

## PROBLÉMY TEOLOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ PREVENČII SYNDROMU VYHORENIA\*

Stanislava Prítrska, *Prínos duchovných cvičení svätého Ignáca z Loyoly pre zvládanie a prevenciu syndrómu vyhorenia*, Trnavská univerzita v Trnave, Teologická fakulta, Katedra pastorálnej teológie: Katolícka teológia, Bratislava 2010, ss. 200.

Teologicko-pedagogická práca Stanislavy Prítrskej *Prínos duchovných cvičení svätého Ignáca z Loyoly pre zvládanie a prevenciu syndrómu vyhorenia* týka sa troch hlavných problémov: 1) teológie ako teoretickej podstaty opisu človeka, jeho existenciálnych a duchovných rozmerov; 2) psychológie ako teoretickej podstaty opisu jeho správania sa; 3) prevencie, spôsobu ako postupovať v ťažkých situáciách života. Je to nový pokus teoretického a praktického spojenia týchto rozmerov a vypracovanie duchovnej metódy diagnostikovania syndrómu vyhorenia.

Autorka píše, že cieľom práce je poukázať na preventívny charakter cvičení sv. Ignáca z Loyoly v situácii tzv. syndrómu vyhorenia. Prináša svoje úvahy o osobách, ktoré sa zúčastňovali týchto výcvikov počas mnohých rokov. Teoretické analýzy završuje zostava komentárov a individuálnych reflexií na konci práce.

Problémy teologické a psychologické sú v tejto práci vyjadrené jasne. Sú meritoricky skontrolované znalcom metódy duchovných cvičení sv. Ignáca ks. prof. RNDr. Ladislavom Csontosom SJ, PhD., ktorý je promótorom tejto dizertačnej práce. Hlavná štruktúra práce má štyri kapitoly.

V kapitole I. *Syndróm vyhorenia ako výzva pre prax ignaciánskych duchovných cvičení* sú podané definície, prejavy a fázy syndrómu vyhorenia, ďalej história vzniku a dynamika ignaciánskych výcvikov a pravidlá rozlišovania duchov. Autorka píše, ako Ignácove výcviky (ignaciánske cvičenia) môžu pomáhať pomáhajúcim. Hlavná definícia syndrómu vyhorenia pochádza od Hendricha

---

\* Autor ďakuje Siostrze Martinie z klasztoru Elżbietanek w Bratysławie za lingwistyczną korektę tekstu recenzji w języku słowackim.

Freudenbergera (1974), ktorý ako prvý použil pomenovanie *burn-out* (slov. vyhorenie), a opísal jeho koncepciu v spolupráci s G. Northem (1992).

Problém vyhorenia je možné analyzovať ako fragment teórie stresu (por. H. Selye, 1936, V. Schreiber, 1985), teórie krízy (por. K. Dabrowski) alebo teórie zdravia (por. J. Křivohlavý 2001). Podobne ako to urobili C. Cherniss, A. Pines a E. Aronson, C. Maslach a S. Jackson, a tiež M.D. Rusch, A. Kallwass, J.W. Jones, I.A. Friedman. Veľká časť I. kapitoly odкрýva históriu a personálne základy (biografické, charakterologické a duchovné) výcvikov sv. Ignáca z Loyoly (1491–1556). Sú tu opísané fázy a spôsoby meditácie biblických textov, ktoré majú pomáhať vo formácii jednotlivca na úrovni telesnej, vôľovej, zmyslovej a citovej. Ďalej píše o kontemplácii evanjelia ako o tzv. uvedení prvom, druhom a treťom, role pamäti a rozumu.

Práca predstavuje nielen problematiku vyhorenia, ale aj iné teologické záujmy autorky, ktoré sa týkajú hlbokých problémov ľudskej duchovnosti. Patrí k nim napríklad problematika pravidiel rozlišovania dobrých a zlých duchov. Je možné ich interpretovať ako situácie a hraničné stavy, ktoré sú signálmi odmietaných stavov vedomia. Poukazujú na obrátený systém orientácie vo svete (proti sebe, proti iným, proti Bohu).

Psychológia, pedagogika a pastoračná teológia opisuje smer pomáhania ľuďom v kritických situáciách za pomoci rôznych metód, a tiež poskytuje duchovnú pomoc ľuďom, ktorí sa nachádzajú v ťažkých situáciách, keď pomáhajú iným. Pretože sami vyžadujú duchovnú i psychologickú pomoc, Stanislava Prítrská kladie otázku: „Môže metóda sv. Ignáca pomáhať pomáhačom?“ Karl Rahner postavil otázku radikálnejšie: „Má ešte Ignác z Loyoly dnes čo povedať človekovi?“

V kapitole II. *Predpoklady vzniku vyhorenia* S. Prítrská opisuje príčiny vzniku syndrómu vyhorenia z pohľadu psychológie, v kontextoch teórie stresu (tzv. stresory a salutory) a tiež frustrácií a ich prejavov, ktorými sú reakcie kompenzačné (napr. devalvácia, znižovanie hodnoty druhých a seba samého a pod.), zodpovedajúc opisom, ktoré udávajú J. Křivohlavý, M.D. Rusch, A. Kallwass, K. Kopriva.

J. Křivohlavý (1998) za hlavné príčiny vyhorenia považuje extrémnu mieru slobody alebo kontroly, nezmyselnosť kladených požiadaviek, centralizáciu alebo prílišné trieštenie autority, nadmernú záťaž zodpovednosti, dlhodobé neplnenie plánovaných úloh, nejasné definovanie požiadaviek, nerealistické očakávania, nedostatky v horizontálnej a vertikálnej sociálnej komunikácii, nemožnosť odborného rastu atď.

M.D. Rusch (duchovný poradca) pomenúva iné príčiny syndrómu vyhorenia v skupine duchovných osôb. Podľa neho je 10 faktorov vyhorenia: 1) pocit nutkania namiesto povolania, 2) neschopnosť pribrzdiť, 3) úsilie urobiť všetko sám, 4) prehnaná pozornosť na problémy druhých, 5) sústredenosť na detaily, 6) ne-

reálne očakávania, 7) príliš veľká rutina, 8) nesprávny pohľad na priority v živote, 9) zlý telesný stav, 10) neustále odmietanie zo strany druhých ľudí.

Angelika Kallvass (psychoterapeutka) vníma, že príčinami syndrómu vyhorenia môžu byť: 1) nedostatok spätnej väzby v nejasnej situácii (nedostatok pochvaly alebo nekonštruktívna kritika), 2) nerozdelené kompetencie, 3) zlé pracovné prostredie, 4) jednotvárna práca, 5) mobbing atď. K. Kopřiva hovorí o troch cestách k vyhoreniu. Sú nimi: 1) strata ideálov, 2) workoholizmus, 3) „terror príležitostí“.

V druhej časti tejto kapitoly S. Prítrská opisuje „syndróm pomocníka“ a jeho príčiny, ktorými podľa W. Schmidbauera sú: 1) odmietnutie dieťaťa, 2) identifikácia s nad-ja, 3) narcistická nenásytnosť, 4) vyhýbanie sa pred vzájomnosťou, 5) nepriama agresia (por. W. Schmidbauer, 2007). Je to veľmi kompetentne predstavený fragment psychologickkej koncepcie vyhorenia.

S. Prítrská predstavuje symboly narcizmu, ktorými podľa H.P. Rohra sú: „Princ zakliaty v železnej peci bez prístupu k svojim vlastným emóciám. Je oddelený v samote od druhých, orientovaný na moc, kariéru, kritický, plný hnevu, pocitov viny a prázdnoty.“ a „Zakliata princezná závislá na vzťahoch, plná neuspokojených citov, empatická, nesamostatná. Zakliatym princom môže byť aj žena, a naopak zakliatou princeznou muž“ (Rohr, 2001).

Svoj prehľad psychologických koncepcií syndrómu vyhorenia S. Prítrská dopĺňa informáciami o stresovej typológii osobnosti (typu A a typu B) zavŕšenej u kardiológov M. Friedmana a R. Rosemana. Sú to diagnostické charakteristiky teórie stresu. Podáva tiež krátku informáciu o koncepcii „flow“ – M. Csikszentmihalyi, ktorý môže byť chápaný ako protiklad vyhorenia. Táto časť dizertácie sa končí návratom k teórii stresu podľa A. Pratta vo vzťahu k teórii obranných mechanizmov ego (tzv. spiritualizácia a racionalizácia).

Ako poukazuje S. Prítrská, tendencia k pomoci iným má svoje pozitíva aj negatíva, napr. rozšírenie vlastného ja na druhých ľudí, kontrola nad klientom, obetovanie sa na svoj vlastný úkor, pseudoláska k blížnemu ako realizácia vlastnej potreby úspechu a uspokojenia vlastných potrieb. V tejto situácii treba položiť otázku – ako chápať kresťanskú povinnosť mať všetkých rovnako rád? Vidíme, píše S. Prítrská, že bez pocitu hraníc sa vytvára negatívna tendencia k symbióze a konfluencii, unikanie pred novosťou a inakosťou.

Psychológia (napr. tzv. terapie Gestalt) vnímajú, že na konfluentné vzťahy poukazuje častý hnev spojený s prechodom na opačný pól do izolácie (S. Prítrská, 2010, s. 51) a tiež pocit viny, sebaobviňovanie, sebalútosť, tendencia ku závislosti, tendencia k nepotrebnému, rozplývaniu sa v inom človeku. Na problémy zdravých hraníc obrátili pozornosť tvorcovia tzv. psychológie ego (napr. Donald Winnicott), ako na problém vzťahu ja a nie-ja. Iné chápanie hraníc ľudského ja dáva pocit tzv. formačného času – napr. odpočinok, relax, uvoľnenie atď. (por. A. Cencini).

Ďalšou hlavnou ľudskou dilemou je, ako chápať zmysel života a smrti: „Človek sa usiluje buď o splynutie alebo oddelenie, o zanorenie dovnútra alebo vynorenie von..., kríza nevyvoláva nové obrany, ale čo najmarkantnejšie zvyrazňuje povahu a hranice existujúceho spôsobu bytia“ (Yalom, 2006). Ako čítame – „Z uvedeného vyplýva súvislosť medzi budovaním hraníc a vytváraním identity osoby v rovine ľudskej aj duchovnej“ (S. Prítrská 2010, s. 53).

S. Prítrská sa pýta: „Mal Ignác z Loyoly predpoklady na vznik syndrómu vyhorenia? Ako máme chápať autodirektívu »pomáhať dušiam«?“ Na základe jeho životopisu doktorandka registruje veľa udalostí a správaní, ktoré jej dovoľujú povedať: „Z uvedeného sa zdá, že Ignác mal predpoklady k vyhoriavaniu“ (Prítrská 2010, s. 56) – svedčí o tom napríklad radikálny perfekcionizmus, nemilosrdné správanie sa voči vlastnému telu, choroby, bolesti žalúdka, život na hranici smrti, nutkavé pocity viny, samovražedné sklony, prejavy depresie, nakoniec tragická modlitba o liek života.

Dôvodom je tiež Ignácova modlitba – „Pomôž mi, Pane, lebo nenachádzam nijaký liek u ľudí ani nijakého stvorenia. Keby som si bol istý, že ho niekde nájdem, nijaká obeta by mi nebola priveľká. Ukáž mi to sám, Pane, kde by som ho mohol nájsť“ (Ignác z Loyoly, *Autobiografia*, s. 56). S. Prítrská nachádza problém syndrómu vyhorenia u „duchovných osôb“, rehoľníkov a kňazov atď. Uvažuje, či psychologické prejavy vyhorenia a objavenie sa duchovnej „temnej noci“, ktorú opísal sv. Ján od Kríža, môžeme chápať ako etapu extrémneho rozvoja kontemplatívnych.

Iná otázka S. Prítrskej je, ako je možné, že „z duchovných cvičení, ktoré niekedy bývali zdrojom vnútornej radosti, sa stávajú neznesiteľné, neplodné muky“? Ďalej hľadá na dilemy Edity Steinovej: „Tak nejako to vyzerá v dušiach, ktoré chce Boh zaviesť do temnej noci“ (E. Steinová, *Temná noc*, s. 113, cit. na s. 58). Na druhej strane je evidentne nerozumné „chcieť tešiť všetkých, ktorí sa ocitli v psychickej núdzi, tvrdením, že prechádzajú temnou nocou. Temná noc je Božím dielom“ (W. Stinissen, *Noc je mým svetlom*, 1997, s. 69, cit. na s. 58). S. Prítrská konkluduje: „Psychické trápenie a tiež syndróm psychického vyhorenia sám osebe nie je temnou nocou, ale môže sa stať jej súčasťou“ (S. Prítrská 2010, s. 59).

Ďalej nachádzame iné príklady rozlíšenia syndrómu vyhorenia a symptómov „temnej noci“, napr. u W. Stinissena, ktorý uvádza príklad sv. Terézie z Lisieux: „Možno mnoho momentov z jej temnej noci vysvetliť z hľadiska psychologického. A nie je chybou tak činiť, len nesmieme všetko zredukovať na psychologický proces“ (Stinissen, op. cit, s. 55, cit. na s. 60). Je tiež jasné, že „psychická labilita a svätosť sa nemusia vylučovať“ (J. Sudbrack, 2002, s. 42). Jednako však „súčasťou zdravej spirituality je rešpektovanie celého človeka, teda jeho stránky telesnej, psychickej aj duchovnej“ a ďalej „zdravá spiritualita vedie k vnútornej slobode, nie k preťažovaniu“ (Prítrská, 2010, s. 61).

Také situácie často vidíme napr. u „mladých rehoľníkov, v ich sklone dostávať sa až príliš rýchlo do stavu zmätenosti a opustenosti, snád' preto, lebo sa nemúdro púšťajú až príliš ďaleko, ale častejšie kvôli nedostatku identity a duchovnej zrelosti“ (T. Merton, Praha 1993, s. 98, cit. na s. 61).

V kapitole III. *Zvládanie a prevencia syndrómu vyhorenia* S. Prítrská predstavuje tento syndróm ako problém krízy rastu, dezintegračného vývoja, ich psychologické a spirituálne aspekty. Nakoniec podáva príklady krízy rastu u sv. Ignáca.

V súčasnej sociálnej psychológii sa zdôrazňuje dôležitosť sociálnej opory pri zvládaní syndrómu vyhorenia v záťažovej situácii. Známy psychológ J. Křivohlavý uvádza 10 funkcií sociálnej opory (načúvanie, spätná väzba, uznanie, povzbudzovanie, súcitenie, emocionálna vzpruha, systém vzťahov, deľba práce, spolupráca, prosociálny postoj).

V kresťanskej teológii je oporou bratstvo (lat. *communio*) ako vzťah s ľuďmi a s Bohom (por. T. Špidlík). Podobne je to v logoterapii ako koncepcii zmyslu a metaštruktúry ľudského života Viktora E. Frankla. On tvrdil, že nachádzanie a rozvíjanie zmyslu – to je hlavná motivačná sila ľudského správania. Mať zmysel – niečo robiť alebo tvoriť, niečo prežiť, niekoho milovať a premeniť utrpenie na výkon. Tieto elementárne ľudské aktivity podporujú hodnoty – tvorivé, zážitkové a postojoyé. Tieto základy potvrdila Elisabeth Lukasová (Rakúsko) a Kazimierz Popielski (Poľsko) vo svojich testoch. Absencia zmyslu života súvisí s psychopatológiou a jeho všeobecnosť s náboženským a axiologickým vstupom do sveta a seba – ako reverzia, transcendencia a samotranscendencia. (por. Irvin D. Yalom a D. Kováč).

Alfred Lange rozlíšil deväť znakov zmyslu života: 1) najvyššia hodnota – jej rozpoznanie a uskutočnenie, 2) sloboda – zmysel je dieťaťom slobody, 3) možnosť – zážitok, úloha, spôsobilosť existovať v každej ľudskej situácii, 4) súvislosť – realistický vzťah k veci, k situácii, k človeku, 5) životný smer – vedieť ako chápať jeho pozitíva a negatíva, 6) konkrétnosť – v každej situácii sú hodnotné veci, ktoré treba uznať, prežiť a zachovať, 7) intuícia – zmysel sa nevymýšľa, 8) všeobecnosť – zmysel môže mať alebo poznať každý človek ako alternatívu voči vlastnej chybe.

Otázku o zmysle života možno chápať ako problém vzťahu človeka s Bohom. Walter Kaspar napísal, že človek sa vyznačuje otvorenosťou svetu, čím sa stáva zraniteľným a nechráneným, preto musí projektovať a vytvárať miesta a zmysel svojej existencie. Má taktiež Lásku Boha, ktorá je základom nášho ľudského bytia. Príklad teo-antropického chápania zmyslu vzťahu človek – Boh podáva sv. Ignác z Loyoly.

V psychológii sú aj nové koncepcie, ktoré pomáhajú zvládať ťažkosti (utrpenia) života, napr. resiliencie (I. Šolcová), koherencie (A. Antovský), nádeje (D. Kováč), religiozity (M. Stríženec). Oddávna sa kríza definuje aj ako element tvorivého procesu, ako 1) uvedomenie si problému, 2) inkubácia, 3) tvorivá

kríza, 4) vľad, 5) verifikácia (por. napr. V. Kastová). Tento model môže byť používaný v klasifikácii a interpretácii existenciálnej krízy. Nie je však dostatočne náukovo verifikovaný.

V posledných rokoch máme viac podobných „optimistických“ koncepcií krízového rastu, napríklad v medicínskej psychológii, kde sa tvrdí, že „za tri až štyri roky po vážnych operáciách sa v 87% vyskytli symptómy traumatického stresu, ale v 99% tiež prejavy postraumatického rastu“ (por. L. Harms, M. Talbot, 2007, cit. na s. 76). Myslím, že tento vedecký fakt nie je pravidelne štatisticky verifikovaný.

Nie všetky deklarácie sú vedeckými faktami. Druhý príklad je, že „asi 30–90% osôb, ktoré prežili vážnu krízu, zažili nejakú pozitívnu zmenu. Relatívne malé zmeny posttraumatického rastu boli zaznamenané u trestaných osôb, stredné zmeny u osôb po strate blízkeho človeka alebo u žien s rakovinou prsníka. Vysoké zmeny sa prejavili u študentov“ (por. R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun, 2004, cit. na s. 76.). Chýbajú nám informácie alebo ich deklarácie v kontrolnej skupine, napr. u zdravých ľuďov alebo ľudí bez operácie atď.

Stanislava Prítrská opisuje tiež koncepciu poľského existenciálneho psychiatra a filozofa K. Dabrowského (1902–1980) pod názvom teória pozitívnej dezintegrácie. Podľa tejto teórie človek môže rozvíjať svoju osobnosť vďaka interakcii medzi genetickými danosťami (sebazáchova a adaptácia), vzťahmi s okolím (výchova a práca), vlastnou aktivitou (orientácia na seba a orientácia na iných) a konkrétnym ideálom (existenciálna transcendencia).

Každý vnútorný rozvoj osobnosti je prechodom od integrácie ku dezintegrácii, od toho, čo je menej komplikované, k tomu, čo je komplikovanejšie, od materiálneho k duchovnému, od toho, čo je imanentné, k transcendentnému a pod. Autor teórie pozitívnej dezintegrácie skonštruoval päťúrovňový model personálneho vývoja. Každá fáza takého vývoja je naznačená krízou rezignácie z toho, čo dáva človeku pocit bezpečnosti, prostého uspokojenia a adaptácie.

Rozvoj je späť so situačným, psychologickým a existenciálnym nepokojom. Je tiež často zviazaný s veľkým utrpením. V tejto koncepcii sú negatívne situácie života výzvou k rastu, ten je identifikovaný s psychickým zdravím, zastavenie vývoja s chorobou a patológiou. Je to koncepcia psychiatrická, psychologická, zorientovaná vo vrstvách exemplifikácií na religiózne, teologické a metafyzické korelácie.

Príkladom duchovnej analýzy v teórii pozitívnej dezintegrácie K. Dabrowského je jeho opis osobnosti o. Bernarda Kryszkiewicza z poľskej rehole pasionistov. „Skúsenosť nám ukazuje, že teória pozitívnej dezintegrácie sa môže stať dobrou pomôckou pre exercitátora pri vnímaní exercitantov. Podobne ako duchovné cvičenia aj táto teória je dynamická“ (S. Prítrská, 2010, s. 90).

Symbolom takého chápania života môže byť cesta troch „K“ – Krista, krízy a krásy. (por. M. Altricher). Podobne chápu cesty života aj iní teológovia a filo-

zofi (napr. Pierre Teilhard de Chardin (Francúzsko), Romano Guardini (Nemecoko), Richard Rohr a Anzelm Grün (Rakúsko).

Veľký francúzsky filozof XX. storočia Pierre Teilhard de Chardin SJ v úvahách o šťastí ukazuje obraz ľudí ako turistov, ktorí sa vybrali na obťažnú cestu. Rozdelil ich na tri skupiny: 1) pesimisti a unavenci – kladú si otázky typu „Načo hľadať? Nie je lepšie ležať ako stáť a nie je lepšie byť než byť?“, 2) pôžitkári a vychutnávači – pre nich je určite lepšie byť než nebyť, 3) zanievenci – žiť pre nich znamená stúpať a objavovať, je lepšie byť než nebyť a zaujímavé a možné je byť viac (Teilhard de Chardin, 2005, s. 8–11, cit. na s. 94).

Podľa Teilharda de Chardina sú tri podoby šťastia: 1) z uspokojenia, 2) z pôžitku, 3) z rastu. Človek sa stáva sám sebou, keď 1) prichádza do svojho stredu, 2) vychádza zo svojho stredu k druhej osobe, 3) vydáva sa k niečomu väčšiemu než je on sám (moc Boha). Je jasné, že syndróm vyhorenia v každej skupine bude mať iný obraz.

Romano Guardini (veľký teológ a filozof z Nemecka) zreinterpretoval protestantskú teóriu a teológiu utrpenia od Sřrena Kierkegaarda v duchu katolicizmu. Je to geniálna interpretácia života ako spojenia ľudského ja so smrťou (k smrti, proti smrti, nad smrťou). Podľa Guardiniho „arche“ myslou človeka je vnútorná trudnomyselnosť. Telo, zmysly, pudy, predstavy, myšlienky podliehajú únave, úlohy ležia pred ním ako neprekonateľná hora, život človeka je hlboko zraniteľný – príčinou je naša citlivosť. Tá má svoje korene v prázdnotách a spojení trudnomyselnosti s nudou ako symptómom identifikácie človeka s vecami a vlastnými činnosťami, ktoré sú konečné a každá konečnosť je spojená s nedostatkom.

Podľa Guardiniho su tri kategórie ľudí: 1) ľudia zemskí – majú život jasný, žijú v rovnováhe radosti a utrpenia, 2) ľudia nezemskí – sú na zemi cudzincami, majú radi život „fantastický, bez miesta, vážnosti a opravdivosti, 3) ľudia hranice – správajú sa ako oscilátory, ktoré fungujú medzi jednou a druhou sférou a sú v nebezpečenstve vnútorného rozdzvojenia. S. Prírtrská konkluduje: „Guardini dospel k podobnému záveru ako K. Dabrowski – hovorí o prežívaní vnútorného konfliktu, bez ktorého neexistuje pozitívna dezintegrácia. Pozoruhodná je tiež podobnosť v pozorovaní Guardiniho, že prostí ľudia sa nestávajú trudnomyselnými. Môžeme doplniť, že nedisponujú rozmanitosťou vnútorných úloh. Dabrowski hovorí, že je to tzv. primárna integrácia. Cesta k sekundárnej integrácii vedie cez pozitívnu dezintegráciu (jednoúrovňovú a mnohoúrovňovú) spojenú s prežívaním, ktoré výstižne zachytil Guardini aj Kierkegaard a môžeme dodať aj Ignác z Loyoly a mnohí ďalší svätí“ (Prírtrská, 2010, s. 102). Intelektuálna konfrontácia teórií Dabrowského a Guardiniho môže byť veľmi plodná pre pastoračnú a spirituálnu teológiu. Originálne myšlienky S. Prírtrskej, spolupracovníčky o. prof. Ladislava Contosa SJ, znalca Ignaciánskej metódy nachádzame vždy, keď hovorí o problémoch spojenia vlastnej skúsenosti v teologických

realitách s psychologickými teóriami a skúsenosťami pedagóga a exercitátora aj exercitanta.

Čítame – „V Ignácovom živote môžeme zachytiť rast v mnohých oblastiach a zároveň obdobia kríz, ktoré, zdá sa, boli časom pozitívnej dezintegrácie“ (Prítrská, 2010, s. 102). Rovnako chápali jeho existenciálne dilemy iní znalci teórie pozitívnej dezintegrácie, napr. o. Czeslaw Kozlowski SJ (Rím 1980) a Anita Benislawska (Varšava 2010). Prínos S. Prítrskej je hlbší, má veľmi erudované kontexty a ukazuje nové možnosti analýzy a opisu biografických skúseností duchovných ľudí, pre ktorých je cesta k Bohu každodenným výcvikom transcencie – cesta od ja do ponad ja (podľa Ignáca z Loyoly do Boha).

Sv. Ignác z Loyoly prechádzal celú cestu vývoja, ktorú opisuje K. Dabrowski, od primitívnych, narcistických, agresívnych a autoagresívnych reakcií nasmerovaných proti sebe a iným ľuďom k autoreflexívnym, empatickým vzťahom. Dokázal to urobiť, keď odkryl seba ako predmet a druhých ako autonómne podmety, ktoré vytvárajú medzi sebou nielen vzťahy nadvlády, ale aj lásky, ktorá je zakorenená v Láске Boha – Trojice.

S. Prítrská má pravdu, keď píše: „Ignáцова cesta na vrchol, pokračujúca cez mnohoúrovňovú vnútornú dezintegráciu, viedla až k pokušeniu spáchať samovraždu“ (Prítrská, s. 105). Bolo to nakoniec pre jeho rozvoj, pre uvedomenie seba, svojich hraníc ako živej bytosti, aby sa znovu narodil z Ducha. Z Ducha a Lásky toho života, ktorého nebol schopný na začiatku svojej cesty vidieť, pocítiť a prežiť. Dramatická cesta na hranicu seba samého, existenciálny šok mu umožnil premeniť akty samovraždy na obeť pre Boha a ľudí. „Keď sa pridá aleko zachádza v križovaní starého človeka, ľahko sa môže stať, že sa ukrižuje aj nový“. (S. Prítrská, 2010, s. 109).

Už na začiatku kapitoly IV. *Základné predpoklady Ignácových exercícií pre zvládanie a prevenciu syndrómu vyhorenia* S. Prítrská uvádza: „Z viacročných pozorovaní pri dávaní duchovných cvičení sa nám javí, že ignaciánske exercície sú prínosné aj v súvislosti so zvládaním a prevenciou syndrómu vyhorenia“ (Prítrská, 2010, s. 109). S. Prítrská podáva sa príklady a názory komentátorov pre takú metódu práce s človekom, ktorý má pocit, že jeho život nie je ohrozený len na realizáciu seba samého, ale aj k realizácii druhých ľudí, keď sa vytvárajú rôzne skupiny od fyzickej k metafyzickej.

Koncepcia sv. Ignáca z Loyoly nemusí byť výlučne vyhradená len pre veriacich alebo pre kresťanov, pretože sa dá preložiť do jazyka každej ľudskej spirituality nasmerovanej na vývoj, zmenu a rast alebo na Boha (por. D. Lonsdale). Právdže, podstatou Ignácových exercícií je Sväté písmo a vzorom praktickej realizácie je Svätá rodina, ale ona má univerzálny význam, pretože je opísaná symbolickým spôsobom, ktorý môže byť tiež zrozumiteľný aj v iných kultúrach a relígiách.

„Ignác zriedka používa slová »Písmo« a »evanjelium«. Zvyčajne používa text bez teologického alebo duchovného vysvetlenia, len v bodoch predkladá



základné pravdy a obrazy“ (S. Prítrská, 2010, s. 112). O obrazových, skupinových a osobnostných spôsoboch vysvetlenia a chápania metódy sv. Ignáca píše T. Špidlík, J. Enn, V. Šatura atď. Ako poukazuje S. Prítrská, úlohou pre emocionálne vyhorených ľudí by podľa sv. Ignáca bola náuka prosiť – nie žiadať, byť vdáčný a trpezlivý, a tak spoznať Božiu veľkodušnosť. Pre to je potrebné stíšenie, mlčanie, samota ako úloha vnútornej premeny ducha (por. J. Augustín, 1996).

S. Prítrská opisuje fázu mlčania, jeho mystérijnú štruktúru, ktorá sa formuje od začiatku do konca exercícií (lektúra, myšlienky, meditácia, postava, výkon, modlitba srdca atď.). Koniec má byť začiatkom bytia sebou a so sebou samým v novej duchovnej a sociologickej realite. Čas exercícií má byť časom identifikácie s novými hodnotami a rezignáciou zo starého systému identifikácií a vzťahov. Prichádza záver, je koniec, treba sa rozlúčiť, a to vyvoláva neútechu. Je potrebné nové vyznačenie hraníc – vnútorných a vonkajších atď. Treba zanechať, opustiť idealizovaný objekt, symbol nových možností a zostať v samote bez neho.

Psychológovia vedia, že vzťahy medzi ľuďmi počas takej dlhej blízkosti sú formované nielen vedomými regulami a procedúrami, rituálmi a vzormi, ale aj podvedomými túžbami, náklonnosťami, požiadavkami a predovšetkým identifikáciami, ktoré pomáhajú vydržať tlak k zmene a maskovať ju, teatralizovať do konca, do momentu rozlúčenia, keď sa objavia výbuchy negatívnych emócií pridrúžených k pozitívnym smerom duchovnej práce.

Teológovia majú veľkú možnosť pomáhať pri premieňaní týchto reakcií na metafyzickú cestu. Vyhorený človek často zakrýva nepríjemné pocity, nekomunikuje žiadne emócie atď. S. Prítrská vidí tieto zložitosti a ťažkosti a podáva ich psychologické, teologické aj biblické interpretácie.

Exercitátori môžu očakávať, že mnohoúrovňové exercície budú mať pozitívny efekt na duchovnú prácu. Modlitby, adorácie, meditácie, kontemplácie, symbolizácie pomáhajú uvoľňovať telo zo „starého ducha“, aby sa vytvoril priestor na naplnenie „novým duchom“. Pomáhajú v tom aj rôzne štýly modlitby (napr. modlitba spomienok sv. Augustína, modlitba k Duchu Svätému, kontemplácia Svätej Trojice, Božieho otcovstva a materstva atď.). Pomáhajú aj nové vzťahy duchovného otcovstva a materstva ako charizmatického daru „plodiť Ježiša v ľuďoch“ (P. Evdokimov, Paríž 1978).

K tomu je potrebná nielen veda a empatia, ale aj vierou preniknutá intuícia, ktorá pozýva poznávať svojho Stvoriteľa v nových myšlienkach a činoch a rozoznať novovznikajúce možnosti pre človeka, ktorý si vytvára novú cestu života v relácii s Bohom. Kto pracuje s ľuďmi veriacimi aj neveriacimi, môže naraziť na problém falošného obrazu Boha, ktorý niekedy majú. „Skúsenosť nám ukazuje, že často je za tým čiastočne nevedomá obava priznať si negatívne pocity voči Bohu, najčastejšie strach a hnev. Potvrdzujú to výskumy K. Frielingsdorfa,

ktorý pomenúva najčastejšie falošné obrazy Boha, ktorými sú trestajúci Boh – sudca, Boh smrti, Boh účtovník a preťažujúci Boh výkonu“ (K. Frielingsdorf, 1995).

Obraz fantazijného Boha je podvedomou projekciou čít vlastných rodičov, mýtických alebo psychotických obrazov, ktoré sú formou psychologickéj obrany pred rozpadom existenciálnych vzťahov a tiež psychiky človeka silne zraneného alebo neprítomného. Nájdenie reálnej identifikácie Boha a jeho samého je spojené s uzdravením duše a ľudského tela v jeho existenciálnom pláne.

Fantázie o Bohu pomáhajú ľuďom držať sa v strachu a zo strachu v systéme vlastnej a tiež cirkevnej identifikácie a pomoci. Vieme, že „existujú určité dôkazy, že ľudia vyberajúci si povolanie nejakou súvisiace so smrťou, napr. vojaci, lekári, kňazi atď., môžu byť sčasti motivovaní potrebou získať kontrolu nad úzkosťou zo smrti. Vedomý strach zo smrti je takto zmiernený prevzatím moci, ale hlbšie obavy, ktoré často na začiatku ovplyvnili voľbu povolania, napriek tomu stále fungujú“ (por. I. D. Yalom, Praha 2006, s. 136, cit. na s. 131). Sv. Ignáca tiež obmedzoval strach pred tým, aby sa v niečom nezmylil. Ovládal ho nepokoj a neútecha, nepotešenie okrem kontaktu s Bohom.

Podstatou zmeny je seba prijatie, sebaláska, akceptácia svojej depresívnej, dokonca aj psychotickej viery, prijatie vlastnej tragickej cesty medzi Bohom a jeho falošnými obrazmi, ilúziami a fantáziami, ktoré držia ľudí v systéme „svätého zranenia“. Doktorandka opisuje spôsob konania duchovných cvičení v každodennom živote podľa Ladislava Csontos (Bratislava 1998). S. Prítrská uvažuje, že podporujúca skupinka má byť doplnená individuálnymi cvičeniami s možnosťou vzájomne sa za seba modliť, stretávať sa a prosiť pre seba a iných sociálnu, a nie len teologickú podporu.

Podstatou všetkých Ignácových cvičení je človek ako stvorenie. Vyvrcholením je ľudská „kontemplácia zameraná na dosiahnutie lásky“ ako daru. Exerciície sv. Ignáca poskytujú podľa doktorandky metódy práce so syndrómom vyhorenia. Dôkazy tohto pôsobenia Ignácových exercícií sú obsiahnuté v dizertácii ako individuálne krátke opisy a empirické svedectvá individuálnych vhládov, získaných v čase Ignácových exercícií, ktoré S. Prítrská realizovala. Je to veľká časť veľkého materiálu a dokumentácie konkrétnej práce, ktorá by mohla byť námetom na spracovanie v novom projekte vedeckého výskumu doktorandky. Je to veľmi potrebné zvlášť pre pastorálnych a spirituálnych teológov, pretože sa tam nachádza veľa praktických pozorovaní rehoľníkov prežívajúcich ťažkosti vo svojom povolani.

V závere S. Prítrská predstavila „kreatívnu syntézu témy o zvládaní a prevencii syndrómu vyhorenia vo svetle najkreatívnejšieho Božieho slova, v ktorom môžeme nájsť mnohé inšpirácie“ (Prítrská, 2010, s. 142–143). Je to nové spracovanie teologickej, spirituálnej a pastorálnej perspektívy proroka Eliáša. Je to pre recenzenta najzaujímavejšia časť celej dizertácie. Odhaľuje talent doktorand-

ky vidieť novú duchovnú realitu a uchopiť ju analyticky, kráľovským spôsobom. Je to individuálna, smelá a objavná interpretácia prorockých textov, akých je v dnešnej teologickej literatúre málo. Keby to bolo možné, táto časť textu by postačila ako predmet dizertácie, a to aj v krátkej, iba sedemstranovej forme na druhú doktorskú alebo habilitačnú prácu z teológie.

S. Prítrská opisuje u Eliáša východisko zo situácie vyhorenia, keď si prenasledovaný a vyčerpaný žiada zomrieť (1 Kr 19). Uvádza ho v dvanástich fázach. „Pokúsime sa popísať niekoľko fáz Eliášovho prežívania a konania a zachytiť proces jeho vnútornej premeny. Ďalej sa usilujeme o aplikovanie uvádzanej časti na proces zvládania a prevencie syndrómu vyhorenia v kontexte s ďalšími slovami Svätého písma“ (Prítrská, 2010, s. 143).

Cesta zvládania vlastného duchovného vyhorenia je podľa doktorandky takáto: 1) fáza strachu a úteku do samoty, 2) fáza zmesi bezmocnosti a hnevu, 3) fáza rezignácie, 4) fáza občerstvenia, 5) fáza zachytenia výzvy na cestu púšťou a prijatie posily na cestu, 6) fáza vstupu do jaskyne, 7) fáza oslovenia, 8) fáza očakávania, 9) fáza stretnutia s Pánom, 10) fáza druhej odpovede premeneného Eliáša Pánovi, 11) fáza prijatia obnoveného Pánovho poslania, 12) fáza prijatia otcovského rozmeru poslania.

Tieto fázy môžu byť v budúcnosti viac rozšírené a inak nazvané, ale aj v tejto aktuálnej podobe sú ovocím psychologickú, medickej, filozofickej a duchovnej syntézy, ktorú môže urobiť človek, ktorý má vlastnú vnútornú skúsenosť práce, analýzy a syntézy nad hlbokými problémami života. Eliášov text S. Prítrskej môže dať nové teologické podnety pre prácu s vyhorenými ľuďmi. Je to text, ktorý dokonalým spôsobom prekladá psychologické problémy syndrómu vyhorenia do jazyka kresťanskej teológie. Je to prvý pokus tohto druhu v celej mne známej literatúre predmetu.

*Tadeusz Kobierzycki*