

SPIRITUALITA AKO SOCIÁLNY PROSTRIEDOK POMOCI ČLOVEKU

Rastislav BARKASI

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Bratislava, Slovenská
republika

Ak je spiritualita v živote človeka rozvíjaná a smerovaná správnym smerom, dokáže človeka odosobniť od útrap a nástrah pozemského života, ktoré sú dnes veľmi často spôsobované prevrátenými životnými hodnotami, ktoré človeka zvedú zo správnej cesty. Spiritualitu môžeme považovať nie len ako prevenciu, ale aj možné východisko problémov, ktorých jadro pramení práve nevedomom zanedbávaní viery a potreby uvedomenia si spirituálnej stránky nášho bytia. Správnym smerovaním a prežívaním spirituality človek nachádza základné hodnoty v jeho živote, ktoré jej prostredníctvom pestuje a rozvíja. Spiritualita má v živote človeka nezanedbateľný význam a zohráva dôležitú a jedinečnú úlohu.

VÝZNAM A PÔVOD POJMU SPIRITUALITA

Pojem spiritualita sa po 2. svetovej vojne zaužíval v Nemecku najmä v evanjelickej teológii. Samozrejme aj keď náboženský, a teda religiózny prístup má najdlhšiu tradíciu a je charakteristický hlavne pre východné kultúry, areligiózny, teda nenáboženský prístup k spiritualite má svoje korene práve na západe a to konkrétne v USA. Od roku 1960 sa na objasnenie tohto pojmu uskutočnili viaceré štúdie, ktoré mali za úlohu aj objasniť definovanie špecifického charakteru „spirituálnej teológie“ a jej miesta medzi teologickými disciplínami. Táto teológia skúma skúsenosť spirituálneho života v rôznych situáciách a za rôznych okolností, jej postupný vývin, jej štruktúry a zákonitosti⁵⁷.

⁵⁷ STRÍŽENEC, M. 2007. *Novšie pohľady na religiozitu a spiritualitu*. Bratislava : Slovak Academic Press, 2007. 166 s.

Podľa Vojtíška et al.⁵⁸ pojem spiritualita, vyjadrujúci osobnú, vnútornú polohu náboženstva, sa v druhej polovici 20. storočia rozšíril aj na Západe a to mimo oblasť kresťanstva. Hlavný podiel malo na tomto rozšírení hnutie Nového veku (New Age), ktoré očakávalo (a v jednej svojej časti doteraz očakáva) príchod blaženého veku, ktorému malo, alebo má dôjsť s príchodom spirituality. Rozšírenie pojmu „spiritualita“ súvisí so zvýšeným záujmom najmä o mimo cirkevné a alternatívne náboženstvo na Západe v druhej polovici 20. storočia. Ďalší pridruženým dôvodom v tejto súvislosti sa stala kríza náboženských inštitúcií s krízou tohto typu zbožnosti, ktorý je s nimi spojený. V osemdesiatych rokoch 20. storočia, keď nastúpilo hnutie Nového Veku sa pojem „spiritualita“ dostal aj do psychológie.

Z pohľadu histórie existujú tri zásadné významy slova spiritualita, ku ktorým dospel po analýze encyklopedického slovníka Dictionnaire de Spiritualité. Prvou je náboženský zmysel, ktorý sa týka osobného duchovného života, druhou je filozofický zmysel, ktorý popisuje spôsob bytia alebo spôsobu poznávania, ale dnes prežíva už len v ustálených výrazoch a nakoniec právny zmysel, ktorý však zanikol v šestnástom storočí. Dospel k záveru, že jednoznačne prevážil náboženský význam⁵⁹.

Slovo spiritualita nadobudlo postupne v historickom kontexte ako podstatné meno „spiritualitas“ 3 významy:

- Náboženský (aplikovaný na spirituálny život – od 5. storočia).
- Filozofický (označenie spôsobu poznania – od 12. storočia).
- Právnický (od konca 12. storočia – v súvislosti s cirkevnými funkciami, kultovými predmetmi)⁶⁰.

⁵⁸ VOJTÍŠEK, Z et al. 2012. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha : Portál, 2012. 232s.

⁵⁹ NĚMEČKOVÁ, K. 2016. *Kapitoly k nenáboženské spiritualitě*. Praha : Carpe Momentum, 2016. 78 s.

⁶⁰ STRÍŽENEC, M. 2007. *Novšie pohľady na religiozitu a spiritualitu*. Bratislava : Slovak Academic Press, 2007. 166 s.

Němečková⁶¹ tvrdí, že náboženské poňatie, ktoré sa vynímaním termínu spiritualita presadilo, sa na konci dvadsiateho storočia ešte rozširuje na obecné duchovný význam. Znova sa začína nazerať na spiritualitu ako na prostriedok a cestu k spoznávaní sveta.

Podľa Vojtíška et al.⁶² je spiritualita, ako pojem využívaná pre vystihovanie pozitívnych skúseností s duchovne žijúcimi klientmi a pacientmi, a práve jeho pomocou je vyjadrená nádej, že individualizovaná, nedogmatická a neinštitučná zbožnosť má uzdravujúcu schopnosť. Spiritualita by nemala byť idealizovaná, pretože pri nezdravo naivnom a prílišnom nadšení vzniká nebezpečenstvo, ktoré sa môže následne prejaviť cez násilné činy spáchané napríklad v svätom hneve na demonizovaných nepriateľoch. Nádejame sa, že aj napriek tomuto ideologickému tlaku môže byť pojem „spiritualita“ veľmi nápomocný a osožný.

SPIRITUALITA A JEJ VYMEDZENIE

O spiritualite sa často hovorí v najrôznejších kontextoch. Môže byť kresťanská, budhistická, slovanská, spiritualita stredoveku a dokonca aj spiritualita manželstva, dokonca aj spiritualita úspechu. Takto ponímaná spiritualita je disciplínou a akýmsi rámcom, do ktorého človek môže vstúpiť, alebo z neho vystúpiť, môže ho prijať, alebo o odmietnuť. Je to určitá nadstavba v životnom štýle, spôsob sebauskutočnenia, vrchol pyramídy v známej Maslowovej pyramíde hierarchie ľudských potrieb. V tomto obvyklom chápaní je spiritualita vlastná iba človeku⁶³.

Na spiritualitu sa dá nazerať z pohľadu rôznych disciplín a zameraní, preto je ťažké podať presnú definíciu. Ak nahliadame na spiritualitu v evolučnom

⁶¹ NĚMEČKOVÁ, K. 2016. *Kapitoly k nenáboženské spiritualitě*. Praha : Carpe Momentum, 2016. 78 s.

⁶² VOJTÍŠEK, Z. 2008. *Duchovní poradenství v multikulturní společnosti*. In KRAHULCOVÁ, B. 2008. Kontexty sociální a charitativní práce. Brno : L. Marek pro Univerzitu Karlovu v Praze – Husitskou teologickou fakultu, 2008.,s. 141 – 154.

⁶³ SAMOJSKÝ, P. 2014. *Spiritualita (nejen) pro skeptiky*. 1. vyd. Praha : UNITARIA, 2014. 221 s.

poňatí, tak nie je len podstatou dimenzií osobnosti, ale v dnešnej dobe je potrebné obohatiť jej vnímanie vo všeobecnom povedomí ešte o jeden podstatný aspekt. Je dôležité si uvedomiť, že je to tiež a možno predovšetkým proces kultivácie našej duše, proces zľudšťovania a zároveň je aj súčasťou procesu kultúrneho vývinu⁶⁴.

Podľa Kuberovej a Baňasovej⁶⁵ na spiritualitu v línii kresťanskej roviny nahliadame ako na spôsob vnímania, osvojovania si a osobného zaobchádzania s realitou, ktorej sme súčasťou v danej chvíli a zároveň si uvedomujeme, že skutočnosti v nej prebiehajúce nezávisia len od nás, ale presahujú nás – transcendentujú v telesnom, no hlavne v duchovnom prežívaní. Ide o schopnosť uvedomovania si širšieho rozmeru človeka v súvislosti s jeho momentálnou situáciou a schopnosť možného nasmerovania k skúsenosti uvedomenia si Božej prítomnosti. Hlavnou a prvotnou potrebou pre živú spiritualitu je vedomé prežívanie osobného vzťahu s Bohom.

Šip⁶⁶ uvádza, že: „slovo spiritualita pochádza z latinského slova spiritualis – (duchovný) a znamená individuálne intenzívne prežívanie realizované bytostným ponorením sa do chápania seba samého a osobného či neosobného Boha. Je to stav väčšinou definovaný ako duchovnosť, ktorá človeka prevyšuje a dáva mu zrieť obsah transcendentna. K takémuto prežívaniu slúžia človeku rôzne charakteristické znaky v podobe modlitieb, rozjímania, kontemplácie alebo v terminológii náboženských skupín s hinduistickým pozadím meditácia, či ašpirácia.“

Charakteristiky súčasnej spirituality sa dajú z antropologického hľadiska rozdeliť na tieto zložky:

- Základná voľba a významný obzor existencie.
- Skúsenosť o Bohu.

⁶⁴ NĚMEČKOVÁ, K. 2016. *Kapitoly k nenáboženské spiritualitě*. Praha : Carpe Momentum, 2016. 78 s.

⁶⁵ KUBEROVÁ, H. – BAŇASOVÁ, A. 2015. *Kresťanská spiritualita pre liečebných pedagógov a iných v pomáhajúcich profesiách*. Ružomberok : VERBUM, 2015. 115 s.

⁶⁶ ŠIP, M. 2010. *Spiritualita v kontexte fenoménu siekt a nových náboženských hnutí*. 1. vyd. Prešov : Prešovská univerzita, 2010. 69 s.

- Angažovanie vo svete.
- Oslobodzujúca spiritualita (obrátenie sa k utláčanému blížnemu).
- Pospolitá spiritualita (komunitné hodnoty)⁶⁷.

Samojský⁶⁸ tvrdí, že ak ponímame spiritualitu z jej hlbšieho koreňa, môžeme vymedziť význam spirituality predovšetkým na človeka a jeho život. Potom je spiritualita určitá aktivita človeka, ktorá nám pomáha naplňovať náš život duchovným rozmerom. Je to duševná, alebo fyzická činnosť týkajúca sa otázok zmyslu života a snahy o jeho pochopenie. Je to aktivita, ktorá človeku pomáha vnímať seba samého v kontexte nášho okolia, sveta, vesmíru. Spiritualitu nemôžeme obmedzovať len na premýšľanie, úvahy, prípadne meditácie a ani iné duševné či fyzické činnosti. Je to činnosť, pri ktorej sa každý jedinec sám trochu stráca a znovu nachádza. Základom spirituality je nahliadanie na naše prežitky z iného hľadiska, ako je všeobecne každodenne zaužívané.

Spiritualita má ešte ďaleko k tomu, aby sa stala vymedzeným konštruktom. Dokazuje to nielen fakt, že sa táto skutočnosť spomína vo všetkých štúdiách, ale aj skutočnosť, že takmer všetci autori na začiatku svojich článkov a kníh, v ktorých sa venujú spiritualite definujú tento pojem s odkazovaním sa na známe osobnosti, ktoré sa venujú danej problematike, alebo čerpajú zo svojich pôvodných prác. Rozhodujúcimi zložkami sú zmysel, posvätno, hodnoty, účel, presvedčenie, vzťah k druhému, altruizmus a spolupatričnosť, vplyv na zdravie a pohodu, vzťah k transcendentnej rovine (transcendencia k tvorbe, k tomu, čo je pre mňa osobne najpodstatnejšie, alebo transcendencia k vyššej moci) a eventuálna závislosť na nej, cesty hľadania tejto transcendencie a mnoho ďalších⁶⁹.

⁶⁷ STRÍŽENEC, M. 2007. *Novšie pohľady na religiozitu a spiritualitu*. Bratislava : Slovak Academic Press, 2007. 166 s.

⁶⁸ SAMOJSKÝ, P. 2014. *Spiritualita (nejen) pro skeptiky*. 1. vyd. Praha : UNITARIA, 2014. 221 s.

⁶⁹ NĚMEČKOVÁ, K. 2016. *Kapitoly k nenáboženské spiritualitě*. Praha : Carpe Momentum, 2016. 78 s.

PREŽÍVANIE SPIRITUALITY

Ludí, aj napriek rozdielnostiam v kultúrach, tradíciách, jazykoch, hodnotách, cieľoch a v celej šírke ich rozdielností predsa len spája jedna spoločná definícia, a tou je podstata, že každý je bio-psycho-sociálno-spirituálna bytosť. Z tohto názvu vyplývajú určité základné potreby a javy v živote jedinca, ktoré sú v svojej podstate nemenné a sprítomnené každodennosťou nášho bytia. Spiritualita, aj keď nie vždy v danej chvíli uvedomená, nie je výnimkou.

Každý z nás sa rodí so schopnosťou vidieť odlišnosti v dôležitosti a hodnote vecí a vzťahov. To znamená, že každý z nás má svoju spirituálnu dimenziu. Záleží na tom k čomu ju využijeme. Presnejšie, ku ktorému cieľu ju využijeme⁷⁰.

Podľa Říčana⁷¹ formy prežívania nie sú v tomto prípade obmedzené len na náboženský život. Niektoré z nich sú však náboženstvom jedinečne ponímané a usmerňované. Pokora, sloboda, vďačnosť, inšpirácia, subjektívna istota, skúsenosť vypočutej modlitby, zmysel života, čistota, pravda, túžba po osobnej dokonalosti, (svätý hnev) a dojem, že niekto je prítomný, sú nemenej podstatné formy ako tie, ktoré sú v popredí:

- Úcta. V tomto cite je možné rozoznať bázeň, obdiv, túžbu a odovzdanosť.
- Strach. Tento cit ostáva, ak zmizne z úcty obdiv a túžba. Dnešnému človeku je bližšia úzkosť ak sa cíti opustený od Boha, neschopný prežívať radosť a pokoj pri obradoch a modlitbe. Opakom strachu je pocit bezpečia.
- Viera a dôvera. Tento postoj a cit uisťuje veriaceho o Božej добрôte, štedrosti a ochote pomôcť. Ako vyplýva z mnohých starších a novších príbehov, práve viera a dôvera sa dostávajú do popredia a sú silno prežívané.
- Nádej. Je viera uprená do budúcnosti, obzvlášť silno prežívaná, najmä ak je potrebné „skočiť do neistoty“.

⁷⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. 2009. *Psychologie moudosti a dobrého života*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing a. s., 2009. 144s.

⁷¹ ŘÍČAN, P. 2007. *Psychologie náboženství a spirituality*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. 328 s.

- Láska. Je najprednejšia zo všetkých „základných náboženských prežívaní“. Duchovná láska je podobne ako pohlavná erotika na úrovni telesnej túžbou po splynutí s pravdou, krásou a dobrom reprezentovanými božstvom. V láske k blížnemu môže dominovať súcit s jeho utrpením, jej spektrum však omnoho bohatšie: potešenie zo vzájomnej blízkosti, zdieľanie radosti a radosť zo spoločných aktivít.

- Pokoj. Je stav vnútorného kludu, charakteristicky založený na viere, nádeji a láske.

- Radosť. Má široké spektrum prežívania. Môže ísť o obyčajnú radosť, napríklad na svadobnej hostine, ale v náboženskom kontexte, napríklad v kultoch plodnosti, môže byť vystupňovaná a mať charakter až orgasticko – extatický, čiže zábavne - uspokojujúci. Radosť je cieľom mystérií predvídajúcich večnú blaženosť, rovnako ako pre mystické spirituality.

- Nutkanie zdieľať sa. Popri spontánnej túžbe podeliť sa s druhými o jedinečný zážitok a nádej môže byť tiež motívom poslušnosti voči autorite, alebo môže byť dokonca obranou proti mučivým pochybnostiam.

Vojtíšek et al.⁷² tvrdia, že spirituálne prežitky, na ktoré nenahliadame z pohľadu teoretických vymedzení, ale skôr pohľadu praktického porozumenia, môžeme rozdeliť na:

- Mimoriadne a všedné,
- Náboženské a nenáboženské,
- Zdravé a patologické,
- Prijemné a neprijemné.

Jednotlivec si v závislosti od rôznych faktorov (vrodený základ, socializácia, kultúrne prostredie, výskyt šancí, životné udalosti) vyberá taký druh spirituality, ktorý najlepšie spĺňa jeho potreby. Charakteristiky u religióznych a nereligióznych ľudí popísal takto:

- Vzhľad a porozumenie.
- Zmysel pre kontext a perspektívu.

⁷² VOJTÍŠEK, Z et al. 2012. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha : Portál, 2012. 232 s.

• Uvedomenie si vzájomnej spätosti vecí, jednoty v rámci rozdielnosti, schém v rámci celku.

- Integrácia tela, mysle, duše a ducha ako aj rôznych dimenzií života.
- Zmysel pre zázrak, tajomstvo a úžas.
- Vďačnosť, potešenie, pokora vo vzťahu k dobrodeniam života.
- Nádej a optimizmus.
- Odvaha, duchaplný prístup k životu.
- Energia.
- Odpútanosť.
- Prijatie nevyhnutnosti.
- Láska (najvýstižnejšia charakteristika spirituálnosti osoby).
- Citlivý, starostlivý prístup k iným ľuďom, k sebe a ku kozmu ako celku⁷³.

Aj keď dnešná doba je často zameraná len na materiálnu stránku nášho bytia, neznamená to, že v našom živote sú ostatné stránky našej osobnosti menej podstatné, ak nie práve podstatnejšie pre život a jeho kvalitu ako celku, ktorej jednou zo zložiek je práve každodenná spiritualita.

Siwacki et al.⁷⁴ výskumom zistili, že mimoriadne spirituálne zážitky a prax spojené so zmenenými stavmi vedomia môžu ďalekosiahle pôsobiť na osobnosť. Na jednej strane môžu pomáhať integrovať konfliktné, neurotické a traumatické aspekty osobnosti a v tomto zmysle pôsobiť terapeuticky. V ďalšej rovine môžu rozvíjať a humanizovať osobnosť a tým aj celú spoločnosť.

OSOBNOSŤ ČLOVEKA A SPIRITUALITY V JEHO ŽIVOTE

V spiritualite ide predovšetkým o hľadanie vnútorného, duchovného zmyslu života, o vyrovnanie sa so sebou samým, s vlastnou existenciou s druhými, so spoločnosťou a so svetom. Snaha o pravú spiritualitu je tou najdôležitejšou a najvlastnejšou úlohou každého človeka. Ani ten najosobnejší

⁷³ STRÍŽENEC, M. 2005. *Spiritualita a jej zisťovanie*. [online]. [27-01-2017]. Dostupné z: <<http://www.saske.sk/cas/archiv/1-2005/strizenec.html>>.

⁷⁴ SAWICKI, S. et al. 2009. *Psychospirituální dimenze osobnosti*. Ústí nad Labem : UJEP Ústí nad Labem. 2009. 194 s.

život nikto neprežije úplne a súkromne, ale jestvuje aj jeho spoločenská stránka. Každý vytvára užšie alebo širšie spoločenstvo, ktoré žije svoju vnútornú spiritualitu a túto spontánne podáva ďalej do celého okolia. Dôležitosť správne žitej spirituality vyžaduje stále rozvíjať jej rôzne formy a prostredníctvom osvedčených skúseností, zvlášť tých, ktoré už v zdravotníckom prostredí majú svoje nespochybniteľné a zásadné miesto ⁷⁵.

Samojský⁷⁶ tvrdí, že pokiaľ nahliadame na spiritualitu cez odkaz svetových náboženstiev, nájdeme asi v každom z nich podstatu a zároveň aj jeden z hlavných pilierov konkrétneho náboženstva, ktorým je síce odlišný spôsob, ale smerujúci k rovnakému cieľu a to usmerňovanie veriaceho človeka k uvedomeniu si, že sýtiť svoje telo pozemskou stravou a nápojmi nestačí. Samozrejme, pokiaľ má byť život dobrý, zmysluplný, užitočný – a tým aj šťastný. Rozlišuje sa tu hlavne materiálne a svetské od duchovného. Poukazuje sa hlavne na to fakt, že upriamenie svojej snahy v živote len na to, čo pomíne, je klam a ošial a nevedie to k uspokojeniu. Ak by človek žil obklopený bohatstvom, mal by všetko, na čo len pomyslí, bol by to určite pohodlný život. Mnoho ľudí sa v ťažkých životných situáciách uchýľuje k tomuto spôsobu myslenia, lenže akokoľvek by to bolo príjemné, je isté, že človek by nebol spokojný a šťastný, ak by nemal vo svojom živote duchovný rozmer, spiritualitu. Život bez spirituality je odsúdený k prázdnote a chýba mu zmysel. Tak ako sa vraví, že nie len chlebom je človek živý, tak tu nebaďať rozdiel medzi bohatým a chudobným, či ho osud trápi a či nie, potrebuje cítiť a vnímať duchovný rozmer.

Helus⁷⁷ tvrdí, že potreba spirituálneho prežívania v podstate pramení zo základných ľudských potrieb, ktoré môžeme usporiadať od najnižších (základných), spájaných s fyziologickým stavom organizmu, až po tie najvyššie, charakterizované medziľudskými vzťahmi človeka, začlenením v

⁷⁵ KUBEROVÁ, H. – BAŇASOVÁ, A. 2015. *Kresťanská spiritualita pre liečebných pedagógov a iných v pomáhajúcich profesiách*. Ružomberok : VERBUM, 2015. 115 s.

⁷⁶ SAMOJSKÝ, P. 2014. *Spiritualita (nejen) pro skeptiky*. 1. vyd. Praha : UNITARIA, 2014. 221 s.

⁷⁷ HELUS, Z. 2011. *Úvod do psychologie*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing a. s., 2011. 320 s.

sociálnej skupine a transcendovaním – úsilím dosahovať hodnôt presahujúcich rámec osobných záujmov. Potreby na nižších stupňoch sú označované aj ako deficitné, alebo nedostatkové. Tým je vyjadrená skutočnosť, že význam týchto potrieb uspokojením klesá. Naopak, potreby hierarchicky vyššie, začínajúce kognitívnymi potrebami, sú označované ako potreby bytia, alebo rozvojové.

Uspokojenie ich silu neznižuje, ale naopak zväčšuje a hierarchiu týchto potrieb tvoria:

- Fyziologické potreby (tvoria konkrétne potreby jedla, pitia, kyslíku, sexuálneho uspokojenia, odpočinku, a spánku po únave či vyčerpaní a podobne).

- Potreby bezpečia (objavuje sa už malého dieťaťa, ale sprevádza človeka celý život: aktualizuje sa pri katastrofických udalostiach, strate zamestnania, vážnej chorobe a podobne).

- Potreby súnalezitosti a lásky (napríklad potreba niekam patriť, byť milovaný a milovať, nachádzať v niekom oporu v situáciách núdze, životných kríz; každý vytvára osobné stratégie, ako sa k niekomu pripútať v plnej dôvere, že ma nesklame, nech sa stane čokoľvek).

- Potreby uznania (prejavujú sa ako túžba mať u ľudí úctu a rešpekt, najmä u tých ľudí, na ktorých nám záleží; túžba mať niekoho, komu môžeme rešpekt a úctu prejavovať, ale aj túžba mať dôvody vážiť si sám seba).

- Potreby kognitívne (je nám vlastná snaha byť orientovaný, vedieť, chápať, rozumieť, poznávať, a odhaľovať nové súvislosti).

- Potreby estetické (prejavujú sa v usilovaní zažívať niečo krásne, nachádzať a vytvárať spoločenstvá, v ktorých si uvedomujeme svoju príslušnosť k týmto spoločenstvám a dôstojnosť).

- Potreby sebarealizácie (prejavujú sa úsilím niečo zo seba so sebou niečo urobiť v zmysle sebazdokonaľovania, realizácie, zmysluplného života; dôležité sú snahy prekonať svoje slabosti a nedostatky; rozvinúť kvality svojej osobnosti, ktoré nevznikajú samy od seba, automaticky, ale vyžadujú silnú vôľu, pevné predsavzatie, odvahu a podobne).

- Potreby transcendencie, presahu (jedinec túži po dosiahnutí nadosobných cieľov, pre ktoré stojí za to priniesť aj krajné obete).

Pargament in Křivohlavý⁷⁸ sa pokúsil naznačiť charakteristiky tých vecí a vzťahov, ktoré patria k najdôležitejším v živote človeka – dimenzie toho, čo je možné označiť v živote človeka za posvätné a uviedol tri rozmery:

- Bezhraničnosť (Týmto termínom sa myslí nekonečnosť rozmeru).
- Presah (Niečo, čo sa vymyká našim bežným ľudským rozmerom – transcendencia).
- Vrchol, krajná medza – ultimatívnosť (To, čo je nám najposvätnejšie, to je krajná medza toho, čo je dôležité).

Spiritualita nezávisle na náboženstve je teda starostlivosťou o ducha. Je to starostlivosť človeka o seba a iných ľudí, ktorý majú za cieľ, aby sa človek vracal z odcudzenia k sebe a v tejto autenticite za seba vystupoval. Je to starostlivosť o to, aby sme boli viac sebou a viac ľuďmi. Spiritualita je proces a metóda zľudšťovania človeka. Spiritualita je transcendovanie všetkých dát a faktov smerom k dávajúcemu a činiacemu, od produktu k aktu a nakoniec k číremu aktu, od človeka ako akejsi entity medzi ostatnými entitami k samotnému tryskajúcemu a zdieľajúcemu sa Esse, na ktorom človek participuje⁷⁹.

Podľa Samojského⁸⁰ sú niektorí ľudia sú presvedčení, že ich náboženstvo je jediné správne. Avšak existujú aj ľudia, ktorý sú naopak toho názoru, že náboženstvo nie je prospešné, priam až škodlivé. Práve strednou cestou pochopenia oboch protikladov je práve spiritualita. Ak má byť práca skeptika s pojmom spirituality prospešná, je dôležité mať na pamäti základnú polaritu vzťahov človeka. Kategórie týchto vzťahov sú:

⁷⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. 2009. *Psychologie moudosti a dobrého života*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing a. s., 2009. 144 s.

⁷⁹ ŠTAMPACH, I. 2006. Nahradila spiritualita náboženství? In BABYRÁDOVÁ, H. – HAVLÍČEK, J. *Spiritualita. Fenomén spirituality z pohledu filozofie, religionistiky, teorie a dejin umění, pedagogiky, sociologie, antropologie, psychologie a výtvarných umělců* : Sborník transdisciplinárních esejů s mezinárodní účastí. 1. vyd. Brno : PF Masarykovské univerzity, 2006. s. 99-105.

⁸⁰ SAMOJSKÝ, P. 2014. *Spiritualita (nejen) pro skeptiky*. 1. vyd. Praha : UNITARIA, 2014. 221 s.

- Ja a moje sebaurčenie.
- Ja a tí druhí.
- Ja a to, čo ma presahuje.

Otázku spirituality vzťahujúcej sa k osobnosti rozumie spiritualitu ako vnútorný duchovný zážitok, ktorý sa nutne nemusí týkať náboženskej interpretácie a dáva spiritualite najvyššie miesto v hierarchii vývojového modelu osobnosti. Spirituálny aspekt osobnosti sebatranscendenciu stavia do pozície súčasti rozvoja charakteru jedinca⁸¹.

Spiritualitou rozumieme proces, ktorým sa uznáva nemateriálna skutočnosť, ktorá ju presahuje alebo je väčšia ako ona sama a snaží sa pripojiť svoj život k tejto skutočnosti. Prejavy seba-transcendencie, a teda seba-presahu môžeme rozčleniť do troch skupín:

- Uvedomenie si vyššej sily (Boha), túžbou po vzťahu s ňou.
- Univerzálna rovnosť (sociálna zodpovednosť, zmysel pre rovnosť, prispôsobenie sa sociálnym a morálnym pravidlám).
- Zjednotenosť (integrácia jednotlivca do komplexnejších celkov)⁸².

Křivohlavý ⁸³ uvádza, že človek ako osobnosť si kladie vo svojom živote rôzne úlohy a ciele, ktoré sú smerodajné v jeho aktivite. Denne sme svedkami ako takéto ciele a úlohy stavia aj druhým ľuďom (učiteľ a žiak, alebo nadriadený a podriadený). Na jednej strane sú to krátkodobé, dočasné a drobné ciele, no na druhej sú to veľké, podstatne dôležité a dlhodobé. Práve tie dlhodobé nás smerujú v našich osobných plánoch, životných úlohách a udávajú tón nášmu celoživotnému smerovaniu. Zároveň nám hovoria, že ak je niečo na človeku naozaj podstatné, sú to jeho najvzdialenejšie, najhlbšie a najosobnejšie ciele, ku ktorým svoj život smeruje. Tieto ciele dávajú zmysel potom nielen nášmu vlastnému životu, ale aj každej veci a činnosti ktorú

⁸¹ HALAMA, P. a kol. 2006. *Religiozita, spiritualita a osobnosť*. Bratislava : Ústav experimentálnej psychológie SAV, 2006. 165 s.

⁸² STRÍŽENEC, M. 2007. *Novšie pohľady na religiozitu a spiritualitu*. Bratislava : Slovak Academic Press, 2007. 166 s.

⁸³ KŘIVOHLAVÝ, J. 2009. *Psychologie moudosti a dobrého života*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing a. s., 2009. 144 s.

vykonávame, alebo s ktorou sa v živote stretneme. Tieto ciele sú v samom jadre človeka a tvoria podstatu človeka. Zároveň sú zosobnením spirituality, ktorá naše jadro presahuje.

Sawicki et al.⁸⁴ uvádzajú výskumné zistenie, z ktorého vyplýva, že psychospirituálne skúsenosti ľuďom nepomáhajú len v ich osobnostnom rozvoji a zdraví. Nevypovedajú o tom len skúsenosti a prezentácie skúmajúcich respondentov, ale aj mnohé psychologické výskumy, skúmajúce osobnostné a zdravotné zmeny. Osobnostnými testami pri porovnávaní kontemplatívnych mníchov, psychotikov a bežných ľudí bez psychotických príznakov bolo zistené, že konteplatívne (hlbavo zmýšľajúce) osoby vykazovali štatisticky významný rozdiel v osobnostnej zrelosti. Boli viac otvorenejší, flexibilnejší, uvoľnenejší a ich osobnosť bola integrovanejšia. Zdravá a správne smerovaná spiritualita teda významne napomáha v rozvoji osobnosti každého jedinca v spoločnosti.

ZÁVER

Cieľom nášho príspevku bolo poukázať na to ako spiritualita dokáže v živote človeka napomôcť a prispieť k zlepšeniu situácie ako aj riešenia problémov. Ak je spiritualita v živote človeka rozvíjaná a smerovaná správnym smerom, dokáže človeka odosobniť od útrap a nástrah pozemského života, ktoré sú dnes veľmi často spôsobované prevrátenými životnými hodnotami, ktoré človeka zvedú zo správnej cesty. Najmä v čase, keď človek rozpoznáva blížiaci sa odchod z tohto sveta, začína bilancovať jeho skutky, a premýšľa, čo mohol vykonať inak, lepšie a zmeniť niektoré veci v živote, či odvrátiť niektoré situácie. Často už samotnými rodičmi zanedbávaná viera v rodinách môže byť koreňom a jadrom tohto problému, ktoré sa môže tiahnuť, transformovať a nabaľovať v ďalšom živote človeka preto môžeme považovať spiritualitu nie len ako prevenciu, ale aj možné východisko problémov, ktorých jadro pramení

⁸⁴ SAWICKI, S. et al. 2009. *Psychospirituální dimenze osobnosti*. Ústí nad Labem : UJEP Ústí nad Labem. 2009. 194 s.

práve nevedomom zanedbávaní viery a potreby uvedomenia si spirituálnej stránky nášho bytia.

SUMMARY

The aim of our contribution was to point out how spirituality can help and contribute to improving the situation as well as solving problems in a person's life. If the spirituality in the life of man is developed and directed in the right direction, he can deprive man of the hardships and pitfalls of earthly life, which are today very often caused by inverted values of the life that lead people out of the right path. Especially at a time when one recognizes the approaching departure from this world, he begins to balance his deeds, and thinks about what he could do differently, better and change some things in life, or avert some situations. Often, the parents themselves, neglected in their families, can be the root and core of this problem, which can stretch, transform, and transform into another person's life; therefore, spirituality can be considered not only as a prevention but also as a possible starting point for problems whose core stems from ignorance of faith and the need to realize the spiritual side of our being.

Zoznam bibliografických odkazov

- HALAMA, P. a kol. 2006. *Religiozita, spiritualita a osobnosť*. Bratislava : Ústav experimentálnej psychológie SAV, 2006. 165 s. ISBN 80-88910-22-6.
- HELUS, Z. 2011. *Úvod do psychologie*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing a. s., 2011. 320 s. ISBN 978-80-247-3037-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2009. *Psychologie moudosti a dobrého života*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing a. s., 2009. 144s. ISBN 978-80-247-2362-4.
- ŘÍČAN, P. 2007. *Psychologie náboženství a spirituality*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. 328 s. ISBN 978-80-7367-312-3.
- NĚMEČKOVÁ, K. 2016. *Kapitoly k nenáboženské spiritualitě*. Praha : Carpe Momentum, 2016. 78 s. ISBN 978-80-905334-3-1.

- PECHOVÁ, O. 2011. *Psychologie náboženství*. 1. vyd. Olomouc : FF Univerzity Palackého v Olomouci. 2011. 117 s. ISBN 978-80-244-2927-4.
- SAMOJSKÝ, P. 2014. *Spiritualita (nejen) pro skeptiky*. 1. vyd. Praha : UNITARIA, 2014. 221 s. ISBN – 978-80-86105-70-3.
- SAWICKI, S. et al. 2009. *Psychospirituální dimenze osobnosti*. Ústí nad Labem : UJEP Ústí nad Labem. 2009. 194 s. ISBN 978-80-7414-162-1.
- STRÍŽENEC, M. 2005. *Spiritualita a jej zisťovanie*. [online]. [27-01-2017]. Dostupné z: <<http://www.saske.sk/cas/archiv/1-2005/strizenec.html>>.
- STRÍŽENEC, M. 2007. *Novšie pohľady na religiozitu a spiritualitu*. Bratislava : Slovak Academic Press, 2007. 166 s. ISBN 978-80-88910-24-4.
- ŠIP, M. 2010. *Spiritualita v kontexte fenoménu siekt a nových náboženských hnutí*. 1. vyd. Prešov : Prešovská univerzita, 2010. 69 s. ISBN 978-80-555-0031-7.
- ŠTAMPACH, I. 2006. *Nahradila spiritualita náboženství?* In BABYRÁDOVÁ, H. – HAVLÍČEK, J. *Spiritualita. Fenomén spirituality z pohledu filozofie, religionistiky, teorie a dejin umění, pedagogiky, sociologie, antropologie, psychologie a výtvarných umělců : Sborník transdisciplinárních esejů s mezinárodní účastí*. 1. vyd. Brno : PF Masarykovské univerzity, 2006, s. 99-105. ISBN 80-210-4206-0.
- VOJTÍŠEK, Z. 2008. Duchovní poradenství v multikulturní společnosti. In KRAHULCOVÁ, B. 2008. *Kontexty sociální a charitativní práce*. Brno : L. Marek pro Univerzitu Karlovu v Praze – Husitskou teologickou fakultu, 2008, s. 141-154. ISBN 97880-87127-07-0.
- VOJTÍŠEK, Z et al. 2012. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha : Portál, 2012. 232 s. ISBN 978-80-262-0088-8.

SPIRITUALITY AS THE SOCIAL FACILITY OF HUMAN HELP

Rastislav Barkasi, doctorand, Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Palackého č. 1, P.O. Box 104, 810 00 Bratislava, Slovakia, rastislav.barkasi@gmail.com

Abstract

We describe the terminological and etymological content of spirituality in the article. Then we give ways to experience spirituality. This is derived from the objective and individual needs of each person as a bio-psycho-social-spiritual being. Finally, we explain the importance of spirituality as a means that is possible, and perhaps also necessary, to apply in human assistance to human beings.

Keywords

Spirituality, man, social work, help