosť je selektívna. Je aktívna a psychologická. A prejavuje sa neverbálnymi signálmi ako je očný kontakt, predklonená póza (nakláňam sa smerom k osobe).

• pochopenie

Pochopenie znamená, že viem interpretovať to, čo počujem a to si vyžaduje rôzne schopnosti. Potrebujem poznať pravidlá komunikácie. Musím poznať rozprávajúceho, poznať sociálnu situáciu, pozadie. Schopnosť vystihnúť hlavné body a čo je dôležité, hľadať oporné body, ktoré podporujú to čo dotýčny rozpráva.

Dám vám príklad. „Viem, že ma nikto nemá rád.“ Otázka je: „Ako to vieš?“

Poviem vám príbeh. Raz za mnou prišla počas duchovných cvičení mladá rehoľná sestra. Nikdy predtým a ani potom som ju už nestretol. Stretol som ju po prvý krát a nikdy viac som ju potom nevidel. Bol som duchovný sprievodca na jedno použitie a toto si vyžaduje obrovskú skúsenosť a mať určité schopnosti. Jej príbeh bol: „Nikto ma nemá rád.“ Takže ani Boh ju nemohol mať rád. Tak som ju pozval aby mi povedala svoj príbeh. Hľadal som dôkazy. Hľadal som dôkazy, že ju naozaj nikto nemá rád. Ale čakal som, že sa ukáže dôkaz, že aspoň niekto ju mal rád. Objavil som, že bol jeden starý muž, ktorý ju mal rád. Jeden bratranec a pes, ktorí ju mali radi. Takže, keď sme rozprávali o tom starom mužovi, bratrancovi a psovi, ktorí ju mali radi, podarilo sa nám dekonštruovať jej príbeh, že ju nikto nemá rád. Potom mohla slobodnejšie budovať jej vlastný život znova.

Druhý príbeh. Zasa rehoľná sestra. Predstavená komunity chcela, aby som sa stretol s jednou sestrou vo formácii, ktorá mala problémy s modlitbou. Táto sestra prišla ku mne na duchovné sprevádzanie s požiadavkou aby som ju naučil modliť sa. Všimol som si niečo zaujímavé - vo všetkých našich rozhovoroch používala iba slovo Kristus. Nikdy nehovorila o Ježišovi. Takže ja som začal hovoriť o Ježišovi a všimol som si, že sa jej to nepáčilo. Takže som začal hľadať dôkazy, že sa tu deje niečo zaujímavé. Pri jednom našom stretnutí som sa jej spýtal, či bola sexuálne zneužitá. A ona mi to povedala. Nikdy nemala úmysel o tom hovoriť. Kvôli zneužitiu si vyvíjala vzťah s Kristom, lebo Kristus je božský. Ježiš je muž. Ježiš bol pre ňu neprijateľný ako obraz Boha. Bolo potrebné dobre počúvať aby som pochopil.

• pamätanie si

Ako odpoviem? Moja odpoveď bude založená na tom, čo si pamätám, že mi tá osoba povedala. Nie na niečom, čo som ja sám vymyslel. Ostávam v rozprávaní danej osoby, pamätám si to. Nestačí načúvať, nestačí rozumieť, nestačí dávať pozor. Musím si pamätať. A to je dôležité pre spiritualitu. Lebo spiritualita je o pamätaní. Centrom liturgie je pamätanie si, pripomínanie si. Duchovné sprevádzanie je forma liturgie. Je to liturgia života. Rozprávanie je rozprávanie osoby, ktorá ku mne hovorí. Keď sa učím načúvať, učím sa ako venovať celú moju pozornosť, ako rozumieť do hĺbky a ako

si to pamätať. Vtedy sa učím načúvať kontemplatívne. A to je ten spôsob, ktorý sa musím naučiť ako duchovný sprievodca.

g) Otázky

• Môžem si robiť poznámky pri duchovnom sprevádzaní?

Zo začiatku je to možné ale požiadajte o dovolenie. Ale neskôr, keď budete mať skúsenosti to nebudete potrebovať. Jedna z vecí, ktorú učíme duchovných sprievodcov je, s povolením danej osoby, napísať správu z duchovného sprevádzania. Spamäti. Poznámky však spôsobujú problém. A to je otázka diskretnosti. Čo spravíš s tými poznámkami? Ako dlho ich budeš uchovávať? Teda je naozaj lepšie nerobiť si poznámky. A ak už musíte tak naozaj veľmi stručné. Otázka diskretnosti je veľmi citlivá. Ak zistíme, že duchovný sprievodca nedodržiava diskretnosť, môžeme ho poslať pred etickú komisiu aby vysvetlil svoj hriech. Porušením diskretnosti sa stráca dôvera.

Keď pracujeme vo formácii s mladými saleziánmi musíme byť veľmi opatrní. Lebo oni sa boja, že to čo povedali duchovnému sprievodcovi, sa môže dostať do rady komunity a ovplyvniť rozhodovanie rady, keď budú žiadať o sľuby. Duchovné sprevádzanie predstavuje internú formu. Keď rozhodujeme o sľuboch musíme použiť iba externú formu. Takže direktor musí byť veľmi opatrný aby nespomenul niečo, čo sa povedalo v spovedi alebo v duchovnom sprevádzaní aj keby to bolo veľmi dôležité. Preto ako direktor musím byť veľmi opatrný, čo sa týka duchovného sprevádzania. Musíte potom prísne rozlišovať medzi internou a externou formou. Preto je lepšie aby direktor nerobil duchovné sprevádzanie a ani nikto z rady, kto bude rozhodovať o pripustení k sľubom.

Podľa nahrávok:

- preložila: Tatiana Betáková
- redakčná úprava: Naša Strečková

Pozn.: v texte sú zapracované opravy prekladu podľa výkladového slovníka