

Duchovné sprevádzanie v kresťanskom živote

ThLic. Veronika Katarína Barátová

1. Čo je duchovné sprevádzanie (ďalej len skratka DS)?

V kresťanskom prostredí je DS pomocou na ceste nasledovania Ježiša Krista, teda na ceste k Bohu skrze Ježiša Krista. To zdôrazňujem, lebo dnes sa pod pojmom DS skrývajú aj úplne iné, s kresťanstvom nezlučiteľné duchovné poradenstvá, často vychádzajúce z mentality New Age v spojení so zdrojmi v náboženstvách Ďalekého východu. Dnes v Katolíckej cirkvi pojmu a praxi duchovného sprevádzania dávame prednosť pred tzv. duchovným vedením.

Aký je rozdiel medzi DS a duchovným vedením?

DS pomáha sprevádzanému vidieť a žiť svoje prežívanie a záležitosti života vo svetle evanjelia a v duchu učenia Cirkvi. Rozhodovanie v kresťanskom živote a zodpovednosť zaň zostáva na sprevádzanom, sprievodca nemôže preberať zodpovednosť za rozhodnutia zverenca, ak, tak len skutočne vo výnimočných situáciách.

Duchovné vedenie má viac direktívny charakter, kedy duchovný vodca zaväzuje poslušnosťou svojho zverenca a tým aj preberá za neho zodpovednosť. Duchovný vodca koná v mene autority a postavenia, ktoré mu zverila Cirkev, napríklad skrze jeho rehoľných predstavených. Duchovné vedenie je potrebné skôr výnimočne u jednotlivcov, ktorých situácia si to vyžaduje, napríklad u ľudí s mystickými skúsenosťami a pod. Pozor na samozvaných laikov, ktorí sa označujú ako duchovní vodcovia a navyše zaväzujú poslušnosťou tých, ktorí sa nechajú nimi viesť.

Je duchovné sprevádzanie len „duchovné“, alebo sa týka aj iných oblastí života?

Pravý duchovný život nemožno oddeľovať od života v jeho celosti a integrite. Všetko, čo kresťan žije, je pozvaný žiť to s Ježišom Kristom. Duchovné sprevádzanie nutne zasahuje do všetkých oblastí života.

Čo je cieľom DS?

Všetci sme povolani k svätosti, to znamená k plnému vzťahu s Bohom. Deje sa tak skrze Ježiša Krista, ktorý je nielen naším Spasiteľom, ale je i našou Cestou, Pravdou a Životom. DS pomáha zverencovi stávať sa viac a hlbšie učeníkom Ježiša Krista, a to vo všetkých oblastiach života.

Potrebuje DS každý kresťan?

Nie ako pravidelné sprevádzanie. Ale každý sa občas potrebuje poradiť ako s Bohom, vo svetle evanjelia, žiť to či ono. Tí, ktorí túžia budovať s Ježišom Kristom hlbší vzťah učeníctva, tí vyhľadávajú takúto pomoc pravidelne. Duchovné sprevádzanie by mali mať všetci, ktorí sami radia, či nejakým iným spôsobom sprevádzajú iných v ich kresťanskom živote.

Aký je rozdiel medzi DS a priateľským rozhovorom?

Priateľský rozhovor je rozhovor medzi dvoma priateľmi. A môže byť aj o živote s Bohom. DS sa síce vedie v priateľskom duchu a dôvere, ale nejde o puto priateľstva. Sprievodca musí zostať „slobodný“ vo vzťahu k zverencovi, udržuje si teda zdravý, ale nie indiferentný odstup. Podobne sprevádzaný by sa nemal na sprievodcu naväzovať. O týchto nárokoch na sprievodcu či sprevádzaného ešte budeme hovoriť.

Aký je rozdiel medzi DS a spoveďou?

Svätá spoveď je sviatosť spojená s posväcujúcou a pomáhajúcou milosťou. Týka sa primárne našich previnení voči Bohu, bližnému a sebe. Môže byť spojená s radou, či priamo s duchovným sprevádzaním, ale nemusí. DS sa netýka primárne nejakých našich previnení, zverenec je úplne slobodný, čo chce v DS zveriť, o čom sa chce poradiť. Duchovný sprievodca musí striktno rešpektovať slobodu slova zverenca. Oboje však, svätá spoveď i DS sú viazané absolútnou diskretnosťou. Spovedník je viazaný spovedným tajomstvom, duchovný sprievodca musí dodržiavať tajomstvo tzv. interného fóra. Čo bolo povedané medzi ním a zverencom nesmie zo strany sprievodcu vyjsť von. Toto interné fórum naopak nezaväzuje zverenca.

Aký je rozdiel medzi DS a terapiou alebo psychologickou pomocou?

Ako sme už spomenuli, cieľom DS je pomáhať kresťanovi na jeho ceste života vo svetle evanjelia a tak viesť ho k Bohu. Psychoterapia, či iná psychologická pomoc sa nemusí týkať tohto rozmeru života človeka, aj keď u kresťana sa to nedá celkom dobre oddeliť. Psychoterapeut by sa však mal strániť dávať duchovné rady (najmä ak k tomu nemá kompetenciu vychádzajúcu z dobrého teologického vzdelania a náležitej duchovnej formácie) a mal by zostať len vo svojej odbornosti. V prípade duchovných záležitostí má zverenca poslať za skúseným duchovným sprievodcom.

Podobne duchovný sprievodca, ak nemá kompetentné vzdelanie v oblasti psychológie, či psychiatrie, nesmie meniť duchovné sprevádzanie na terapiu. Iste, skúsený duchovný sprievodca, najmä ak už získal potrebné psychologické poznanie človeka, prirodzene radí zverencovi, ide totiž o jeden život v jeho integrite. Ak však počas DS sprievodca zistí, že v určitej oblasti je treba odbornú psychologickú pomoc, tak má odporučiť zverencovi túto pomoc a niekedy na čas psychoterapie i prerušiť službu duchovného sprevádzania.

2. Aké nároky sa kladú na duchovného sprievodcu?

Kto môže duchovne sprevádzať?

Donedávna sa táto služba očakávala len od kňazov, a to v podobe duchovného vedenia. Cirkevná skúsenosť však ukazuje, že od nepamäti duchovne ľudí sprevádzali i skúsení rehoľníci a rehoľníčky či ľudia s vysokým kreditom svojho kresťanského života a schopnosťou zdravého rozlišovania. Iste, nikdy nechýbali ani samozvaní duchovní vodcovia, ktorí nemali k svojej službe žiadny mandát ani kompetenciu.

Zostáva, že privilegovanými duchovnými sprievodcami by mali byť kňazi. Avšak len kňazské svätenie k tomu nestačí. Preto by laici nemali mať prílišné očakávania od všetkých kňazov v tejto oblasti. Všeobecne od všetkých duchovných sprievodcov sa očakáva dostatočné poznanie a skúsenosť života, stabilný a hlboký život s Bohom, dobré i teologické poznanie kresťanskej viery¹, dobrá duchovná formácia – k duchovnému životu ako takému a aj k duchovnému sprevádzaniu a praxou potvrdená schopnosť zdravého rozlišovania. A v neposlednom rade i dobrá psychická výbava.

Okrem kňazov, ak službu duchovného sprevádzania konajú aj príslušníci rehoľného stavu, či laici z rôznych spoločenstiev alebo individuálne, mali by mať k tomu mandát, či už zo strany toho, kto ich sám duchovne sprevádza, či zo strany kňaza, ktorý sa za nich zaručí alebo v prípade rehoľníkov a rehoľníčok zo strany ich predstavených.

Ako sa niekto stane duchovným sprievodcom?

¹ Nemusí ísť nutne o akademické teologické vzdelanie, ale solídne poznanie základov kresťanskej viery vo svetle učenia Cirkvi je potrebné.

Načúvaním. Ide o človeka, ktorý ma ucho pre iných. Vie načúvať, chápať, má náležitú empatiu. Zároveň má k tomu vhodné psychické predpoklady, napríklad vie mať zdravý odstup, neprepadáva emóciám toho, komu načúva, vie rozlišovať. Má to byť človek modlitby, ticha, žiť v živom osobnom vzťahu s Ježišom Kristom.

Toto všetko však nestačí, len naznačuje, že môže ísť o niekoho vhodného k tejto službe. Ak skutočne chce niekto slúžiť ako duchovný sprievodca, je nutná formácia, ako sme to už opísali. A posledné, avšak veľmi dôležité: musí byť sám duchovne sprevádzaný a v prvých rokoch tejto služby mať dlhodobu supervíziu zo strany skúseného duchovného sprievodcu.

Môže každý duchovný sprievodca sprevádzať kohokoľvek?

Duchovný sprievodca by mal rozlišovať, komu prisľúbi službu DS. K tomu je potrebná zdravá súdnosť a pokora, aby sa nepúšťal do záležitostí, ktoré nemusí zvládnuť, ak k tomu nemá náležitú formáciu a skúsenosť. Napríklad u ľudí s duchovnými záťažami až okultnými problémami, či u ľudí pohybujúcich sa v oblasti ezoteriky. Alebo u ľudí s diagnostikovanými psychickými poruchami. Tiež sprevádzanie ľudí s rodovou dysóriou (homosexuálnym cítením, nestotožňovaním sa s vlastným pohlavím) si vyžaduje osobitnú odbornú formáciu z kresťanského pohľadu.

Často ten, kto vyhľadáva DS, potrebuje len poradiť v záležitostiach života. O cieľ DS ako takého mu nejde, teda nehľadá hlbší vzťah k Bohu, nehľadá cestu svätosti. Treba si teda na samom začiatku upresniť o akú pomoc, službu ide. Skúsení duchovní sprievodcovia sú často vyhľadávanými poradcami aj v len v obyčajných veciach života. To je na mieste, len treba zverencovi vysvetliť, aby takéto poradenstvo nenazýval duchovným sprevádzaním, lebo by bolo zmätočné.

Aké konkrétne postoje sa očakávajú od duchovného sprievodcu v stretnutí so sprevádzaným?

Vie si urobiť čas na stretnutie so zverencom. Nevybavuje napríklad počas stretnutia telefonicky iných ľudí, nepozera sa na hodinky a pod. Už pred stretnutím si musí vždy nanovo uvedomiť, že ide o službu lásky, kedy sprievodca len participuje na službe lásky a milosrdenstva Ježiša Krista voči danému človeku.

Vie, čo znamená mať zdravý odstup a zároveň zdravú blízkosť voči zverencovi. Fyzicky, ale aj psychicky a duchovne. K tomu je treba dlhšia formácia, tento priestor ju neumožňuje. Stručne: nemá podliehať emóciám a vyjadreniam zverenca, zároveň však sa má snažiť ich pochopiť, nechať ich u zverenca vyplaviť. Nechovať sa indiferentne, ani nevstupovať do intímnej zóny zverenca. Ten zdravý odstup a blízkosť je v podstate o umení nechať do situácie, rozhovoru, vstupovať Ducha Svätého, nezabrať Jeho miesto a načúvať mu.

Po celý čas byť v spojení s Pánom, v Jeho Duchu vnímať, čo počúva a vidí (!), neverbálna komunikácia je dôležitá. Nehľadať hneď odpoveď, radu. Tá príde, ak Pán dá.

Nesmie vymáhať od zverenca informácie, ak je to pre neho nepríjemné alebo to nechce. Ak sprievodca má otázky, aby mohol viac porozumieť problému, pýta sa, ale s tým, že zverenec je slobodný odpovedať.

Overuje si, či dobre vyjadrenie zverenca pochopil otázkami typu: Mal si ma myslieť toto a toto? Dobre som rozumel, že...?

Cieľom i obsahom DS je viesť zverenca k hlbšiemu životu s Bohom, k učeníctvu. Pomáha mu teda stavať jeho záležitosti do svetla evanjelia a v duchu učenia Cirkvi. Dobré je, ak postupne sám zverenec dokáže rozlišovať v tomto duchu svoje záležitosti a prežívania. Tomu napomáha kladenie otázok, typu: Ako ty sám vidíš túto vec vo svetle evanjelia? Či by ti na to povedal (urobil) Pán Ježiš? A pod.

Po celý čas sprevádzania a osobitne po každom stretnutí by sa mal sprievodca učiť umeniu tzv. „prázdnych rúk“. Neprenášať starosti o sprevádzaného a jeho emócie do svojho života. Odovzdávať ho v dôvere moci Božej a vkladať ho do Jeho (a nie svojej) náručie.

Na čo si dávať pozor pri sprevádzaní?

Nemoralizovať, príliš rýchlo neradiť. Dať si čas k modlitbe, tichej úvahe pred Pánom. Vedieť i neporadiť, vedieť zniesť bezmocnosť. Vedieť priznať, že sa v niečom mýlil, vedieť poopraviť svoj názor.

Nesmie viesť zverenca k sebe, nedovoliť mu sa pripútať (iné je to v psychoterapeutickom vzťahu). Vnútorne zostať slobodný vo vzťahu k zverencovi. Pravidlá a hranice kontaktu určuje sprievodca.

Sprievodca si musí dávať pozor na akúkoľvek manipuláciu zo svojej strany. Nesmie presvedčovať zverenca o svojej pravde či názore na vec. Len vecne vyjadriť svoj názor, nechať na zverencovi, či sa ním stotožní alebo nie.

Sprievodca sa musí vyvarovať byť akýmsi tlmočníkom Božej vôle (okrem jasne rozlíšiteľných vecí hriechu či hriešnych postojov). Ide o časté nešváry, kedy zverenc počuje od sprievodcu vyhlásenia typu: „Pán po tebe chce...“, „Božia vôľa v tvojom prípade je urobiť to, či tamto..., ísť niekam...“ Ide o neprípustnú manipuláciu v mene Boha, a to aj vtedy, keď by bol sprievodca presvedčený, že má nejaké poznanie od Boha. Takéto vyhlásenia oberajú zverenca o slobodnú vôľu a tým aj o zodpovednosť za svoje rozhodnutia („Veď ak to chce naozaj Boh, ja musím len poslúchnuť, hoci ja to takto nevidím alebo mám pochybnosti“). Namiesto takýchto vyhlásení, môže sprievodca len povedať svoj názor a nechať rozhodnutie na zverenca.

Sprievodca musí mať dostatočnú skúsenosť, alebo sa jej učiť, aby sa nenechal zverencom manipulovať (k tomu dobre slúži supervízia, teda pohľad z tretej strany). Nesmie podľahnúť emočnému vydieraniu (hoci neúmyselnému), či časovým nárokom (snaha zverenca obracať sa na sprievodcu veľmi často, či kedykoľvek, napríklad i prostredníctvom soc. sietí, sms, a pod). Ako sme spomenuli, pravidlá a hranice kontaktu určuje sprievodca.

Ako dlho a ako často sa má konať stretnutie so sprevádzaným?

To závisí od mnohých faktorov. Dôležité je prvé úvodné stretnutie, kedy si duchovný sprievodca musí zvážiť, či sa do tejto služby u danej osoby pustí, či nejde len o rozhovor – poradenstvo v nejakej záležitosti života, ale nejde o duchovné sprevádzanie a pod. Na základe tohto stretnutia sprievodca navrhne časový rámec stretnutí, napríklad raz za mesiac, čo je bežne dostačujúce, ale môže sa to meniť. Dohodnúť si termín ďalšieho stretnutia je na sprevádzanom, nie na sprievodcovi.

Sprevádzaný môže kedykoľvek ukončiť svoje sprevádzanie a nemusí uvádzať dôvod. Sprievodca ho môže samozrejme ukončiť tiež, ale je korektné, ak je to i s uvedením dôvodu (najmä ak duchovné sprevádzanie dlhodobo k ničomu nevedie).

Samotné stretnutie by nemalo presiahnuť jednu hodinu. Malo by mať nejaký konkrétny a zrozumiteľný výstup pre sprevádzaného (na čom by mal viac pracovať, o čo sa v živote s Bohom viac usilovať a pod). Ak to sprievodca uzná za vhodné, je dobré stretnutie začať i ukončiť modlitbou.

Ako pomáhajú charizmy v DS?

Veľmi. Preto ich Duch Svätý rád udeľuje k tejto službe. Ide predovšetkým o charizmu slova rady, slova útechy, o charizmu rozlišovania a charizmu poznania. Že ide o charizmy a nie získané skúsenosti a poznanie to poznáme práve podľa toho, že nepochádzajú z našej skúsenosti a získaného poznania.

Ale treba mať na pamäti: len charizmy v službe DS nestačia. Nemôžu nahradiť získanú skúsenosť a kompetenciu získanú formáciou. Charizmy sú len pomôckou, často len akýmsi ukazovateľom. V DS, napríklad v rozlišovaní nejakej veci, vážneho životného rozhodnutia, autenticita poznania či rozlišovania získaného skrze charizmy sa musí potvrdzovať aj mnohými ďalšími faktormi, ktoré je nutné brať v úvahu. Úprimne, pravosť nejakého slova poznania, či rozlišovania sa overuje časom, teda spätne. Preto je veľmi dôležitý pokorný a opatrný postoj voči charizmaticky obdržaným posolstvám, treba zvažovať všetky okolnosti, vnútornú výbavu zverenia a pod.

3. Aké postoje sú dôležité pre toho, kto hľadá duchovné sprevádzanie?

Ľudia, ktorí hľadajú DS by si mali ujasniť, o čo im ide: Hľadajú len radu pre nejaký problém či obdobie života? Ide im o systematické budovanie hlbšieho vzťahu s Kristom? S jedným i druhým sa môžu obrátiť na duchovného sprievodcu, avšak cieľ, obsah, pravidelnosť a dlhodobosť takýchto stretnutí bude iná. Treba sa o tom porozprávať s duchovným sprievodcom hneď na začiatku.

Zo strany sprevádzaného je treba aktívny a pritom zdravo pokorný prístup: nechať si poradiť, ale vedieť, že zodpovednosť a rozhodnutia sú na ňom, nie na duchovnom sprievodcovi (vyvarovať sa pasívneho postoja typu „Urobím, čo mi poviete.“) Rozhodnutie musí byť rozhodnutím sprevádzaného a nie sprievodcu. Svetlo, ktorého sa mu dostane v DS, sa má snažiť uvádzať do života, ak nie, DS nemá zmysel a možno potrebuje iný druh pomoci či vzťahu.

Neočakávať neomylnosť u duchovného sprievodcu. Môže nevedieť poradiť, rozlíšiť a pod. Niekedy ešte neprišiel ten čas, treba vytrvať v trpezlivosti a dôvere v Pánovi vedenie.

Nedomáhať sa častejších stretnutí, ako bolo dohodnuté. Ak je to potrebné, vedieť to vysvetliť a nechať na rozlíšení duchovného sprievodcu. Sprevádzaný si musí dávať pozor, aby sa nenaviazal na duchovného sprievodcu viac ako na Pána. Duchovný sprievodca sa nemá stať kamarátom, sprevádzaný nemá na neho „nárok“. Musí tu byť zdravý odstup.

Ak sa sprevádzaný cíti byť v duchovnom sprevádzaní manipulovaný (napríklad v mene Božej vôle, ako sme to spomínali) alebo sa necíti byť slobodný vo svojom vyjadrovaní, či cíti nátlak zo strany sprievodcu, má čo najrýchlejšie z takéhoto sprevádzania odísť. Je dobré predložiť tento problém duchovne a cirkevne skúseným autoritám.

Ako si zistiť, či ide o autentického duchovného sprievodcu?

Treba o ňom niečo vopred vedieť. Ak ide o kňaza, tak jeho kompetentnosť sa šíri „od ucha k uchu“. Ak ide o rehoľníkov a laikov, tam okrem ústnej povesti je dobré vedieť, akým mandátom sú poverení k tejto službe, to sa dá spýtať i priamo sprievodcu alebo ešte lepšie jeho predstaviteľov, či kňaza, ktorý ho pozná. Pozor na samozvaných duchovných sprievodcov.

Môže sprevádzať napríklad manžel manželku a obrátene?

Môžu si navzájom poradiť, ale tu nehovoríme a nesmieme hovoriť o duchovnom sprevádzaní v pravom zmysle slova. Medzi manželmi nie je neutrálny vzťah, čo v prípade vzťahu sprievodca – sprevádzaný má byť. Manželský partnerský vzťah má byť rovnocenný, kdežto duchovný sprievodca je v určitej pozícii autority voči sprevádzanému, tu nejde ani o kamarátsky ani o partnerský vzťah.

Rada na záver?

Veľká učiteľka cirkvi, sv. Terézia Avilská, ktorá bola známa aj ako veľká duchovná radkyňa, hovorievala tým, čo ju chceli nasledovať: Pokora, nič iné ako pokora! Sv. Terézia z Lisieux, ďalšia učiteľka cirkvi a vodkyňa duší zasa pripomínala, že sme všetci (v očiach sveta malí i veľkí) pred Bohom len tí

„maličkí“. Treba sa nám učiť žiť „s prázdnyimi rukami“, zásluhy patria Pánu Ježišovi a ľuďom, ktorých sprevádzame nepatria nám, ale Kristovi, takže i tu – mať „prázdne ruky“. A hoci i v tejto službe sme často bezmocní a omylní, ako maličkí sa vieme rýchlo zo zeme zdvihnúť s ešte hlbším vedomím, že skutočným a jediným duchovným sprievodcom je náš drahý Ježiš Kristus a my sa len v Duchu Svätom učíme od neho brať a druhým dávať.