

Leopold Slaninka SJ

**PSYCHOLÓGIA a SPIRITUALITA**  
základné psychologické aspekty  
duchovného života



# **Psychológia a spiritualita**

Základné psychologické aspekty duchovného života

Leopold Slaninka SJ

## OBSAH

### **Psychológia a duchovný život – prečo?**

Nastolenie problému  
Psychológia v súčasnom svete  
Psychológia na ceste k Bohu  
Patrí transcendencia do horizontu ľudského života?  
Stávať sa plnšie človekom  
Sebapoznanie  
Psychológia v kňazskom a rehoľnom živote

### **Psychológia v dokumentoch Cirkvi**

II. vatikánsky koncil  
Psychológia v kňazskej formácii  
Pastores dabo vobis  
List talianskym kňazom

### **Ideály, hodnoty, motivácie**

Hierarchia hodnôt  
Tri roviny sebatranscendencie  
Svet ľudských motivácií  
Ja – ideálne a Ja aktuálne  
Vnútorne postoje  
Cesty k hodnotám a k hodnotnému životu  
*Snaha zapáčiť sa*  
*Identifikácia*  
*Interiorizácia, zvnútornenie*

### **Túžby a limity**

Čo je túžba?  
Túžby a limity  
Túžby v duchovnom živote  
Rozlišovanie túžob srdca  
Formácia sveta túžob  
*Spytovanie svedomia*  
*Kontakt s emotívnym svetom v nás*  
*Duchovné vedenie*

### **Pocity a citová zrelosť**

Čím sú a ako nás ovplyvňujú  
Ťažkosti a pozitívnosť emotívneho sveta  
Pocity v duchovnom živote  
Výchova emotívneho sveta v nás  
*Psychoterapeutický rozhovor*  
Počúvanie svojich pocitov  
*Konverzia emotívneho sveta*  
*Pestovanie „ekologických“ podnetov*  
*Modlitba chvály ako prejav vďačnosti*  
Citová zrelosť

## Úvod

„Chceš poznať Boha? Poznaj najskôr sám seba.“ Týmto výrokom mních Evagrius Ponticus vyjadril hlbokú pravdu o duchovnom živote o niekoľko storočí skôr, než sa psychológia ako veda vôbez zrodila. Poznanie seba samého bolo teda vždy dôležitou výzvou pre každého, kto sa rozhodol budovať vzťah lásky k Bohu. A práve v súčasnosti, keď sa život v modernej spoločnosti stal oveľa zložitejším, stáva sa táto úloha ešte naliehavejšia a aktuálnejšia.

Psychológia, ako moderná veda prichádza na pomoc, pomáha k orientácii, k nadobudnutiu rovnováhy, zdravšiemu a zrelšiemu smerovaniu života. *Ako však môže psychológia napomôcť k rozvinutiu autentického a zreleho duchovného života? Ako by sme mohli načrtnúť základné psychologické aspekty, ktoré ovplyvňujú vzťah človeka s Bohom a jeho autentickú realizáciu prežívaním lásky vo vzťahu k iným“?* To sú základné otázky, ktoré nás otvárajú k pilierom, na ktorých stojí a buduje sa dom, ktorého základy vyrastajú z opravdivo prežívanej ľudskosti a zároveň sebatranscendujú svoj vlastný horizont v spirituálnom dotyku s Tajomstvom múdrosti a lásky, života.

Základnými kameňmi v živote každého kresťana sú ideály predstavné Ježišom Kristom v Evanjeliu. Nestačí ich však poznať rozumom, je potrebné sa k nim dostať aj srdcom, nestačí len správne veriť a správne konať, je potrebné aj správne cítiť, tak ako Kristus, aby sme sa stali jeho skutočnými nasledovníkmi. *Ako však možno poznať vlastné srdce? Ako spoznať v nás to, čo nepoznáme a čo nás zároveň ovplyvňuje, bráni, brzdí, spomaľuje, odvádza na vedľajšie cesty? Ako rozlíšiť to, čo nám bráni, alebo naopak pomáha, aby sa Ježišove hodnoty stali hodnotami vlastného srdca, tých najhlbších a najsilnejších túžob v nás? Ako objaviť v sebe zdroj energie, sily, nadšenia, optimizmu, nádeje a pokoja?*

Všetky tieto otázky sú aj mojimi vlastnými otázkami, na ktoré hľadám odpovede na nasledujúcich stránkach tejto štúdie v priesečníku medzi psychológiou a spiritualitou. Budem rád, ak sa mi podarí aspoň v niečom uľahčiť vaše hľadanie a sebaspoznávanie.

autor

## Psychológia a duchovný život – prečo?

### *Nastolenie problému*

Psychológia je zbytočná, neužitočná, ba dokonca môže byť aj nebezpečne zavádzajúca. Áno, aj s týmto pohľadom na psychológiu sa možno dnes stretnúť, a to aj vtedy, keď ide o jej vzťah k spiritualite a duchovnému životu. Vraj chce všetko vysvetliť len rozumom, na prirodzenej rovine, vraj popiera existenciu Zlého a neberie vážne hriech, a boli aj takí, ktorí tvrdili, že náboženstvo a vzťah k Bohu slúži len na riešenie vlastných neuspokojených psychických potrieb, ako prekonať strach a pod. Zaiste, ak by psychológ tvrdil, že pre niekoho, kto túži rozvinúť svoj vzťah s Bohom, je potrebné namiesto modlitby, meditácie a sviatostného života začať psychologickými rozhovormi alebo psychoterapiou, tak výhrady proti psychológii by boli určite namieste.

Na druhej strane, niektorí psychológovia alebo psychiatri tvrdia, že psychológia je autonómna veda, s ktorou nie je možné spájať skutočnosti, ktoré nemožno empiricky dokázať a overiť. Inými slovami, že duchovné skutočnosti a aspekty života viery, nemožno integrovať do otázok čisto antropologického charakteru. Iste je tiež pravdou, že ak by niekto chcel schizofréniu alebo endogénnu depresiu vyliečiť len modlitbou, pravdepodobne by rýchlo spoznal, že to jednoducho nefunguje, podobne ako ani zlomenú nohu či zápal pľúc nechceme vyliečiť len s upriameným zrakom do neba. Takéto nastolenie problematiky je zaiste jej veľkým zjednodušením, no zároveň je východiskom pre základnú otázku, na ktorú by sme chceli hľadať odpovede na

nasledujúcich stránkach tejto knihy: *Ako môže psychológia napomôcť k rozvinutiu autentického a zreleho duchovného života? V čom spočíva jej dôležitosť a kde má svoje limity?*

### *Psychológia v súčasnom svete*

Psychológia ako prirodzená ľudská múdrosť je tu odpradávná. Psychológia ako veda je však naopak veľmi mladá. Sigmund Freud, ktorý sa považuje za „nestora“ klasickej psychoanalýzy, vstúpil na scénu dejín len asi pred 100 rokmi. Prečo sa psychológia vo všeobecnosti stala takou významnou práve dnes? Zdá sa, že jej potreba pre človeka žijúceho v dnešnej modernej spoločnosti súvisí s mnohými spoločenskými zmenami posledných desaťročí, ktoré zmenili život jednotlivca i celého spoločenstva.

K tým zmenám zaiste patrí najmä nový a rýchly technologický rozvoj, nový životný štýl spojený so zmenami v urbanizačných štruktúrach, zmenený – podstatne viac autonómny spôsob života v mestských aglomerátoch, fenomén globalizácie a s príchodom internetu nové spôsoby komunikácie, strávenia voľného času, prežívania reality alebo naopak virtuálnej reality, záplava nesmiernym množstvom rozličných informácií – to sú všetko procesy, ktoré hlboko ovplyvňujú ľudský život a psychiku jednotlivca i celej spoločnosti. Hoci má dnes v západnom svete prakticky každý človek mobilný telefón, prístup na internet, komunikuje prostredníctvom elektronickej pošty s celým svetom, tak paradoxne, prežíva podstatne viac samoty a úzkostí ako kedykoľvek predtým. Rýchle, ba niekedy často šialené životné tempo príliš zamerané na vysokú pracovnú efektívnosť, spojené s komplikovanosťou súčasnej spoločnosti charakteristickej svojou konzumnou, hedonistickou a individualistickou kultúrou, ho často stavia do situácií a pred otázky, pred ktorými sa ocitá paradoxne bezmocný.

Človek je dnes v nebezpečenstve viac ako kedykoľvek predtým. Bez adekvátnej emotívnej výchovy spojenej s autentickou hodnotovou orientáciou, sa môže ľahko dezorientovať. To má negatívny vplyv na kvalitu jeho osobného života, prežívanej alebo neprežívanej opravdivej radosti a spokojnosti. Môže to taktiež negatívne ovplyvniť jeho vzťahy s okolitým svetom, osobitne vzhľadom na základnú bunku ľudskej spoločnosti, ktorou je nepochybne prirodzené spoločenstvo muža a ženy vytvorené v stálom rodinnom zväzku. Zdá sa teda, že práve psychológia ako veda o ľudskej duši môže človeku dneška prísť na pomoc, aby mohol nájsť pevnú zem pod nohami.

### *Psychológia na ceste k Bohu*

Stojíme tu však pred otázkou ešte konkrétnejšou – *aké miesto môže mať psychológia v duchovnom živote? Čo môže poskytnúť tomu, kto túži prehĺbiť svoj život s Bohom a prežívať ho autenticky?* Prv než sa dostaneme k odpovedi, položíme si základnú, existenciálnu otázku: *Čo je pre teba, pre mňa, pre nás v našom živote to najdôležitejšie?* Ak sa na túto otázku pozrieme očami biblického príbehu, ocitneme sa pred Ježišom, podobne ako sa ocitol istý znalec zákona, ktorý mu položil podobnú otázku: „Učiteľ, čo mám robiť, aby som bol dedičom večného života?“ Ježiš mu odpovedal: „*Čo je napísané v Zákone? Ako tam čítaš?*“ On odpovedal: „*Milovať budeš Pána, svojho Boha, z celého svojho srdca, z celej svojej duše, zo všetkých svojich síl a z celej svojej mysle a svojho blížneho ako seba samého!*“ (Lk, 10, 26 – 27). Podobnú odpoveď môžeme nájsť aj v duchovných cvičeniach svätého Ignáca, ktorý v časti nazvanej Princíp a fundament, píše: „*Človek je stvorený, aby chválil Boha, nášho Pána, vzdával mu úctu a slúžil mu a takýmto spôsobom si spasil dušu a ostatné veci na povrchu zeme sú stvorené pre človeka, aby mu pomáhali dosiahnuť cieľ, pre ktorý je stvorený*“.<sup>1</sup>

Na pozadí týchto spiritulálnych odpovedí vzhľadom na podstatu života, by bolo zaujímavé položiť tú istú otázku aj niektorým významným predstaviteľom moderných dejín psychológie osobnosti. Ak by sme to trochu zjednodušili, možno by sme objavili, že Sigmund Freud vidí ako

<sup>1</sup> Ignác z Loyoly, *Duchvné cvičenia*, čl. 23.

jednu z najdôležitejších vecí v ľudskom živote redukciu napätia, čo on sám nazval „*homeostáziou*“. Carl Gustav Jung by možno zdôraznil význam archetypu vlastného Ja, teda Self, ktoré organizuje celú ľudskú bytosť do integrálnnej jednoty. Humanistickí psychológovia, ako sú Carl Rogers či Abrahám Maslow by zrejme ako to najdôležitejšie v živote videli vlastnú sebarealizáciu. Viktor Frankl by asi poradil hľadať zmysel, ktorý by mohol dať smerovanie celému životu. Každá z týchto významných osobností modernej psychológie bezpochyby prispela význačným spôsobom ku skvalitneniu ľudského života, asi by sme však márne u nich hľadali priame prepojenie na skutočnosti, ktoré presahujú, transcendujú samotný ľudský život. Ak však chceme hovoriť o vzťahu psychológie k duchovnému životu, otázka možnosti sebatranscendencie sa tu nedá obísť. Teda, či je vôbec možné, alebo za akých podmienok či akým spôsobom, stretnutie človeka s Bohom na zemi?

### *Patrí transcendencia do horizontu ľudského života?*

Otázku o možnosti sebatranscendencie si položil taliansky jezuita, psychiater a psychológ Luigi Rulla vo svojej knihe *Antropológia kresťanského povolania: „Aké sú transcendenté podmienky, tie určujúce aspekty v ľudskej konštitúcii stvorenej Bohom, ktoré umožňujú stretnutie Boha s človekom počas jeho dejín?“*<sup>2</sup> Zdá sa, že Rulla ako východisko k odpovedi na túto otázku nachádza u svojho kanadského spolubrata, teológa Bernarda Lonergana, v diele „*Il Metodo in teologia*“. Lonergan svoje bádanie ohľadom možnosti sebatranscendencie zasadzuje do dialektiky subjektívnosti a objektívnosti vzhľadom na intelektuálne, poznávacie ľudské schopnosti. Inými slovami si kladie otázku, či je všetko v našom kognitívnom procese len subjektívnou záležitosťou alebo v ňom existuje reálny vzťah k objektívnosti, o ktorý sa možno oprieť? Lonergan svoju teóriu sebatranscendencie vysvetľuje tým, že poukazuje na existenciu štyroch rozličných rovín v našom poznávacom procese:

*„Je to empirická rovina, na ktorej počujeme, vnímame, predstavujeme si, zakúšame pocity, rozprávame, hýbeme sa. Ďalej intelektuálna rovina, na ktorej sa pýtame, prichádzame k pochopeniu, vyjadrujeme to, čo sme pochopili, spracúvame predpoklady a dôsledky toho, čo vyjadrujeme. Na racionálnej rovine reflektujeme, rozlišujeme, usporadujeme, vynášame súd o pravde alebo nepravde, o istote alebo o pravdepodobnosti, dospievame k potvrdeniu úsudku. Na rovine zodpovednosti sa zaoberáme sebou samými, našimi skutkami, cieľmi, ktoré sledujeme a pre ktoré sa slobodne rozhodujeme, prehodnocujeme ich, rozhodujeme sa a nasledujeme to, prečo sme sa rozhodli“*<sup>3</sup>

Takto podľa Lonergana dospievame k presvedčeniu že svet je poznateľný (intelligibile), čo zároveň vedie k záveru, že na jeho počiatku musí stáť Nieкто inteligentný, a to sa už dotýkame otázky Boha, ktorý sa takto zároveň nachádza v ľudskom horizonte. Autorov záver v tomto bode je ten, že človek je schopný sebatranscendencie a že je toho schopný prostredníctvom svojho vedomého konania: prostredníctvom skúsenosti, inteligencie, úsudku a slobodného rozhodovania sa. Inými slovami: človek disponuje schopnosťou sebatranscendencie, presahovania seba. Je schopný ísť poza seba vo všetkom, čo sa týka jeho myslenia, chcenia, vlastnej sebarealizácie, je schopný ísť poza prítomný okamih vlastnej existencie, a tak dosiahnuť Boha ako svoj posledný a konečný cieľ. Pričom nemôžeme zabudnúť, že je to sám Boh, kto vo svojom stvoriteľskom pláne človeka pozval, „utvoril“ s takouto schopnosťou sebatranscendencie.

Lonergan vo svojom diele ďalej upresňuje, že tento proces ľudskej sebatranscendencie sa uskutočňuje v troch rozličných etapách, či stupňoch: prostredníctvom *poznania, morálneho rozhodnutia a lásky*. V prvej etape, človek na základe osobnej skúsenosti a prostredníctvom uvažovania a úsudku prichádza k otázkam: *Čo? Prečo? Za akým cieľom?* A prostredníctvom nich prichádza k sebatranscendencii na kognitívnej rovine. Človek sa však nezastavuje len pri kontemplácii poznanej pravdy, ale pýta sa aj na dosah tejto pravdy pre jeho vlastný život, rozlišuje

<sup>2</sup> Rulla L. M., *Antropologia della Vocazione Cristiana I., (Antropológia kresťanského povolania I.)*, s. 68.

<sup>3</sup> Lonergan J.F.B., *Il Metodo in Teologia, (Metóda v teológii)*, s. 39.

to, čo je dobro reálne a čo len dobro zdanlivé, čo je objektívne hodnotné, až prichádza k otázke: *Čo mám robiť?* Svojou schopnosťou slobodného rozhodnutia ľudská bytosť tak dospieva k sebatranscendencii na rovine morálneho rozhodnutia. Tretí stupeň sebatranscendencie podľa Lonergana človek dosahuje, „*keď sa zaľúbi. Vlastné bytie sa stane bytím zamilovaným. Je to prvotný princíp. V ňom majú svoj pôvod naše túžby a úzkosti, radosti a bolesti, naše rozlišovanie hodnôt, naše rozhodovanie a konanie.*“<sup>4</sup>

Na tomto mieste môžeme teda povedať dve veci: po prvé, že človek má v sebe schopnosť sebatranscendencie, že v horizonte jeho života je legitímny priestor pre Boha a jeho pôsobenie v ľudskom živote. Ba čo viac, je to Boh kto stvoril človeka „*na svoj obraz*“ a pozval ho do dialógu a k tomuto dialógu ho aj patrične uspôsobil. A po druhé: čím sa človek stáva plnšie človekom, (teda čím plnšie a autentickjšie rozvíja svoje skúsenosti, ktoré reflektuje, pričom dospieva k úsudku a k slobodným rozhodnutiam) tým viac je pozvaný k sebatranscendencii, ktorá nachádza svoj posledný cieľ v Bohu, ktorý je zároveň Láskou.

### *Stávať sa plnšie človekom*

Nuž a tu prichádzame k ďalšej dôležitej otázke: *Ako človek môže naplniť toto povolanie, ku ktorému ho pozýva Boh? Ako sa môže stať, či stávať plnšie človekom, a to človekom stále viac otvoreným a schopnejším k sebatranscendencii, teda pripravenejším k stretnutiu s Bohom?*

Cirkev vo svojej bohatej stáročnej spirituálnej tradícii nám poskytuje veľa užitočných rád a návodov, ako uskutočniť toto poslanie. Celé jej duchovné bohatstvo je skutočnou perlou a pokladom, ktorého autentickosť potvrdili svojim životným svedectvom tisíce a tisíce svedkov počas dejín. Počas týchto spirituálnych dejín možno vidieť, ako o tom píše nemecký benediktín Anselm Grun, vo svojej knihe *Spiritualita zdola*, - okrem iného aj dva prúdy, ktoré on sám nazýva: *spiritualita zhora* a *spiritualita zdola*, pričom vysvetľuje:

„*Spiritualita zdola je toho názoru, že Buh k nám nemluví jen v Biblii a prostřednictvím cirkve, nýbrž i prostřednictvím nás samých, prostřednictvím našich myšlenek a citu, našho těla, našich snu, a dokonce i prostřednictvím našich ran a našich domnělých slabostí*“<sup>5</sup>

To, čo Grun nazýva *spiritualitou zdola*, nie je ničím iným, ako prínosom, ktorý chce poskytnúť človeku na ceste realizácie vlastného poslania, na ceste k Bohu, práve psychológia pomocou celého svojho vedeckého aparátu.

*Akým spôsobom môže teda psychológia byť na tejto ľudskej púti k Bohu pomocníčkou?* Azda najvýstižnejšie to charakterizoval mních Evagrius Ponticus o niekoľko storočí skôr, ako sa o psychológiu začalo vôbec hovoriť: „*Chceš poznať Boha? Poznaj najkôr sám seba*“.

### Sebapoznanie

*Čo však znamená poznať sám seba?* Hneď na začiatok je potrebné pripomenúť, že tu nejde len o čisto rozumové poznanie. Človek nie je len tvorom racionálnym. Ak by to tak bolo, potom by sme robili vždy len to, čo považujeme za správne. Avšak už apoštol Pavol naznačuje, že v skutočnosti je to inak: „*Ani nechápem, čo robím, lebo nerobím to, čo chcem, ale robím to, čo nenávidím*“ (Rim 7, 15). Inými slovami, náš život a naše konanie ovplyvňuje aj naše podvedomie, všetko to, čo sme prežili od prvých okamihov príchodu na svet, hoci si z toho takmer nič nepamätáme. Všetko sme však už vtedy cítili a nemali možnosť to intelektuálne spracovať, keďže citový rozvoj predchádza intelektuálnemu o niekoľko rokov, ktoré sú však veľmi dôležité, pretože majú pozitívny alebo negatívny vplyv na celý náš budúci život. Všetko, čo sme prežili počas prvých troch či piatich rokov života, načo si nespomíname, nosíme v sebe v priestoroch, ktoré by sme mohli nazvať „*emotívnou pamäťou*“, ktorá je akousi skrytou centrálou nášho nevedomia

<sup>4</sup> Lonergan J.F.B., *Il metodo in Teologia, (Metóda v teológii)*, s. 137.

<sup>5</sup> Grun Anselm, Dufner Meinrad, *Spiritualita zdola*, s. 3.