

METODIKA PRE DUCHOVNÉ SPREVÁDZANIE

MARTIN
DOJČÁR

KRISTÍNA
LIBERČANOVÁ

Metodika pre duchovné sprevádzanie
Martin Dojčár, Kristína Liberčanová

Autori

© doc. PaedDr. Martin Dojčár, PhD.
a Mgr. Kristína Liberčanová, PhD.

Jazyková korektúra

Mgr. Eva Bačkorová, PhD.

Recenzenti

doc. RNDr. Adrián Slavkovský, PhD.
PhDr. Magda Nišpónská, Ph.D.

Knihárske spracovanie

doc. PaedDr. Martin Dojčár, PhD.

Grafická úprava

Martin Hynek

Metodická príručka je výstupom z riešenia výskumného projektu
KEGA č. 016TTU-4/2021 *Program duchovného sprevádzania pre
vysokoškolských učiteľov.*

Vydala Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave v roku 2023.

Prvé vydanie. Počet strán 68.
ISBN 978-80-568-0601-2

OBSAH

ČO JE TO DUCHOVNÉ SPREVÁDZANIE?	2
KOMU JE TÁTO METODICKÁ PRÍRUČKA ADRESOVANÁ?	5
ČO SA NAUČÍTE?	6
AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?	7
MODUL I	8
MODUL II	14
MODUL III	20
MODUL IV	26
MODUL V	32
MODUL VI	40
MODUL VII	48
MODUL VIII	58
REGISTER	66
ZDROJE	67

ČO JE TO DUCHOVNÉ SPREVÁDZANIE?

Program duchovného sprevádzania pre vysokoškolských učiteľov je založený na pojme *duchovné sprevádzanie*. Tento pojem má svoje tradičné miesto v spiritualite sýtenej z náboženských, presnejšie cirkevných zdrojov, ako je napríklad *ignaciánska spiritualita*.

Práve *ignaciánsky pojem duchovného sprevádzania* tak, ako sa vyvinul počas piatich storočí svojich dejín v ignaciánskej spiritualite a pedagogike, založených na duchovnom odkaze Ignáca z Loyoly, slúži ako referent pre naše vymedzenie pojmu duchovné sprevádzanie. Tento referenčný pojem ďalej adaptujeme na súčasné potreby celoživotného vzdelávania vysokoškolských učiteľov. V pluralitnom multikultúrnom prostredí moderných spoločností ho predovšetkým rozširujeme o interkultúrny a interspirituálny rozmer po stránke jeho obsahu aj rozsahu.

Pojem duchovné sprevádzanie originálnym spôsobom interpretujeme ako *syntetický pojem* zložený z dvoch kon-

štitutívnych, navzájom komplementárnych komponentov – teologického a pedagogického. *Teologický komponent* sa vzťahuje k spirituálno-teologickému aspektu pojmu a zodpovedá jeho spirituálnemu obsahu. *Pedagogický komponent* sa vzťahuje k didaktickému aspektu pojmu, odkazujúc na jeho procesuálnu stránku – interpersonálny spôsob realizácie procesu duchovného sprevádzania v osobnom vzťahu sprevádzaný – sprevádzajúci.

Ignaciánsky pojem duchovného sprevádzania je spojený so skúsenosťou „duchovných cvičení“ (lat. *exercicie*) a interpretovaný v ich kontexte ako *pomáhajúce konanie toho kto „už na sebe skúsil účinnosť duchovných cvičení“* (Ignác 1997, s. 151, bod 408; teda exercitátora alebo sprievodcu či sprevádzajúceho exercíciami), *tomu, kto ich vykonáva* (teda exercitantovi). *Toto pomáhajúce konanie často nadobúda podobu nedirektívneho rozhovoru, ktorý slúži predovšetkým potrebám sprevádzaného* (porov. Príhodová a Šoltés, 2022, s. 16–17), ale rozhovorom sa



nevyčerpáva. Pomáhajúci rozhovor je len jednou z procesuálnych zložiek procesu duchovného sprevádzania: duchovné sprevádzanie rozhovor presahuje smerom k interpersonálnemu vzťahu, ktorého je rozhovor súčasťou.

Pomáhajúce konanie tohto druhu navyše nie je viazané na ignaciánsky typ exercícií, ale na základe *princípu analógie* sa dá aplikovať aj na iné typy „duchovných cvičení“, čiže aktivít so spirituálnym obsahom.

Na základe fenomenologickej analýzy rozlišujeme dva špecifické znaky, ktoré charakterizujú jav duchovného sprevádzania: sú to nedirektívny a zámerný charakter pomáhajúceho konania a spirituálny obsah.

Spirituálny obsah je taký obsah, ktorý sa viaže na spiritualitu bez ohľadu na jej zdroje, či už sú náboženské alebo nenáboženské (náboženská a nenáboženská spiritualita; v rámci náboženskej spirituality tiež cirkevná a necirkevná spiritualita). Jedným zo znamení

času v súčasnosti je viacdrojové sýtenie osobnej spirituality (Dojčár, 2021, s. 16).

Nedirektívny charakter má také pomáhajúce konanie, ktoré sprevádzaného „neriadi (nekontroluje, nehodnotí, nepoučuje), ale s-prevádza (kráča s ním, prejavuje mu empatiu, prijatie, pochopenie)“ (Príhodová a Šoltés, 2022, s. 11).

Na rozdiel od iných typov nedirektívneho pomáhajúceho konania, ako sú psychologické poradenstvo, koučing alebo duchovná podpora, v duchovnom sprevádzaní sa uplatňujú oba tieto špecifické znaky. *Psychologické poradenstvo* (angl. *counseling*) sa zameriava na *oblasť duševného zdravia* a „využíva širokú škálu kultúrnych informovaných a kultúrnych citlivých postupov s cieľom pomôcť ľuďom zlepšiť ich životnú pohodu [angl. *wellbeing*], predchádzať a zmierňovať *distres* a neprispôbivosť, riešiť psychické krízy a zvýšiť ich schopnosť lepšie sa adaptovať na život“ (Americká psychologická asociácia, 2023).

Koučing (angl. *coaching*) sa z pôvodne direktívnej inštruktáže v športe v súčasnosti transformoval do podoby nedirektívneho facilitovania v procese *osobnostného rozvoja* v širokom zmysle. *Duchovná podpora* je nedirektívne, príležitostné a nezámerné pomáhajúce konanie, ktoré má duchovný obsah a smeruje k duchovnému dobru jeho adresáta.

Duchovné sprevádzanie predstavuje typ interpersonálneho vzťahu, ktorý má spirituálny obsah, nedirektívny a zámerný charakter prejavujúci sa v pomáhajúcom konaní. Interpretácia duchovného sprevádzania ako interpersonálnej udalosti so spirituálnym obsahom, nedirektívnym a zámerným pomáhajúcim konaním je našim originálnym prínosom k porozumeniu tejto témy.

Oba konštitutívne komponenty pojmu duchovné sprevádzanie v našom porozumení prepája pojem *kompetencie*. V danom kontexte ide prednostne o špecifické interpersonálne a komunikačné kompetencie, ale najmä o *kompetenciu duchovne sprevádzať*. „*Kompetencia duchovne sprevádzať vyžaduje od sprevádzajúceho schopnosť byť v srdečnom a dôvernom vzťahu so sprevádzaným, ale neviazať ho na seba ani nebyť v popredí*“ (Príhodová a Šoltés, 2022, s. 11). Aj keď sa táto kompetencia „*nedá jednoducho naučiť*“ (Príhodová a Šoltés, 2022, s. 11) a nemožno ju nadobudnúť „*bez duchovnej skúsenosti a bez jej pravidelnej reflexie*“ (Príhodová a Šoltés, 2022, s. 12), môžeme o jej nadobudnutie a rozvíjanie usilovať. Metodická príručka, ktorú beriete do rúk, slúži práve tomuto účelu, keď ponúka metodicky spracovanú banku námetov a aktivít, ktorých cieľom je rozvíjať kompetenciu duchovného sprevádzania.



KOMU JE TÁTO METODICKÁ PRÍRUČKA ADRESOVANÁ?

Primárnym adresátom našej metodiky pre duchovné sprevádzanie sú vysokoškolskí učitelia teológie, religionistiky a príbuzných odborov, ktorí si chcú rozšíriť svoje vedomosti, zručnosti a kompetencie v rámci svojho celoživotného vzdelávania, ale nielen oni.

Záujem širšej verejnosti je rovnako vítaný, či už sú to rodičia, vychovávateľia, učitelia rôznych aprobácií, študenti, profesionáli z oblasti pomáhajúcich profesií alebo z prostredia náboženských spoločností a cirkví.



ČO SA NAUČÍTE?

Metodika pre duchovné sprevádzanie je súčasťou vzdelávacieho programu celoživotného vzdelávania *Duchovné sprevádzanie*. Absolventi tohto vzdelávacieho programu nadobudnú alebo rozšíria svoje profesijné vedomosti, zručnosti a kompetencie v oblasti výučby teologických, religionistických a príbuzných disciplín, vedia adaptovať program duchovného sprevádzania pre konkrétneho jedinca, resp. cieľovú skupinu, poznajú a vedia aplikovať základné poznatky o spiritualite z psychologického, religionistického a teologického hľadiska, dokážu voliť vhodné metódy a techniky hodnotenia svojho pôsobenia rovnako, ako dokážu predvídať a riešiť situácie, ktoré môžu nastať pri realizácii programu duchovného sprevádzania. Absolventi

súčasne nadobudnú, prípadne rozšíria svoje *personálne kompetencie* (sebapoznanie, sebaovládanie, atď.), *interpersonálne kompetencie* (empatia, spolupráca s inými, plánovanie, organizovanie a hodnotenie vzdelávacej činnosti, kooperatívne riešenie konfliktov, atď.), *komunikačné kompetencie* (adekvátne komunikovať svoje myšlienky a pocity, aktívne počúvať s porozumením, vyjadrovať sa neverbálne a rozumieť neverbálnej komunikácii, vstupovať do dialógu, atď.), a najmä *kompetenciu duchovného sprevádzania*. *Metodika pre duchovné sprevádzanie* rozvíja tieto kompetencie na základe kritickej reflexie vlastnej identity účastníkov vzdelávania a schopnosti jej manifestácie v interpersonálnej a sociálnej interakcii.



AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

Nášmu hlavnému zámeru metodicky rozvíjať kompetenciu duchovného sprevádzania najlepšie zodpovedá indukčný edukačný postup. Z osvedčených indukčných metód zážitkového učenia sme si zvolili Kolbov model usporiadaný do štyroch na seba nadväzujúcich a navzájom prepojených etáp, ktorými sú *skúsenosť, reflexia skúsenosti, abstrakcia a uplatnenie v praxi* (Kolb, 1984; Brestovanský, 2013, s. 24–26).

Metóde Davida A. Kolba prepožičiava indukčný charakter postup založený na zmyslovo postihnuteľnej skúsenosti – zážitku. *Zážitok* je východiskom pre *reflexiu*, ktorá ostáva skúsenostne ukotvená a kognitívnymi operáciami pojmového, súdiaceho a usudzujú-

ceho myslenia je ďalej *abstrahovaná a zovšeobecnená*. V tejto svojej diskurzívitou transformovanej podobe sa pôvodná skúsenosť následne kreatívne *uplatňuje v realizácii žiaducich cieľov* edukačnej praxe. Kolbov edukačný postup sa do jednotlivých modulov našej metodiky premieta v nasledovných tematických častiach:

- A. aktivita
- B. podnety na reflexiu
- C. zdroje k ďalšiemu štúdiu
- D. uplatnenie v praxi.

HISTÓRIA A FUNKCIA DUCHOVNÉHO SPRIEVÁDZANIA

alebo inšpirácie z religionistiky a spirituality

Modul I sa sústreďuje na osobnú spiritualitu duchovne sprevádzajúceho s cieľom prehĺbiť jej porozumenie. Tento cieľ znamená tiež rozumieť, aké mám hodnoty a ako tieto hodnoty usmerňujú moje správanie sa a konanie. Kladieme si tu otázky ako:

- Prečo a kedy vznikla služba duchovného sprevádzania?
- V akých náboženských tradíciách sa ponúkala v minulosti?
- Kto poskytuje pomoc duchovného sprevádzania v súčasnosti?

Od sprevádzajúcich sa očakáva, že sa zorientujú v globálnom spirituálnom daní a premyslia, čo znamená ich rola duchovne sprevádzajúceho pre nich samých a pre duchovné spoločenstvo, v ktorom ju budú vykonávať.

A. AKTIVITA MOJE MIESTO V DUCHOVNOM SPREVÁDZANÍ

Počas aktivity sa pokúsime vžiť do role duchovne sprevádzajúceho a premyslieť, čo táto rola znamená pre mňa osobne a pre spoločenstvo, v ktorom budem pôsobiť ako duchovne sprevádzajúci.

Cieľová skupina: duchovne sprevádzajúci vo výcviku.

Cieľ: porozumieť roli duchovne sprevádzajúceho.

Dĺžka trvania: 45 minút.

Techniky: tvorba pojmovej mapy a diskusia.

Prostriedky: písacie potreby, Pracovný list 1, zdroje približujúce súčasný stav spirituality a religiozity vo svete a život známych duchovne sprevádzajúcich.

Postup:

- 1 Účastníkom stretnutia rozdáme list papiera vo zvislej podobe. V hornej tretine strany bude mapa súčasného sveta. Úlohou účastníkov je získať čo najviac informácií o rozšírení náboženstiev v populácii súčasného sveta. Do mapy si zaznačia čo najviac zistených informácií (Pracovný list 1).
- 2 Účastníci vyznačia na mape miesto, kde v súčasnosti žijú a miesto, kde majú poskytovať duchovné sprevádzanie.
- 3 Účastníci opíšu znaky duchovného, prípadne náboženského spoločenstva (vrátane jeho členov), pre ktoré budú vykonávať službu duchovne sprevádzajúceho (do listu si načrtnú spoločenstvo ľudí).
- 4 Účastníci uvedú známe osobnosti, ktoré túto službu vykonávali a pokúsia sa opísať takéto osobnosti.
- 5 Účastníci sa pokúsia vymenovať okolnosti, ktoré u nich vzbudili záujem o túto službu (napríklad, nakreslia seba vedľa spoločenstva a osobnosti a uvedú osobnostné vlastnosti, ktorými disponujú pre službu duchovne sprevádzajúceho).

B. PODNETY NA REFLEXIU

- Duchové sprevádzanie je súčasťou náboženských dejín sveta. Kedy a v akej podobe sa objavuje v mojom duchovnom/náboženskom spoločenstve?
- Aké poznám významné osobnosti, ktoré sa venovali duchovnému sprevádzaniu?
- Prečo a komu budem pomáhať službou duchovného sprevádzania?

C. ZDROJE PRE ĎALŠIE ŠTÚDIUM

Barry, William A., William J. Connolly. 2009. *Praxe duchovného doprovádzaní*. Kostelní Vydří: Karmelitánske nakladateľstvá.

Dojčár, Martin. 2022. *Po stopách mystikov 1*. Trnava: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity. Dostupné na [youtube.com](https://www.youtube.com).

Insider Business. 2023. *Animated Map Shows How Religion Spread Around the World*. Dostupné na [youtube.com](https://www.youtube.com).

Johnston, William. 1997. *Hledání nové spirituality*. Brno: Portál.

Príhodová, Edita, Radovan Šoltés. 2022. „Význam tradície duchovného sprevádzania pre súčasnosť.“ In *Úvod do duchovného sprevádzania*, s. 20–27. Košice: Spoločnosť pre štúdium spirituality.

D. UPLATNENIE V PRAXI

Duchovne sprevádzajúci by mal rozumieť:

- globálnemu stavu religiozity (náboženskej a duchovnej príslušnosti vo svete),
- dejinám služby duchovného sprevádzania vo vybranej náboženskej alebo duchovnej tradícii,
- svojej roli duchovne sprevádzajúceho vo vybranom spoločenstve.

PRACOVNÝ LIST 1





DUCHOVNÝ VÝVOJ A SLUŽBA DUCHOVNÉHO SPREVÁDZANIA

inšpirácie z teológie a dejín spirituality

Modul II rozvíja porozumenie vlastného duchovného vývoja účastníka cez rekonštrukciu jeho/jej duchovného príbehu a rozlíšenie rolí a služieb ľudí, ktorí sa na ňom podieľali. Cieľom aktivity je porozumieť svojmu duchovnému vývoju a role, akú v ňom plnil duchovne sprevádzajúci. Účastníci sa naučia rozlišovať medzi duchovným otcovstvom, duchovným vedením, duchovným sprevádzaním a duchovnou podporou na základe premyslenia nasledujúcich otázok:

- Kedy začal môj duchovný vývoj a kto stál na jeho začiatkoch ako môj duchovný otec, matka?
- Kto ma viedol počas môjho duchovného vývoja?
- Kto ma sprevádzal v mojom duchovnom vývoji a kto ma v ňom podporoval?

A. AKTIVITA MÔJ DUCHOVNÝ PRÍBEH

Cieľová skupina: duchovne sprevádzajúci vo výcviku.

Cieľ: porozumieť vlastnému duchovnému vývoju a rozlíšiť role a služby ľudí, ktorí sa na ňom podieľali.

Dĺžka trvania: 60 minút.

Technika: os duchovného vývoja a tabuľka služieb pre duchovný vývoj.

Prostriedky: písacie potreby, symboly významných udalostí v duchovnom vývoji účastníka, Pracovný list 2.

Postup:

- 1** Os duchovného vývoja v hornej časti pracovného listu predstavuje dejiny osobnej spirituality účastníkov. Účastníci na os vyznačia významné udalosti v svojom duchovnom vývoji, pokiaľ možno aj s dátumami, aspoň orientačnými. Pred stretnutím ich lektori kurzu požiadajú, aby si priniesli symbolické predmety, ktoré im pripomínajú tieto udalosti (napr. sviečka z môjho krstu, fotografia z mojej konfirmácie, moja prvá Biblia, CD/DVD/MP3 s duchovným obsahom, vstupenka z koncertu, snubný prsteň).
- 2** Účastníci si ku každému dátumu dokreslia znak symbolizujúci danú udalosť (napr. prinesený symbol) a pokúsia sa rozpomenúť sa na situácie, ktoré spoločne tvoria ich duchovný príbeh.
- 3** Účastníci si ďalej ku každej udalosti napíšu meno osoby, ktorá v nej zohrávala nejakú rolu (rodičia, krstní rodičia, kňazi, katechéti, členovia náboženského spoločenstva, priatelia, rovesníci, osobnosti virtuálneho sveta, historické osobnosti a pod.).
- 4** Účastníci vpíšu mená týchto ľudí do príslušného stĺpca tabuľky podľa služby, ktorú plnili v ich duchovnom vývoji.

B. PODNETY NA REFLEXIU

- Kedy začal môj duchovný vývoj a kto stál na jeho začiatkoch? Pomáhal mi pritom niekto, ako môj duchovný otec alebo matka?
- Ako prebiehal môj duchovný vývoj a čo na ňom bolo náročné?
- Kto ma viedol počas môjho duchovného vývoja a aký vzťah som k nim mal/a?
- Kto ma sprevádzal v mojom duchovnom vývoji? Ako sa odlišovala jeho služba od služby duchovného vedenia a duchovného otcovstva či materstva?
- Kto ma v podporoval v mojom duchovnom vývoji, a pritom nepatril do žiadnej z uvedených kategórií? V čom sa odlišovala jeho podpora od ostatných služieb?
- A v čom je odlišná služba duchovného sprevádzania od ostatných služieb?

C. ZDROJE PRE ĎALŠIE ŠTÚDIUM

Augustyn, Józef. 2002. *Vedení Bohem: praxe duchovního vedení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Barry, William A., William J. Connolly. 2009. *Praxe duchovního doprovázení*. Kostelní Vydří: Karmelitánske nakladatelství.

Dojčár, Martin. 2021. *Spirituálny dialóg*. Bratislava: Teologická fakulta Trnavskej univerzity. Dostupné na truni.sk.

Dojčár, Martin. 2019. *Kresťanské spirituality*. Trnava: Dobrá kniha. Dostupné na [youtube.com](https://www.youtube.com).

Peck, Morgan Scott. 1994. *Nevyšľapanou cestou: nová psychologie lásky, tradič-
ných hodnot a duchovného rústu*. Praha: Odeon.

Prihodová, Edita, Radovan Šoltés. 2022. „Význam tradície duchovného spre-
vádzania pre súčasnosť.“ In *Úvod do duchovného sprevádzania* s. 20–27. Košice:
Spoločnosť pre štúdium spirituality.

D. UPLATNENIE V PRAXI

Duchovne sprevádzajúci by mal rozumieť:

- významu duchovného sprevádzania vo vlastnom duchovnom vývoji a analogicky vo svojej službe duchovného sprevádzania,
- rozdielu medzi duchovným otcovstvom, duchovným vedením, duchovným sprevádzaním a duchovnou podporou,
- účelu duchovného sprevádzania.

PRACOVNÝ LIST 2

OS DUCHOVNÉHO VÝVOJA



DUCHOVNÉ SLUŽBY

Duchovné otcovstvo	Duchovné vedenie	Duchovné sprevádzanie	Duchovná podpora

DUCHOVNÉ INTREPRETÁCIE V SPREVÁDZANÍ

inšpirácie z hermeneutiky a pedagogiky

Modul III rozvíja porozumenie korelácie medzi náboženskou, prípadne duchovnou edukáciou a duchovného vývoja účastníkov. Cieľom aktivity je porozumieť súvislosti medzi mojou náboženskou, prípadne duchovnou edukáciou a vlastnými interpretáciami, ktoré sa k témam tejto edukácie viažu. Účastníci uvažujú nad nasledujúcimi otázkami:

- Aké sú doktrínálne základy môjho náboženského, prípadne duchovného spoločenstva?
- Ako sú zaznamenané a odovzdávané?
- A ako boli odovzdávané mne?

A. AKTIVITA ŠKOLA VOLÁ

Cielová skupina: duchovne sprevádzajúci vo výcviku.

Ciel: porozumieť vplyvu náboženského alebo duchovného vzdelávania na utváranie vlastných duchovných interpretácií.

Dĺžka trvania: 45 minút.

Technika: riadená imaginácia na tému náboženská a duchovná výchova v mojom živote, pojmová mapa učebnej témy, diskusia o možnostiach ďalšieho duchovného vzdelávania sa.

Prostriedky: písacie potreby, potvrdenia o absolvovaní náboženského alebo duchovného vzdelávania (vysvedčenie s predmetom náboženská výchova, birmovný alebo konfirmačný list, fotografie z biblického tábora, videonahrávka vystúpenia v duchovnom spoločenstve, certifikát o absolvovaní kurzu a pod.), Pracovný list 3.

Postup:

- 1 Na podnet lektorov si účastníci prinesú predmety, ktoré potvrdzujú ich duchovnú alebo náboženskú edukáciu. Pod vedením lektora sa prostredníctvom techniky riadenej imaginácie prenesú do obdobia, kedy si učením osvojovali nosné poznatky o svojej viere. Spomenú si na okolnosti svojej náboženskej, prípadne duchovnej edukácie, na vzťahy so zainteresovanými učiteľmi, na svoje vtedajšie prežívanie a na tému, o ktorej sa v danej chvíli dozvedeli. Pokúsia sa vybaviť si čo najdetailnejšie poznatky, ktoré počas danej výučby nadobudli. Po ukončení riadenej imaginácie si v pracovnom liste vyplnia pojmovú mapu.
- 2 Účastníci sa následne pokúsia kriticky posúdiť interpretácie, ktoré si vybavili z pamäti a doplnia ich o poznatky a skúsenosti, ktoré nadobudli v neskoršom období.
- 3 Účastníci si na základe diskusie v skupine doplnia k vlastným návrhom nové podnety, ako sa ďalej v tejto oblasti zlepšovať. Lektori zoznam doplnia o aktuálne vzdelávacie ponuky a ich alternatívy.

B. PODNETY NA REFLEXIU

- Ako prebiehal proces mojej náboženskej, resp. duchovnej edukácie? Kto ma pritom najviac ovplyvnil a aký vzťah som k tejto osobe mal/a?
- Aké boli témy tejto edukácie a čo som sa konkrétne naučil/a?
- Ako mi boli vysvetlené tieto témy (vzhľadom na môj vtedajší vek, vtedajšie poznatky)?
- Čomu z toho dnes rozumiem inak a prečo?
- Môžem svoje porozumenie náboženských, prípadne duchovných tém ešte viac prehĺbiť?
- Ako ich môžem ďalej prehľbovať a na aké inštitúcie sa pritom môžem obracať?
- Ako sa moje porozumenie náboženských, prípadne duchovných tém môže premietiť do mojej služby duchovne sprevádzajúceho?
- Aký dopad (pozitívny/negatívny) môže mať moje porozumenie náboženských, prípadne duchovných tém na výkon mojej služby duchovne sprevádzajúceho?

C. ZDROJE PRE ĎALŠIE ŠTÚDIUM

Cavalletti, Sofia. 2022. *Náboženský potenciál dieťaťa*. Bratislava: Átrium Dobrého pastiera.

Dojčár, Martin. 2018. *Spiritualita a spirituality*. Trnava: Dobrá kniha. Dostupné na [youtube.com](https://www.youtube.com).

Edukačno-misijné centrum EVAV. *Ponuka vzdelávania*. Dostupné na edumiscentrum.sk.

Gobbi, Gianna. 2020. *Počúvanie Boha spolu s deťmi: Montessori metóda pri katechéze detí*. Bratislava: Átrium Dobrého pastiera.

Jenkinsová, Peggy Joy. 2009. *Jak rozvíjať detskú spiritualitu*. Praha: Dharma-Gaia.

Obušeková, Darina. 2019. *Umenie sprevádzať: duchovné sprevádzanie mládeže*. Ružomberok: Verbum.

Príhodová, Edita, Radovan Šoltés. 2022. „Porozumenie vlastným náboženským obrazom.“ In *Úvod do duchovného sprevádzania*, s. 38–70. Košice: Spoločnosť pre štúdium spirituality.

Sønnesyn, Gunvor. 2021. *Metóda Grunnlaget: model pojmového učenia*. Bratislava: Inkluscentrum. Dostupné na inklucentrum.sk.

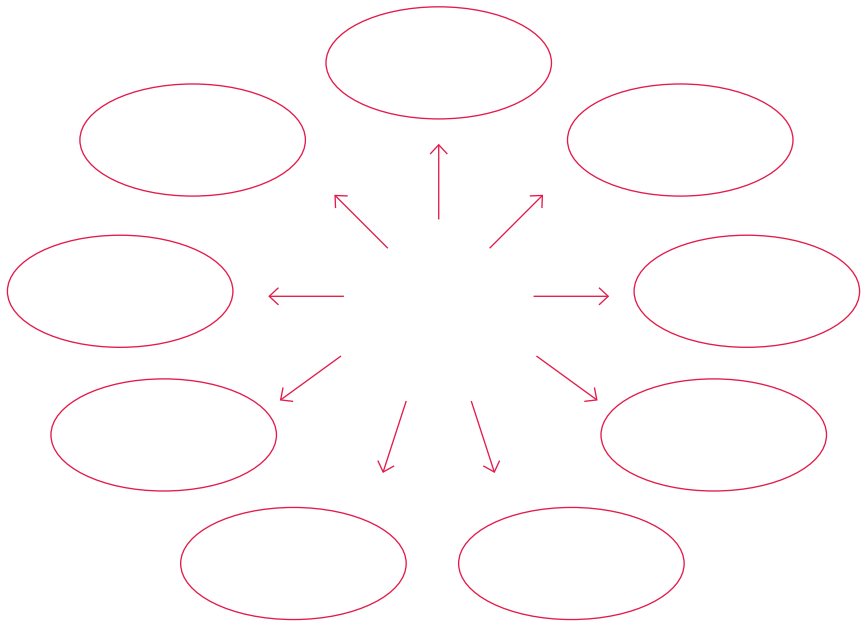
D. UPLATNENIE V PRAXI

Duchovne sprevádzajúci by mal rozumieť:

- vplyvu interpretácie viery na duchovné sprevádzanie,
- vlastným duchovným, prípadne náboženským interpretáciám a ich dopadu na službu duchovného sprevádzania,
- potrebe ďalšieho vzdelávania a spôsobom ako ho realizovať.

PRACOVNÝ LIST 3

POJMOVÁ MAPA Z RIADENEJ IMAGINÁCIE



ĎALŠIE MOŽNOSTI EDUKÁCIE PRE DUCHOVNÉ SPREVÁDZANIE

OSOBNOSŤ A HODNOTY V DUCHOVNOM SPREVÁDZANÍ

inšpirácie z antropológie a axiológie

Modul IV rozvíja seba porozumenie účastníka ako osobnosti s vlastným hodnotovým rebríčkom. Cieľom aktivity je porozumieť faktorom, ktorými je moja osobnosť podmienená (vlastný sebaobraz, hierarchia hodnôt a pod.). Vlastnému seba porozumeniu nám môžu pomôcť nasledovné otázky:

- Aká je moja predstava o sebe (sebaobraz)?
- Aké sú moje dominantné vlastnosti?
- Aký obraz o mne majú moji blízki a spoločenstvo, ktorému ponúkam službu duchovného sprevádzania?
- Prečo ponúkam túto službu práve tomuto spoločenstvu?
- Ktoré hodnoty považujem pre duchovné sprevádzanie za najdôležitejšie?

A. AKTIVITA JA AKO STROM A VYSNÍVANÝ DOM

Cieľová skupina: duchovne sprevádzajúci vo výcviku.

Cieľ: porozumieť faktorom, ktorými je moja osobnosť podmienená a hodnotám, ktoré považujem pre duchovné sprevádzanie za podstatné

Dĺžka trvania: 60 minút.

Technika: projektívna kresba stromu a domu, diskusia, sebareflexia.

Prostriedky: písacie potreby, Pracovný list 4.

Postup:

- 1** Na ľavú stranu pracovného listu účastníci nakreslia strom s koreňmi, kmeňom a korunou, ktorý je ich obrazom. Ku koreňom uvedú tie vlastnosti svojej osobnosti, ktoré nadobudli od svojich predkov alebo počas svojho vývinu pred narodením. Dôležité je uvádzať tak zmyslové, ako aj psychické charakteristiky svojej osobnosti (napr. telesný typ, farba vlasov a očí, duševný typ, temperament). Ku kmeňu stromu účastníci napíšu svoje súčasné vlastnosti (napr. zručnosti, záujmy). Červíky predstavujú osobnostné obmedzenia (napr. nežiadúce vlastnosti), ďateľ zosobňuje ľudí alebo situácie, ktoré pomáhajú pri ich prekonávaní. Do koruny stromu účastníci nakreslia plody, ktoré predstavujú dosiahnuté životné úspechy. Na zemi môžu nakresliť zrelý plod, ktorý by sa mal týkať skutku z oblasti duchovného sprevádzania (napr. absolvovaný kurz).
- 2** Nasleduje krátka prezentácia stromov v skupine počas ktorej každý účastník predstaví aspoň jedno svoje zrelé ovocie a názov svojho stromu. Lektor/ka poukáže na analógiu medzi kresbou stromu s osobnosťou účastníka a upozorní na možnosti, ako rozpoznať osobnostné črty pomocou psychologických osobnostných testov.
- 3** Na pravú stranu pracovného listu účastníci nakreslia dom svojich snoch. K jeho základom priradia najdôležitejšie hodnoty, bez ktorých by sa stavba domu mohla zrútiť. Steny domu by mali tvoriť hodnoty, ktoré dopĺňajú tie základné a strechu zas také hodnoty, ktoré určujú životnú orientáciu. Z uvedených hodnôt následne vyberú hodnotu, ktorá sa im najviac spája so službou duchovného sprevádzania a použijú ju ako názov ulice, na ktorej sa dom nachádza. Nakoniec spočítajú všetky uvedené hodnoty, ktoré numericky tvoria číslo adresy.
- 4** Počas kresby lektori motivujú účastníkov k vzájomnej prezentácii hodnôt z ich kresieb. Na záver aktivity každý účastník uvedenie svoju plnú adresu svojho domu a lektor/ka vysvetlí vplyv hodnôt na tvorbu postojov vo všetkých troch oblastiach (základy, steny strecha).

B. PODNETY NA REFLEXIU

- Aký strom ma charakterizuje?
- Aké sú moje dominantné vlastnosti?
- Čo považujem za predpoklad duchovného sprevádzania a čo naopak za jeho obmedzenie?
- Ako mi tieto zistenia môžu pomôcť v službe duchovného sprevádzania?
- Ktoré zručnosti a skúsenosti viem už teraz používať v duchovnom sprevádzaní?
- Ako by som opísal/a svoj dom snov?
- Ktoré hodnoty považujem za najdôležitejšie v živote?
- Ktoré hodnoty považujem za doplňujúce a orientačné?
- Ktoré hodnoty považujem za najdôležitejšie pre duchovné sprevádzanie?
- Čo o mne prezrádza ulica, na ktorej som postavil svoj dom snov?

C. ZDROJE PRE ĎALŠIE ŠTÚDIUM

Dojčár, Martin. 2020. *Kresťanská mystika*. Trnava: Dobrá kniha. Dostupné na [youtube.com](https://www.youtube.com).

Dojčár, Martin. 2012. *Problém globálneho spolužitia: antropologické východisko*. Trnava: Veda.

Frankl, Viktor Emil. 2007. *Vôľa k zmyslu*. Bratislava: Lúč.

Nakonečný, Milan. 2021. *Psychologie osobnosti*. Praha: Triton.

Peck, Morgan Scott. 1994. *Nevyšľapanou cestou: nová psychologie lásky, tradičných hodnot a duchovného rústu*. Praha: Odeon.

Príhodová, Edita, Radovan Šoltés. 2022. „Vzťah emócií a mysle v súvislosti s duchovným rozlišovaním podľa sv. Ignáca z Loyoly.“ *Úvod do duchovného sprevádzania*, s. 71–118. Košice: Spoločnosť pre štúdium spirituality.

D. UPLATNENIE V PRAXI

Duchovne sprevádzajúci by mal rozumieť:

- svojim osobnostným vlastnostiam,
- svojim osobnostným obmedzeniam,
- významu hodnôt a ich usporiadaniu,
- vplyvu hodnôt na tvorbu vlastných názorov a postojov,
- predpokladom pre schopnosť rozlišovať v duchovnom sprevádzaní.

PRACOVNÝ LIST 4

JA AKO STROM

MŮJ VYSNÍVANÝ DOM

ZÁSADY A PRIEBEH STRETNUTIA

inšpirácie z profesijnej etiky a didaktiky

Modul V rozvíja porozumenie zásad profesijnej etiky pre pomáhajúce profesie spoločne s didaktickými zásadami a ich implementáciu do praxe duchovného sprevádzania.

Medzi najdôležitejšie zásady profesijnej etiky patrí *zásada mlčanlivosti a nehodnotiaci prístup*, ktoré umožňujú vytvoriť bezpečné a dôverné prostredie ako základný predpoklad úspechu duchovného sprevádzania. Podobne, ako v duchovnom poradenstve či counselingu, je vhodné, aby duchovní sprievodcovia uplatňovali interpersonálne princípy *akceptácie* (bezpodmienečné prijatie), *empatie* (porozumenie) a *kongruencie* (autenticity).

Hoci duchovné sprevádzanie *nemá záväznú realizačnú štruktúru* (fixný plán), jeho efektívnemu priebehu môžu prospieť nasledovné *metodické zásady*:

- porozumieť vzájomným *očakávaniam* od služby duchovného sprevádzania tak na strane sprevádzaného, ako aj sprevádzajúceho,
- stanoviť si *všeobecný cieľ sprevádzania*, teda k čomu má celý proces smerovať,
- určiť *frekvenciu* (ako často), *formu* (prezenčná alebo dištančná) a *miesto* (inštitucionálny, verejný alebo súkromný priestor) duchovného sprevádzania,
- určiť *dĺžku trvania* (napr. jednogodinové stretnutie), *mieru obojstrannej iniciatívy* (napr. návrh na stretnutie) a *zloženie* (individuálne alebo skupinové) spoločnej činnosti.

Procesuálna stránka duchovného sprevádzania pozostáva zo štyroch etáp:

- 1 *prípravná etapa* alebo *kontakt* (nadviazanie sprevádzajúceho vzťahu),
- 2 *úvodná etapa* (téma a druh sprevádzania, všeobecné pravidlá sprevádzania, kontrakt),
- 3 *hlavná etapa* (stanovenie cieľa, metód a techník sprevádzania),
- 4 *záverečná etapa* (sumarizácia, zisťovanie miery spokojnosti, ukončenie sprevádzania, prípadne následná supervízia sprevádzajúceho).

Obsahom úvodnej etapy je vysvetliť sprevádzanému obsah duchovného sprevádzania spolu s okolnosťami, ktoré ho znemožňujú. Duchovné sprevádzanie sa nemôže uskutočniť za nasledujúcich okolností:

- ak má sprevádzaný *iné očakávania* od ponúkanej služby (napr. terapeutické, poradenské, supervízne),
- ak pri prvom kontakte jedna či druhá strana zistí *profesijný nesúlad* (napr. vekový, skúsenostný, statusový, rolový, rodový), ktorý by bránil efektívnemu sprevádzaniu,
- alebo *osobnostný nesúlad* (napr. antipatia, erotická príťažlivosť), ktorý by bránil efektívnemu sprevádzaniu.

V takých prípadoch je vhodné, aby sprevádzajúci záujemcovi odporučil iného poskytovateľa tejto služby.

Ponuka duchovného sprevádzania by mala byť dostupná tým, ktorí sú jej primárnymi adresátmi a sprevádzajúci by si mali ujasniť, akým spôsobom ju budú komunikovať svojej cieľovej skupine (osobné ponuky v duchovnom alebo náboženskom spoločenstve, ponuky v digitálnom priestore a podobne).

Tútoring skúsených duchovných sprievodcov môže začínajúcim sprevádzajúcim pomôcť vysporiadať sa s otázkami nasledovného druhu:

- Prečo chcem poskytovať duchovné sprevádzanie?
- Na aké témy v duchovnom sprevádzaní som pripravený/á?
- Ktorá cieľová skupina je mi najbližšia vzhľadom na moje osobnostné predpoklady a doterajšie skúsenosti? A komu by som ešte chcel ponúknuť túto službu v budúcnosti?
- Kde a kedy budem túto službu môcť poskytovať?
- Za akých okolností nebudem môcť službu poskytovať?
- Čo si potrebujem vopred dohodnúť so sprevádzaným?
- Ako si predstavujem priebeh sprevádzania?
- Čo je potrebné z mojej strany zabezpečiť v úvodnej etape?
- Aké preferujem formy, metódy a techniky duchovného sprevádzania?
- Na čo budem pamätať v záverečnej etape sprevádzania?

A. AKTIVITA VLASTNÁ SKÚSEŇ S DUCHOVNÝM SPREVÁDZANÍM

Cielová skupina: duchovne sprevádzajúci vo výcviku.

Ciel: porozumieť uplatňovaniu etických a didaktických zásad v duchovnom sprevádzaní.

Dĺžka trvania: 60 minút.

Technika: retrospektívna analýza procesu sprevádzania z pohľadu sprevádzaného, prezentácia skúseností, mentoring lektorov kurzu.

Prostriedky: písacie potreby, Pracovný list 5.

Postup:

- 1** Lektori vyzývajú účastníkov, aby si pripomenuli situáciu, keď sa sami zúčastnili duchovného sprevádzania. Ak účastníci ešte takúto službu nevyužili, lektori im môžu túto službu ponúknuť alebo odporučiť iného duchovne sprevádzajúceho. Pre prípravu duchovne sprevádzajúcich je dôležité mať osobnú praktickú skúsenosť s duchovným sprevádzaním. Účastníci, ktorí ešte osobnú skúsenosť nenadobudli, budú nad aktivitou uvažovať hypoteticky a Pracovný list 5 vyplnia až potom, keď duchovné sprevádzanie absolvujú.
- 2** Pracovný list vyplňajú účastníci spoločným tempom, pričom začnú prípravnou etapou – kontakt a pokúsia sa zaznamenať všetko, čo sa udialo pred začiatkom poskytovania služby. Podrobne neopisujú priebeh tejto etapy, ale porovnávajú znaky uvedené v ľavom stĺpci tabuľky s vlastnými postrehmi, ktoré zapisujú do pravého stĺpca. Lektori postupne kladú nasledovné otázky na základe odporúčaných etických a metódických zásad duchovného sprevádzania:
 - Ako ste sa dozvedeli o tejto službe?
 - Kto bol hlavným iniciátorom v etape kontaktu?
 - Vedeli ste od začiatku, o akú službu ide alebo vám bola viac objasnená neskôr?
 - Aké boli vaše očakávania? Dozvedeli sa niečo bližšie o etických zásadách, predpokladoch a obmedzeniach v duchovnom sprevádzaní?

Postup:

- 3 Lektori vyzvú účastníkov, aby zdieľali svoje doterajšie skúsenosti zo sprevádzania vo vzdelávacej skupine a doplnia ich o svoje mentorské postrehy a odporúčania.
- 4 Uvedeným spôsobom účastníci postupne reflektujú ďalšie etapy duchovného sprevádzania podľa poradia v tabuľke, zdieľajú svoje skúsenosti v skupine a lektori ich komentujú. Cieľom cvičenia je pochopiť vhodné a nevhodné uplatňovanie etických a metodických zásad v duchovnom sprevádzaní v jednotlivých etapách jeho priebehu.

B. PODNETY NA REFLEXIU

- Zodpovedala téma, s ktorou som sa obrátil na duchovne sprevádzajúceho, tejto službe?
- Aký bol môj vzťah s duchovne sprevádzajúcim a čo ho ovplyvňovalo?
- Rozumel/a som, ako mi bude služba poskytovaná?
- Ako som sa cítil na začiatku sprevádzania a čím to bolo spôsobené?
- Vedel/a som, aký je cieľ sprevádzania (k čomu smerujeme)?
- Uvedomoval/a som si, čo mi ponúkal sprevádzajúci počas sprevádzania?
- Na koho strane bola väčšia iniciatíva?
- Čo som do procesu vniesol ja ako sprevádzaný?
- Mal/a som pocit, že mi služba pomohla? Ak áno, ako?
- Využil by som túto službu opäť? Oslovil by som pritom toho istého sprevádzajúceho?

C. ZDROJE PRE ĎALŠIE ŠTÚDIUM

Dojčár, Martin. 2022. *Po stopách mystikov 1*. Trnava: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity. Dostupné na [youtube.com](https://www.youtube.com).

Obušeková, Darina. 2019. *Umenie sprevádzať: duchovné sprevádzanie mládeže*. Ružomberok: Verbum.

Príhodová, Edita, Radovan Šoltés. 2022. „Ako sprevádzať – praktické usmerenia do kapsy na cestu sprevádzania.“ In *Úvod do duchovného sprevádzania*, s. 205–211. Košice: Spoločnosť pre štúdium spirituality.

Skala, Andrej. 2022. *Individuálne sprevádzanie mladých: príbehy troch projektov v šiestych mládežníckych strediskách*. Bratislava: Don Bosco.

D. UPLATNENIE V PRAXI

Duchovne sprevádzajúci by mal:

- mať osobnú skúsenosť s duchovným sprevádzaním ako sprevádzaný,
- poznať základy profesijnej etiky pre pomáhajúce profesie a konať v súlade s nimi,
- vedieť komunikovať prínosy a limity služby duchovného sprevádzania,
- osvojiť si príslušné metodické postupy.

PRACOVNÝ LIST 5

Pripomeňte si priebeh duchovného sprevádzania, ktorého ste sa zúčastnili a pomocou znaku „like“ označte prípady uvedené v tabuľke a doplňte k nim svoj komentár (koncept HAMBURGER).

DUCHOVNÉ SPREVÁDZANIE	SKÚSEŇ SPREVÁDZANÉHO
<p>Prípravná etapa 0: kontakt</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> služba bola verejne komunikovaná<input type="checkbox"/> iniciatíva pre stretnutie<input type="checkbox"/> jasne komunikované očakávania<input type="checkbox"/> jasne nastavené pravidlá<input type="checkbox"/> dohodnutá forma a spôsob stretnutia<input type="checkbox"/> identifikované limity v sprevádzaní<input type="checkbox"/> stanovený priestor a čas na stretnutie	
<p>Etapa 1: úvod</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> vytvorenie bezpečného a dôverného prostredia<input type="checkbox"/> postupné roztápanie ľadov<input type="checkbox"/> mapovania témy<input type="checkbox"/> stanovovanie cieľa<input type="checkbox"/> plánovanie ďalšieho postupu	

Etapa 2: hlavná časť

- využitie vhodnej formy (napr. individuálne stretnutie)
- využitie vhodnej metódy (napr. nedirektívny rozhovor)
- využitie vhodnej techniky (napr. spoločná meditácia, modlitba)
- hľadanie viacerých alternatív

Etapa 3: záver

- sumarizácia doterajšieho procesu
- spätná väzba od sprevádzaného
- plánovanie ďalších krokov (napr. domáca úloha)
- ukončenie/rozlúčenie sa (uistenie sa sprevádzajúcim o dokončení procesu)
- zisťovanie spokojnosti ako predpoklad pre opätovné využitie služby

AKTÍVNE POČÚVANIE A PREKÁŽKY V DUCHOVNOM SPREVÁDZANÍ

inšpirácie zo psychológie a terapie

Modul VI prehľbuje porozumenie vlastnej skúsenosti účastníkov z duchovného sprevádzania. Významnou zložkou tejto skúsenosti je *interpersonálna komunikácia sprevádzajúci – sprevádzaný*, ktorá súčasne prebieha na verbálnej i neverbálnej úrovni oboma smermi. V tomto type komunikácie zohráva dôležitú úlohu *aktívne počúvanie*.

Proces výmeny obsahov v komunikácii je mnohorako podmienený. Skreslenie komunikovaného posolstva môže byť, medzi iným, spôsobené psychickým nastavením tak prijímateľa, ako aj odosielateľa komunikovaného posolstva. Súčasťou tohto psychického determinantu je, okrem iného, viac alebo menej vedomý *mentálno-emočný faktor* (myšlienky a city) a nevedomý *faktor obranných mechanizmov* ega.

Cieľom aktivity je osvojiť si stratégie pre aktívne počúvanie sprevádzajúceho, reflektovať myšlienky a emócie sprevádzaného vstupujúce do vzájomnej komunikácie so sprevádzajúcim a eliminovať prekážky v duchovnom rozlišovaní. Konkretizovať tento cieľ účastníkom pomôžu nasledovné otázky:

- Dokážem aktívne počúvať sprevádzajúceho?
- Aký obsah (posolstvo) mi chce sprevádzajúci odovzdať (čo „hovorí“) a aký obsah prijímam (čo „počujem“)?
- Čo mi môže pomôcť aktívne počúvať?
- Aké myšlienky a city môžu mať vplyv na prijatie jeho posolstva na mojej strane?
- Aké obranné mechanizmy ega môžu mať vplyv na prijatie jeho posolstva na mojej strane?
- Aké metódy a techniky mi môžu pomôcť prekonať skresľujúci vplyv mojich myšlienok, citov a obranných mechanizmov ega na prijatie komunikovaného posolstva?

A. AKTIVITA ČO POČUJEM A ČI ROZLIŠUJEM?

Cielová skupina: duchovne sprevádzajúci vo výcviku.

Ciel: osvojiť si stratégie pre aktívne počúvanie duchovne sprevádzajúceho, reflektovať myšlienky a emócie sprevádzaného vstupujúce do vzájomnej komunikácie so sprevádzajúcim a eliminovať prekážky v procese duchovného rozlišovania.

Dĺžka trvania: 45 minút.

Technika: storytelling *Môj príbeh pre duchovné sprevádzanie*, reflexia aktívneho počúvania, pozorovanie, diskusia o súlade a nesúlade v porozumení, rozvíjanie schopnosti duchovne rozlišovať.

Prostriedky: písacie potreby, Pracovný list 6.

Postup:

- 1** Lektori nadviažu na predchádzajúcu aktivitu (modul V) a vyzvú účastníkov, aby vytvorili dvojice. Jeden z dvojice bude rozprávať a druhý počúvať, potom si roly vymenia. Témou rozhovoru bude situácia analyzovaná v predchádzajúcej aktivite, pričom rozprávač prerozpráva vlastný príbeh s názvom *môj príbeh pre duchovné sprevádzanie* tak, že neopíše jeho priebeh, ale priblíži tému, resp. situáciu, s ktorou sa obrátil na sprevádzajúceho. Počúvajúci bude aktívne počúvať a robiť si poznámky do svojho pracovného listu; do rozprávania nevstupuje otázkami ani komentármi. Celkovú dĺžku prerozprávania určuje rozprávač.
- 2** V nadväzujúcej reflexii sa počúvajúci pokúsi posúdiť adekvátnosť prerozprávanej témy či situácie pre službu duchovného sprevádzania a identifikuje cieľ stretnutia. Počúvajúci opíše všetko, čo si všimol počas stoytellingu, osobitne si zaznamenáva tie skutočnosti, ktoré ho ovplyvnili v oblastiach uvedených v tabuľke v Pracovnom liste 6 a zvlášť si všíma prejavy obranných mechanizmov, či iných faktorov, ktoré mohli zasahovať do procesu duchovného rozlišovania. Na záver tejto časti lektori vyzvú počúvajúcich, aby o svojich reflexiách hovorili v skupine a rozprávačov, aby na tieto reflexie reagovali.
- 3** V záverečnej časti aktivity si účastníci vymenia svoje roly a celý proces sa zopakuje pod vedením lektorov, ktorí upriamujú pozornosť účastníkov na prípadné nedostatky, obranné mechanizmy a iné prekážky duchovného rozlišovania.

B. PODNETY NA REFLEXIU

- Zodpovedala téma, s ktorou som sa obrátil na duchovne sprevádzajúceho, tejto služby?
- Čo sprevádzajúci „hovril“ (vyjadroval) svojím telom?
- Rozumel/a som, o akú situáciu išlo?
- Ako som sa „cítil“ v pozícii počúvajúceho? Mal som sklon vstupovať do príbehu?
- Pochopil som, aké mal sprevádzajúci očakávania a cieľ?
- Využíval som počas počúvania dostatočne podporné reakcie smerom k hovoriacemu?
- Na koho strane bola väčšia iniciatíva?
- Čo som do tohto procesu vniesol/a ja ako počúvajúci?
- Ktoré stratégie som použil/a na elimináciu skreslení v emocionálnej a kognitívnej percepcii?
- Bola uplatnená kompetencia duchovného rozlišovania?
- Mal/a som ako sprevádzaný/á „pocit“, že som bol/a počúvaný/á?
- Vyskytli sa rozdiely v porozumení mojej situácii na strane sprevádzajúceho po reflexii vo dvojici a prečo?
- Porozumel sprevádzajúci mojim potrebám a pomohol mi stanoviť si pre mňa vhodný cieľ?

C. ZDROJE PRE ĎALŠIE ŠTÚDIUM

Havener, Thorsten. 2022. *Tichá řeč těla*. Praha: Grada.

Murphy, Kate. 2022. *Umění naslouchat*. Praha: Via.

Nennie, Anita de. 2020. *Když ty nejsi ty: jak a proč přenášíme na druhé svoje pocity*. Praha: Portál.

Platting, Michael. 2022. *Doprovázení Božím Duchem: duchovní doprovázení a rozlišování duchů*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Príhodová, Edita, Radovan Šoltés. 2022. „Pomáhajúci rozhovor a aktívne počúvanie.“ In *Úvod do duchovného sprevádzania*, s. 119–128. Košice: Spoločnosť pre štúdium spirituality.

Príhodová, Edita, Radovan Šoltés. 2022. „Prenos a protiprenos v duchovnom sprevádzaní.“ In *Úvod do duchovného sprevádzania*, s. 129–145. Košice: Spoločnosť pre štúdium spirituality.

Príhodová, Edita, Radovan Šoltés. 2022. „Škodlivé prejavy v duchovnom sprevádzaní.“ In *Úvod do duchovného sprevádzania*, s. 158–172. Košice: Spoločnosť pre štúdium spirituality.

D. UPLATNENIE V PRAXI

Duchovne sprevádzajúci by mal:

- mať vlastnú skúsenosť s aktívnym počúvaním zo storytellingu o duchovnom sprevádzaní,
- vedieť posúdiť adekvátnosť požiadaviek na poskytovanú službu,
- vedieť využiť poznatky z neverbálnej komunikácie pri posúdení situácie sprevádzaného,
- poznať základné stratégie na elimináciu emocionálnych a kognitívnych bariér,
- vedieť reflektovať obranné mechanizmy a využívať supervíziu pre ich prípadnú identifikáciu,
- využívať pre duchovné sprevádzanie kľúčovú schopnosť duchovného rozlišovania,
- vedieť viesť dialóg a prijať disonancie, ktoré nastávajú v komunikácii počas duchovného sprevádzania a kontinuálne sa vzdelávať, aby ich dokázal efektívne zvládnuť.

PRACOVNÝ LIST 6

Urobte si poznámky z príbehu a označte znakom „like“ tie položky v tabuľke, ktoré vás oslovili počas storytellingu, po vzájomnej konfrontácii a pri prezentovaní v skupine.

HOVORIACI	POČUVAJÚCI
<p>Počas rozprávania sprevádzaný komunikuje</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> svoje potreby a očakávania<input type="checkbox"/> tému/situáciu pre duchovné sprevádzanie<input type="checkbox"/> zámer duchovného sprevádzania<input type="checkbox"/> komunikuje neverbálne<input type="checkbox"/> preberá iniciatívu<input type="checkbox"/> komunikuje emócie<input type="checkbox"/> komunikuje myšlienky<input type="checkbox"/> komunikuje svoje duchovné prežívanie<input type="checkbox"/> nastal prenos v duchovnom sprevádzaní	

Po vzájomnej reflexii

Počas počúvania sprevádzaný dokázal

- identifikovať svoje potreby
- posúdiť adekvátnosti témy pre duchovné sprevádzanie
- definovať cieľ duchovného sprevádzania
- vnímať reč tela
- nepreberať iniciatívu v komunikácii
- reflektovať vlastné emócie
- reflektovať vlastné myšlienky
- uplatniť kompetenciu duchovného rozlišovania
- uvedomiť si protiprenos v duchovnom sprevádzaní

Po diskusií v skupine (postrehy lektorov, členov skupiny)

POZORNOSŤ, DUCHOVNÉ ROZLIŠOVANIE A PERSPEKTÍVY V SPREVÁDZANÍ

inšpirácie z praktickej spirituality

Modul VI rozvíja kľúčovú kompetenciu duchovného sprevádzania, ktorou je *duchovné rozlišovanie*. Túto kompetenciu rozvíja na základe „vyjasnenia“ *pozornosti* (lucidita vedomia) a vo vzťahu k *perspektívam* duchovného sprevádzania.

Pozornosť je hlavným predpokladom každého špecificky ľudského *konania* (lat. *actus humanus*, „ľudský čin“). Jej prítomnosť odlišuje ľudské konanie od *správania sa človeka*, charakterizovaného deficitom vedomia a reaktivitou (lat. *actus hominis*, „čin človeka“).

V duchovnom sprevádzaní sa uplatňuje špecifická forma konania, ktorou je *pomáhajúce konanie*. Pomáhajúce konanie tu obvykle nadobúda podobu *ne-direktívneho rozhovoru*, ktorý slúži predovšetkým potrebám sprevádzaného, ale sprevádzanie sa rozhovorom nevyčerpáva. Pomáhajúci rozhovor je jednou z procesuálnych zložiek procesu duchovného sprevádzania: duchovné sprevádzanie rozhovor presahuje smerom k interpersonálnemu vzťahu, ktorého je rozhovor súčasťou.

V kontexte tohto vzťahu sa rodí *duchovné rozlišovanie* ako základný „produkt“ a charakteristický znak duchovného sprevádzania. Tento identifikačný znak odlišuje duchovné sprevádzanie od iných foriem duchovnej pomoci a činnosti.

Procesuálnym jadrom duchovného rozlišovania je *rozlíšenie medzi obsahom pozornosti a aktom pozornosti*, inými slovami, medzi tým „čo“ pozorujem (obsah pozornosti) a tým, „že“ pozorujem (akt pozornosti). Toto rozlíšenie sa uskutočňuje na základe „zintenzívnenej“ pozornosti, ktorá sa v dôsledku svojho „vyjasnenia“ uvoľní zo stavu obvyklého pohltienia pozorovaným obsahom.

Témou duchovného rozlišovania sú také obsahy, ktoré sa v určitom duchovnom, prípadne náboženskom kontexte interpretujú ako duchovné a vzťahujú sa priamo k osobnej spiritualite sprevádzaného. Bez prítomnosti týchto troch komponentov – jasnej pozornosti, duchovnom obsahu a osobnej duchovnej skúsenosti – nemožno hovoriť o duchovnom rozlišovaní.

Pozornosť je tiež predpokladom zmysluplného pomáhajúceho rozhovoru ako jednej z procesuálnych zložiek procesu duchovného sprevádzania. Len pozorný sprevádzajúci môže rozpoznať vhodnosť kladených otázok, ich načasovanie i spôsob, ako ich klásť. Vďaka správne položeným otázkam môže sprevádzaný prenášať väčšiu mieru iniciatívy na sprevádzaného bez toho, aby v ňom vyvolal úzkosť, nedôveru či odpor.

Na začiatku sprevádzania je žiaduce klásť divergentné otázky, aby sprevádzaný nemal dojem „výsluchu“. Pomocou *koučovacích otázok* môže sprevádzajúci u sprevádzaného podporiť jeho/jej rozhodovacie procesy alebo zmenu jeho/jej doterajšieho nazerania.

Kvôli synergickému efektu je pri niektorých témach vhodné siahnúť po ďalších prostriedkoch, ako je spoločná modlitba, meditácia, projektívne techniky (napr. kresba, písanie, tvorba asociácií, rolová hra), alebo iné pomôcky, ktoré podporia sebaujadrenie sprevádzaného (napr. storytellingové karty/kocky, osobný denník, symbolické predmety, rekvizity, výtvarné potreby, hudobné nástroje).

Bezpečné a dôverné prostredie počas sprevádzania môže pomôcť navodiť aj priestor, používaný na stretnutie (napr. prostredníctvom hudby, farieb, vôní).

Sprevádzajúci by preto mal sledovať a vyhodnocovať naokľko:

- poskytuje priestor pre otvorenú komunikáciu a spoločné otvorenie sa pre duchovné rozlišovanie v kontexte sprevádzajúceho vzťahu (*trafiť klinec po hlavičke*),
- je pozorný v celom priebehu stretnutia (*mindfulness*),
- kladie vhodné otázky vzhľadom na zmysel duchovného sprevádzania,
- motivuje sprevádzaného k iniciatíve v procese sprevádzania, k aktívnemu hľadaniu odpovedí na jeho/jej duchovné potreby a k stanoveniu si duchovných cieľov,
- vytvára vhodné vonkajšie podmienky pre otvorenú komunikáciu a spoločné otvorenie sa pre duchovné rozlišovanie.

A. AKTIVITA AKO TRAFIŤ KLINEC PO HLAVIČKE?

Cielová skupina: duchovní sprevádzajúci vo výcviku.

Ciel: vytvoriť priestor pre otvorenú komunikáciu a spoločné otvorenie sa pre duchovné rozlišovanie v kontexte sprevádzajúceho vzťahu.

Dĺžka trvania: 60 minút.

Technika: modelovanie procesu sprevádzania, rozvíjanie pozornosti, metóda kladenia otázok, focusovanie sa na duchovné rozlišovanie, wellbeing, hľadanie alternatív, formulovanie budúcich postupov.

Prostriedky: písacie potreby, Pracovný list 7.

Postup:

- 1 Účastníci nadviažu na predchádzajúcu aktivitu (modul VI), zostanú vo dvojiciach, ktoré vytvorili predtým a využijú svoje zistenia z predchádzajúcej aktivity (znalosť tém svojich príbehov o skúsenosti z duchovného sprevádzania). V tejto aktivite nadviažu na predchádzajúci rozhovor s tým, že tentoraz zaujmú rolu duchovne sprevádzajúceho. Ich úlohou bude pomocou otázok:
 - zistiť a spoločne sformulovať konečný cieľ, ktorý chcú dosiahnuť počas tohto sprevádzania,
 - identifikovať zmenu, ktorú by chcel sprevádzaný dosiahnuť,
 - vytvoriť podmienky preto, aby sprevádzaný mohol hľadať spôsoby, ako žiaducu zmenu dosiahnuť,
 - zisťovať, aké najbližšie kroky sprevádzaný podnikne,
 - ponúkať ďalšie prostriedky v sprevádzaní, ktoré by sprevádzanému pomohli dosiahnuť žiaducu zmenu,
 - navrhnúť potencionálne alternatívy, ktoré sú mimo kompetencie sprevádzajúceho (sieťovanie),
 - zistiť celkovú spokojnosť sprevádzaného,
 - zistiť, či sprevádzaný odchádza pripravený na prevzatie vlastnej iniciatívy a má predstavu o ďalšom postupe.

Postup:

- 2** Ak je možné, tak priebeh sprevádzania sleduje ako pozorovateľ jeden z lektorov, ktorý stanoví a skontroluje celkovú dĺžku modelovej situácie. Počas sprevádzania si sprevádzajúci aj lektor robia poznámky a následne pristúpia k reflexii:
 - Ako prvý vyjadrí svoje „pocity“ zo sprevádzania sprevádzajúci, pričom môže porovnať priebeh pôvodného a cvičného sprevádzania.
 - Sprevádzajúci uvažuje o tom, ako sa „cítil“ počas sprevádzania. Vyjadrí, čo sa mu podľa jeho mienky podarilo, i to, čo považuje za obmedzenia, pričom sa zvlášť zameria na otázky, ktoré kládol (v pracovnom liste si označí, ktoré z otázok položil; dopíše znenie tých, ktoré si zapamätal; podčiarkne tie, ktoré boli funkčné, a naopak prečiarkne tie, ktoré narušili priebeh sprevádzania).
 - Lektor ako pozorovateľ doplní reflexiu sprevádzajúceho o vlastné postrehy a zhodnotí ich na základe silných a slabých stránok.
- 3** Nasleduje výmena rolí a nové modelovanie. Lektori zaraďujú prestávky na „strávenie“ skúsenosti z modelovaného sprevádzania. Modelovanie by malo prebiehať v prostredí, ktoré nebude rušené vonkajšími vplyvmi; dvojice/trojice si samé nájdu vhodný priestor pre aktivitu. Ak nie je možné, aby lektori boli pozorovateľmi každej modelovej situácie, reflexia prebehne v skupine účastníkov v stanovený čas. Súčasťou reflexie je aj posúdenie prostredia, v ktorom sa aktivita odohrala a hľadanie spôsobov, ako ho čo najlepšie vopred pripraviť.

B. PODNETY NA REFLEXIU

- Nakoľko sa mi podarilo identifikovať sa s rolou duchovne sprevádzajúceho?
- Nakoľko sa mi darilo vytvárať priestor pre otvorenú komunikáciu a spoločné otvorenie sa pre duchovné rozlišovanie v kontexte sprevádzajúceho vzťahu?
- Nakoľko som spokojný/á s mojou komunikáciou so sprevádzaným?
- Nakoľko sa mi darilo vytvárať vonkajšie podmienky pre otvorenú komunikáciu a spoločné otvorenie sa pre duchovné rozlišovanie?
- Nastali situácie, v ktorých som si uvedomil/a, že určité potreby sprevádzaného nespádajú do rámca duchovného sprevádzania? Ako som reagoval/a v takých situáciách?
- Ako celkovo hodnotím priebeh prevádzania?
- Čo by som potreboval/a, aby som bol spokojný/á so svojim pôsobením ako duchovne sprevádzajúci?

C. ZDROJE PRE ĎALŠIE ŠTÚDIUM

Dojčár, Martin. 2008. *Mystická kontemplácia: Oblak nevedenia & Ramana Maharši*. Bratislava: Iris.

Dojčár, Martin. 2021. „Hlavné rysy spirituálneho dialógu v podaní Huga M. Enomiya-Lassalleho.“ In *Spirituálny dialóg*, s. 72–84. Bratislava: Teologická fakulta Trnavskej univerzity. Dostupné na truni.sk.

Dojčár, Martin. 2017. *Po stopách mystikov 1*. Trnava: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity. Dostupné na [youtube.com](https://www.youtube.com).

Enomiya-Lassalle, Hugo Makibi. 1995. *Zenová meditace*. Brno: Cesta.

Kubeš, Marián. 2020. *Kresťanský koučing a kresťanskí kouči na Slovensku*. Bratislava: Don Bosco.

Príhodová, Edita, Radovan Šoltés. 2022. „Vzťah emócií a mysle v súvislosti s duchovným rozlišovaním podľa sv. Ignáca z Loyoly.“ *Úvod do duchovného sprevádzania*, s. 71–118. Košice: Spoločnosť pre štúdium spirituality.

Príhodová, Edita, Radovan Šoltés. 2022. „Modlitba ako nástroj sprítomňovania skutočnosti života.“ In *Úvod do duchovného sprevádzania*, s. 173–204. Košice: Spoločnosť pre štúdium spirituality.

Príhodová, Edita, Radovan Šoltés. 2022. „Ako sprevádzať – praktické usmerenia do kapsy na cestu sprevádzania.“ In *Úvod do duchovného sprevádzania*, s. 205–211. Košice: Spoločnosť pre štúdium spirituality.

D. UPLATNENIE V PRAXI

Duchovne sprevádzajúci by mal:

- poznať rolu sprevádzajúceho v celom procese sprevádzania,
- nadobudnúť a rozvíjať kompetenciu duchovného rozlišovania, ktorá je kľúčovou kompetenciou duchovného sprevádzania,
- byť pozorný v celom priebehu svojej služby,
- byť schopný správne reagovať a komunikovať v interakcii so sprevádzaným na základe pozornosti a duchovného rozlišovania,
- koučovať sprevádzaného k prevzatiu iniciatívy pri hľadaní možností, ako sa vysporiadať s potrebami, ktoré patria do rozsahu duchovného sprevádzania,
- odkazovať na vhodné pomáhajúce profesie v prípade potrieb sprevádzaného, ktoré nespádajú do rámca duchovného sprevádzania,
- vedieť správne ukončiť proces duchovného sprevádzania, smerujúci k obojstrannej spokojnosti.

PRACOVNÝ LIST 7

Zaznamenajte svoje pozorovania z modelovej situácie a zapíšte ich do pracovného listu.

POSTREHY SPREVÁDZANÉHO	POZNÁMKY
<p>Po sprevádzaní:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> prebiehalo v bezpečnom a nerušenom prostredí,<input type="checkbox"/> spoločne sme sformulovali končný cieľ stretnutia,<input type="checkbox"/> nastalo duchovné rozlišovanie,<input type="checkbox"/> sprievodca si všimol niečo, čo ja nie,<input type="checkbox"/> čerpal som z vlastných zdrojov pri plánovaní,<input type="checkbox"/> stanovil som si najbližšie kroky, ktoré podniknem,<input type="checkbox"/> siahol som po ponúknutých prostriedkoch pre prehlbenie pozornosti,<input type="checkbox"/> navrhol mi ďalšie alternatívne postupy,<input type="checkbox"/> odporučil mi služby iných odborníkov,<input type="checkbox"/> bolo mi jasné, čo budem ďalej robiť,<input type="checkbox"/> cítil/a som sa komfortne a relaxovane,<input type="checkbox"/> pomohol mi zosumarizovať perspektívy,<input type="checkbox"/> počas sprevádzania som cítil dôverný vzťah k sprevádzanému,<input type="checkbox"/> využil/a by jeho služby opakovane.	<p>Zapíšte si všetky pocity a myšlienky o sprevádzaní.</p>

REFLEXIA SPREVÁDZAJÚCEHO	POZNÁMKY
<p>Počas sprevádzania som vedel/a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> zistiť a spoločne sformulovať konečný cieľ, <input type="checkbox"/> rozpoznať, či nastalo duchovné rozlišovanie, <input type="checkbox"/> poskytnúť priestor pre hľadanie ďalších zdrojov, <input type="checkbox"/> zisťovať, aké kroky sprevádzaný ďalej podnikne, <input type="checkbox"/> ponúknuť sprevádzanému ďalšie zdroje, prostriedky, <input type="checkbox"/> navrhnúť sprevádzanému iné alternatívy/služby kolegov, <input type="checkbox"/> zistiť, ako sprevádzaný reaguje na priebeh a výsledok, <input type="checkbox"/> zistiť celkovú spokojnosť sprevádzajúceho, <input type="checkbox"/> sumarizovať a uistiť sa o pripravenosti sprevádzaného prevziať vlastnú iniciatívu, <input type="checkbox"/> zistiť, či sprevádzaný má predstavu o plánovaní ďalšieho konania, <input type="checkbox"/> ponúknuť sprevádzanému svoje služby i do budúcnosti. 	<p>Zapíšte si doslovné formulácie otázok, ktoré ste kládli sprevádzanému počas modelovania.</p>
<p>INTERVÍZIA LEKTORA</p>	
<p>Zapíšte cenenia, korekcie, upozornenia na zásady, mentoring, atď.</p>	

NÁROČNÉ SITUÁCIE A PODPORA V SPREVÁDZANÍ

inšpirácie zo psychologickej intervencie a supervízie

Modul VIII rozvíja schopnosť sprevádzajúceho posúdiť svoju pripravenosť na službu duchovného sprevádzania, vrátane schopnosti vyhodnotiť náročné situácie a možnosti svojho pôsobenia v nich a schopnosti vyhľadávať podporné služby pre svoju činnosť.

Sprevádzajúci by mal počítať s tým, že pri výkone jeho služby sa môžu vyskytnúť aj náročné situácie, z ktorých niektoré majú neštandardný alebo krízový až hraničný charakter. V takýchto prípadoch musí kriticky zvážiť, či je pripravený na intervenciu, alebo žiadateľovi o sprevádzanie odporučí skúsenejšieho kolegu.

Profesijná podporná sieť osôb poskytujúcich službu duchovného sprevádzania môže duchovne sprevádzajúcim poskytnúť neoceniteľné služby pri riešení rôznych výziev a situácií, ktoré im prináša prax. Pomôcť môžu aj multi-tímy, sieťujúce profesionálov z pomáhajúcich profesií.

Duchovne sprevádzajúci by mal byť spôsobilý priebežne monitorovať svoj duchovný, duševný, telesný a sociálny stav a udržiavať ho v rovnováhe, či už svojpomocne za pomoci vhodných metód a techník zameraných na uvedené oblasti, alebo s pomocou služieb mentoringu, koučingu, terapie alebo napríklad supervízie.

Duchovne sprevádzajúci by preto mal:

- vedieť odhadnúť svoje možnosti v náročných situáciách, v ktorých sa na neho obráti žiadateľ o sprevádzanie,
- informovať sprevádzaného v takejto situácii a kriticky zvážiť svoje schopnosti v nej konať,
- poskytnúť kontakt na iného kolegu, prípadne iný typ pomoci,
- mať k dispozícii zoznam odborných kontaktov z oblasti pomáhajúcich profesií,
- byť súčasťou podporného tímu v profesijnom spoločenstve,
- proaktívne sa zapájať do budovania podporných tímov zo svojej oblasti, prípadne multi-tímov so zameraním aj na oblasť jeho profesijného pôsobenia,
- kontinuálne sa vzdelávať,
- využívať podporné služby s dopadom na jeho profesijnú i osobnostnú oblasť.

A. AKTIVITA MAJÁK POMOCI

Cielová skupina: duchovne sprevádzajúci v náročných životných situáciách.

Ciel: posúdiť svoju pripravenosť na službu duchovného sprevádzania, vrátane schopnosti vyhodnotiť náročné situácie a možnosti svojho pôsobenia v nich v záujme dobra žiadateľa o sprevádzanie, a schopnosti vyhľadávať podporné služby pre svoju činnosť.

Dĺžka trvania: 45 minút.

Technika: posúdenie vlastných kompetencií, návrh podpornej skupiny, sieťovanie (angl. *networking*), nácvik bálintova skupina (supervízia v multi-tíme).

Prostriedky: písacie potreby, Pracovný list 8, zoznam odporúčaných kontaktov.

Postup:

- 1 Účastníci si do skice majáka v pracovnom liste dokreslia na základovú plošinu postavy takých ľudí, ktorí sa na nich v sprevádzaní obracali s náročnými (neštandardnými, krízovými, hraničnými) životnými situáciami (nakreslia všetkých ľudí, na ktorých si spomenú). Ku každej postave dokreslia komiksovú bublinu s názvom náročnej situácie, s ktorou sa na nich obrátili o pomoc. Na podnet lektorov zakrúžkujú tie postavy a ich situácie, v ktorých nevedeli ako majú počas sprevádzania reagovať, alebo si neboli istí, či postupovali správne (napr. jedna zo strán nebola spokojná s procesom sprevádzania).
- 2 Lektori požiadajú účastníkov, aby každý v skupine vymenoval aspoň jednu takú situáciu. Účastníci si zapamätajú názvy tých situácií, ktoré v nich vzbudili záujem alebo zvedavosť. Lektori následne zistia, ktorá situácia zaujala účastníkov najviac a požiadajú účastníka, ktorý ju uviedol, aby situáciu v krátkosti opísal. Ak účastník odmietne, lektori oslovia ďalšieho v poradí, ktorého situácia vzbudila druhú najvyššiu mieru záujmu. Lektori pri tej príležitosti vysvetlia postup realizácie takzvanej *bálintovej skupiny* a navrhnú vyskúšať si ho ako skupinovú intervíziu vo vybranej náročnej situácii.
- 3 Táto skupinová forma supervízie, ktorá sa používa najmä v multi-tímoch, by mala sprevádzajúcemu pomôcť nájsť spôsob, ako situáciu zvládnuť. Lektor vystupuje ako facilitátor bálintovej skupiny a účastníkov ňou sprevádza. Facilitovaní účastníci na obrázku majáka postupne označia názvy (kapitálky) jednotlivých krokov (do častí, tzn. poschodí), z ktorých je maják postavený:
 - a) OPIS obsahuje podrobné priblíženie priebehu náročnej situácie jej protagonistom.
 - b) OTÁZKY členov multi-tímu rozvíjajú pochopenie okolností náročnej situácie.
 - c) FANTÁZIE sú asociácie a návrhy riešenia situácie zo strany členov tímu.
 - d) VYJADRENIE SA sprevádzajúceho predstavuje jeho súčasný pohľad na postup v náročnej situácii.
 - e) ZÁVER obsahuje sumarizáciu a ukončenie stretnutia s úmyslom vrátiť sa k vývoju náročnej situácie počas nasledujúceho stretnutia multi-tímu.

- Po skončení aktivity lektori vysvetlia funkciu a postup bálintovej skupiny v intervízií/supervízií náročných situácií v sprevádzaní. Zisťujú názory a dojmy účastníkov z aktivity.
- 4 Nasleduje diskusia o ďalších možnostiach v poskytovaní pomoci a po nej krátka prednáška o význame sieťovania (angl. *networking*) a možnostiach vytvárania podporných tímov sprevádzajúcich. Na pokyn lektorov účastníci dokreslia do hornej časti majáka lúče svetla, ktoré maják vysiela do okolia. Do každého lúča napíšu konkrétne kontakty z jedného podporného tímu (napr. z náboženského alebo spoločenstva, z linky pomoci, poradne). Každý účastník si v pracovnom liste vytvorí svoj personalizovaný maják pomoci.
- 5 Na záver aktivity účastníci dokreslia do mora, ktoré naráža na steny majáka, rôzne hrozby, ktoré môžu stabilitu majáka ohroziť (napr. stres, únava, sklamanie). Jednotliví účastníci uvažujú nad tými, s ktorými sa už stretli alebo predpokladajú ich negatívny dopad na ich službu duchovného sprevádzania. Lektori zisťujú, aké stratégie na ich zvládnutie by účastníci vedeli využiť. Tieto stratégie účastníci doplnia do základovej časti majáka, a ak je to potrebné, lektori ich zoznam rozšíria (svojpomoc, relaxácia, mentoring, terapia, poradenstvo, intervízia, supervízia).

B. PODNETY NA REFLEXIU

- Aké situácie považujem za náročné či krízové v duchovnom sprevádzaní?
- Dokážem posúdiť svoju spôsobilosť a pripravenosť pre túto službu?
- Som súčasťou podpornej siete pre prípad, že narazím na hranice svojich možností?
- Ako by som opísal sprevádzanému svoje limity a navrhol iného sprievodcu?
- Monitorujem svoj aktuálny zdravotný, duševný a duchovný stav? Akú starostlivosť mu venujem?
- Strelol som sa v sprevádzaní so situáciami, keď som nevedel, ako postupovať ďalej? Čo som vtedy podnikol a čo mi pomohlo ich prekonať?
- Uvažoval/a by som nad využitím podpory v týchto situáciách? Akej a prečo?
- Čo všetko môžem urobiť pre budovanie podpornej siete?
- Som otvorený/á pre spoluprácu s inými odborníkmi?
- Využil/a som už a odporučil/a by som služby multi-tímu?
- Môžem aj ja poskytovať podporné služby svojim kolegom sprievodcom (napr. sprevádzanie, tútoring, mentoring, koučing, poradenstvo, terapiu, intervíziu, alebo supervíziu)?

C. ZDROJE PRE ĎALŠIE ŠTÚDIUM

Dojčár, Martin. 2017. *Sebatranscendencia: antropologický model*. Trnava: Dobrá kniha.

Hawkins, Peter, Robin Shohet. 2007. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.

Príhodová, Edita, Radovan Šoltés. 2022. „Duchovné sprevádzanie v krízových situáciách.“ In *Úvod do duchovného sprevádzania*, s. 146–157. Košice: Spoločnosť pre štúdium spirituality.

Vávrová, Soňa. 2012. *Doprovázení v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.

Vodáčková, Daniela. 2020. *Krizová intervence: krize v životě člověka*. Praha: Portál.

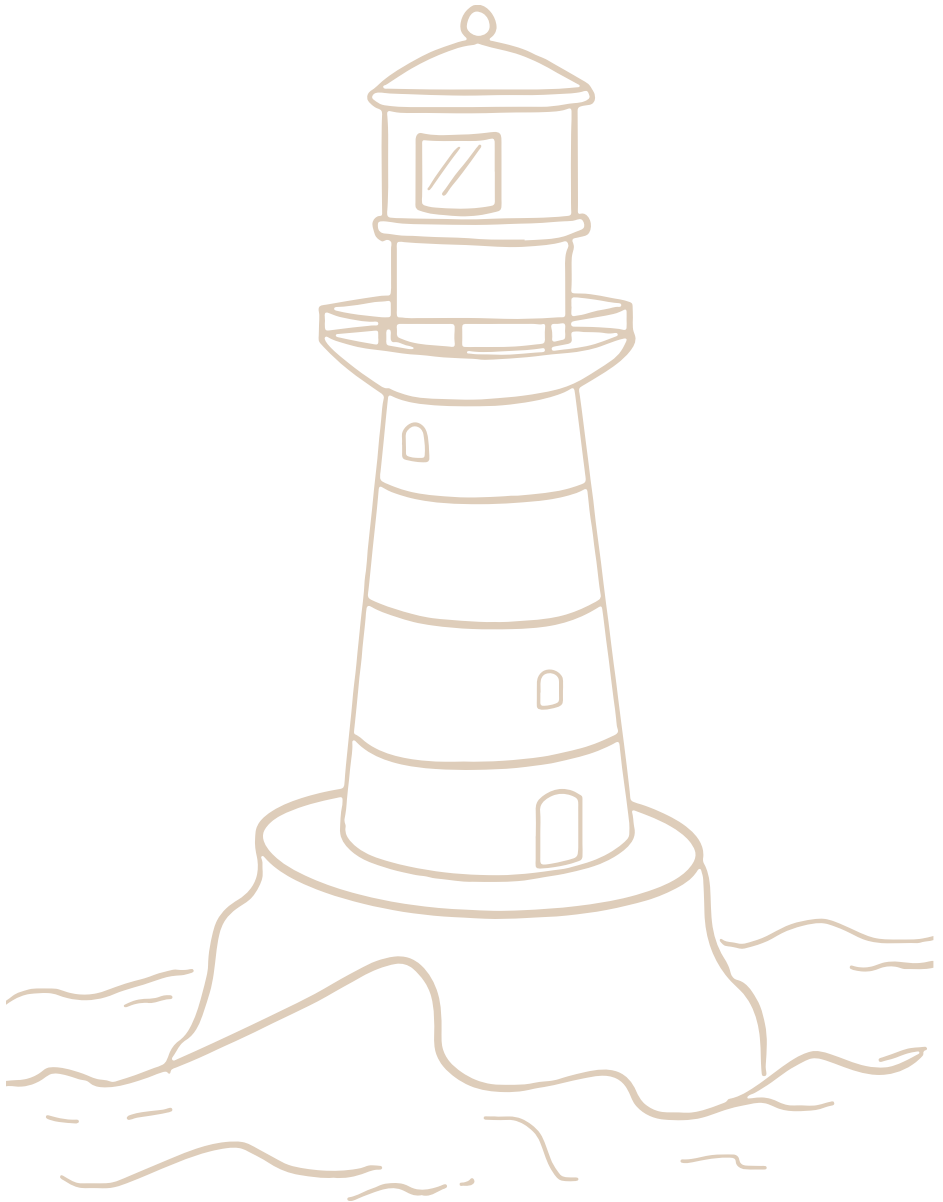
Vojtíšek, Zdeněk, Pavel Dušek, Jiří Motl. 2012. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.

D. UPLATNENIE V PRAXI

Duchovne sprevádzajúci by mal:

- poznať kompetencie duchovného sprievodcu a rešpektovať ich rozsah,
- posúdiť situáciu v sprevádzaní, vyhodnotiť jej náročnosť (neštandardná, krízová, hraničná) a kriticky zvážiť možnosti svojho pôsobenia,
- vyjadriť svoje limity (osobnostné i profesionálne) sprevádzanému,
- navrhnúť možnosti profesionálneho sieťovania s kolegami, prípadne s odborníkmi z inej oblasti,
- monitorovať svoj duchovný, duševný, telesný a sociálny stav a venovať potrebnú starostlivosť zotaveniu vo všetkých uvedených oblastiach,
- využívať podporné služby v profesijnom spoločenstve,
- pravidelne využívať možnosť intervízií v multi-tíme a spolupracovať s odborníkmi,
- vyhľadať supervízne služby najmä v situáciách, keď služba duchovného sprevádzania nenapĺňa očakávania sprievodcu alebo sprevádzaného,
- proaktívne ponúkať podporu kolegom v sprevádzaní službami v rozsahu jeho kompetencií.

PRACOVNÝ LIST 8





REGISTER

AKTÍVNE POČÚVANIE	40
DUCHOVNÁ PODPORA	4
DUCHOVNÉ ROZLIŠOVANIE	48, 49
KOLBOV MODEL	7
KOMUNIKÁCIA	40
OBRANNÉ MECHANIZMY EGA	40
SIEŤOVANIE	58
STORYTELLING	41, 42



ZDROJE

- Americká psychologická asociácia. 2023. Dostupné na apa.org.
- Augustyn, Józef. 2002. *Vedení Bohem: praxe duchovního vedení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Barry, William A., William J. Connolly. 2009. *Praxe duchovního doprovázení*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Brestovanský, Martin. 2013. *Pedagogika voľného času 2: pedagogika zážitku a hra*. Trnava: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity.
- Cavalletti, Sofia. 2022. *Náboženský potenciál dieťaťa*. Bratislava: Átrium Dobrého pastiera.
- Dojčár, Martin. 2022. *Po stopách mystikov 1*. Trnava: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity. Dostupné na youtube.com.
- Dojčár, Martin. 2021. *Spirituálny dialóg*. Bratislava: Teologická fakulta Trnavskej univerzity. Dostupné na truni.sk.
- Dojčár, Martin. 2020. *Kresťanská mystika*. Trnava: Dobrá kniha. Dostupné na youtube.com.
- Dojčár, Martin. 2019. *Kresťanské spirituality*. Trnava: Dobrá kniha. Dostupné na youtube.com.
- Dojčár, Martin. 2018. *Spiritualita a spirituality*. Trnava: Dobrá kniha. Dostupné na youtube.com.
- Dojčár, Martin. 2017. *Sebatranscendencia: antropologický model*. Trnava: Dobrá kniha.
- Dojčár, Martin. 2012. *Problém globálneho spolužitia: antropologické východisko*. Trnava: Veda.
- Dojčár, Martin. 2008. *Mystická kontemplácia: Oblak nevedenia & Ramana Maharši*. Bratislava: Iris.
- Insider Business. 2023. *Animated Map Shows How Religion Spread Around the World*. Dostupné na youtube.com.
- Johnston, William. 1997. *Hľadání nové spirituality*. Brno: Portál.
- Edukačno-misijné centrum EVAV. *Ponuka vzdelávania*. Dostupné na edumiscentrum.sk.
- Frankl, Viktor Emil. 2007. *Vôľa k zmyslu*. Bratislava: Lúč.

- Gobbi, Gianna. 2020. *Počúvanie Boha spolu s deťmi: Montessori metóda pri katechéze detí*. Bratislava: Átrium Dobrého pastiera.
- Havener, Thorsten. 2022. *Tichá reč tela*. Praha: Grada.
- Hawkins, Peter, Robin Shohet. 2007. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.
- Jenkinsová, Peggy Joy. 2009. *Jak rozvíjet dětskou spiritualitu*. Praha: DharmaGaia.
- Kolb, David A. 1984. *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Murphy, Kate. 2022. *Umění naslouchat*. Praha: Via.
- Nakonečný, Milan. 2021. *Psychologie osobnosti*. Praha: Triton.
- Nennie, Anita de. 2020. *Když ty nejsi ty: jak a proč přenášíme na druhé svoje pocity*. Praha: Portál.
- Obušeková, Darina. 2019. *Umenie sprevádzať: duchovné sprevádzanie mládeže*. Ružomberok: Verbum.
- Peck, Morgan Scott. 1994. *Nevyšľapanou cestou: nová psychológia lásky, tradičných hodnot a duchovného rústu*. Praha: Odeon.
- Platting, Michael. 2022. *Doprovázení Božím Duchem: duchovní doprovázení a rozlišování duchů*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Príhodová, Edita, Radovan Šoltés. 2022. *Úvod do duchovného sprevádzania*. Košice: Spoločnosť pre štúdium spirituality.
- Sønnesyn, Gunvor. 2021. *Metóda Grunnlaget: model pojmového učenia*. Bratislava: Inkluscentrum. Dostupné na [inkluscentrum.sk](https://www.inkluscentrum.sk).
- Skala, Andrej. 2022. *Individuálne sprevádzanie mladých: príbehy troch projektov v šiestich mládežníckych strediskách*. Bratislava: Don Bosco.
- Vávrová, Soňa. 2012. *Doprovázení v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.
- Vodáčková, Daniela. 2020. *Krizová intervence. Krize v životě člověka*. Praha: Portál.
- Vojtíšek, Zdeněk, Pavel Dušek, Jiří Motl. 2012. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.

ISBN 978-80-568-0601-2



9 788056 806012