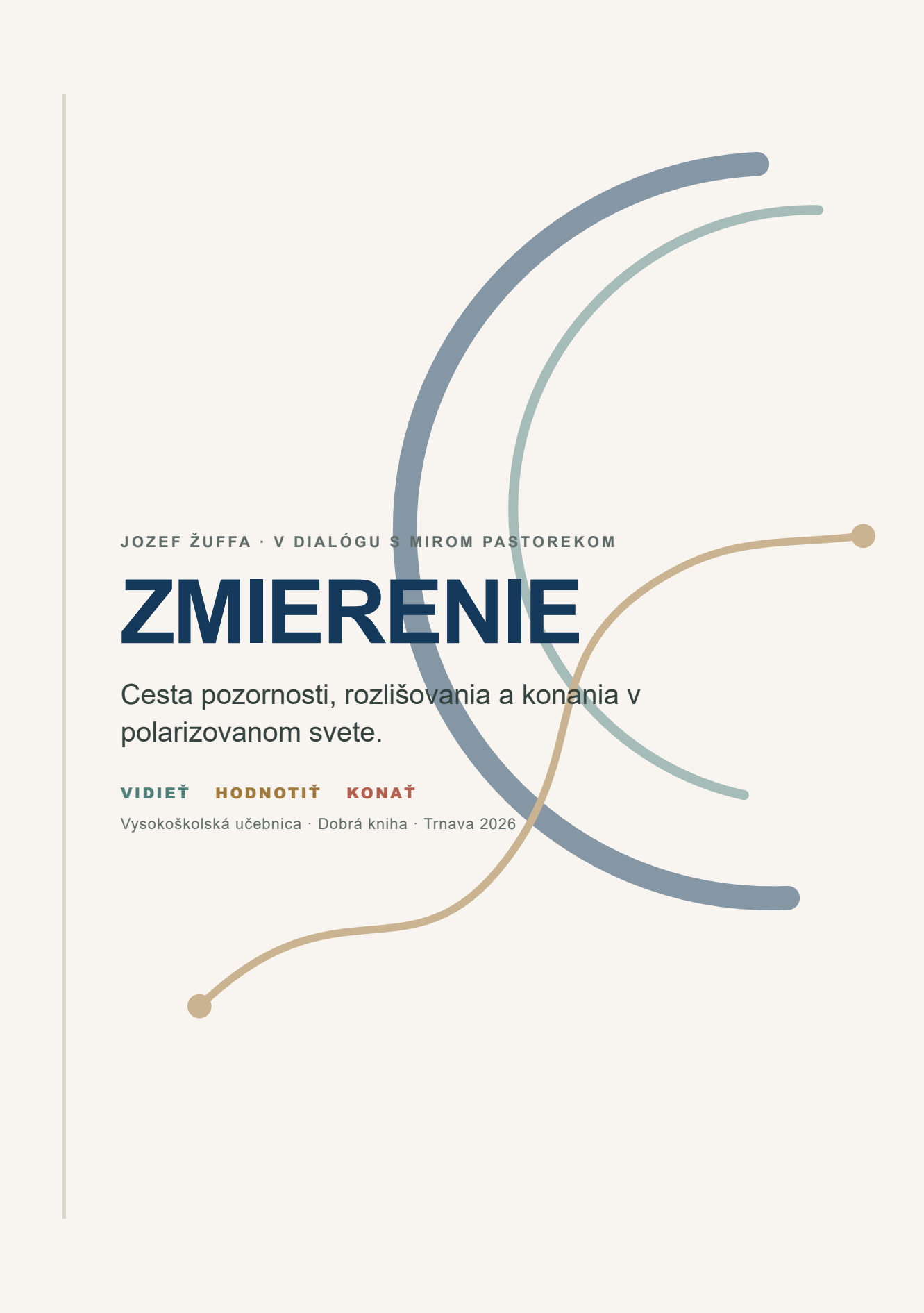




JOZEF ŽUFFA · V DIALÓGU S MIROM PASTOREKOM

ZMIERENIE

Cesta pozornosti, rozlišovania a konania v
polarizovanom svete.

VIDIEŤ **HODNOTIŤ** **KONAŤ**

Vysokoškolská učebnica · Dobrá kniha · Trnava 2026

TRNAVSKÁ UNIVERZITA V TRNAVE · TEOLOGICKÁ FAKULTA SO SÍDLOM V BRATISLAVE

Zmierenie

V dialógu s Mirom Pastorekom · Vysokoškolská učebnica

Jozef Žuffa

Koncepcia dialógov a otázky: Miro Pastorek

Recenzenti: prof. Paul M. Zulehner · Fr. Dr. Boby Joseph, S.J.

Jazyková úprava: Stanislav Dzurjanin

Vydala Dobrá kniha · Trnava 2026

© Jozef Žuffa, 2026

Prvé elektronické vydanie · ISBN 978-80-8191-494-2

Sprievodné videá, metodické materiály a priebežne dopĺňané online zdroje:

<https://tf.truni.sk/zmierenie-ucebnica>

Obsah

I. Úvod – Cesta prítomnosti	5	IV. Praxeológia – konať	64
Mapa cesty · Dvanásť pohybov pozornosti	4	9. Rešpektujúce sprevádzanie	64
Odpoveď na vnútorný hlas	5	10. Hovorenie o Bohu	71
Paul M. Zulehner: Pastoralosophie	6	11. Éra inteligencie	77
Boby Joseph: Cesta pozornosti a obnovy	7	12. Pútnici nádeje	83
Poďakovanie za spoluprácu	8	Zhrnutie	90
Ako pracovať s touto knihou	9		
II. Kairológia – vidieť	10	V. Záver – Celoživotné vzdelávanie	91
1. Znamená čas	10	Praktické odporúčania pre facilitátora	91
2. Rozlišovanie spomalením	18		
3. Zážitok polarizácie	25	Prílohy	92
4. Dialóg a nenásilná komunikácia	31	Keď sa v spoločenstve nerozumieme	92
		Seminár pre študentov – Ako hovoriť o Bohu dnes	94
III. Kriteriológia – hodnotiť	38	Skupinová práca pri citlivých témach	96
5. Krehkosť moci	38		
6. Zraniteľnosť identity	45	Použitá a odporúčaná literatúra	98
7. Hranice otvorenosti	52		
8. Čo nás spája	58		

CESTA ZMIERENIA

Dvanásť pohybov pozornosti

Mapa ukazuje základný pedagogický rytmus knihy. Nejde o uzavretú schému, ale o cestu, ku ktorej sa možno vraciť v osobnej reflexii, v skupine aj vo výučbe.

VIDIEŤ

01

VNÍMAŤ ZNAMENIA
Čítať znamenia čias

02

SPOMALIŤ
Kultúra spomalenia

03

ROZPOZNAŤ
POLARIZÁCIU
Pasce polarizácie

04

VSTÚPIŤ DO DIALÓGU
Dialóg a nenásilná komunikácia

HODNOTIŤ

05

ROZLIŠIŤ MOC
Krehkosť moci

06

CHRÁNIŤ ZRANITEĽNÚ
IDENTITU
Zraniteľnosť identity

07

OTVORIŤ HRANICE
Hranice otvorenosti

08

HĽADAŤ PREPOJENIA
Čo nás spája

KONAŤ

09

SPREVÁDZAŤ
Rešpektujúce sprevádzanie

10

HOVORIŤ O BOHU
Hovoriť o Bohu

11

ROZLIŠOVAŤ
INTELIGENCIU
Vek inteligencie

12

KRÁČAŤ V NÁDEJI
Pútnici nádeje

Odpoveď na vnútorný hlas

Keď Abrahám počuje: „Vyjdi zo svojej krajiny, zo svojho príbuzenstva a z domu svojho otca,“ neodchádza preto, že má všetko jasné. Odchádza preto, že sa učí dôverovať hlasu, ktorý ho vedie ďalej, než je mapa jeho istôt.

Toto „vyjdenie“ nie je útek. Je to pohyb k širšiemu priestoru. K požehnaniu, ktoré sa často zjavuje až vtedy, keď prestaneme tvrdohlavo chrániť vlastné pomyselné hranice a dovoľíme si byť pútnikmi: ľuďmi na ceste.

Aj zmierenie má tento rytmus. Začína sa tým, že opúšťame územie rýchlych súdov a jednoduchých odpovedí. Učíme sa vidieť realitu, rozlišovať a kráčať spolu. Jubilejný rok 2025 nám pripomínal, že niektoré veci sa nedajú vybojovať, iba prijať.

V polarizovanom svete nie je zmierenie iba vnútornou cestou jednotlivca, ale aj komunitotvornou praxou: učí nás niest' rozdielnosť, obnovovať dôveru a vytvárať podmienky, v ktorých možno zostať spolu aj bez úplnej zhody.

Paul M. Zulehner: Pastoralsophie

Keď som mal možnosť prečítať rukopis knihy *Zmierenie*, urobil som to so zvedavosťou a pozornosťou v jednom súvislom čítaní. Ide o text, ktorý si zaslúži čestné označenie „pastorálna filozofia“ – Pastoralsophie.

Autor sa pohybuje na pulze súčasnej doby. Otvára citlivé a zároveň nevyhnutné témy, ako sú otázka Boha v sekularizovanom prostredí, moc a jej zneužívanie, polarizácia spoločnosti, ako aj výzvy, ktoré pred Cirkv a spoločnosť kladie rozvoj umelej inteligencie. Tieto témy však neuchopuje ideologicky ani moralizujúco. Naopak, hľadá schodnú cestu synodálneho putovania, po ktorej je možné kráčať spoločne – dôstojne, bez zraňovania, s rešpektom k človeku a s orientáciou na rast.

Text ponúka nielen analýzu, ale aj praktickú múdrosť. Čitateľ tu nachádza konkrétne rady, ako možno napäté situácie niesť biofilne, teda so zreteľom na život, vzťahy a budúcnosť. Zvlášť cenné je, že autor dokáže spájať teologickú reflexiu s jazykovou citlivosťou a empatiou – vlastnosťami, bez ktorých dnes pastorálna teológia stráca kontakt s realitou.

Pozornosť si zaslúži aj diferencovaný prístup k téme umelej inteligencie. Podobne ako pápež Lev XIV. sa autor neuspokojuje ani s nadšeným prijatím, ani s odmietnutím, ale hľadá rozlišovanie, ktoré berie vážne dôstojnosť človeka, zodpovednosť a etické dôsledky technologického vývoja.

Jazyk knihy je presvedčivý práve preto, že je ľudský, pokojný a otvorený. Neuzatvára diskusiu, ale vytvára priestor pre ďalší rozhovor. V tom vidím jej osobitnú hodnotu pre teologické vzdelávanie, pastorálnu prax aj pre širší spoločenský dialóg.

Autorovi k tomuto dielu srdečne gratulujem.

prof. Paul M. Zulehner

emeritný profesor pastorálnej teológie na Viedenskej univerzite

Boby Joseph, S.J.: Cesta pozornosti a obnovy

Kniha Zmierenie prináša mimoriadne aktuálnu tému pre spoločnosť poznačenú konfliktmi, rozdeleniami a oslabovaním vzájomnej dôvery. Opiera sa o premyslený odborný základ, no nezostáva iba pri teoretickej analýze. Pozýva čitateľa uvažovať o tom, ako možno zmierenie žiť v osobných vzťahoch, spoločenstvách aj v širšej spoločnosti.

Jedným z jej dôležitých posolstiev je, že zmierenie nie je jednorazovou udalosťou. Je celoživotnou cestou, na ktorej sa učíme viesť rozhovor, rozlišovať, pozorne počúvať a zostávať otvorení voči druhým. Tento dôraz prirodzene súvisí s duchom Jubilejného roku 2025, ktorý pripomína možnosť obnovy, odpustenia a nového začiatku.

Kniha predstavuje pastorálnu teológiu nie ako uzavretý systém poučiek, ale ako prax sprevádzania ľudí v ich skutočných zápasoch. Vychádza z potreby kráčať spolu, premýšľať nad skúsenosťami a pozorne vnímať to, čo sa deje v živote jednotlivcov, komunít a celej spoločnosti. Kairologický prístup učí najskôr vidieť a počúvať, až potom hodnotiť a hľadať primeranú odpoveď.

Osobitne cenné je prepojenie zmierenia s rešpektujúcim sprevádzaním, mediáciou a counselingom. Úcta k človeku, pozorné počúvanie a úsilie porozumieť jeho príbehu sa tu ukazujú ako nevyhnutné predpoklady budovania pokoja, vzťahov a zrelej viery.

Autor venuje pozornosť aj digitálnej gramotnosti a etickej formácii. Zároveň presvedčivo pripomína, že umelá inteligencia nemôže nahradiť ľudskú múdrosť, rozlišovanie ani autentický hlas človeka.

Táto kniha povzbudzuje čitateľa, aby zmierenie nevnímal iba ako tému, ale ako spôsob života: ako neustále učenie sa pozornosti, dialógu, odpusteniu a novému začiatku.

Fr. Dr. Bobby Joseph, S.J.
St. Xavier's School, Jawalakhel
Kathmandu, Nepal

Pod'akovanie za spoluprácu

Kniha vznikla z rozhovorov, odborných diskusií a zo stretnutí, ktoré pôvodne nemali ambíciu stať sa „materiálom“. Boli to situácie, v ktorých sa ukazovalo, že zmierenie nie je abstraktná téma, ale každodenná práca s realitou – v Cirkvi, v spoločnosti aj v osobných príbehoch.

Miro Pastorek sa na vzniku knihy úzko podieľal najmä tvorbou a kladením otázok, ktoré otvárajú dialóg v jednotlivých kapitolách. Jeho spôsob pýtania sa výrazne ovplyvnil tematické smerovanie, rytmus aj obsah knihy. Práve otázky – nie hotové odpovede – sa v tejto knihe stali jedným z hlavných nástrojov zmierovania.

Zázemie, bez ktorého by tento text nemohol vzniknúť, tvorí rodina. Manželka a deti poskytovali trepezlivosť, dôveru a priestor počas mnohých hodín práce, ktoré si rukopis vyžiadal. Súrodenci prispievali dlhými a neformálnymi rozhovormi, viacerí priatelia sa postupne stali bratmi a rodičia dávali dôveru, z ktorej bolo možné čerpať aj v obdobiach pochybností. Bez tohto vzťahového rámca by kniha nevznikla – nielen časovo, ale ani vnútorne.

Prirodzeným prostredím, v ktorom sa mnohé myšlienky overovali a spresňovali, bola Teologická fakulta Trnavskej univerzity. Študenti a kolegovia tu počas posledných rokov vytvárali priestor pre rozhovory o polarizácii, kultúrnych konfliktoch a o tom, ako hovoriť o Bohu v sekularizovanom prostredí. Odborné výstupy, akademické diskusie aj vzdelávacie programy sa stali miestom skúšania myšlienok v kontakte s realitou.

Významný podiel na formovaní jazyka knihy mali aj účastníci Univerzity tretieho veku, študijného programu Náboženská a kultúrna mediácia, ako aj ľudia z praxe – mediátori, counsellori a duchovní sprievodcovia. Ich otázky a spätná väzba opakovane pripomínali, že zmierenie nezostáva pri teoretických koncepciách, ale prejavuje sa v konkrétnych situáciách, v ktorých ide o dôveru, bezpečie a schopnosť zostať v rozhovore.

Osobitný rámec vzniku knihy vytvorili podujatia Jubilejného roku 2025, 1700. výročie Nicejského koncilu a 60. výročie dokumentu *Nostra aetate* Druhého vatikánskeho koncilu. Dôvera viacerých organizácií a inštitúcií zároveň umožnila vstupovať s témou zmierovania do rôznych prostredí – od akademickej sféry cez cirkevné štruktúry až po verejnoprávny a firemný priestor.

Jozef Žuffa, Bratislava, 31. decembra 2025

Ako pracovať s touto knihou

Knihu Zmierenie možno používať tromi navzájom sa dopĺňajúcimi spôsobmi. Čitateľ s ňou môže pracovať osobne ako so sprievodcom reflexiou a sebarozvojom; skupina ju môže používať pri spoločnom počúvaní, rozlišovaní a hľadaní ďalšieho kroku; pedagóg, lektor, mediátor, counsellor alebo duchovný sprievodca ju môže využívať ako metodickú oporu pri výučbe a sprevádzaní. Knihu možno čítať súvislo ako cestu zmierovania alebo sa k jednotlivým kapitolám vracat' podľa témy, ktorú práve potrebujeme spracovať.

Knihá má päť častí. Úvod – Cesta prítomnosti predstavuje kontext a metodický prístup: prečo je dnes dôležité nezačínať hotovými odpoveďami, ale učiť sa byť prítomní v realite, ktorá je často neprehľadná a napätá. Tri veľké celky potom sledujú pastorálnoteologický rytmus: Kairológia učí vidieť, čo sa skutočne deje; Kriteriológia hľadá kritériá, ktoré umožňujú zostať verní evanjeliu aj človeku; Praxeológia sa posúva ku konaniu – k rešpektujúcemu sprevádzaniu, jazyku viery, práci s technológiami a k nádeji. Záver – Celoživotné vzdelávanie knihu neuzatvára bodkou, ale pozvánkou: zmierovanie je proces, ku ktorému sa opakovane vraciame.

Dvanásť kapitol zodpovedá rytmu vysokoškolského semestra rozdeleného na dvanásť týždňov, takže kniha môže slúžiť ako sprievodca výučbou, kurzom či formáciou. Zároveň ide o silný biblický symbol – dvanásť učeníkov či obraz ročného cyklu, ktorý sa neustále opakuje.

Každá kapitola má rovnaký vnútorný rytmus: úvodný text naladí na tému a zasadí ju do konkrétnej skúsenosti; nasleduje ucelený blok dialógu, teologická reflexia, krátka syntéza a otázky pre osobné a spoločné rozlišovanie, ktoré sú pozvaním k synodálnej praxi – k spoločnému počúvaniu, rozlišovaniu a hľadaniu ďalšieho kroku.

Rozhovory sú redakčne spracované výbery z približne ôsmich hodín nahraných dialógov Jozefa Žuffu s Mirom Pastorekom, z dvojhodinového nahraného rozhovoru s autorovým bratom Pavlom Žuffom a z hodinového nahraného výskumného rozhovoru s odborníčkou na tému zneužívania moci v Cirkvi. Nie sú doslovným prepisom nahrávok: sú upravené do plynulej knižnej reči tak, aby verne zachytili obsah, tón a posun, ktorý sa v rozhovoroch odohráva. Vybrané časti rozhovorov sú dostupné ako doplnujúce videá ku kapitolám; ostatné nahrávky boli anonymizované a použité výlučne ako výskumný podklad pri tvorbe textu.

Metodika tejto učebnice nadväzuje na súčasné chápanie katolíckej teológie ako služby Cirkvi a svetu. V línii pastorálnej konštitúcie *Gaudium et spes*, apoštolskej konštitúcie *Veritatis gaudium* a motu proprio *Ad theologiam promovendam* spája vernosť zjaveniu a tradícii s čítaním konkrétnej reality, dialógom s inými vedami, skúsenosťou ľudí a rozlišovaním znamení času. Preto vedľa odborného výkladu pracuje aj s príbehom, rozhovorom, mediáciou, otázkami na rozlišovanie a skupinovú prácu: teológia tu smeruje k vedecky zodpovednému, dialogickému a pastorálne citlivému sprevádzaniu človeka.

VIDIEŤ

II. Kairológia – vidieť

Učiť sa vnímať realitu, znamenia času a príbehy ľudí.

VIDIEŤ

VNÍMAŤ ZNAMENIA

01

Znamenia času

Zmierenie sa začína tým, že realitu prestaneme prehliadať.

V TEJTO KAPITOLE SA UČÍME

- vnímať znamenia času ako príbehy a zmeny v živote ľudí
- rozlišovať medzi hlučnou správou dňa a hlbším kairom
- vytvárať priestor, v ktorom sa otázky môžu znovu narodiť.

V úvode sme sa nalaďili na cestu, ktorá nemá do činenia s víťazstvom v spore, ale so všímavosťou. Prvý krok je jednoduchý a zároveň náročný: učiť sa vidieť realitu takú, aká je. Znamenia času nie sú hádankou pre prognostikov. Sú otázkou, ktorú život kladie každému z nás.

Znamenia času nie sú ani zoznamom problémov, ktoré treba vedieť odkomunikovať. Sú to signály, že sa mení pôda pod nohami – v spoločnosti, v Cirkvi aj v osobných príbehoch. Kto chce hovoriť o zmierení, potrebuje najprv vidieť, čo sa dnes vlastne naokolo deje, a vnímať, prečo staré odpovede prestali byť zrozumiteľné alebo funkčné.

V mnohých debatách o náboženstve sa opakuje jedna skúsenosť: ľudia sa už nehádajú o Boha. Skôr sa prestali pýtať, či je vôbec potrebný. Tento posun je rozhodujúci. Mení jazyk, ktorým sa hovorí o viere, mení dôveru v autority a mení aj spôsob, akým sa rodí nádej.

Čítanie znamení času je preto prvým krokom zmierenia. Nie preto, že by sme mali okamžite pomenovať vinníkov nepríjemných zmien. Ale preto, že bez pravdivého pomenovania reality sa z duchovných slov stane obranný mechanizmus. A obrana síce môže chrániť identitu, no neuzdravuje vzťahy.

Pastorálna teológia dnes stojí pred jednoduchou, ale náročnou otázkou: ako vytvoriť priestor, v ktorom sa otázky môžu znovu narodiť – v prostredí, ktoré už nečaká na hotové odpovede?

DIALÓG

Ako čítať svet, ktorý mlčí

01 Keď povieš „znamenia času“, čo tým myslíš? Je to skôr diagnóza, alebo duchovné rozlišovanie?

Je to skôr spôsob pozornosti než diagnóza. Diagnóza má tendenciu uzavrieť veci do kategórií – a potom už len hľadáme riešenie. Znamená čas zostávajú otvorené. Nehovorí: „Toto je problém.“ Skôr sa pýtajú: „Čo sa tu deje? Čo sa mení? Čo dozrieva? Čo odumiera?“

Rozlišovanie je proces. Niekedy je to trpezlivé pomenovávanie reality. Niekedy znamená priznať si, že ešte nerozumieme. A niekedy je to odvaha nechať sa realitou korigovať.

02 Mnohí si pod tým predstavujú zoznam tém: sekularizácia, kríza Cirkvi, polarizácia... Je to tak?

Tieto témy sú viditeľné, ale ak pri nich ostaneme, minieme jadro. Znamená čas nie sú prehľad bodov na prezentáciu. Sú to príbehy, ktoré sa dejú ľuďom. A práve cez príbeh sa dá zachytiť, prečo niekto mlčí, prečo sa stiahol, prečo stratil dôveru.

Ak sa teológia drží iba pojmov, môže mať pravdu – a pritom minie sa s človekom. Znamená čas nás učia pozeráť sa tam, kde sa láme zmysel.

03 Ako sa vyhnúť tomu, že si do reality len premietame vlastné obavy alebo prania?

Pomáha robiť dve veci: zostať v kontakte s ľuďmi a učiť sa počúvať bez toho, aby sme hneď radili. Druhá vec je vedomie vlastných filtrov. Každý máme svoju „mapu sveta“ a často si ani nevšimneme, že cez ňu filtrujeme všetko.

Preto je dôležité, aby rozlišovanie nebolo sólo výkon. Potrebuje spoločenstvo, rozhovor, korekciu. Aj mediácia nás učí: najprv overiť, či sme správne rozumeli, a až potom interpretovať.

04 Čo je dnes pre teba najsilnejšie znamenie času?

Jedno z najsilnejších je ticho. Ticho po tom, čo starý jazyk prestal fungovať. Mnohí ľudia majú skúsenosť zranenia, únavy z moralizovania alebo sklamania z autorít. Potom prišla apatia. A apatia je vážna: hovorí, že veci už „nie sú hodné energie“.

Ak niekto bojuje, ešte mu na veci záleží. Keď niekto len odíde, často to znamená, že prestal sa cítiť vnímaný.

05 A kde je v tom Boh? Ak ľudia mlčia, nie je to znak Božej neprítomnosti?

Môže to byť aj znak toho, že Boh sa prestal spájať s jazykom, ktorý ľudia počujú. Viera v Boha vtelenia však hovorí, že Boh vstupuje do konkrétnych ľudských situácií – aj do ticha, aj do sklamaní, aj do hľadania dôstojnosti.

Niekedy je prvým miestom stretnutia nie odpoveď, ale bezpečný priestor: niekto ma počúva a nemusím sa brániť. To je veľmi teologická skúsenosť.

06 **Hovoríš o priestore. Čo to znamená prakticky?**

Prakticky to znamená vytvoriť rozhovor, v ktorom sa človek nemusí báť, že bude hneď hodnotený. Znamená to pýtať sa inak: nie „prečo neveríš?“, ale „kde sa ti zlomila dôvera?“, „čo ti chýba?“, „čo si sa naučil o Bohu, čo ti už nefunguje?“

Znamená to aj priznať, že niektoré naše odpovede boli rýchle, ale nie liečivé. A že zmierenie sa niekedy začína tým, že sa ospravedlníme za spôsob, akým sme hovorili.

07 **Ako sa to dotýka práce teológa, mediátora alebo counsellora?**

Dotýka sa to základného postoja. Teológ bez kontaktu s realitou riskuje, že bude hovoriť presne – a mimo. Mediátor bez citlivosti na „znamená čiasu“ riskuje, že bude riešiť iba povrchové spory, ale prehliadne hlboké zranenia. A counsellor bez rozlišovania môže ľahko zameniť duchovný problém za psychologický alebo naopak.

Znamená čiasu učiť čítať, čo je za slovami. A to je základ zmierenia.

08 **Čo je prvý krok, keď cítime, že „svet mlčí“?**

Prvý krok je prestať pritvrdzovať v argumentovaní. Niekedy sa v Cirkvi reaguje na ticho tým, že sa pritvrdí jazyk alebo sa pridá viac pravidiel. Ale ticho z únavy to len prehĺbi.

Prvý krok je návrat k ľudskej reči: k príbehu, k otázke, k počúvaniu. A až potom sa dá hľadať, kde sa v tom príbehu môže znovu otvoriť priestor pre Boha.

09 **Kedy sa z rozlišovania stane len „analýza“ bez odvahy konať?**

Vtedy, keď rozlišovanie používame ako ochranu pred vlastným rizikom. Je ľahšie pomenovať situáciu než vstúpiť do vzťahu. A zmierenie je vždy riziko: môžem byť nepochopený, odmietnutý, môžem sa dotknúť bolesti.

Preto rozlišovanie potrebuje posledný krok: konkrétny čin. Niekedy je to rozhovor. Niekedy je to zmena štýlu. Inokedy je to vytvorenie priestoru, kde sa ľudia môžu stretnúť bez strachu.

10 **Keby sme to mali zjednodušiť: aký je prvý krok, keď sa chceme učiť čítať znamenia čiasu bez paniky?**

Začať pri tom, čo máme najbližšie – pri vlastnej skúsenosti. Všimáť si, čo v nás vyvoláva strach, čo v nás prebúdzá nádej, kde sa nám zrýchľuje dych a kde sa nám rozbúcha srdce. Znamená čiasu sa často odzrkadľujú v tele, nie v hlave.

A potom ísť k ľuďom. Pýtať sa, počúvať, neponáhľať sa s hodnotením. Nie preto, aby sme mali rýchlu interpretáciu, ale aby sme zostali v kontakte s realitou.

11

Je rozdiel medzi „znamením času“ a tým, čo je iba hlučnou správou dňa? Ako sa v tom nepomýliť?

Správy dňa nás často vyprovokujú k rýchlej reakcii. Znamená čas nás vedú k hlbšiemu pohybu: k otázke, čo sa mení v človeku, vo vzťahoch, v spôsobe, ako ľudia hľadajú zmysel.

Pomáha pýtať sa, čo z toho je len emócia okamihu a čo zanecháva stopu; a tiež čo v tom prináša viac života. Nie viac hluku, ale viac ľudskosti.

12

Keď sa pozrieme na konkrétnu farnosť alebo komunitu: kde tam hľadať znamenia času?

Často práve v tom, čo sa zmenilo potichu. Kto prestal prichádzať a prečo. Aké otázky ľudia nosia na pohreby, na krsty, na spovede, do rozhovorov po omši. A aj v tom, kde sa objavuje nová citlivosť: napríklad na dôstojnosť, na spravodlivosť, na psychické zdravie.

Znamená čas nie sú len veľké témy. Sú to malé posuny v tom, čo ľudia unesú, čomu veria, čoho sa boja. A keď to zachytíme, vieme hovoriť presnejšie – nie hlasnejšie.

13

Ako rozoznáme, že sme si „znamenie“ len premietli zo svojich obáv alebo z vlastného tábora?

Pomáha jedna jednoduchá kontrola: aké ovocie prináša naša interpretácia. Ak z nej rastie uzavretosť, potreba mať nepriateľa alebo pocit nadradenosti, pravdepodobne sme si realitu iba prispôsobili. Ak z nej rastie súcit, ochota učiť sa a väčšia trepezlivosť, sme bližšie k rozlišovaniu.

A potom tu je ešte synodálne pravidlo: neostať s tým osamote. Rozlišovanie sa deje v rozhovore – s ľuďmi, ktorým dôverujeme, aj s tými, ktorí to vidia inak. Keď to ustojíme, zrazu zistíme, že nejde o diagnózu sveta, ale o čas, ktorý od nás niečo žiada.

TEOLOGICKÁ REFLEXIA**KLÚČOVÝ POJEM**

V pastorálnej teológii sa čoraz častejšie pracuje s rozlíšením medzi „časom, ktorý plynie“, a „časom, ktorý sa prihovára“. Chronos je merateľný čas: termíny, kalendár, plán. Kairos je kvalitatívny čas: chvíľa, v ktorej sa ukáže zlom, výzva alebo nové dozrievanie. Čítať znamenia času znamená vnímať kairos – a nepremárniť ho.

Kairos: čas, ktorý niečo od nás chce

Francúzsky teológ Christoph Theobald upozorňuje, že teológia prítomnosti nie je len aktualizácia starých tém. Je to teológia konverzie: schopnosť nechať sa obrátiť realitou, ktorá nás vyruší, a pritom nestratiť jadro evanjelia.

Theobald v tomto duchu opisuje pastorálnu teológiu ako čítanie viery v „udalostiach“, v ktorých sa mení spôsob, ako je evanjelium počuteľné. Kairos sa v tomto zmysle nepozná podľa hluku, ale podľa toho, že nás prinúti spomaliť a pomenovať, čo sa v nás a medzi nami láme alebo dozrieva. Nie je to slogan, ale moment pravdivosti: čo sa v konkrétnom čase od nás žiada, aby sme nezostali len pri reflexe, ale urobili aj malý krok k zmiereniu.

Tento spôsob čítania reality nadväzuje na *Gaudium et spes*, ktorá Cirkev pozýva skúmať znamenia času a vykladať ich vo svetle evanjelia.

Jan Loffeld pomenúva jednu z najťažších premien: náboženskú ľahostajnosť. Nie ako agresívny ateizmus, ale ako stav, v ktorom Boh „nikomu nechýba“. To znamená, že zmierenie sa často nezačína obhajobou viery, ale obnovením otázky zmyslu, dôvery a nádeje.

Táto tichá nezainteresovanosť kladie nároky na jazyk aj na metódu: namiesto predpokladania viery sa učíme najprv načúvať. Práve tu môže mať zmysel aj práca s generatívnou AI ako nástrojom na triedenie tém, otázok a jazykových možností – ak zostane pod kontrolou rozlišovania a osobnej zodpovednosti.

Preto sa v tejto knihe čítanie reality berie vážne. Ak sa nepostavíme k tichu a apatii pravdivo, budeme iba opakovať vlastné odpovede. Ak sa však naučíme čítať kairos, môže sa aj ticho stať začiatkom – nie koncom.

Kairos je teda aj skúškou našej schopnosti učiť sa: prijať, že niektoré pastorálne modely už nefungujú, a pritom nestratiť dôveru, že evanjelium má stále čo povedať. Theobaldova „pastorálna konverzia“ a Loffeldova diagnóza nezainteresovanosti sa tu stretávajú v jednej výzve: hľadať jazyk a gestá, ktoré sú pravdivé a zároveň zrozumiteľné v dnešnom svete.

V praxi to znamená posun od „odpovedí pripravených vopred“ k práci s otázkami: čo ľudí dnes bolí, po čom túžia, čoho sa boja. Kairos sa často ukáže aj v tom, že sa mení slovník – viac než argumenty zaberá dôveryhodné svedectvo a schopnosť zostať s človekom.

Český kňaz a teológ Tomáš Halík pripomína, že kresťanstvo v Európe dnes vstupuje do „odpoludnia“: obdobia, keď už nefungujú samozrejmé náboženské mechanizmy, a preto sa viera učí hovoriť skôr jazykom svedectva než jazykom nátlaku. Aj to je kairos: chvíľa, keď nás realita tlačí k dozrievaniu, nie k zabarikádovaniu sa v minulých istotách.

V slovenskom kontexte sa podobná múdrosť rozlišovania objavuje aj v domácich pastorálnoteologických reflexiách: múdrosť v čase neistoty nie je rýchla odpoveď, ale schopnosť zostať pri otázke, pri človeku a pri Božom slove tak dlho, kým sa ukáže, čo je podstatné a čo je len hluk dňa.

ČO SI ODNIEŠŤ

Znamenie ako pozvanie

- Znamenia času nás neučia, čo si máme myslieť. Učia nás, ako sa máme pozerat'.
- Zmierenie sa nezačína veľkými slovami. Začína sa drobnou zmenou postoja: prestať reagovať automaticky, počúvať dlhšie a hovoriť pomalšie.
- Ak dnes ľudia mlčia, často to nie je preto, že by nemali otázky. Skôr sa obávajú, že na ne dostanú odpoveď bez vzťahu. Zmierovanie sa preto začína budovaním priestoru, v ktorom sa dá otázka vôbec vysloviť.

ZASTAVENIE NA CESTE

OSOBNÉ

Ktoré ticho alebo zmenu vo svojom okolí potrebujem prestať vysvetľovať a začať pozornejšie počúvať?

V SKUPINE

Koho hlas v našej komunite chýba pri pomenúvaní toho, čo sa dnes mení?

MALÝ KROK

Tento týždeň položím jednému človeku otvorenú otázku bez ponúknuť okamžitej odpovede.

OTÁZKY NA ROZLIŠOVANIE

1. Ktoré prejavy dnešnej spoločnosti vo mne vyvolávajú strach a ktoré zvedavosť?
2. Kde sa stretávam s tým, že staré odpovede už ľudia nepočujú?
3. Aké ticho alebo neprítomnú otázku vnímam v rodine, práci, farnosti alebo spoločenskom prostredí?
4. Koho hlas pri čítaní „znamení času“ zvykneme prehliadať?
5. Aké evanjeliové kritérium mi pomáha rozlišovať medzi obranou identity a otvorenosťou realite?
6. Aký malý krok môže tento týždeň vytvoriť viac bezpečia pre rozhovor o tom, čo sa deje?

Pre skupinu a lektora

—

ODPORÚČANÝ RÁMEC

60-90 minút; 6-16 osôb. Cieľ: Rozvíjať pozornosť k tichým zmenám, chýbajúcim hlasom a otázkam, ktoré ešte nemajú hotovú odpoveď.

ÚVODNÁ OTÁZKA

Ktorú zmenu v našom prostredí si všímame, ale ešte jej nerozumieme?

HLAVNÁ AKTIVITA

Mapa tichých zmien: skupina pomenuje, kto prestal prichádzať, aké otázky sa objavujú a čo sa zmenilo bez verejnej diskusie.

BEZPEČNÝ RÁMEC

Hovoríme v prvej osobe, nikoho nenútime zdieľať osobné príbehy a odlišujeme skúsenosť od hodnotenia.

SPOLOČNÉ ROZLIŠOVANIE

Koho potrebujeme pozvať alebo počuť, aby naše rozlišovanie nebolo iba hlasom väčšiny?

ZÁVER

Každý pomenuje jeden hlas alebo otázku, ktorej chce počas nasledujúceho týždňa venovať pozornosť.

DOPLNKOVÉ MATERIÁLY

VIDEO

video: Znamená: Jozef Žuffa a Miro Pastorek. Dialógový vstup k rozlišovaniu znamení času, ticha a zmien v skúsenosti ľudí. Použitie: hlavný audiovizuálny doplnok; individuálne aj skupinovo; jazyk: slovenčina.

WEB

web: Cesty dialógu - časť Znamená čias. Výber podnetov k čítaniu reality a práci s osobným príbehom. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

Literatúra a pramene

THEOBALD, Christoph. *Le christianisme comme style*. Paris: Éditions du Cerf, 2018.

LOFFELD, Jan. *Když Bůh nikomu nechybí. Úvahy o náboženské lhostejnosti*. Praha: Portál, 2025.

HALÍK, Tomáš. *Odpoledne křesťanství. Odvaha k proměně*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2021.

ŽUFFA, Jozef. *Múdrosť v čase neistoty: Univerzita medzi krízou a dôverou*. In: *Universitas Tyrnaviensis*, 2025, roč. 14, č. 2, s. 35. Dostupné online ↗

Rozlišovanie spomalením

Spomalenie je disciplína prítomnosti, bez ktorej sa nedá rozlišovať ani zmierovať.

V TEJTO KAPITOLE SA UČÍME

- rozpoznať signály, že tlak výkonu oslabuje pozornosť a vzťahy
- odlíšiť spomalenie od úniku a pomenovať uskutočniteľné malé návyky
- chápať ticho a prítomnosť ako podmienky dobrého rozhovoru.

Keď začneme čítať znamenia času, rýchlo zistíme, že to nejde v behu. Rozlišovanie potrebuje ticho, čas a trpezlivosť. Spomalenie nie je únik od problémov. Je to návrat k rytmu, v ktorom sa dá žiť pravdivo.

Tempo dneška nevytvára iba únavu. Vytvára aj určitý druh slepoty: človek si prestane všímať, čo sa s ním deje, kým ho telo alebo vzťahy nezastavia. Vtedy sa spomalenie neukáže ako luxus, ale ako základná podmienka návratu k sebe.

Spomaliť však neznamená vypnúť život. Znamená to prepnúť spôsob prítomnosti: prestať fungovať iba na autopilota a začať znovu rozlišovať. A práve tu sa spomalenie stáva témou zmierenia: bez prítomnosti nie je možné ani odpustiť, ani nastaviť hranice, ani viesť dobrý rozhovor.

V programoch a prednáškach, ktoré sa na Teologickej fakulte TU venovali „cestě spomalenia“, sa opakovane objavovala tá istá skúsenosť. Keď sa človek na chvíľu zastaví, nevynorí sa len pokoj. Vynorí sa aj to, čo bolo dlho zatlačené: smútok, hnev, hanba, túžba. Spomalenie preto nie je únik do pohody. Je to odvaha zostať pri realite – a urobiť ju znesiteľnou.

DIALÓG

Dovoliť si neutekať

01

Prečo je spomalenie taká veľká téma? Nie je to len módné slovo?

Keby to bolo módné slovo, stačilo by prečítať knihu a hotovo. Lenže spomalenie je skôr skúsenosť. A často prichádza až vtedy, keď už „nejde pridať“. Keď sa človek nevie sústrediť, keď sa mu rozpadá vzťah, keď cíti v tele napätie, ktoré nevie vypnúť.

Vtedy sa ukáže, že problém nie je len v množstve práce. Je v spôsobe, akým sme v živote prítomní.

02 Čo je prvý signál, že treba spomaliť?

Prekvapivo často to nie je únava, ale podráždenosť. Človek začne reagovať ostrejšie, než by chcel. Alebo začne byť cynický. Alebo sa mu nechce s nikým rozprávať. To sú signály, že vnútro už nemá kapacitu zniesť ďalšie podnety.

A keď sa to prehliadne, telo si čas vezme samo. Niekedy cez chorobu, inokedy cez úzkosť, niekedy cez vyhorenie.

03 Spomalenie znie pekne, ale mnoho ľudí sa bojí ticha. Čo s tým?

Strach z ticha je pochopiteľný. Ticho nie je prázdno. Je to priestor, kde sa ozve aj to, čo sme roky prehlušovali. Preto treba ísť postupne. Niekedy je prvým krokom nie ticho, ale dych. Alebo krátka prechádzka bez telefónu. Alebo päť minút, keď človek nespraví nič užitočné.

Spomalenie sa nedá vynútiť, ale dá sa trénovať.

04 Ako rozlíšiť spomalenie od úniku?

Únik má jednu vlastnosť: po návrate je človek ešte prázdnnejší. Spomalenie robí opak: aj keď je nepríjemné, po čase prinesie viac kontaktu so sebou. Nie hneď pokoj, ale jasnejší vnútorný kompas.

Únik často oddeľuje človeka od vzťahov. Spomalenie naopak pomáha znovu nájsť, čo je vo vzťahoch podstatné.

05 Čo má spomalenie spoločné so zmierením?

Zmierenie sa nedá robiť v režime „rýchlo to uzavrieme“. Keď sa niekto cíti zranený, potrebuje najprv bezpečie. A bezpečie sa tvorí pomaly: cez tón hlasu, cez čas, ktorý venujeme rozhovoru, cez schopnosť neponáhľať sa k záveru.

Spomalenie je aj spôsob, ako sa prestať brániť. Keď človek spomalí, začne počuť aj vlastný podiel na konflikte. A to je nepríjemné – ale uzdravujúce.

06 Kde sa to dá trénovať, ak človek nemá žiadnu „duchovnú prax“?

Začať sa dá úplne civilne. Napríklad: jeden konkrétny čas v týždni bez sociálnych sietí. Alebo pravidlo, že prvých desať minút dňa nenapĺňajú správy, ale orientácia v sebe. Alebo večer krátke zhrnutie: čo mi dnes ubralo energiu a čo mi ju vrátilo.

A potom sa dá pridať jednoduchá modlitba, krátke čítanie, ticho. Nie ako výkon, ale ako návrat.

07 Niekedy sa pri spomalení vynorí smútok alebo hnev. Nemôže to človeku uškodiť?

Môže to byť náročné, najmä ak človek zostane s tým, čo sa vynorí, sám. Preto je dôležité mať sprievodcu – niekoho, kto pomôže udržať bezpečný rámec. Niekedy je to duchovný sprievodca, inokedy counsellor, psychológ alebo blízky človek. Spomalenie nie je terapiou, ale môže otvoriť dvere k tomu, čo potrebuje odborné alebo sprevádzajúce spracovanie.

Dôležité je nevydesiť sa emócií. Sú to informácie. Telo a duša tak hovoria, že niečo bolo dlho potlačené.

08

Ako by si jednou vetou pomenoval, čo je „cesta spomalenia“?

Je to rozhodnutie zostať pri človeku – pri sebe aj pri druhom – dlhšie, než nám káže tlak výkonu. Spomalenie nie je luxus. Je to spôsob, ako si znovu všimnúť, že život sa nedeje len v cieľoch, ale aj v procese.

09

Ako spomalenie súvisí so synodalitou? Prečo je to pre spoločné kráčanie také dôležité?

Synodalita sa nedá robiť v zhone. Keď zrýchlime, začneme tlačiť na rozhodnutia, na súhlas, na „výsledok“. A vtedy sa ľudia buď prispôbia, alebo odídu. Spomalenie vytvára priestor, kde sa dá počúvať, kde sa dá rozlišovať a kde sa dá priznať aj to, čo ešte nemá jasnú formu.

V praxi to znamená: dať rozhovoru čas. Nechať zaznieť aj ticho. Nebáť sa, že sa niečo „nestihne“. Lebo často práve v tom, čo sa nestihne povedať hneď, sa skrýva to najdôležitejšie.

10

Čo sa zmení v pastoračii, keď si naozaj dovoľíme spomaliť?

Začne sa meniť spôsob, ako sme s ľuďmi. Menej vysvetľujeme a viac sprevádzame. Menej „riešime“ a viac držíme priestor.

A paradoxne pribudne opravdivosť. Lebo keď sa spomalí tempo, vynoria sa veci, ktoré sa v zhone neukážu: únava, zranenia, tiché túžby. Spomalenie je preto aj forma celoživotného učenia sa – učí nás všímať si to, čo by sme inak preskočili.

11

Čo robí spomalenie s konfliktom? Prečo sa v zhone tak ľahko pohádame?

Lebo v zhone reagujeme reflexom. A reflex je často obrana, nie porozumenie. Spomalenie dáva mozgu aj srdcu šancu dobehnúť situáciu.

Niekedy stačí jedna jednoduchá veta: „Podme to povedať pomalšie.“ Znie to banálne, ale mení to atmosféru. A zrazu je možné začať dialóg, nie len výmenu argumentov.

12

Čo je jeden malý návyk spomalenia, ktorý si môže dovoliť aj človek v plnom nasadení?

Jedna krátka pauza denne venovaná vedomému uvoľneniu. Napríklad tri minúty bez obrazovky, dva vedomé nádychy a výdychy pred stretnutím alebo jednoduchá otázka: „Ako sa teraz cítim?“ To sú malé kroky, ktoré učia telo aj myseľ, že nemusíme byť stále v režime boja.

TEOLOGICKÁ REFLEXIA

KLÚČOVÝ POJEM

V programoch „cesty spomalenia“ sa spomalenie chápe ako zručnosť, nie ako nálada. Je to kombinácia práce s pozornosťou, telom a emóciami. Nejde o to, aby bol človek stále pokojný. Ide o to, aby sa stal prítomnejší.

Disciplína prítomnosti

Zaujímavé je, že mnohé inšpirácie sú veľmi praktické: práca s dychom, krátke rituály, schopnosť pomenovať hranice, učiť sa počúvať bez nutkania okamžite reagovať. V tomto zmysle sa spomalenie dotýka aj mediácie a counselingu – lebo bez prítomnosti niet dobrého rozhovoru.

Jedna spätná väzba z kurzu to pomenovala jednoducho: „Pomohlo mi to naštartovať zmenu a pozerať sa na veci inak.“ Takéto vety sú nenápadné, ale hovoria veľa: spomalenie nie je teória. Je to zmena optiky.

Spomalenie je zároveň školou pokory. Učí prijať, že nie všetko je možné vyriešiť hneď. A práve táto pokora je jedným z najzdravších predpokladov zmierenia.

Pri spomalení nám môže byť oporou Tomáš Halík, ktorý pripomína, že dozrievanie viery má svoje fázy a nedá sa urýchliť nátlakom. Christoph Theobald zároveň zdôrazňuje, že pastoračná reforma sa začína schopnosťou počúvať reálny život a ísť jeho tempom – nie tempom našich plánov.

Kontemplácia nie je únikom z reality, ale „školou“, v ktorej sa človek učí vnímať, čo v ňom vyvoláva úzkosť, čo ho ženie do výkonu a kde sa stráca vnútorná sloboda. Spomalenie potom nie je pasivitou, ale disciplínou prítomnosti, ktorá vytvára priestor pre pravdu a vzťah.

Nádej sa v tejto perspektíve ukazuje ako prax – nie ako nálada, ale ako rozhodnutie, ktoré sa dá trénovať v malých krokoch. Aj preto možno spomalenie chápať ako pastoračnú kompetenciu: keď vytvoríme priestor, aby ľudia mohli pomenovať svoje otázky a nebáli sa ticha, pripravujeme pôdu pre zmierenie aj pre zrelšiu vieru.

Ak sa spomalenie stane aj spoločnou praxou – napríklad v liturgii, v spôsobe vedenia stretnutí alebo v kultúre prestávok –, mení sa atmosféra spoločenstva. Ľudia sa prestávajú báť ticha a ticho sa stáva miestom, kde môže rásť nádej: nie veľkými slovami, ale vernosťou v malom a návratom k vnútornej slobode.

Spomalenie možno chápať aj ako formu „sabat“ uprostred týždňa: vedomé zastavenie, ktoré obnovuje perspektívu a chráni pred tým, aby sme zo služby urobili výkon. Keď sa toto zastavenie deje pravidelne, podporuje nádej ako návyk a posilňuje vnútornú slobodu.

Psychológ a autor v oblasti pastoračného poradenstva David G. Benner upozorňuje, že „strategické“ sprevádzanie nie je manipulácia výsledku, ale jasné pomenovanie cieľa, hraníc a krokov. Paradoxne k tomu často vedie spomalenie: až v spomalení sa dá rozlíšiť, čo je únik, čo je obrana a čo je skutočná potreba.

Jezuitský autor Augustine Thomas SJ, ktorý spája psychológiu, spiritualitu a poznatky o ľudskej neuroplasticite, píše o prebúdzaní „pravého Ja“ ako o procese, ktorý sa deje v rytme: telo, emócie, modlitba a vzťahy potrebujú čas, aby sa prestali brániť a začali sa premieňať. Spomalenie tak nie je len technika, ale forma askézy, ktorá vytvára priestor pre premenu.

V našom prostredí je spomalenie spracované aj ako forma celoživotného vzdelávania – ako cesta, ktorá vedie k pozornejšiemu rozlišovaniu vlastných reakcií, ku kultivácii ticha a k obnoveniu vnútornej slobody.

ČO SI ODNIEŠŤ

Návrat k autenticke

- Kto sa nevie zastaviť, bude sa v konfliktoch brániť rýchlo a tvrdo. Spomalenie otvára inú možnosť: zostať autentický, ale bez útoku.
- Spomaliť sa dá aj v malých krokoch. Dôležité je, aby krok bol konkrétny a opakovateľný.
- Najlepším testom spomalenia je vzťah: ak je človek po „oddýchnutí“ schopný byť ľudskejší, niečo beží správnym smerom.

ZASTAVENIE NA CESTE

OSOBNÉ

Kde dnes reagujem rýchlejšie, než dokážem rozlišovať?

V SKUPINE

Čo by sa zmenilo v kultúre našich stretnutí, keby sme vedome vytvorili viac priestoru pre ticho a parafrázu?

MALÝ KROK

Pred jedným náročným rozhovorom si doprajem tri minúty bez obrazovky a pomenujem, čo sa vo mne deje.

OTÁZKY NA ROZLIŠOVANIE

1. Kedy som naposledy cítil, že iba fungujem a nie som skutočne prítomný?
2. Čo sa vo mne ozýva, keď spomalím – úzkosť, úľava, odpor, prázdno alebo niečo iné?
3. Ktorý návyk mi najviac kradne pozornosť a čo mi zároveň dáva?
4. Akú otázku si nedokážem položiť, kým bežím príliš rýchlo?
5. Ako by sa zmenil jeden môj rozhovor, keby som mu doprial viac ticha?
6. Aký reálny krok spomalenia môžem urobiť dnes, nie až vtedy, keď bude menej práce?

Pre skupinu a lektora

ODPORÚČANÝ RÁMEC

60-90 minút; 6-16 osôb. Cieľ: Zažiť spomalenie ako praktickú podmienku pozornosti, rozlišovania a bezpečného rozhovoru.

ÚVODNÁ OTÁZKA

Čo v našich stretnutiach najviac zrýchľuje reakcie a oslabuje počúvanie?

HLAVNÁ AKTIVITA

Spomalené stretnutie: krátke ticho, kolo skúsenosti bez diskusie, parafráza a až potom spoločné pomenovanie.

BEZPEČNÝ RÁMEC

Spomalenie nie je terapiou. Ak sa vynorí silná bolesť alebo trauma, má prednosť bezpečie a odborné sprevádzanie.

SPOLOČNÉ ROZLIŠOVANIE

Ktorý malý prvok spomalenia vieme zaviesť do našich pravidelných stretnutí?

ZÁVER

Každý si zvolí jeden konkrétny a opakovateľný návyk spomalenia na nasledujúci týždeň.

DOPLNKOVÉ MATERIÁLY

VIDEO

video: Spomalenie: Jozef Žuffa a Miro Pastorek. Dialógový doplnok o tlaku výkonu, tichu a disciplíne prítomnosti. Použitie: hlavný audiovizuálny doplnok; individuálne aj skupinovo; jazyk: slovenčina.

WEB

web: Cesta spomalenia. Vzdelávací materiál a skúsenosti z programu celoživotného vzdelávania. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

Literatúra a pramene

THOMAS, Augustine SJ. Prebudenie pravého Ja prostredníctvom psychospirituálnej a neurálnej premeny. In: Studia Aloisiana, 2025, roč. 16, č. 1, s. 87-98. Dostupné online [↗](#)

BENNER, David G. Strategic Pastoral Counseling. Grand Rapids: Baker Books, 1992.

HALÍK, Tomáš. Odpoledne křesťanství. Odvaha k proměně. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2021.

THEOBALD, Christoph. Urgences pastorales. Paris: Éditions du Cerf, 2017.

Zážitok polarizácie

Zmierenie sa nezačína zrušením rozdielov, ale návratom od nálepky k príbehu.

V TEJTO KAPITOLE SA UČÍME

- rozpoznať sociálne aj vnútorné mechanizmy polarizácie
- odlíšiť obranu pravdy od jej používania ako zbrane
- oslabovať táborové myslenie zvedavosťou, príbehom a počúvaním.

Spomalenie nám často ukáže, čo sme v zrýchlení prehliadali: napätie v nás aj medzi nami. Jedným z najvýraznejších napätí dneška je polarizácia. Ak ju necháme rásť, zoberie nám schopnosť vidieť človeka a počuť príbeh.

Polarizácia sa často začína nenápadne. Najprv ako zjednodušené hodnotenie: „tí druhí“ sú naivní, nebezpeční alebo zlí. Potom sa k tomu pridá sociálna odmena: v našej skupine sme za tvrdosť pochválení. A napokon sa z toho stane identita: už neobhajujeme názor, ale seba.

V cirkevnom prostredí je polarizácia obzvlášť bolestivá, lebo sa ľahko tvári ako obrana pravdy. V skutočnosti však často ide o obranu zranenia alebo strachu. Aj preto je polarizácia jednou z najväčších prekážok zmierenia: zoberie ľuďom schopnosť počúvať a nahradí ju potrebou vyhrať.

Táto kapitola neponúka „návod na jednotu“. Ponúka rozlíšenie, ako spoznať mechanizmy polarizácie a ako ich oslabiť tak, aby sa dialóg mohol znovu začať.

DIALÓG

Týka sa nás všetkých

01

Prečo sa dnes ľudia tak rýchlo polarizujú?

Jedna časť odpovede je sociálna: žijeme v prostredí, kde sa konflikty monetizujú a kde algoritmy posilňujú emóciu. Ale druhá časť je vnútorná: polarizácia dáva človeku pocit bezpečia. Keď mám jasného nepriateľa, nemusím riešiť vlastnú neistotu.

Zvlášť v náboženskom prostredí môže polarizácia pôsobiť ako „vernosť“. A pritom je to často len neschopnosť uniesť komplexnosť sveta.

02

V Cirkvi sa často hovorí: musíme brániť pravdu. Kde je hranica medzi obranou pravdy a polarizáciou?

Hranica je v spôsobe. Pravda sa dá hovoriť tak, že druhého zničím. A dá sa hovoriť tak, že ho pozvem. Polarizácia sa spozná podľa toho, že druhého už nepotrebujem počuť. Stačí mi o ňom hovoriť.

Keď sa z pravdy stane zbraň, prestáva byť evanjeliová. A zmierenie je vtedy nemožné, lebo druhý je pre mňa len objekt.

03

Čo je typický spúšťač polarizácie v teologických debatách?

Zvyčajne sú to témy, ktoré sa dotýkajú identity: morálka, politika, rodina, sexualita. Vtedy ľudia necítia, že diskutujú o téme. Cítia, že ide o nich.

A keď ide o identitu, rastie potreba mať jasné hranice: kto je „náš“ a kto je „cudzí“.

04

Ako sa dá polarizácia oslabiť?

Najprv treba spomaliť reakciu. Polarizácia žije z rýchlejších emócií. Ak človek dokáže o pár sekúnd predĺžiť pauzu, už tým oslabuje mechanizmus.

Druhá vec je zvedavosť. Nie súhlas, ale zvedavosť: „Ako si k tomu došiel?“, „Čo sa ti stalo?“, „Čoho sa bojíš?“ Polarizácia sa často rozpadá, keď sa za názorom objaví príbeh.

05

Niekedy mám pocit, že druhá strana nechce dialóg. Má zmysel sa snažiť?

Nie vždy. Zmierenie nie je naivita. Niekedy je potrebné nastaviť hranice. Ale aj vtedy sa dá urobiť rozdiel: buď sa hranica nastaví s nenávisťou, alebo s dôstojnosťou.

A ešte jedna vec: aj keď druhá strana nechce dialóg, môžem si stanoviť hranice, ktoré nechcem, aby boli prekročené. Môžem si strážiť, aby ma konflikt nezožral zvnútra.

06

Ako si všimneme, že sme sa už zmenili na tábor a prestali byť spoločenstvom?

Zvyčajne to zistíme podľa reči. Začneme hovoriť „oni“ – a v tej jednej slabike sa z druhej strany stane karikatúra. Prestávame sa pýtať a začneme iba reagovať. Potrebujeme mať vinníka, lebo vinník nám dáva pocit, že my sme tí „dobrí“.

A potom to cítiť aj v tele: zrýchlený dych, napätie, potreba okamžite odpovedať. Keď je človek v tábore, už nepočúva realitu. Počúva len signály svojej skupiny.

Táto logika sa nekončí pri ostrej reči. Keď sa protivník prestáva vnímať ako človek s rovnakou dôstojnosťou, dehumanizácia môže otvárať priestor pre ospravedlňovanie násilia a v krajnej podobe aj vojnového konfliktu.

07

Čo sa vtedy v nás stráca? Čo je prvá obeť polarizácie?

Stráca sa zvedavosť. A spolu s ňou aj schopnosť učiť sa. Polarizácia berie človeku vnútornú slobodu: už nemôže priznať pochybnosť, lebo by „zradil“. A berie mu aj schopnosť vidieť dobro na druhej strane, lebo by sa mu rozsypal obraz sveta.

A nakoniec sa vytráca pokoj. Aj keď máme pocit, že sme na správnej strane, vnútri sme stále v boji. To je veľmi drahá cena.

08

Čo keď má človek pocit, že ak ustúpi zo svojho tábora, zradí pravdu?

To je veľmi častý strach. A stojí za ním dobrá vec: túžba po pravde. Problém je, keď sa pravda zmení na zbraň a prestane byť cestou.

Pomáha rozlíšiť dve veci: môžem zostať verný tomu, čo považujem za pravdivé, a zároveň sa učiť, ako to nie byť bez ponižovania druhého. To je zrelosť. A zrelosť sa učí – cez konflikty, cez korekcie, cez synodálne kráčanie.

09

Čo robiť, keď polarizácia prenikne do našej rodiny alebo do malej skupiny a my už nevládžeme?

Najprv priznať únavu. Nie je to zbabelosť, ale pomenovanie reality. Potom pomáha zmeniť pravidlá rozhovoru: menej veľkých tém, viac konkrétnych skúseností. Namiesto otázky „Kto má pravdu?“ sa pýtať: „Čo ťa v tom zranilo? Čoho sa bojíš?“

A niekedy pomôže aj vedomé rozhodnutie: dnes sa nerozídeme ako nepriatelia. Aj keď sa nezhodneme. To je malý krok zmierenia, ktorý má veľkú hodnotu.

10

Aký je jeden konkrétny krok, ako sa vrátiť k spoločnému základu, keď je komunita už rozdelená?

Začať malým úkonom, nie veľkým vyhlásením. Nájsť priestor, kde sa ľudia môžu rozprávať bez publika, bez sociálnych sietí, bez tlaku na víťazstvo. A dohodnúť sa na jednoduchom pravidle: najprv zopakujem, čo som počul, až potom poviem, čo si myslím.

Keď sa to deje, začína sa synodálna prax: nie sme jednotní v názoroch, ale držíme sa spolu v procese. A práve tu sa prirodzene otvára ďalšia kapitola – otázka dialógu.

TEOLOGICKÁ REFLEXIA

KLÚČOVÝ POJEM

Jonathan Haidt opisuje, že ľudia sa zriedka rozhodujú najprv racionálne a až potom emocionálne. Častejšie je to naopak: morálna intuícia príde prvá a rozum potom hľadá argumenty, aby ju obhájil. V polarizácii to vidno jasne: argumenty sa menia na muníciu.

Teológia konverzie

Ak to vezmeme vážne, potom nestačí predkladať „lepší argument“. Treba pracovať aj s tým, čo je pod tým: strach, zranenie, potreba uznania, pocit ohrozenia. To je priestor pre mediáciu, counseling aj pastorálnu prácu.

Christoph Theobald hovorí o teológii konverzie: obrátenie nie je iba morálna zmena správania. Je to premena perspektívy – schopnosť znovu objaviť, čo je v centre viery, a nechať sa tým korigovať.

Prakticky to znamená: oslabiť potrebu byť „na správnej strane“ a posilniť potrebu byť pravdivý a ľudský. K tomu pomáha aj návrat k symbolom jednoty – napríklad k Nicejskému vyznaniu viery, ktoré v dejinách pomáhalo držať spoločný jazyk aj v čase sporov.

Teológia konverzie potom nie je verejný súd nad „tými druhými“, ale obrat k pravdivosti: priznať si, kde sme sa uzavreli, kde sme stratili schopnosť počuť evanjelium cez konkrétny život. Theobald tento obrat spája s obnovou spôsobu čítania – Písma aj reality –, aby sa viera nestala ideologickým štítom. V takomto rámci majú význam aj analytické a výskumné výstupy o polarizácii či traume: nie ako náhrada teológie, ale ako pomoc pri pomenovaní toho, čo ľudia reálne žijú.

Ak morálnu intuíciu nevnímame ako nepriateľa, ale ako signál, môžeme s ňou pracovať: spomaliť reakciu, pomenovať emóciu a vytvoriť bezpečný rámec pre rozhovor.

Štúdia o krehkosti duchovného vedenia v hnutí Nazaret upozorňuje, že polarizácia sa môže začínať ako túžba po opravdivosti, no zlom nastáva, keď sa opravdivosť zmení na kontrolu a keď sa spiritualita odtrhne od schopnosti niesť ambivalenciu. Konverzia potom nie je len „zmena názoru“, ale návrat k evanjeliovej pokore v spôsobe, ako pravdu žijeme.

Keď sa polarizácia spája so sociálnym strachom, osobitne pri témach migrácie a bezpečia, teologická interpretácia dát z prieskumov (český teológ Michal Opatrný, rakúsky pastorálny teológ Paul Michael Zulehner a Jozef Žuffa) ukazuje, že strach vytvára bariéry, ktoré sa tvária ako „ochrana identity“, no v skutočnosti oslabujú schopnosť solidarity. Konverzia tu znamená učiť sa rozlišovať medzi reálnym ohrozením a kultúrnou projekciou.

ČO SI ODNIEŠ

Od nálepky k príbehu

- Polarizácia sa najľahšie živí abstrakciou. Keď sa z „nich“ stane kategória, už ich netreba počúvať.
- Najsilnejším protijedom je príbeh: ak sa za názorom objaví konkrétna skúsenosť, priestor pre ľudskosť sa rozšíri.
- Zmierenie nie je zrušenie rozdielov. Je to schopnosť niesť rozdiely bez poníženia druhého.

ZASTAVENIE NA CESTE

OSOBNÉ

Pri ktorej téme prestávam vidieť človeka a začínam vidieť iba tábor?

V SKUPINE

Aký príbeh z „druhej strany“ potrebujeme počuť, aby sa naša komunita neuzavrela do karikatúr?

MALÝ KROK

Nahradím jednu nálepku presným opisom konkrétnej skúsenosti alebo obavy.

OTÁZKY NA ROZLIŠOVANIE

1. V ktorej téme mám tendenciu rýchlo zaradiť človeka do tábora?
2. Čo vo mne aktivuje polarizujúca téma – strach, hnev, únava alebo potreba istoty?
3. Aký vlastný príbeh alebo zranenie môže byť ukryté za mojou reakciou?
4. Koho hlas z „druhej strany“ som ešte naozaj nevypočul?
5. Čo je jadro viery alebo hodnoty, ktoré chcem chrániť bez toho, aby som zranil druhého?
6. Aký malý krok môže oslabiť polarizáciu v mojom okolí – otázka, stretnutie, presnejšie pomenovanie alebo mlčanie?

Pre skupinu a lektora**ODPORÚČANÝ RÁMEC**

75-105 minút; 6-16 osôb. Cieľ: Rozpoznať, ako nálepky a skupinová identita zužujú pohľad na človeka, a precvičiť návrat k príbehu.

ÚVODNÁ OTÁZKA

Pri ktorej téme sa v našom prostredí najrýchlejšie delíme na „my“ a „oni“?

HLAVNÁ AKTIVITA

Od nálepky k príbehu: účastníci preložia polarizujúce označenia do konkrétnych skúseností, potrieb a strachov.

BEZPEČNÝ RÁMEC

Nesúhlas sa nesmie meniť na zosmiešňovanie. Facilitátor chráni ľudí pred núteným zverejňovaním politických alebo osobných postojov.

SPOLOČNÉ ROZLIŠOVANIE

Aký príbeh alebo skúsenosť nám môže pomôcť presnejšie vidieť ľudí, ktorých zvykneme zaradiť do jedného tábora?

ZÁVER

Každý pomenuje jednu nálepku, ktorú chce nahradiť presnejším a ľudskejším jazykom.

DOPLNKOVÉ MATERIÁLY**VIDEO**

video: Polarizácia: Jozef Žuffa a Miro Pastorek. Dialógový vstup k mechanizmom polarizácie, táborovej identity a návratu k osobnému príbehu. Použitie: hlavný audiovizuálny doplnok; individuálne aj skupinovo; jazyk: slovenčina.

WEB

web: Cesty dialógu - skúsenosť hnutia Nazaret. Doplnkový príbeh k téme opravdivosti, kontroly a polarizácie v komunite. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

Literatúra a pramene

HAIDT, Jonathan. The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion. New York: Pantheon Books, 2012.

URBANČOK, Milan - ŽUFFA, Jozef. Od opravdivosti k polarizácii: Krehkosť duchovného vedenia v hnutí Nazaret. In: Studia Aloisiana, 2025, roč. 16, č. 1, s. 59-72. Dostupné online >

OPATRŇÝ, Michal - ZULEHNER, Paul Michael - ŽUFFA, Jozef. Iron Curtain of Fear: Theological Interpretations of Data About Attitudes of Christians Towards Refugees from Surveys in Central Europe. In: Occasional Papers on Religion in Eastern Europe, 2023, roč. 43, č. 3, čl. 4, s. 37-66. Dostupné online >

THEOBALD, Christoph. Le christianisme comme style. Paris: Éditions du Cerf, 2018.

Dialóg a nenásilná komunikácia

Dialóg je spôsob, ako zostať pravdivý bez ponižovania druhého a budovať spoločný priestor aj bez úplnej zhody.

V TEJTO KAPITOLE SA UČÍME

- odlíšiť dialóg od sporu, ústupu a manipulácie
- vytvárať bezpečný rámec pomocou počúvania, parafrázy, otvorených otázok a jasných pravidiel
- rozpoznať, kedy rozhovor potrebuje hranicu, prestávku alebo pomoc tretej osoby.

Táto kapitola preto predstavuje dialóg ako priestor „medzi“ - medzi presvedčením a konkrétnym príbehom, medzi pravdou a spôsobom, akým ju vyslovujeme, medzi ochranou vlastných hraníc a ochotou porozumieť druhému.

Na Teologickej fakulte Trnavskej univerzity sa dialóg rozvíja v medzináboženských stretnutiach, v štúdiu mediácie, vo výučbe aj vo verejných diskusiách. Rozhodujúce pritom nie je, či sa ľudia napokon zhodnú, ale či sa dokážu počúvať a zostať v kontakte bez zosmiešňovania alebo ponižovania.

Slovo dialóg sa dnes používa veľmi často, no môže označovať rozdielne skutočnosti - od slušnej výmeny názorov až po stretnutie, ktoré mení spôsob, akým človek rozumie seba i druhému. Zmierenie potrebuje práve druhý typ dialógu: nie iba komunikačnú techniku, ale postoj otvorenosti, pravdivosti a rešpektu.

Dialóg nie je slabosť, ústup ani zdvorilejšia podoba sporu. Je spôsobom, ako sa vrátiť k spoločnému ľudskému základu a niesť rozdielnosť bez toho, aby sa vzťah musel rozpadnúť. V tomto zmysle je aj komunitotvornou praxou: umožňuje zostať spolu a pokračovať v spoločnom rozlišovaní aj tam, kde sa úplne nezhodneme.

Keď sme sa učili vidieť znamenia času, spomaliť a rozpoznávať mechanizmy polarizácie, prirodzene prichádza otázka, či ešte vieme zostať v rozhovore. Nestačí pomenovať, že niečo bolí. Potrebujeme vytvoriť priestor, v ktorom možno hovoriť pravdivo bez ponižovania druhého.

Hodnotiť neznamená stáť nad svetom ako sudca. Znamená hľadať kritériá, ktoré dokážu pomenovať zlo, a zároveň nezabudnúť na možnosť záchrany. Abraháмова otázka nie je ideologická; je to otázka človeka nesúceho zodpovednosť za druhých.

Kriteriológia v tejto učebnici preto nevedie k moralizovaniu. Vedie k rozlišovaniu moci, identity, otvorenosti a spoločného dobra tak, aby pravda chránila život a aby milosrdenstvo nezakrývalo zodpovednosť.

DIALÓG

Aj keď sa nezhodneme

01 Čo je podľa teba dialóg? Nie je to len slušná forma sporu?

Dialóg je spôsob, ako sa človek učí byť pravdivý bez toho, aby druhého ničil. V spore ide často o víťazstvo. V dialógu ide o porozumenie – a porozumenie nie je súhlas.

Dialóg je aj riziko: pripúšťa, že druhý ma môže niečo naučiť. A to je pre ego nepríjemné.

02 Kedy je dialóg nemožný?

Keď druhá strana nie je ochotná uznať dôstojnosť partnera. Alebo keď je rozhovor iba zásterkou manipulácie. Vtedy je potrebné chrániť hranice.

Dialóg je nemožný aj vtedy, keď človek nedokáže zniesť vlastnú emóciu. Ak je v nás priveľa hnevu alebo strachu, rozhovor sa zmení na výbuch. Vtedy je prvý krok spomalenie a stabilizácia.

03 Ako sa dá vytvoriť bezpečný priestor pre dialóg?

Bezpečný priestor nevzniká iba pravidlami. Vzniká tónom hlasu, schopnosťou počúvať, ochotou priznať vlastné limity. Pomáha aj jasný rámec: čo je cieľ, čo je hranica, čo je zakázané (ponížovanie, irónia, nálepky).

V mediácii sa osvedčilo začať jednoduchou dohodou: budeme hovoriť v prvej osobe a budeme sa snažiť opísať vlastnú skúsenosť, nie hodnotiť druhého.

04 Mnohí ľudia chcú v dialógu okamžite „zvítaziť“ argumentom“. Čo s tým?

Argument má miesto, ale iba po počúvaní. Ak argument použijem ako prvú vec, často tým zruším vzťah. Vtedy druhý prestane počúvať a začne sa brániť.

Dialóg potrebuje aj otázky, ktoré nie sú pascou, ale otvárajú priestor: „Čo je pre teba na tom najdôležitejšie?“ alebo „V čom sa to dotýka tvojho života?“

05 Čo je najväčšia chyba v dialógu?

Keď človek vstupuje do rozhovoru s pocitom, že už všetko vie, dialóg sa zmení na prednášku. A prednáška nezmieruje.

Druhá chyba je únava: keď človek už nemá kapacitu počúvať. Vtedy je lepšie rozhovor odložiť než ho zničiť.

06

Ako súvisí dialóg s vierou?

Viera v Boha, ktorý vstupuje do dejín, je sama osebe „dialogická“. Boh nekomunikuje iba príkazmi, ale aj príbehom, otázkami a cestou. Biblia je postavená na príbehoch, v ktorých sa obnovuje dialóg medzi ľuďmi i medzi človekom a Bohom.

Ak je jadrom viery vzťah, potom aj naša komunikácia má byť vzťahová. Dialóg je preto nielen metóda, ale duchovný postoj.

07

Ak by sme mali dialóg opísať úplne prakticky: čo je ten prvý krok, ktorý rozhoduje o tom, či sa rozhovor otvorí alebo zavrie?

Prvý krok je tón a zámer. Či prichádzame presvedčiť, alebo porozumieť. Ľudia to vycítia v prvej minúte. A keď vycítia tlak, začnú sa brániť – aj keby sme hovorili krásne vety.

Dialóg sa začína tam, kde si dovoľíme povedať: „Pomôž mi tomu porozumieť.“

08

Dá sa dialóg učiť? Ako ho trénovať v komunite, aby to nebola len teória?

Dá sa. Dialóg je zručnosť. Trénuje sa v malých veciach: v tom, že neskáčeme do reči, že sa pýtame doplňujúce otázky, že sa učíme parafrázovať. Veľmi pomáha jednoduché cvičenie: jeden človek hovorí bez prerušenia, druhý iba zhrnie to, čo počul – bez hodnotenia.

A potom ešte jedna vec: dovoliť si ticho. Niekedy je najväčší dar dialógu to, že si nemusíme hneď odpovedať.

09

Ako rozlíšiť, kedy je dialóg ešte možný a kedy je už potrebné nastaviť hranice?

Dialóg je možný tam, kde existuje aspoň minimálna ochota počúvať. Nevyžaduje okamžitý súhlas, ale základnú pripravenosť prijať, že druhý človek má právo hovoriť. Keď sa rozhovor mení na opakované ponižovanie, hranica je legitímna.

Hranica nie je koniec dialógu. Je to ochrana dôstojnosti. Niekedy je to jediný spôsob, ako sa dá raz v budúcnosti k rozhovoru vrátiť bez ďalšieho zranenia.

10

Ako pracovať s tým, že ľudia si pod slovom „dialóg“ často predstavia slabosť alebo ústup?

Treba to preložiť do skúsenosti. Dialóg nie je ústup. Je to odvaha ísť bližšie. Odvaha počuť, čo druhý naozaj hovorí, aj keď s tým nesúhlasím.

A pomáha pomenovať, že dialóg chráni pravdu. Lebo pravda bez vzťahu sa mení na ideológiu. Dialóg je spôsob, ako pravdu niesť tak, aby neponížila človeka.

11

Čo robiť, keď dialóg zlyhá a my máme chuť to vzdať?

Niekedy je poctivejšie dať si pauzu než pokračovať v boji. Povedať: „Teraz nedokážem ďalej pokračovať. Potrebujem čas.“ Aj to je dialóg, ak je to povedané s rešpektom.

A ak sa situácia opakuje, je legitímne prizvať tretieho človeka – mediátora, facilitátora, niekoho, kto pomôže udržať rámec. Lebo dialóg nie je len spontánnosť. Je to aj ochrana vzťahu. A práve ochrana vzťahu nás v ďalšej kapitole privedie k téme moci.

TEOLOGICKÁ REFLEXIA

KLÚČOVÝ POJEM

Dialóg je bezpečný a pravdivý priestor, v ktorom druhý človek nemusí prestať byť iný, aby mohol zostať súčasťou vzťahu a komunity.

Dialóg ako duchovný postoj

Dialóg nie je iba prenos informácií. Je priestorom, v ktorom človek postupne rozpoznáva, čo sa v ňom odohráva. Preto potrebuje bezpečný rámec, čas a sprevádzanie bez manipulácie. Kresťanská viera má dialogickú štruktúru. Boh vstupuje do ľudských dejín, oslovuje človeka, kladie otázky a vedie ho cestou. Ak je jadrom viery vzťah, aj spôsob komunikácie má chrániť vzťah a dôstojnosť človeka.

Pravda ako spoločný priestor

Dialóg neznamenaá rezignáciu na pravdu. Chráni ju pred tým, aby sa stala nástrojom moci. Nezačína sa otázkou „Kto má pravdu?“, ale otázkou: Ako možno pravdu hľadať a vysloviť tak, aby sa pritom nezničil človek ani spoločný priestor? V tomto zmysle je dialóg étosom - spôsobom, akým človek zostáva verný svojmu presvedčeniu a zároveň uznáva dôstojnosť druhého.

Dialóg ako komunitotvorná prax

Christoph Theobald pripomína, že nie všetky napätia možno vyriešiť nátlakom alebo okamžitým rozhodnutím. Niektoré treba niest' v trpezlivosti a v procese spoločného rozlišovania. Carlo Maria Martini chápal dialóg s neveriacimi nie ako pastoračnú taktiku, ale ako spôsob, ktorým Cirkve zostáva v kontakte s otázkami svojej doby. Systematický tréning počúvania, parafrázy, mediácie a nenásilnej komunikácie potom nie je iba technickou pomôckou. Je formáciou komunity, ktorá dokáže uniesť rozdielnosť bez vylúčenia človeka. Publikácia Veda, spoločnosť a náboženstvo v dialógu túto perspektívu rozširuje aj na dialóg medzi rozdielnymi spôsobmi poznávania. Odlišnosť nemusí byť prekážkou spoločného rozlišovania; môže byť jeho zdrojom.

Takto chápaný dialóg nie je relativizáciou pravdy, ale cestou k stretnutiu, spoločnému dobru a sociálnemu pokoji, ako ju rozvíjajú aj *Fratelli tutti* a *Evangelii gaudium*.

ČO SI ODNIEST

Bezpečný priestor

- Dialóg nevzniká iba tým, že sa ľudia stretnú. Potrebuje rámec dôstojnosti, bezpečia a jasných pravidiel.
- Najprv počúvanie, potom overenie porozumenia a až potom argument. Tento postup chráni vzťah aj pravdu.
- Dialóg nemusí viesť k úplnej zhode. Môže však umožniť, aby ľudia zostali spolu a niesli rozdielnosť bez ponižovania.
- Ak rozhovor opakovane zraňuje alebo manipuluje, nastavenie hranice nie je zlyhaním dialógu, ale ochranou dôstojnosti.

ZASTAVENIE NA CESTE

OSOBNÉ

V ktorom rozhovore dnes viac potrebujem porozumieť než presvedčiť? Čo môžem urobiť, aby sa druhý človek nemusel predom mnou brániť?

V SKUPINE

Ktoré pravidlo by najviac pomohlo našej komunite zostať v rozhovore aj pri nesúhlase? Ako ho môžeme konkrétne zaviesť do našich stretnutí?

MALÝ KROK

V najbližšom náročnom rozhovore najprv vlastnými slovami zhrniem, čo som počul, a až potom vyslovím svoj postoj.

OTÁZKY NA ROZLIŠOVANIE

1. V ktorých rozhovoroch začínam skôr argumentovať než počúvať?
2. Čo sa vo mne stane, keď niekto nesúhlasí s tým, čo považujem za dôležité?
3. Akú vetu nesúhlasu dokážem vysloviť bez zosmiešnenia alebo poníženia?
4. Ktoré potreby druhej strany možno počujem príliš neskoro?
5. Aký rámec bezpečia potrebujeme, aby rozhovor nebol zápasom o víťazstvo?

6. Ktorú otázku by sme sa v našom spoločenstve mali učiť klásť častejšie?

Pre skupinu a lektora

ODPORÚČANÝ RÁMEC

60-90 minút; 6-16 osôb. Cieľ: Precvičiť počúvanie, parafrázu a vyjadrenie nesúhlasu bez ponižovania.

ÚVODNÁ OTÁZKA

Čo mi v náročnom rozhovore najviac bráni počúvať?

HLAVNÁ AKTIVITA

Počúvanie bez obhajoby: vo dvojiciach jeden človek tri minúty opisuje situáciu, v ktorej sa cítil nevypočutý; druhý bez rady alebo argumentu zhrnie, čo počul. Hovoriaci porozumenie potvrdí alebo spresní, potom si úlohy vymenia. Skupina pomenuje, čo rozhovor otváralo a čo ho zatváralo.

BEZPEČNÝ RÁMEC

Hovoríme v prvej osobe, nezverejňujeme príbehy iných bez súhlasu, každý môže neodpovedať, nepoužívame iróniu ani nálepky a pri silných emóciách rozhovor spomalíme alebo prerušíme. Facilitátor netlačí skupinu k zhode ani k zmiereniu za každú cenu.

SPOLOČNÉ ROZLIŠOVANIE

Aké pravidlo komunikácie potrebuje naša skupina, aby rozdielnosť neviedla k prerušeniu vzťahov?

ZÁVER

Každý pomenuje jednu komunikačnú zručnosť, ktorú chce počas nasledujúceho týždňa vedome precvičiť.

DOPLNKOVÉ MATERIÁLY

VIDEO

video: Dialóg: Jozef Žuffa a Miro Pastorek. Dialógový vstup k počúvaniu, nesúhlasu, bezpečnému rámcu a hraniciam rozhovoru. Použitie: hlavný audiovizuálny doplnok; individuálne aj skupinovo; jazyk: slovenčina.

WEB

web: Cesty dialógu. Súbor praktických podnetov na rozvíjanie dialógu. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

PDF

PDF: Veda, spoločnosť a náboženstvo v dialógu. Odborné rozšírenie dialógu medzi rozdielnymi spôsobmi poznávania. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

Literatúra a pramene

JENÍK, Lukáš - KARABA, Miroslav - ŽUFFA, Jozef. Veda, spoločnosť a náboženstvo v dialógu. Trnava: Teologická fakulta Trnavskej univerzity, 2021. ISBN 978-80-568-0403-2. Dostupné online ↗

THEOBALD, Christoph. Urgences pastorales. Paris: Éditions du Cerf, 2017.

HODNOTIŤ

III. Krieriológia – hodnotiť

Rozlišovať pravdu, moc, identitu, hranice a spoločné jadro.

HODNOTIŤ

ROZLIŠIŤ MOC

05

Krehkosť moci

Zmierenie bez pravdy a ochrany môže byť iba ďalším tlakom na ticho.

V TEJTO KAPITOLE SA UČÍME

- rozlišovať zdravú autoritu od kontroly, manipulácie a zneužitia moci
- pomenovať ochrannú úlohu pravdy, bezpečia, transparentnosti a zdieľanej zodpovednosti
- odlíšiť zmierenie od zakrývania a odpustenie od povinnosti obnoviť dôverný vzťah.

Dialóg nie je možný všade rovnako. A práve tam sa ukazuje krehkosť moci: môže byť službou, ale aj tlakom; môže chrániť, ale aj zraniť. Niekedy sa zastaví na prahu strachu, nerovnosti a zranenia. Tam sa ukazuje téma moci: ako ju používame, ako sa jej bojíme, ako sa ňou dá zneužiť dôvera. Ak chceme kráčať spolu, je potrebné sa učiť pravde aj v tejto citlivej oblasti.

Niektoré konflikty v Cirkvi nie sú konfliktom názorov. Sú konfliktom moci. Vtedy sa zmierenie nedá robiť bez pravdy, lebo pravda je prvá forma ochrany. Sú situácie, v ktorých „zmieriť sa“ znamená prestať normalizovať zneužívanie a pomenovať, čo je nebezpečné.

Duchovné zneužívanie je špecifické tým, že sa často deje v mene dobra: v mene poslušnosti, čistoty, jednoty, vernosti. Práve preto je ťažko rozpoznateľné. Obzvlášť v prostredí, kde je autorita spojená s Bohom, sa ľahko zmení na absolútno.

V skúsenostiach ľudí, ktorí prešli uzavretými komunitami alebo manipulujúcimi vzťahmi, sa opakuje podobný vzorec: strach, kontrola, pocit viny, strata autonómie a napokon útek – často až vtedy, keď telo a psychika prestanú vládť.

Táto kapitola nehľadá vinníkov. Hľadá rozlíšenie, ako spoznať, že sa zo spirituality stala moc, a čo robiť, aby sa zranenie neprelialo do ďalšej polarizácie.

DIALÓG

Zneužívanie spirituality

01 Dá sa duchovné zneužívanie rozpoznať podľa nejakých typických znakov?

Áno, hoci každý príbeh je iný. Typické je, že sa obmedzí sloboda pod zámienkou duchovného dobra: kto s nami nesúhlasí, ten „odporuje Bohu“. Potom prichádza kontrola: nad časom, vzťahmi, telom, informáciami.

Ďalším znakom je manipulácia pocitom viny: človek nadobúda presvedčenie, že jeho prirodzené potreby sú hriešne. Napokon prichádza izolácia, ktorá ho oddeľuje od ľudí mimo skupiny a oslabuje možnosť získať nezávislý pohľad.

02 V niektorých komunitách sa používa systém pravidelného „referovania“. Kde je hranica?

Sprevádzanie alebo pravidelný rozhovor môžu byť zdravé, ak chránia slobodu a dôstojnosť človeka. „Referovanie“ sa stáva nebezpečným vtedy, keď slúži kontrole – keď musí človek hlásiť aj to, čo patrí do sféry intimity, a keď sa získané informácie používajú na manipuláciu.

Hranica je v slobode: môžem povedať nie. Je aj v dôvere: rozhovor sa nesmie zmeniť na databázu, ktorou ma niekto kontroluje.

03 Prečo ľudia v takýchto prostrediach ostávajú, aj keď trpia?

Lebo na začiatku je často idealizmus. Človek chce dobro, chce čistotu, chce niekam patriť. A potom postupne prichádza strach: ak odídem, stratím všetko – komunitu, identitu, Boha.

A je tam aj hanba: „Ako som sa mohol dať takto oklamať?“ Hanba drží človeka v tichu.

04 Čo je prvý krok, keď niekto začne tušiť, že niečo nie je v poriadku?

Prvý krok je pomenovať realitu bez ospravedlňovania. To je ťažké, lebo zneužívanie sa často učí nazývať „láskou“ alebo „poslušnosťou“.

Druhý krok je nájsť bezpečného človeka mimo systému: niekoho, kto nebude tlačiť na rýchle rozhodnutia, ale pomôže udržať jasnú hlavu.

05 Ako sa dá hovoriť o zneužívaní bez toho, aby sa z toho stalo miesto ďalšieho zranenia?

Tak, že oddelíme pravdu od pomsty. Pravda je potrebná, aby sa zranenie nezopakovalo. Pomsta však iba prelieva bolesť ďalej.

Zmierenie v takýchto situáciách niekedy znamená: zabezpečiť ochranu, pomenovať zodpovednosť, dať priestor uzdraveniu – a nechať otvorené, či je možný aj osobný návrat k dôvere.

06 Odkiaľ sa v pastoračii berie pokušenie moci? Prečo sa autorita tak ľahko zmení na kontrolu?

Často z neistoty a zo strachu. Keď máme pocit, že sa veci rozpadajú, prirodzene chceme pritrvať. A vtedy sa moc tvári ako záchrana: „Ja to udržím. Ja to nastavím.“

Lenže záchrana cez kontrolu zvyčajne ničí to, čo chcela zachrániť – dôveru. A bez dôvery nie je spoločenstvo, iba systém.

07 Čo je prvý ochranný prvok, ktorý môže mať komunita, aby sa moc nezačala zneužívať?

Transparentnosť a zdieľaná zodpovednosť. Rozhodnutia majú byť vysvetlené, má existovať priestor na otázky a dôležité veci sa nemajú robiť „za zatvorenými dverami“. Synodalita je v tomto zmysle prevenciou: moc sa rozkladá do zodpovedného procesu a nesústreďuje sa iba v jednej osobe.

Potrebná je aj formácia. Moc sa nereguluje iba pravidlami; potrebuje osobnú zrelosť. To znamená celoživotne sa učiť pracovať so svojimi motiváciami, potrebou uznania i únavou.

08 Ako odlišiť zmierenie od zakrývania? Kde je hranica medzi odpustením a popretím?

Zmierenie sa nikdy nezačína tým, že sa tvárime, akoby sa nič nestalo. Také ticho slúži silnejšiemu. Odpustenie je slobodnou možnosťou, nie vynútenou povinnosťou. Môže dozrievať až po pomenovaní pravdy a obnovení bezpečia; samo osebe pritom neznamená povinnosť obnoviť dôverný vzťah.

Preto je dôležité hovoriť aj o spravodlivosti, o zodpovednosti a o ochrane slabších. Aj to je súčasť pastoračnej práce – nie ako tvrdosť, ale ako starostlivosť o dôstojnosť každého človeka.

09 Ako môže vyzerat' konkrétna prevencia zneužívania moci v bežnej praxi – mimo veľkých dokumentov?

Prevencia môže vyzerat' jednoducho: jasné pravidlá a zrozumiteľné komunikačné kanály. Má byť zrejmé, kto o čom rozhoduje, ako možno podať podnet a komu možno dôverne oznámiť problém. Potrebná je aj kultúra, v ktorej otázka nie je prejavom drzosti, ale legitímnou súčasťou spoločného života.

Prevencia je aj to, že sa o moci hovorí otvorene. Keď sa o nej nehovorí, začne sa hromadiť v šedých zónach. A v tieni sa z nej ľahko stane zbraň.

10 Čo robiť, keď komunita po odhalení zneužitia tlačí na „rýchle zmierenie“, lebo nevie zniesť hanbu a konflikt?

Je dôležité pomenovať rozdiel medzi pokojom a tichom. Rýchle zmierenie býva často len spôsob, ako sa zbaviť napätia. Ale napätie tu nesie informáciu: niečo bolo zlé a musí sa to vyjasniť.

V takej situácii je potrebné si povedať: „Nebudeme sa ponáhľať.“ A zároveň vytvoriť konkrétne kroky: bezpečný kontakt pre oznamovanie, odbornú pomoc, jasné procesy. Uzdravenie potrebuje čas. A človek, ktorý bol zranený, potrebuje najprv ochranu, nie tlak na odpustenie.

11

Keď už k zneužitiu došlo, aká je prvá veta, ktorou sa dá začať cesta k uzdraveniu bez lacného zmierenia?

„Verím ti. Ďakujem, že to hovoríš.“ To je veta, ktorá prinavracia človeku dôstojnosť. A hneď potom: „Postaráme sa o bezpečie.“

Zmierenie bez pravdy je len tlak na ticho. A práve pravda – aj keď bolí – otvára priestor, aby sme sa v ďalšej kapitole mohli dotknúť toho, čo býva po zneužití najviac zranené – tela a intimity.

TEOLOGICKÁ REFLEXIA

KLÚČOVÝ POJEM

Jednou z kľúčových otázok je rozdiel medzi autoritou a zneužitou mocou. Zdravá autorita rastie z kompetentnosti, služby a dôvery. Patologické používanie moci sa opiera o kontrolu a strach.

Rozlišovanie autority

V synodálnom chápaní autority moc v Cirkvi nie je vlastníctvom, ale poverením na službu, ktoré musí sprevádzať zodpovednosť a kontrola. Autorita sa neopiera iba o postavenie; dôveryhodnosť získava službou a kontaktom so skúsenosťou ľudí. V synodálnej Cirkvi sa preto autorita neoslabuje, keď sa viac počúva. Naopak, rozhodovanie dozrieva v rozlišovaní celého spoločenstva.

V praxi duchovného sprevádzania je dôležité chrániť slobodu človeka. Sprievodca nemá „riadiť“ život druhého. Má vytvárať priestor, v ktorom človek počuje vlastné svedomie a učí sa rozlišovať pred Bohom.

Aj preto sa v rozhovoroch s ľuďmi po skúsenosti zneužívania opakuje jedna potreba: obnoviť vnútornú autonómiu a dôveru v to, že Boh nie je totožný so systémom kontroly.

Kresťanská autorita má svoje meradlo v evanjeliu Ježiša Krista: v spôsobe, ako Ježiš narába s mocou – nie ako s palicou, ale ako s darom pre zranených a vylúčených. Keď sa autorita odtrhne od tohto štýlu, ľahko sa zmení na kontrolu. Aj preto je dôležitá téma autenticity: v polarizovanom prostredí ľudia rýchlo vycítia nesúlad medzi slovami a postojom – a dôvera sa stráca.

Synodálny štýl ukazuje, že autorita sa nemeria „tvrdosťou“, ale schopnosťou vytvoriť priestor pre zodpovednosť druhých – a pritom nestratiť smer a meradlo evanjelia.

Keď hovoríme o moci v Cirkvi, často rýchlo preskočíme k polarite „autorita verzus sloboda“. Synodálny proces však ukazuje, že autorita je legitímna vtedy, keď slúži rozlišovaniu a dokáže niesť spätnú väzbu – inak sa z nej stáva forma obrany systému. Aj preto Synoda biskupov kladie dôraz na participáciu a zodpovednosť ako na duchovné kritériá, nielen na organizačné opatrenia.

Slovenský teológ Peter Ceľuch pri reflexii formácie budúcich kňazov upozorňuje, že jednou z kľúčových výziev je kultivovať zrelosť vo vzťahu k moci: učiť sa zodpovednosti, nie privilegovanosti. Formácia, ktorá s témou moci nepracuje, riskuje, že bude vychovávať funkcionárov, nie pastierov.

Prípadová štúdia z akademického prostredia ukazuje, že synodalita sa v praxi začína veľmi „obyčajne“: schopnosťou počúvať, pomenovať napätie bez zosmiešnenia druhej strany a udržať spoločný rámec aj v konflikte. V takomto nastavení sa moc mení na službu vzťahu.

ČO SI ODNIEŠŤ

Návrat do slobody

- V situáciách zneužívania je prvou formou zmierenia pravda a ochrana. Bez nich je „zmier“ iba pokračovaním násillia inými prostriedkami.
- Zdravá autorita sa pozná podľa toho, že človek pri nej rastie v slobode a zodpovednosti, nie v strachu a závislosti.
- Uzdravovanie po zneužívaní je dlhý proces. Potrebuje bezpečné prostredie, odbornú pomoc a duchovný jazyk, ktorý nevracia človeka do pocitu viny.

ZASTAVENIE NA CESTE

OSOBNÉ

Kde vo svojom prostredí vnímam moc, ktorá pomáha ľuďom rásť, a kde moc, ktorá ich zmenšuje alebo umlčiava?

V SKUPINE

Aké konkrétne pravidlá transparentnosti a spätnej väzby potrebuje naša komunita, aby autorita zostala službou?

MALÝ KROK

Pomenujem jednu oblasť, v ktorej treba jasnejšie vysvetliť zodpovednosť, rozhodovanie alebo možnosť podať podnet.

OTÁZKY NA ROZLIŠOVANIE

1. Kde v mojom prostredí autorita pomáha rásť a kde začína kontrolovať?
2. Čo sa vo mne ozyva pri téme zneužívania moci – odpor, strach, hnev, obrana alebo smútok?
3. Aké presvedčenie o poslušnosti, jednote alebo autorite potrebujem preskúmať?
4. Kto má v našom prostredí bezpečný priestor povedať „nie“ alebo položiť otázku?
5. Aké konkrétne pravidlo transparentnosti by chránilo zraniteľných aj zodpovedných?
6. Ak je táto téma osobne zraňujúca, kto je bezpečný človek alebo odborný kontakt mimo systému?

Pre skupinu a lektora

—

ODPORÚČANÝ RÁMEC

75-120 minút; 6-14 osôb. Cieľ: Rozlíšiť zdravú autoritu, mocenskú asymetriu a prvky, ktoré chránia zraniteľných aj zodpovedných.

ÚVODNÁ OTÁZKA

Ako spoznáme, že autorita v našom prostredí skutočne slúži?

HLAVNÁ AKTIVITA

Mapa bezpečia a zodpovednosti: skupina rozlíši, kto rozhoduje, kto nesie dôsledky, kde možno položiť otázku a komu možno bezpečne oznámiť problém.

BEZPEČNÝ RÁMEC

Pri osobných skúsenostiach zneužívania sa nevyžaduje zdieľanie detailov. Facilitátor uprednostní ochranu človeka pred dokončením programu.

SPOLOČNÉ ROZLIŠOVANIE

Aké konkrétne pravidlá transparentnosti a spätnej väzby potrebujeme, aby autorita zostala službou?

ZÁVER

Skupina pomenuje jeden realistický krok na posilnenie transparentnosti alebo bezpečného podávania podnetov.

DOPLNKOVÉ MATERIÁLY**VIDEO**

video: Moc: Jozef Žuffa a Miro Pastorek. Dialógový doplnok k rozlišovaniu autority, kontroly, bezpečia a zodpovednosti. Použitie: hlavný audiovizuálny doplnok; individuálne aj skupinovo; jazyk: slovenčina.

WEB

web: Od údržby k misii: pastoračné rady a sprevádzanie. Praktický materiál o zdieľanej zodpovednosti v komunite. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

PDF

PDF: Záverečný dokument Synody biskupov. Oficiálny dokument k participácii, zodpovednosti a synodálnemu rozhodovaniu. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: angličtina.

Literatúra a pramene

SYNODA BISKUPOV. Za synodálnu Cirkev: spoločenstvo, spoluúčasť, misia. Záverečný dokument Druhého zasadnutia XVI. riadneho generálneho zhromaždenia Synody biskupov, 26. októbra 2024. Dostupné online ↗

ŽUFFA, Jozef - JAMBOROVÁ, Renáta - RUŽIČKA, Ivan. Synodalita ako počúvanie. Prípadová štúdia z akademického prostredia. In: Studia Aloisiana, 2024, roč. 15, č. 1, s. 9-18. Dostupné online ↗

Zraniteľnosť identity

Telo, intimita a identita potrebujú jazyk, ktorý spája pravdivosť, dôstojnosť a bezpečie.

V TEJTO KAPITOLE SA UČÍME

- rozlišovať medzi zdravou morálnou zodpovednosťou, vinou a zraňujúcou hanbou
- hovoriť o tele a intimite presne, ľudsky a bez ponižovania
- vytvárať bezpečný rámec, ktorý chráni svedomie, dôstojnosť a hranice.

Téma moci nás prirodzene vedie k zraniteľnosti identity. A nikde nie sme zraniteľnejší ako v oblasti tela a intimity. Tu sa stretáva túžba po blízkosti s túžbou po kontrole. Ak chceme porozumieť, potrebujeme jemnosť, pravdivosť a schopnosť rozlišovať bez ponižovania.

Telo je miestom, kde sa zmierenie často začína. Mnohé duchovné konflikty nie sú iba „v hlave“. Prejavujú sa v tele: v napätí, hanbe, strachu z vlastnej túžby alebo v neschopnosti prijať vlastnú zraniteľnosť.

V niektorých podobách kresťanskej spirituality sa telo dlho chápalo ako prekážka a sexualita ako nebezpečenstvo. Výsledkom bola neraz dvojité morálka: navonok kontrola, vnútri chaos. Témy intimity preto patria medzi najcitlivejšie aj v cirkevnom prostredí.

Táto kapitola nevstupuje do podrobností morálnych sporov. Zameriava sa na základnejší krok: ako hovoriť o tele a intimite pravdivo, ľudsky a liečivo a ako sprevádzať ľudí, ktorí sa v oblasti sexuality ocitli v konflikte medzi vierou, telom a vlastnou identitou.

DIALÓG

O intimite bez hanby

01

Prečo je téma sexuality v Cirkvi taká nabitá?

Lebo sa dotýka hlbokej identity. Sexualita nie je len správanie. Je to energia vzťahu, túžby, blízkosti. Ak človek zažíva, že jeho túžba je „problém“, ľahko začne veriť, že problém je on sám.

A keď sa k tomu pridá moralizujúci jazyk, vznikne hanba. Hanba je jedna z najťažších emócií, lebo človeka izoluje.

02 Ako sa dá rozlíšiť zdravá morálka od hanby?

Morálka v zdravom zmysle chráni dobro: dôstojnosť, vernosť a bezpečie. Hanba však dobro nechráni; môže človeka ničiť. Ak sa človek po „morálnom usmernení“ cíti iba nepochopený, odmietnutý alebo zúfalý, treba sa pýtať, či spôsob sprevádzania bol primeraný.

Dobry morálny rámec vedie k zodpovednosti, nie k sebanenávisti.

03 Ako do toho vstupuje téma LGBT?

V praxi sa ukazuje, že mnoho LGBT ľudí nežije v konflikte s Bohom, ale v konflikte s jazykom, ktorým o nich Cirkev hovorí. Často zažili odmietnutie, iróniu alebo mlčanie. A potom už nevnímajú, že by v Cirkvi bol priestor pre ich príbeh.

Pastorálna starostlivosť sa preto nezačína debatou o morálke. Začína sa uznaním dôstojnosti a bezpečným rozhovorom.

04 Čo je najväčšia chyba, keď sprevádzame človeka v oblasti sexuality?

Zameniť človeka za problém. Keď sa z osoby stane „téma“, stratíme kontakt. A bez kontaktu už len poučujeme.

Ďalšia chyba je ignorovať telo. Ak človek hovorí o úzkosti, o samote, o potrebe blízkosti, a my mu odpovieme iba normou, bude sa cítiť nevypočutý a neprijatý.

05 Dá sa hovoriť o čistote tak, aby to bolo liečivé?

Áno, ak čistotu nechápeme ako kontrolu, ale ako integritu. Integrita znamená, že moje telo, emócie a hodnoty sú v súlade. Nie je to sterilita, ale pravdivosť.

Čistota potom nie je „nebyť telesný“. Je to byť zodpovedný v tom, ako s telom a s túžbou narábam – aby som neubližoval sebe ani druhým.

06 Čo by si povedal človeku, ktorý má pocit, že jeho telo je nepriateľ?

Že telo je skôr miesto, kde sa dá stretnúť s pravdou. Telo je úprimné. Ukáže stres, únavu, smútok, túžbu. A keď sa človek naučí počúvať telo, začne sa učiť aj pokore.

Zmierenie s telom často znamená prestať ho trestať a začať ho vnímať ako dar – aj keď je zranené.

07 Prečo je téma tela taká citlivá? Prečo sa pri nej tak rýchlo rozbehne hanba alebo boj?

Lebo telo nesie pamäť. Pamätá si dotyky, ktoré boli bezpečné, aj tie, ktoré neboli. Pamätá si, kde nás prijali a kde nás zahanbili. A keď sa k tomu pridá náboženský jazyk, ktorý telo dlhé roky hodnotil, vzniká zmes, ktorá je výbušná.

Telo je zároveň miesto identity. Keď hovoríme o tele, hovoríme o tom, kto som. Preto sa táto téma tak ľahko premení na ideológiu – lebo je to obrana zraneného miesta.

08

Čo potrebujeme, aby sme o tele a intimite vedeli hovoriť s úctou – aj v Cirkvi, aj v spoločnosti?

Najprv bezpečie, nie teóriu. Bezpečie znamená, že človek môže pomenovať aj to, v čom sa sám ešte neorientuje, a jeho výpoveď nebude použitá proti nemu. Potom je potrebný jazyk vychádzajúci z prvej osoby: „Ja to takto prežívam,“ namiesto všeobecného rozsudku: „Takto by sa to malo.“

Veľmi pomáha pýtať sa na skúsenosť: „Čo sa v tebe deje? Kde cítiš napätie? Čo potrebuješ, aby si sa cítil v bezpečí?“

09

Čo robiť, keď niekto pri téme tela reaguje odporom, lebo má skúsenosť, že ho cirkevný jazyk zraňoval?

Nesnažiť sa zranenie poprieť ani sa hneď obhajovať. Skôr uznať: „Rozumiem, že to bolo bolestivé.“ Niekedy je prvým krokom zmierenia práve uznanie zranenia, nie argument.

A potom hľadať jazyk, ktorý je ľudský. Menej poučovať, viac sprevádzať. Menej kategórií, viac otázok. Telo potrebuje úctu – a úcta sa začína tým, že človeka nepretlačíme cez svoj slovník.

10

Ako viesť skupinu, keď sa téma tela alebo sexuality objaví nečakane a ľudia sú rôzne citliví?

Najprv zastaviť tempo a pomenovať, že ide o citlivú tému. Potom nastaviť rámec: rešpekt, dôvernosť, žiadne zosmiešňovanie a žiadny nátlak.

A potom pracovať s otázkami, nie s rozsudkami. Skupina nepotrebuje hneď odpovede. Potrebuje bezpečný priestor, kde sa dá hovoriť bez hanby. A to je už samo osebe pastoračná práca.

11

Aký je najjednoduchší spôsob, ako v tejto téme neublížiť, keď učíme, kážeme alebo vedieme rozhovor?

Pýtať sa na dovoľenie. Znie to jednoducho, ale je to zásadné: „Môžem túto tému otvoriť? Je to pre vás v poriadku?“ Tým vraciame ľuďom kontrolu nad vlastným príbehom.

A potom používať jazyk, ktorý je konkrétny a neponižuje. Menej moralizovania, viac uznania, že telo je miesto, kde sa stretáva krása aj zraniteľnosť. Keď sa to dá cítiť, ľudia sa prestanú brániť a začnú počúvať.

12

Podľa čoho spoznáme, že sme sa v tejto téme prestali rozprávať a začali bojovať?

Podľa signálov, ktoré nám dáva vlastné telo. Stiahnutie v žalúdku alebo tlak na hrudi môžu ukazovať, že už nejde o človeka, ale o ideové víťazstvo. Vtedy je často najteologickejším krokom vrátiť sa k telu: spomaliť, nadýchnuť sa a priznať, že ide o citlivé miesto.

KLÚČOVÝ POJEM

Pápežská biblická komisia v dokumente *Čože je človek?* pripomína biblický pohľad na človeka ako jednotu: telo a duch nie sú nepriatelia, ale prepojené dimenzie jednej osoby. Ak sa v spiritualite telo odtrhne od dôstojnosti, vzniká priestor pre hanbu a manipuláciu.

K integrovanej spiritualite

Skúsenosť zo sprevádzania zároveň ukazuje, že témy, ktoré v spoločenstve nedokážeme bezpečne pomenovať, sa nám vracajú iným spôsobom: v úzkosti, v dvojitom živote, v hneve alebo v odchode do izolácie. Aj preto potrebujeme hovoriť o tele pravdivo, citlivo a v bezpečnom prostredí – nie z pozície kontroly, ale z pozície dôstojnosti a zodpovednosti.

V pastorálnej praxi je preto dôležité hovoriť o sexualite tak, aby zostala v spojení s dôstojnosťou osoby. Aj texty o pastorálnej starostlivosti o LGBT páry ukazujú, že najväčšou potrebou je bezpečný priestor, v ktorom sa človek nemusí brániť, ale môže hľadať vnútornú opravdivosť.

Zmierovanie v oblasti tela a intimity neznamená zrušiť normy. Znamená obnoviť ľudskú reč: hovoriť tak, aby norma slúžila životu, nie aby život dusila.

Ochrana človeka v citlivých otázkach tela, intimity a identity vychádza z jeho neodňateľnej dôstojnosti. *Dignitas infinita* pripomína, že táto dôstojnosť patrí každej ľudskej osobe a trvá v každej životnej situácii.

Ten istý dokument zároveň pripomína, že biblická antropológia je vždy vzťahová: človek nie je izolovaným jednotlivcom, ale bytosťou povolanou do vzťahu – s Bohom, s druhými aj so sebou samým. To je dôležité aj pri témach intimity: nejde iba o morálne normy, ale aj o zrelosť, dôstojnosť a schopnosť niesť zodpovednosť za druhého.

Theobald zdôrazňuje, že čítanie Písma a viera sa v každej dobe učia novému jazyku – bez toho, aby stratili obsah. Pri citlivých témach (vrátane sexuality) to znamená spomaliť, nekarikovať druhú stranu a pracovať s tým, čo ľudia reálne prežívajú. Aj výskumné zistenia o postojoch a skúsenostiach môžu byť pre pastoračiu zrkadlom: pomáhajú pomenovať zranenia, ktoré by inak ostali skryté, a nastaviť hranice tak, aby chránili človeka, nie ideológiu.

Biblická perspektíva pritom chráni pred redukciou človeka na „problém“: telo, emócie aj túžby sú súčasťou povolania k láske a k zodpovednosti.

Keď sa Písmo číta ako zrkadlo, nie ako kladivo, dokáže človeka viesť k pravde o sebe bez ponižovania. Takto môže pastoračia spájať jasnosť a jemnosť: pomenovať hranice a zároveň niesť človeka v jeho krehkosti.

V tejto kapitole preto nejde o „vyhratie sporu“. Naopak, ide o to, aby komunita dozrievala – cez počúvanie, cez rozlišovanie a cez učenie sa z vlastných príbehov.

Jezuitský autor Augustine Thomas SJ, ktorý sa venuje psychospirituálnej premene, upozorňuje, že „pravé Ja“ sa neobjaví tým, že potlačíme zraniteľnosť, ale tým, že ju dokážeme niesť v pravdivom vzťahu. Integrácia identity preto nie je sebakonstruktia, ale proces, kde sa človek učí prijímať vlastnú krehkosť bez hanby.

V pastoračnom sprevádzaní to prakticky znamená kultivovať umenie počúvať. Publikácie z domáceho prostredia venované counselingu a pastorálnemu sprevádzaniu ukazujú, že counseling nie je poskytovaním hotovej rady, ale priestorom, v ktorom sa pomenúva skúsenosť a rodí nové porozumenie – často pomalšie, než by sme si želali, no práve preto pravdivejšie.

ČO SI ODNIEŠ

Telo je miestom pravdy

- Kde je príliš veľa hanby, tam sa pravda nedá počuť. Prvým krokom je bezpečný rozhovor.
- Chápať čistotu ako integritu je liečivejšie než redukovať ju na kontrolu.
- Pastorálna starostlivosť o ľudí v oblasti sexuality sa začína uznaním dôstojnosti, nie nálepkovaním.

ZASTAVENIE NA CESTE

OSOBNÉ

Ktoré slová alebo postoje mi pomáhajú prijímať vlastnú zraniteľnosť bez hanby a ktoré ma uzatvárajú?

V SKUPINE

Aké podmienky potrebuje naša skupina, aby sa o citlivých témach dalo hovoriť bez nátlaku, zosmiešňovania a zjednodušovania?

MALÝ KROK

V najbližšom citlivom rozhovore sa najprv opýtam na dovoľenie a overím, či je bezpečné v téme pokračovať.

OTÁZKY NA ROZLIŠOVANIE

1. Aký jazyk používam, keď hovorím o tele, intimite a sexualite – je skôr zraňujúci, zahanbujúci, alebo uzdravujúci?

2. Čo sa vo mne pri tejto téme ozýva – hanba, odpor, túžba, neistota, alebo nádej?
3. Kde sa v mojom živote stretávajú hodnoty, túžby a zraniteľnosť?
4. Viem rozlíšiť medzi zodpovednosťou, vinou a sebanenávisťou?
5. Aké slová by pomohli hovoriť o tele pravdivo a zároveň s úctou?
6. Kde potrebujem pomoc, sprevádzanie alebo bezpečný rozhovor?

Pre skupinu a lektora

—

ODPORÚČANÝ RÁMEC

75-105 minút; 6-12 osôb. Cieľ: Rozvíjať jazyk, ktorý pri citlivých témach spája pravdivosť, dôstojnosť, hranice a bezpečie.

ÚVODNÁ OTÁZKA

Ktoré slová pri témach tela a identity ľudí otvárajú a ktoré ich zahanbujú alebo umlčávajú?

HLAVNÁ AKTIVITA

Jazyk, ktorý otvára a zatvára: skupina porovná anonymné vety a prepíše ich tak, aby zostali pravdivé, ale neponižovali človeka.

BEZPEČNÝ RÁMEC

Účastníci majú právo nezdieľať osobné skúsenosti. Téma nenahrádza terapiu ani odborné sprevádzanie.

SPOLOČNÉ ROZLIŠOVANIE

Aké podmienky potrebujeme, aby sa o citlivých témach dalo hovoriť bez nátlaku a zjednodušovania?

ZÁVER

Každý si zvolí jednu vetu alebo komunikačný návyk, ktorým chce pri citlivej téme lepšie chrániť dôstojnosť druhého.

DOPLNKOVÉ MATERIÁLY

VIDEO

video: Identita: Jozef Žuffa a Miro Pastorek. Dialógový vstup k telu, intimite, hanbe, hraniciam a bezpečnému sprevádzaniu. Použitie: hlavný audiovizuálny doplnok; individuálne aj skupinovo; jazyk: slovenčina.

WEB

web: Cesty dialógu - Prijatie jedinečnosti. Skúsenostné podnety k prijatiu jedinečnosti a zraniteľnosti. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

PDF

PDF: Čože je človek? Sprievodca biblickou antropológiou. Biblicko-antropologické rozšírenie témy tela, vzťahov a dôstojnosti. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

Literatúra a pramene

THOMAS, Augustine SJ. Prebudenie pravého Ja prostredníctvom psychospirituálnej a neurálnej premeny. In: Studia Aloisiana, 2025, roč. 16, č. 1, s. 87-98. Dostupné online ↗

PÁPEŽSKÁ BIBLICKÁ KOMISIA. Čože je človek? Sprievodca biblickou antropológiou. Trnava: Spolok svätého Vojtecha, 2022. ISBN 978-80-8161-549-8. Dostupné online ↗

ŠMÍDOVÁ, Mária - JAMBOROVÁ, Renáta - ŽUFFA, Jozef. Counseling - umenie počúvať. Trnava: Dobrá kniha, 2016.

THEOBALD, Christoph. Le christianisme comme style. Paris: Éditions du Cerf, 2018.

Hranice otvorenosti

Zrelá otvorenosť drží spolu pohostinnosť, pravdivosť a hranice.

V TEJTO KAPITOLE SA UČÍME

- odlíšiť otvorenosť od naivity, rezignácie a obrnenia
- rozpoznávať vlastnú kapacitu a nastavovať hranice bez agresivity
- budovať kontakt naprieč rozdielom cez počúvanie a primeranú dôveru.

Keď sa dotkneme tela a intimity, ukazuje sa, že bez otvorenosti sa ďalej nepohneme. Otvorenosť však potrebuje hranice, ktoré chránia vzťah, dôstojnosť aj pravdu. Neznamená rozplynúť sa, ale učiť sa pohostinnosti: prijať človeka a pritom nestratiť pravdu. Je to zručnosť, ktorá dozrieva pomaly.

Po skúsenosti polarizácie a zranenia prichádza prirodzená reakcia: uzavrieť sa. Uzavretie chráni. No ak trvá príliš dlho, začne človeka izolovať. Zmierenie však potrebuje opak: otvorenosť. Nie naivnú, ale zrelú – otvorenosť, ktorá vie udržať hranice a pritom nezamrzne v obrane.

Otvorenosť je pre mnohých ľudí slovo, ktoré znie nebezpečne. Znamená byť zraniteľný. Znamená priznať, že nie všetko máme pod kontrolou. No bez tejto zraniteľnosti nevznikne ani dôvera, ani nový dialóg.

DIALÓG

Vstúpenie do rizika

01

Otvorenosť znie pekne, ale prečo je taká náročná?

Lebo otvorenosť znamená risk. Keď sa otvorím, môžem byť zranený. A mnohí ľudia už zranení boli – v rodine, v Cirkvi, v práci. Preto sa uzavreli. Uzavretie je niekedy reakciou na chaos.

Otvorenosť je náročná aj preto, že mení identitu. Keď pripustím, že druhý môže mať kúsok pravdy, musím sa vzdať obrazu, že len ja som ten „dobrý“.

02

Ako rozlíšiť otvorenosť od naivity?

Otvorenosť nie je zrušenie hraníc. Je to skôr schopnosť mať hranice a pritom nezatvrdnúť. Naivita je, keď človek dáva dôveru bez rozlišovania. Otvorenosť je, keď dôveru dávam postupne, v miere bezpečia.

Otvorenosť sa dá trénovať: začať malým krokom, ktorý je zvládnuteľný.

03

Čo robí otvorenosť v rozhovore?

Otvorenosť mení tón. Namiesto obrany prichádza zvedavosť. Namiesto rýchleho hodnotenia prichádza otázka. A to je pre druhého často šok: zrazu sa nemusí brániť.

Otvorenosť tiež umožňuje priznať chybu. Také priznanie môže byť prejavom zrelej autority, pretože ukazuje, že pravda je dôležitejšia než vlastné ego.

04

Môže byť otvorenosť aj duchovnou kategóriou?

Áno. Otvorenosť je spôsob, akým človek dovoľí Bohu vstúpiť do miest, ktoré si chcel chrániť. Nie ako nepozvaný nátlak, ale ako uzdravenie. Viera bez otvorenosti sa ľahko zmení na systém istôt, ktoré však dostatočne neoslovujú.

Otvorenosť je aj forma pohostinnosti: prijať človeka ako človeka, aj keď s ním nesúhlasím.

05

Čo by si povedal niekomu, kto má pocit, že už nemá kapacitu byť otvorený?

Že aj to je v poriadku. Niekedy je človek vyčerpaný a potrebuje najprv obnoviť silu. Otvorenosť sa nedá prikázať. Vzniká tam, kde je bezpečie.

A bezpečie niekedy znamená mať vedľa seba aspoň jedného človeka, pri ktorom sa nemusím hrať na niečo iné, než kým naozaj som. Tam sa otvorenosť znovu rodí.

06

Ako sa dá zostať otvorený aj voči tomu, čo nás desí, bez toho, aby sme sa stratili?

Otvorenosť bez hraníc je naivita. Hranice bez otvorenosti sú obrnenie. To, čo hľadáme, je iná cesta: byť otvorený, ale zostať v kontakte so sebou.

07

Ako rozoznáme hranicu medzi otvorenosťou a rezignáciou?

Podľa ovocia. Ak po rozhovoroch cítime, že sme ľudskejší, aj keď unavení, je to dobré znamenie. Ak cítime, že sa v nás hromadí cynizmus, podráždenie a otupenosť, je to signál, že sme prekročili mieru.

A vtedy nie je zlyhaním povedať: „Teraz potrebujem prestávku.“ Aj to je zrelá otvorenosť.

08

Ako si v otvorenosti zachovať pravdivosť, keď máme strach, že nás druhý zneužije alebo vysmeje?

Otvorenosť nie je povinnosť úplne sa odhaliť pred každým. Je to schopnosť deliť sa o pravdu primerane miere dôvery. Pravdivosť bez múdrosti môže ublížiť.

Preto je dôležité mať bezpečné vzťahy a bezpečné prostredia. A učiť sa hovoriť pravdu tak, aby nebola útokom ani sebaobnažovaním. Aj toto je zručnosť, ktorá dozrieva.

09

Čo by si poradil človeku, ktorý chce byť otvorený, ale má skúsenosť, že ho otvorenosť už raz bolela?

Neponáhľať sa. Otvorenosť po zranení sa obnovuje postupne. Najprv v malých veciach a v bezpečných vzťahoch.

A nepomýliť si uzdravenie s tým, že budem „zase ako predtým“. Možno už nebudem. Ale môžem byť zrelší: otvorený aj opatrný, citlivý aj pevný.

10

Ako môže otvorenosť vyzerat' medzi tábormi úplne konkrétne, aby to nebola len pekná výzva?

Niekedy stačí veľmi málo: urobiť krok k človeku, nie k téme. Pozvať niekoho na kávu a pýtať sa na jeho príbeh, nie na jeho názory. Alebo na spoločnom stretnutí vedome nechať priestor pre jednu skúsenosť z druhej strany bez komentára.

Otvorenosť medzi tábormi nie je predovšetkým debatou, ale kontaktom. Kontakt sa buduje pomaly. Je to aj celoživotné učenie sa znášať nepohodlie z odlišného vnímania hodnôt a zároveň porozumieť, že tieto hodnoty vyrastajú z konkrétnych príbehov.

11

Čo je najvhodnejší synodálny krok otvorenosti, ktorý môže urobiť komunita, keď je v napätí?

Vytvoriť priestor, v ktorom sa nehodnotí, ale počúva. Môže to byť stretnutie, kde každý povie iba to, čo prežíva, nie čo si myslí o druhých. Ostatní jeho výpoveď iba parafrázujú.

Je to jednoduchá, ale pre mnohé spoločenstvá radikálna zmena. Učíme sa v nej, že otvorenosť je formou učenia sa – pomalého a často náročného.

TEOLOGICKÁ REFLEXIA**KLÚČOVÝ POJEM**

Otvorenosť sa dá chápať ako vnútorná pohostinnosť: schopnosť stretnúť druhého bez toho, aby sme sa museli brániť útokom alebo aby sme sa rozpustili v naivite. Nie je to len povahová vlastnosť. Je to návyk, ktorý sa učíme v malých krokoch – cez rozhovor, cez priznanú neistotu, cez odvahu pýtať sa.

Postoj počúvania

Jan Löffeld pritom upozorňuje, že v prostredí náboženskej ľahostajnosti prestáva fungovať jazyk, ktorý je postavený na obrane. Ak Boh „nikomu nechýba“, otvorenosť sa stáva základným predpokladom, aby sa vôbec zrodila otázka o zmysle a o Bohu.

Otvorenosť v praxi znamená aj kultúru stretnutia: vytvárať priestory, kde sa ľudia nemusia okamžite zaradiť do táborov. Aj preto má význam, že téma otvorenosti zaznieva v akademickej, formačnej aj verejnej rovine na pôde teologickej fakulty.

Otvorenosť je preto viac než stratégia: je postojom služby a počúvania. Tomáš Halík dodáva, že dozrievanie viery znamená učiť sa viesť rozhovor aj s vlastnými pochybnosťami – a to je základ skutočnej otvorenosti.

Táto diagnóza pomáha pochopiť, prečo sa mnohé pastoračné reakcie míňajú účinku: ľudia často neodmietajú Boha, ale nemajú skúsenosť, že by viera bola relevantná pre ich každodennosť. Halík zároveň ukazuje, že kresťanstvo sa posúva do „odpoludnia“ – do času, keď už nestačí opakovať formulky, ale treba dozrieť k trpezlivejšej viere, ktorá unesie otázky.

Otvorenosť preto nie je naivná tolerancia ani relativizácia učenia. Je to schopnosť viesť rozhovor tak, aby pravda mohla byť počuteľná v konkrétnom živote – a aby sa človek necítil vopred ponížený. Táto otvorenosť sa dá učiť ako zručnosť: klásť otázky bez ironie, pomenovať hranice bez agresivity a rozlišovať medzi človekom a jeho názorom. Takáto kultúra rozhovoru je jednou z foriem, ako môže Cirkev v „odpoludní“ kresťanstva zostať domovom aj pre hľadajúcich.

Otvorenosť sa zároveň učí trpezlivosti: nie všetko sa dá vyriešiť rýchlo, nie každá otázka má okamžitú odpoveď. Halík pripomína, že dozrievanie viery často prechádza obdobím „polotieňa“, v ktorom je dôležitejšie zostať verný a počúvať než byť víťazom.

Teológia otvorenosti pripomína, že otvorenosť sa v pastorácii často zamieňa za bezhraničnosť. V skutočnosti je najprv postojom počúvania: schopnosťou prijať, že druhý človek je viac než jeho názor, a zároveň sa nezrieť pravdy. Hranice sa potom nevymedzujú proti človeku, ale chránia vzťah a dôstojnosť.

Theobald opisuje „štýl“ Cirkvi ako bratstvo, ktoré sa prejavuje v spôsobe komunikácie. Tam, kde je otvorenosť postavená na pokore a na uznaní dôstojnosti, prestáva byť hrozbou pre identitu a stáva sa miestom misie.

Halík dopĺňa, že odvaha k premene sa často rodí práve v stretnutí s inakosťou. Otvorenosť preto nie je ústup od viery, ale spôsob, ako sa viera učí hovoriť v nových situáciách bez agresivity.

ČO SI ODNIEŠŤ

Neustály pohyb

- Otvorenosť nie je jednorazové rozhodnutie. Je to postupný pohyb od obrany k dôvere.
- Zdravá otvorenosť má hranice. Bez nich môže viesť k vyčerpaniu.
- Otvorenosť je najpresvedčivejšia v konkrétnych rozhovoroch, keď človek počúva a neponižuje.

ZASTAVENIE NA CESTE

OSOBNÉ

Kde potrebujem urobiť malý krok otvorenosti a kde naopak jasnejšie chrániť vlastnú hranicu?

V SKUPINE

Ako môže naša komunita vytvárať kontakt s odlišnými ľuďmi bez toho, aby od nich vyžadovala okamžitú zhodu?

MALÝ KROK

Vyberiem si jedného človeka alebo skupinu, ktorých zvyknem vnímať cez nálepku, a položím jednu otázku na ich konkrétnu skúsenosť.

OTÁZKY NA ROZLIŠOVANIE

1. Kde som sa v poslednom čase otvoril a kde som sa skôr uzavrel?
2. Čo vo mne vzbudzuje otvorenosť voči odlišnému človeku alebo názoru?
3. Aké hranice potrebujem, aby moja otvorenosť nebola naivitou ani obranou?
4. Ktorú nálepku používam namiesto presného pomenovania problému?
5. S kým môžem viesť bezpečný rozhovor napriek rozdielom bez straty vlastnej identity?
6. Aký malý krok otvorenosti je pre mňa dnes reálny a zodpovedný?

Pre skupinu a lektora

—

ODPORÚČANÝ RÁMEC

60-90 minút; 6-18 osôb. Cieľ: Rozlišovať medzi pohostinnosťou, zdravou hranicou, únikom a agresívnym uzavretím.

ÚVODNÁ OTÁZKA

Kde sa v našom prostredí otvorenosť zamieňa za bezhraničnosť a hranica za odmietnutie človeka?

HLAVNÁ AKTIVITA

Kontinuum otvorenosti: účastníci pracujú s modelovými situáciami a rozlišujú medzi pohostinnosťou, zdravou hranicou, únikom a agresívnym uzavretím.

BEZPEČNÝ RÁMEC

Otvorenosť sa nesmie zameniť za povinnosť zostať v škodlivom alebo zneužívajúcom vzťahu.

SPOLOČNÉ ROZLIŠOVANIE

Ako môžeme vytvárať kontakt s odlišnými ľuďmi bez toho, aby sme od nich vyžadovali okamžitú zhodu?

ZÁVER

Skupina pomenuje jeden malý krok kontaktu a jednu hranicu, ktorá tento kontakt urobí bezpečnejším.

DOPLNKOVÉ MATERIÁLY**VIDEO**

video: Otvorenosť: Jozef Žuffa a Miro Pastorek. Dialógový doplnok k pohostinnosti, dôvere, hraniciam a odvahe zostať v kontakte. Použitie: hlavný audiovizuálny doplnok; individuálne aj skupinovo; jazyk: slovenčina.

WEB

web: Teológia otvorenosti. Sprievodná stránka a odkaz na odborný článok o otvorenosti v osobnom, komunitnom a inštitucionálnom živote. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

PDF

PDF: Teológia otvorenosti - článok. Plný text článku v časopise Zasvätený život. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

Literatúra a pramene

HIDVÉGHYOVÁ, Lucia - ŽUFFA, Jozef. Teológia otvorenosti. In: Zasvätený život, 2025, roč. 16, č. 32 (2/2025), s. 23-26. Dostupné online ↗

HALÍK, Tomáš. Odpoledne křesťanství. Odvaha k proměně. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2021.

THEOBALD, Christoph. Fraternità: Il nuovo stile della chiesa secondo papa Francesco. Magnano: Edizioni Qiqajon, 2016.

LOFFELD, Jan. Když Bůh nikomu nechybí. Úvahy o náboženské lhostejnosti. Praha: Portál, 2025.

Čo nás spája

Jednota nevzniká uniformitou, ale návratom k spoločnému jadru a jazyku, ktorý unesie rozdielnosť.

V TEJTO KAPITOLE SA UČÍME

- rozlišovať medzi jadrom viery a periférnymi spormi
- čítať vyznanie viery ako kompas, nie ako nástroj vylučovania
- hľadať spoločný jazyk, ktorý chráni pravdu aj dôstojnosť človeka.

Otvorenosť potrebuje pevný spoločný základ. Inak sa môže zmeniť na únavu alebo na chaos. V dejinách kresťanskej viery sa takým bodom stalo vyznanie: jednoduché jadro, ku ktorému sa môžeme vracieť, keď sa hádame o všetko ostatné. 1700. výročie Nicejského koncilu nám pripomína, že jednota nie je uniformita, ale spoločné „áno“ tomu, čo nás spája.

Keď je spoločnosť polarizovaná, ľudia sa často hádajú o periférne otázky – o slová, symboly a detaily. Problém však býva hlbší: stratilo sa spoločné jadro. Bez spoločného základu sa aj malé rozdiely menia na vojnu.

V dejinách kresťanstva sa dajú nájsť viaceré míľniky, keď sa myšlienkové tábory úplne rozišli alebo opäť našli spoločné východiská. Nicejské výročie pripomína, že v jadre nie je iba myšlienkový konštrukt, ale osoba. Vyznanie viery vznikalo ako pokus udržať pohromade to podstatné, aby sa Cirkev nerozpadla na skupiny, ktoré sa navzájom vzdávajú.

Nicejské vyznanie viery dnes mnohí recitujú bez toho, aby cítili jeho význam. No práve jeho pripomínanie môže ukazovať na spôsob zmierenia: vrátiť sa k spoločnému jazyku a znovu rozlíšiť, čo je jadro a čo je periféria.

Konanie v evanjeliu sa nezačína prevzatím moci nad druhým. Začína sa otázkou, ktorá človeku vracia hlas a dôstojnosť. S Bartimejom sa nezaobchádza ako s problémom, naopak: je oslovený ako osoba, ktorá môže pomenovať svoju túžbu.

Praxeológia preto nie je aktivizmom ani súborom techník. Je učením sa konať tak, aby sprevádzanie, hovorenie o Bohu, práca s technológiami aj nádej zostali službou človeku a spoločnému dobru.

Vždy nájdeme spoločné

01

Prečo sa vlastne vracat' k Nicei? Nie je to len historická téma?

História je tu dôležitá, ale nejde o nostalgiu. Ide o to, že Nicea riešila otázku jednoty v čase konfliktu. A my dnes žijeme v čase konfliktu.

Nicea ukazuje, že Cirkev môže viesť tvrdé spory – a predsa hľadať jazyk, ktorý umožní zostať spolu.

02

Ako môže vyznanie viery pomôcť v dnešných praktických konfliktoch?

Tým, že pripomenie, čo nás drží pokope. Keď sa v spore pýtame: „Čo je základ našej viery?“, mnohé vedľajšie boje stratia svoju absolútnosť. Neznamená to, že details nie sú dôležité. Znamená to, že vzťah nemusí zaniknúť pre rozdiely.

Vyznanie viery zároveň pripomína, že kresťanstvo je od začiatku vzťahové: Otec, Syn a Duch – spoločenstvo. A spoločenstvo je opakom izolovanej ideológie.

03

Nie je však vyznanie viery často používané ako nástroj na vylúčovanie?

Môže byť – a v dejinách aj bolo. Práve preto je dôležité čítať ho nie ako test správnosti, ale ako orientáciu. Kompas neurčuje, kto má byť vylúčený – pomáha nestratiť smer bez toho, aby sme si navzájom ubližovali.

Zmierovanie neznamená zrušiť hranice. Znamená hľadať spoločnú reč v tom, že sme ľudia a nechceme sa navzájom stratiť.

04

Čo dnes pripomína výročie Nicejského koncilu?

Najmä otázky: Čo vlastne drží Cirkev pohromade, keď sa mení kultúra? A ako viesť dialóg so svetom bez toho, aby sme stratili vlastnú identitu? Sú to hlboko teologické otázky, ale veľmi praktické: dotýkajú sa štýlu komunikácie, moci aj pastorácie.

Nicea učí, že jednotu nemožno vyrábať nátlakom. Jednota sa rodí z hľadania spoločných východísk.

05

Keď sa v Cirkvi líšime v pohľadoch aj v citlivostiach, k čomu sa môžeme vrátiť, aby sme sa nerozpadli?

Nie k názoru, ale k vzťahu. Nicea nás vracia k viere, že Boh sa stal blízkym v Kristovi. To je istota, ktorá unesie rozdielne výklady aj napätia.

A druhým pevným bodom je dôstojnosť človeka. Ak sa v debate stratí dôstojnosť, stratili sme aj kresťanský základ – aj keby sme sa opierali o správne formulácie.

06

Ako sa dá toto všetko žiť v praxi, aby to neostalo len vetou v kréde?

Krédo je ako kompas: nedáva odpoveď na všetko, ale pomáha nestratiť smer, keď sa mení krajina okolo nás.

A potom aj tým, že si dovoľíme povedať: „Nie všetkému rozumieme, ale nechceme sa rozdeliť na tábory.“ To je dnes veľmi silné rozhodnutie.

07 Čo sa stane, keď sa dogma používa ako palica? A ako sa tomu dá predísť?

Keď sa dogma zmení na palicu, prestane byť vyznaním viery a stane sa nástrojom moci. Vtedy už nejde o Boha, ale o kontrolu.

Predísť sa tomu dá tým, že krédo zostane modlitbou a liturgiou, nie zbraňou. A tým, že si budeme strážiť dôstojnosť človeka – to je veľmi „nicejské“ kritérium aj dnes.

08 Ako by sa dalo s krédom pracovať v malej skupine tak, aby to bolo živé a nie školské?

Jednoducho: čítať krédo po vetách a pýtať sa, čo to vo mne vyvoláva. Kde je to pre mňa ľahké a kde náročné. A dovoliť si aj otázky, nielen správne odpovede.

Takáto práca nie je relativizácia viery. Je to jej dozrievanie. A zároveň to vytvára spoločnú reč: aj keď to prežívame rozdielne, vieme, ku komu sa hlásime.

09 Keby sme mali pomenovať jedno „nicejské gesto“ pre pastoračiu dnes, čo by to bolo?

Byť schopní povedať: „Toto je to, čo nás drží pokope – a pri tom sa zmesťme rôzni.“ Nie je to relativizmus, ale vedomá voľba nevylučovať ľudí zo spoločenstva pri prvej odlišnosti.

Nicea bola rozhodnutím chrániť jednotu viery v čase napätia. Dnes to často znamená chrániť jednotu vzťahu, aby sa v rozlišovaní dalo pokračovať. A práve tu sa prirodzene otvára priestor pre praktickú prácu s napätím – pre mediáciu.

TEOLOGICKÁ REFLEXIA

KLÚČOVÝ POJEM

Vo výstupoch vedeckej konferencie k výročiu Nicejského koncilu sa ukazuje dvojité funkcie tejto udalosti: chrániť jadro a zároveň umožniť komunikáciu. Koncil hľadal spoločný jazyk, ktorý mal brániť tomu, aby sa viera rozpadla na navzájom nezlučiteľné interpretácie.

Jazyk jednoty

Jürgen Habermas a Joseph Ratzinger vo svojom dialógu o rozume a náboženstve poukazujú na napätie medzi sekulárnym rozumom a náboženskou tradíciou. Ich výmena ukazuje, že bez spoločného jazyka a bez uznania racionálneho rozmeru viery sa dialóg so spoločnosťou rozpadá na paralelné monológy.

Ak sa symbol viery číta ako kompas, môže sa stať aj praktickým nástrojom zmierenia: pomáha rozlíšiť, kde je možné mať legítimný rozdiel a kde sa už rozbíja to, čo je spoločné.

Dialóg Habermasa a Ratzingera je užitočný tým, že ukazuje možnosť spoločného jazyka: rozum a viera sa nemusia vylučovať, ak sa navzájom kriticky preverujú a korigujú. Pre zmierenie je to dôležité, pretože spoločenstvo sa nerozpadá iba pre rozdielne názory, ale najmä vtedy, keď stratí jazyk, v ktorom sa dá hovoriť bez karikovania.

Nicejské krédo možno chápať ako historický príklad jazyka, ktorým sa Cirkev usilovala vyjadriť spoločné jadro viery uprostred sporu. Keď sa dnes pýtame, prečo sa aj kresťania tak rýchlo polarizujú, Haidtova analýza morálnej intuície pripomína, že naše „správne“ pocity sa ľahko zmenia na identitný múr. Krédo potom môže fungovať ako spoločná modlitba, ktorá nám pripomína, komu patríme, skôr než na koho útočíme.

Habermas aj Ratzinger pritom naznačujú, že spoločnosť potrebuje „preklad“: aby náboženský jazyk vstupoval do verejného priestoru tak, že bude argumentovateľný – a zároveň aby sa sekulárny rozum učil z etických zdrojov, ktoré sám nevytvoril.

Krédo môže byť dnes aj „mostom“: pripomenie, že pred tým, než sa rozdelíme na tábory, stojíme spolu pred Bohom. Tento spoločný akt viery má schopnosť zjemniť jazyk a obnoviť pokoru v spore.

Keď sa pýtame, čo drží Cirkev pohromade, prirodzene sa vraciame k patristickým koreňom. Slovenský patrológ Miloš Lichner upozorňuje, že starokresťanská tradícia nie je múzeum, ale škola rozlišovania: ukazuje, ako sa jednota rodí v čase sporov, keď sa hľadá spoločný jazyk.

Švajčiarsky teológ Hans Urs von Balthasar pripomína, že „štýl“ Cirkvi nie je len súhrn výrokov, ale spôsob, ako sa viera stáva viditeľnou. Jednota sa preto neudrží iba cez normy, ale cez krásu a integritu života, ktorý je schopný niesť napätie bez ponižovania.

Aj preto je užitočné čítať „jazyk jednoty“ ako kompas: nevyrába uniformitu, ale udržuje smer. V slovenskom kontexte sa tento dôraz objavuje aj v jubilejných katechézach, ktoré spájajú biblický a pastoračný pohľad a pripomínajú, že novosť nie je hrozba, ale výzva k rozlišovaniu.

ČO SI ODNIEŠ

Návrat k jadru

- V polarizovaných sporoch pomáha otázka: Čo nás spája a čo nás odvádza na periférie?
- Symbol viery je kompas, nie nástroj kontroly správnosti. Má viesť, nie vylučovať.
- Jednota sa rodí z nájdenia spoločného, nie z nátlaku. O pravde sa dá hovoriť aj s rešpektom k inému pohľadu.

ZASTAVENIE NA CESTE

OSOBNÉ

Čo je jadro mojej viery alebo hodnotového presvedčenia, ktoré viem vyjadriť jednoducho a bez útoku?

V SKUPINE

Ktoré spoločné hodnoty alebo záväzky môžu držať našu komunitu pohromade aj pri rozdielnych interpretáciách?

MALÝ KROK

V jednom spore vedome oddelím jadro problému od periférnych tém a navrhmem vetu, na ktorej sa vieme zhodnúť.

OTÁZKY NA ROZLIŠOVANIE

1. Ktoré témy v mojom prostredí navonok spájajú, ale vnútorne rozdeľujú?
2. Čo je pre mňa jadro kresťanskej viery alebo ľudskej dôstojnosti, ktoré viem povedať jednoducho?
3. Kedy používam symboly viery ako kompas a kedy ako zbraň?
4. Aký spoločný jazyk by nám pomohol hovoriť bez zjednodušovania a útoku?
5. Koho potrebujeme prizvať k stolu, ak chceme hovoriť o tom, čo nás spája?
6. Aký krok môže obnoviť spoločné dobro v našom prostredí?

Pre skupinu a lektora

—

ODPORÚČANÝ RÁMEC

75-105 minút; 8-20 osôb. Cieľ: Rozlíšiť spoločné jadro, legitímne rozdiely a periférne spory bez vynucovania uniformity.

ÚVODNÁ OTÁZKA

Ktoré spory v našom prostredí sa tvária ako jadro, hoci sa týkajú skôr periférnych otázok?

HLAVNÁ AKTIVITA

Kompas spoločného jadra: skupina roztriedi výroky na jadro, dôležité rozdiely a periférne spory a potom sformuluje spoločný základ.

BEZPEČNÝ RÁMEC

Cieľom nie je vynútená zhoda, ale presnejšie rozlíšenie toho, čo je spoločné a v čom zostávame rozdielni.

SPOLOČNÉ ROZLIŠOVANIE

Ktoré spoločné hodnoty alebo záväzky nás môžu držať pohromade aj pri rozdielnych interpretáciách?

ZÁVER

Skupina sformuluje jednu spoločnú vetu, ktorá chráni jadro a zároveň ponecháva priestor pre rozdielnosť.

DOPLNKOVÉ MATERIÁLY**VIDEO**

video: Jazyk: Jozef Žuffa a Miro Pastorek. Dialógový vstup k spoločnému jazyku, jadrú viery a rozdielnosti, ktorú nemusíme rušiť. Použitie: hlavný audiovizuálny doplnok; individuálne aj skupinovo; jazyk: slovenčina.

PDF

PDF: Odvaha pre novosť - jubilejná katechéza. Biblicko-pastorálny materiál k rozlišovaniu novosti a spoločného jadra. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

Literatúra a pramene

HABERMAS, Jürgen - RATZINGER, Joseph. Dialectics of Secularization: On Reason and Religion. San Francisco: Ignatius Press, 2006.

LIČNER, Miloš. Some Patristic Inspirations for the Theological Study of Spirituality. In: Spirituality Studies, 2020, roč. 6, č. 2, s. 40-47. Dostupné online ↗

HAIDT, Jonathan. The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion. New York: Pantheon Books, 2012.

KONAŤ

IV. Praxeológia – konať

Premeniť rozlišovanie na sprevádzanie, reč a zodpovedné konanie.

KONAŤ

SPREVÁDZAŤ

09

Rešpektujúce sprevádzanie

Bezpečný rámec mení konflikt z boja na priestor zodpovedného rozhovoru.

V TEJTO KAPITOLE SA UČÍME

- odlíšiť mediáciu od counselingu a rozpoznať ich primerané použitie
- pracovať s prvou osobou, parafrázou, tichom a jasnými pravidlami
- rozlíšiť konflikt na spracovanie od situácie, v ktorej musí najprv prísť ochrana.

Keď sa vrátíme k spoločnému jadru, ešte to neznamená, že sa automaticky zmierime. Potrebujeme aj konkrétne nástroje, ako viesť rozhovor v napätí a ako byť pri človeku v kríze. Tu vstupuje rešpektujúce sprevádzanie – aj v podobe mediácie – nie ako technika, ale ako služba pokoju.

Zmierenie môže stroskotať aj na spôsobe vedenia rozhovoru. Ľudia môžu mať dobrý úmysel, no ak hovoria zraniteľné veci bez bezpečného rámca, konflikt sa prehĺbi. Mediácia je preto praktickou školou zmierenia: učí viesť rozhovor tak, aby sa pravda dala uniesť.

Na Teologickej fakulte TU sa téma mediácie stala aj súčasťou formácie. Program Náboženská a kultúrna mediácia spája teologické a spoločenské otázky s praktickými zručnosťami. Teológia sa tým neredukuje na komunikáciu; skôr sa pripomína, že bez primeranej komunikácie sa môže míňať účinku.

Táto kapitola ukazuje rozdiel medzi mediáciou a counselingom, ich spoločné princípy a niekoľko praktických krokov, ktoré sa dajú použiť v rodine, vo farnosti aj v akademickom prostredí.

DIALÓG

Mediačné rozhovory

01 V čom je mediácia iná než obyčajný rozhovor?

Mediácia je rozhovor s jasným rámcom. V obyčajnom rozhovore sa ľudia často prekrikujú, hodnotia, skáču si do reči. V mediácii je jasné, kto hovorí, kto počúva a aké sú pravidlá. Rámec chráni dôstojnosť.

Mediátor nie je rozhodca. Je to sprievodca procesu, ktorý pomáha stranám znovu nájsť spoločnú reč.

02 A v čom je mediácia iná ako counseling?

Counseling je sprevádzanie, ktoré sa zameriava viac na vnútorné prežívanie jednotlivca. Nejde primárne o dohodu medzi stranami, ale o porozumenie tomu, čo sa vo mne deje, prečo reagujem určitým spôsobom, čo potrebujem a čoho sa bojím.

V pastorálnom counselingu sa k tomu pridáva aj otázka zmyslu a viery – bez toho, aby sa rozhovor premenil na tlak alebo rýchle duchovné riešenie.

03 Kedy má zmysel zvoliť mediáciu a kedy counseling?

Mediácia je vhodná, keď sú v konflikte aspoň dve strany a chcú hľadať riešenie. Counseling je vhodný, keď človek potrebuje najprv stabilizovať seba – napríklad po zranení, v úzkosti, v kríze viery.

Často sa tieto prístupy dopĺňajú: jeden človek potrebuje counseling, aby vôbec dokázal vstúpiť do mediácie.

04 Čo je najdôležitejšie pravidlo rozhovoru?

Hovoriť v prvej osobe. Nie: „Toto sa človeku stáva,“ ale: „Ja zažívam.“ To znižuje obranu. A potom počúvanie bez okamžitej odpovede: zopakovať vlastnými slovami, čo som počul. Až potom reagovať.

Tieto jednoduché kroky často urobia viac než dlhé argumenty.

05 Aký je najčastejší mýtus o zmierení v konfliktoch?

Že sa musí dosiahnuť rýchla dohoda. Rýchla dohoda môže byť len ďalšia forma úniku do mlčania. Skutočné zmierenie často potrebuje čas: najprv uznať zranenie, potom obnoviť bezpečie, až potom hľadať riešenia.

Aj preto je mediácia proces, nie jednorazová debata.

06 Ako sa dá mediácia preniesť do pastorácie tak, aby to nebola len technika, ale skutočná služba zmiereniu?

Tým, že mediáciu chápeme ako rámec ochrany dôstojnosti, nie iba ako hľadanie kompromisu. Nejde o to, aby sa ľudia dohodli za každú cenu, ale aby sa vrátili k jazyku, ktorý môže obnovovať vzťah.

V pastorácii je dôležité najmä to, že mediácia dáva priestor aj emóciám, aj tichu. A učí nás pomenovať potreby, nie len pozície.

07 Čo robí človek, ktorý vedie proces, keď emócie stúpajú a rozhovor sa láme?

Spomaľuje. Niekedy doslova: navrhne krátku pauzu, vráti ľudí k dychu, k telu. Pripomenie rámec a pravidlá: nepoužívame útoky, hovoríme v prvej osobe, neskáčeme si do reči.

A hlavne: vráti pozornosť k tomu, čo je pod konfliktom. Lebo konflikt býva často len špička. Pod ním sú strachy, hanba, zranenia.

08 Kedy mediácia pomáha a kedy už nestačí?

Mediácia pomáha tam, kde sú ľudia ešte schopní nie byť aspoň minimálnu zodpovednosť za rozhovor. Keď je prítomné násilie, manipulácia alebo vážne zneužívanie, najprv musí prísť ochrana a bezpečie.

Aj to je dôležité rozlišovanie: nie každé napätie je „konflikt na spracovanie“. Niekedy je to zlo, ktoré treba zastaviť. A až potom sa dá hovoriť o zmierení.

09 Ak by si mal pomenovať tri prvé kroky mediácie, keď sa stretneš s konfliktom, čo by to bolo?

Najprv rámec: bezpečie, pravidlá a dohoda, že sa budeme navzájom počúvať. Potom mapovanie: čo jednotlivé strany prežívajú, čo je pre ne dôležité, kde sa nachádza zranenie a aké presvedčenia vstupujú do konfliktu.

Až potom prichádza hľadanie možností: čo je reálne, čo je spravodlivé a čo môže pomôcť vzťah. Preskočiť prvé dva kroky a ísť rovno k riešeniu je jednou z najčastejších chýb.

10 Aký je najjednoduchší spôsob, ako viesť prvé spoločné stretnutie strán, ktoré sa už dlho nevedia počúvať?

Začať pravidlami, nie témou. Dohodnúť čas, striedanie, zákaz útokov a právo nevyjadriť sa. Potom začať skúsenosťou: „Čo sa stalo z vášho pohľadu?“, a nie otázkou: „Kto má pravdu?“

Keď sa strany prvýkrát počujú bez prerušovania, často to zníži napätie viac než akýkoľvek argument. A až potom má zmysel hľadať kroky dopredu.

11 Čo sa komunita učí, keď prejde mediáciou?

Učí sa, že napätie nemusí byť koncom, ale môže sa stať podnetom na ozdravný proces. Učí sa počúvať bez toho, aby musela hneď súhlasiť, a hovoriť pravdu bez poníženia.

A to je synodálna škola v praxi. Nie raz za život, ale opakovane.

KLÚČOVÝ POJEM

Spirituálny counseling možno chápať ako sprevádzanie človeka na ceste: cieľom nie je dať hotovú radu, ale pomôcť človeku rozlišovať a rásť v slobode.

Zmysel osobného príbehu

V prostredí Cirkvi je mediácia špecifická tým, že pracuje s hodnotami a často aj s náboženským jazykom. Práve preto je dôležité, aby mediácia nebola zámenkou pre nátlak. Má byť službou zmieri, nie nástrojom moci.

Skúsenosti z akademického a spoločenského prostredia ukazujú, že mediácia v cirkevnom prostredí má veľký potenciál: pomáha riešiť konflikty bez toho, aby sa rozpadli vzťahy. A zároveň je to forma prevencie: učí komunity komunikovať skôr, než sa konflikt zmení na boj.

Synodalita potrebuje konkrétne formy: spôsob vedenia stretnutí, pravidiel rozhovoru a kultúru spätnej väzby. Theobaldovo pastorálne myslenie k tomu pridáva naliehavosť: ak sa ľudia cítia nevypočutí, odchádzajú. Mediácia a counseling preto môžu byť aj formou celoživotného vzdelávania cirkevných spoločenstiev – učíme sa zručnostiam, ktoré chránia vzťahy.

Takto chápaný counseling pracuje s príbehom človeka, jeho hodnotami a hľadaním zmyslu – nie iba s „problémom“, ktorý treba odstrániť. To je blízke aj mediácii: cieľom nie je vyhrať, ale obnoviť schopnosť hovoriť a počúvať tak, aby sa mohol ukázať ďalší krok.

Ak dialóg chápeme ako étos, mediácia sa stáva disciplínou, ktorá chráni dôstojnosť aj v napätí. V tejto perspektíve dáva zmysel aj akademická formácia v náboženskej a kultúrnej mediácii: nejde len o techniky, ale o formovanie postoja. Skúsenosti a materiály z tohto prostredia preto patria prirodzene aj do tejto knihy.

Mediátor v tomto zmysle nerobí kompromisy za ľudí, ale pomáha im znova vidieť, kde sa spor dotýka zranenia a kde sa dá začať hovoriť inak. Aj preto je dôležitá formácia – práca so skupinou, tréning počúvania a schopnosť pomenovať pravidlá rozhovoru ešte skôr, než sa konflikt rozbehne.

Sprevádzanie aj mediácia potrebujú jasné dohody: mlčanlivosť, hranice a realistické ciele. Bez nich sa ľudia boja otvoriť. Spirituálny counseling ukazuje, že bezpečný rámec je predpokladom, aby sa mohla otvoriť otázka zmyslu a aby sa konflikt nepremenil na ďalšie zranenie.

V pastorálnom poradenstve pre mladých sa ukazuje, že príbeh nie je ornament, ale pracovný materiál sprevádzania. Keď človek dostane priestor pomenovať svoju skúsenosť, mení sa jeho vzťah k sebe aj k Bohu – a to je jeden z najpraktickejších spôsobov zmierenia.

Štúdia o prekonávaní krízy ukazuje, že kríza môže byť zároveň miestom potenciálu – ak sa s ňou pracuje tak, aby človek neostal sám, ale našiel jazyk a komunitu, ktorá unesie jeho krehkosť.

ČO SI ODNIEŠŤ

Liečenie rozhovorom

- Mediácia a counseling sú praktické jazyky zmierenia. Nezrušia bolesť, ale pomáhajú ju niesť.
- Rozhovoru najviac škodia rýchlosť a hodnotenie. Najväčšou pomocou sú jasné pravidlá a aktívne počúvanie.
- V cirkevnom prostredí je mediácia zároveň ochranou: pomáha zabrániť tomu, aby sa z duchovných slov stala manipulácia.

ZASTAVENIE NA CESTE

OSOBNÉ

Kedy mám tendenciu radiť alebo zachraňovať skôr, než človek dokončí svoj príbeh?

V SKUPINE

Aké pravidlá by pomohli našej komunite spracovať konflikt skôr, než sa zmení na boj alebo tiché odchody?

MALÝ KROK

V jednom rozhovore použijem parafrázu a overím porozumenie skôr, než ponúknem riešenie.

OTÁZKY NA ROZLIŠOVANIE

1. Kedy mám tendenciu radiť skôr, než človek dopovie svoj príbeh?
2. Čo vo mne aktivuje bolesť alebo zmätok druhého – potrebu pomôcť, kontrolovať, vysvetliť alebo zachrániť?
3. Viem zopakovať postoj druhej strany tak, aby povedala: „Áno, takto to myslím“?
4. Kde je potrebný counseling, mediácia alebo odborné sprevádzanie namiesto ďalšej diskusie?
5. Aký rámec bezpečia má mať rozhovor, aby sa v ňom človek necítil hodnotený?
6. Ktorú zručnosť sprevádzania sa potrebujem cielene učiť – počúvanie, parafrázu, prácu s tichom, pomenovanie potrieb alebo dohodu?

Pre skupinu a lektora

—

ODPORÚČANÝ RÁMEC

90-120 minút; 6-16 osôb. Cieľ: Precvičiť základný mediačný rámec a rozlíšiť, kedy je vhodná mediácia, counseling alebo najprv ochrana.

ÚVODNÁ OTÁZKA

Čo v náročnom rozhovore robím skôr - počúvam, radím, vysvetľujem alebo zachraňujem?

HLAVNÁ AKTIVITA

Tri kroky mediačného rozhovoru: rámec bezpečia a pravidiel, mapovanie skúsenosti a potrieb, hľadanie realistického ďalšieho kroku.

BEZPEČNÝ RÁMEC

Mediácia nie je vhodná pri pokračujúcom násilí, manipulácii alebo výraznej nerovnováhe moci bez predchádzajúcej ochrany.

SPOLOČNÉ ROZLIŠOVANIE

Aké pravidlá by nám pomohli spracovať konflikt skôr, než sa zmení na boj alebo tiché odchody?

ZÁVER

Každý pomenuje jednu zručnosť sprevádzania, ktorú potrebuje cielene trénovať.

DOPLNKOVÉ MATERIÁLY

VIDEO

video: Mediácia: Jozef Žuffa a Miro Pastorek. Dialógový doplnok k mediácii, counselingu, parafráze, bezpečiu a hraniciam sprevádzania. Použitie: hlavný audiovizuálny doplnok; individuálne aj skupinovo; jazyk: slovenčina.

WEB

web: Náboženská a kultúrna mediácia. Predstavenie profesijne orientovaného programu a jeho praktického spôsobu práce. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

WEB

web: TV Lux: Zmierovanie je srdcovou záležitosťou. Skúsenosti pedagógov a študentov s mediáciou a zmierovaním. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

Literatúra a pramene

URBANČOK, Milan - ŽUFFA, Jozef - ŠMÍDOVÁ, Mária. Doradztwo duszpasterskie dla młodzieży: specyfika i potencjał. In: Seminare. Poszukiwania Naukowe, 2025, roč. 46, č. 1, s. 69-79. DOI 10.21852/sem.1844. Dostupné online ↗

ŽUFFA, Jozef - ANDRAŠČÍKOVÁ, Marta. Prekonať krízu, objaviť potenciál: duchovné sprevádzanie obdobiom stredného veku. In: Studia Aloisiana, 2023, roč. 14, č. 2, s. 5-12. Dostupné online ↗

ŠMÍDOVÁ, Mária - JAMBOROVÁ, Renáta - ŽUFFA, Jozef. Counseling - umenie počúvať. Trnava: Dobrá kniha, 2016.

THEOBALD, Christoph. Urgences pastorales. Paris: Éditions du Cerf, 2017.

Hovorenie o Bohu

Hovoriť o Bohu dnes znamená začať pri človeku, jeho skúsenosti a jazyku, ktorý dokáže počuť.

V TEJTO KAPITOLE SA UČÍME

- odlíšiť svedectvo od moralizovania a rýchleho vysvetľovania
- prekladať jazyk viery bez straty jeho obsahu
- rozlišovať, kedy je potrebné hovoriť a kedy zostať v tichu a prítomnosti.

Keď sprevádzame konflikt alebo bolesť, čoskoro narazíme na otázku jazyka. Ako hovoriť o Bohu tak, aby to neznelo ako fráza? A ako sa vyhnúť reči, ktorá by umlčala to, čo druhý naozaj prežíva?

Jedna z častých viet dneška znie: „Boh mi nechýba.“ Nie ako provokácia, skôr ako konštatovanie. Mnohí ľudia pracujú na svojom rozvoji, profesijne rastú, starajú sa o rodinu – a náboženský jazyk je im vzdialený. Iní by možno aj chceli veriť, ale nemajú dôveru v Cirkev alebo sa im jazyk viery spája so zranením.

V takom prostredí sa nedá hovoriť o Bohu starým spôsobom, ako keby bol Boh samozrejмый. Potrebujeme nový preklad – nie zmenu obsahu, ale zmenu komunikácie. Jazyk, ktorý je pravdivý, no nie je agresívny. Jazyk, ktorý nesie tajomstvo, no neuniká do hmly.

Táto kapitola stojí na otázke, ako hovoriť o Bohu tak, aby to bolo zrozumiteľné pre dnešného človeka a zároveň verné evanjeliu.

DIALÓG

Zostať autentický

01

Prečo dnes ľudia na slovo „Boh“ často nereagujú?

Lebo slovo stratilo obsah. Pre niekoho je Boh len morálny policajt. Pre iného je to abstrakcia. A pre ďalšieho je to spomienka na manipuláciu.

Ak má jazyk znovu ožiť, potrebuje sa spojiť so skúsenosťou: s otázkou zmyslu, s bolesťou, s túžbou po dôvere.

02 Čo je prvý krok, keď chceme hovoriť o Bohu v sekulárnom prostredí?

Začať pri človeku. Nie ako taktika, ale ako rešpektovanie osobitosti a jedinečnosti cesty. Evanjelium sa vždy rodí v príbehu konkrétneho človeka. Preto je dôležité pýtať sa, čo dnes ľudí bolí, čo hľadajú, čoho sa boja, kde zažívajú dobro.

Až potom má zmysel hovoriť o Bohu – nie ako o osobitnej téme, ale ako o otázkach zmyslu.

03 Ako sa vyhnúť moralizovaniu?

Moralizovanie je často prestrojenou úzkosťou. Keď sa bojím, že stratím kontrolu nad hodnotami, začnem pritvrdzovať jazyk. Pritvrdzovanie však ľudí neosloví – skôr ich odoženie.

Pomáha rozlíšiť medzi svedectvom a súdom. Svedectvo hovorí: „Toto som zažil, toto mi dáva zmysel.“ Súd hovorí: „Ty si zlý.“ Svedectvo otvára, súd zatvára.

04 A čo keď sa človek pýta: Kde bol Boh, keď sa mi stalo zlo?

To je jedna z najťažších otázok. Tam nepomôže rýchla odpoveď. Pomôže prítomnosť. Kresťanstvo má jeden silný obraz: Boh nie je mimo bolesti. Je v nej – na kríži.

Niekedy je najpravdivejšie o Bohu svedčiť spolupatričnosťou. Jazyk prichádza až potom.

05 Čo znamená „preklad“ viery?

Preklad znamená povedať to isté, ale tak, aby to druhý počul. Nie meniť obsah, ale meniť formu. A forma nie je druhoradá – forma je súčasť pravdy.

06 Na čo si dnes dávaš pozor, aby si nepovedal o Bohu niečo, čo ľudí zraní?

Najviac si dávam pozor na to, aby som hovoril iba to, čo mám prežité, a nie to, čo iba znie múdro alebo čo si predstavujem ako dobré pre druhého človeka. Keď je niekto v kríze, nepotrebuje poučku. Potrebuje prítomnosť a vypočutie.

A dávam si pozor aj na moralizovanie. Na jazyk, ktorý hneď hodnotí, kto je „správny“ a kto nie. To ľudí zvnútra zatvára.

07 Kedy je lepšie o Bohu hovoriť a kedy je lepšie zostať pri tichu?

O Bohu sa dá hovoriť vtedy, keď je medzi nami dôvera. Keď druhý človek cíti, že ho nechcem opraviť, ale sprevádzať. Vtedy môže byť aj jednoduchá veta hlboká.

A ticho je potrebné tam, kde sa ešte len rodí dôvera – alebo kde je bolesť taká veľká, že každá veta by znela ako vysvetlenie. Niekedy sa najpravdivejšia teológia rodí tam, kde sa podarí vidieť príbeh druhého človeka s takým porozumením, akoby to bol môj vlastný príbeh.

08 Ako prekladať teologické slová do jazyka, ktorý nie je „cirkevný“, aby to neznelo cudzo?

Najlepšie cez príbehy a skúsenosť. Namiesto samotných pojmov sa pýtať, čo daná skutočnosť robí s človekom; namiesto definícií si všímať, aký pohyb v nás vyvoláva.

A potom cez jednoduchosť. Nie banalitu, ale jednoduchosť, ktorá sa rodí zo zrelosti. Aj preto považujem prácu na zrozumiteľnosti jazyka za kľúčovú.

09

Čo sa ti osvedčilo, keď hovoríš o Bohu pred publikom, ktoré je zmiešané – veriaci, hľadajúci aj skeptici?

Začať tým, čo je spoločné: skúsenosťou. Strach, radosť, strata, túžba po zmysle. A až z toho hľadať slová, ktoré môžu niesť aj teologický obsah.

A byť autentický: netváriť sa, že máme všetko vyriešené. Dnešný človek často dokáže prijať neistotu, ale veľmi citlivo vníma neúprimnosť.

10

Ako reagovať, keď sa pri reči o Bohu stretneme s iróniou alebo otvoreným odmietnutím?

Neútočiť späť. Skôr zostať pri človeku: „Rozumiem, že to takto cítiš.“ Irónia môže byť obranou pred zranením alebo sklamaním.

A potom sa dá ponúknuť otázka namiesto argumentu: „Čo ťa k tomu priviedlo?“ Keď sa človek dostane k príbehu, niekedy sa otvorí priestor, kde sa o Bohu dá hovoriť ľudskými jazykmi.

11

Ako by mohla znieť veta, ktorú si môžeme dovoliť takmer vždy – bez toho, aby sme robili nátlak?

Možno takto: „Som tu s tebou.“ Keď ju myslíme vážne, nesie v sebe viac evanjelia než veľké koncepty. A až potom, keď je priestor, môžeme hľadať slová o Bohu, ktoré neuzatvárajú, ale otvárajú. To je most k otázke, ako si v dnešnom svete strážiť jazyk, aby zostal ľudský.

TEOLOGICKÁ REFLEXIA

KLÚČOVÝ POJEM

V konferenčnom príspevku „Ako hovoriť o Bohu dnes“ sa ukazuje, že problém nie je iba v argumentoch, ale v zmene kultúry: tradičné náboženské rámce už nie sú samozrejmé.

Opravdivosť jazyka

Jan Loffeld pomenúva situáciu náboženskej ľahostajnosti: Boh nie je predmetom sporu, ale jednoducho chýba ako téma. Reč o Bohu sa preto musí opierať o skúsenosť zmyslu, dôvery a nádeje – inak zostane v uzavretej bubline.

Preto sa v pastorálnej teológii zdôrazňuje potreba nových komunikačných foriem: dialóg, svedectvo, príbeh, schopnosť počúvať. Aj konferencie a verejné podujatia na pôde Teologickej fakulty TU sú súčasťou tohto hľadania.

Toto odcudzenie nevzniká z nepriateľstva, ale preto, že sa náboženský jazyk vzdialil skúsenosti ľudí. Tomáš Halík nás učí pristupovať k človeku trpezlivo – nie ako k nepriateľovi, ale ako k otázke. Theobald pripomína, že zrozumiteľnosť nie je zradou viery, ale službou: slová majú otvárať priestor pre stretnutie.

Pastoračne to znamená, že problémom nie je iba nedostatok informácií o viere, ale aj skúsenosť nezrozumiteľnosti náboženských slov. Reč o Bohu nemožno obnoviť tým, že budeme hovoriť viac, ale tým, že budeme hovoriť presnejšie – v kontakte s tým, čo ľudia skutočne žijú.

Theobald pripomína, že viera sa rodí z počúvania Písma, ale aj zo stretnutia Písma s konkrétnou skúsenosťou. Ak chceme hovoriť o Bohu dnes, potrebujeme jazyk, ktorý je zároveň verný i ľudský: neponižuje ľudí pre ich otázky ani ich nezosmiešňuje, ale z tých otázok sa učí. Aj preto je dôležité prepájať teologické uvažovanie s dialógom a formáciou – ako sa o to usilujeme aj vo verejných vystúpeniach a vzdelávacích programoch, z ktorých táto kniha vyrastá.

Ak má byť reč o Bohu dnes presvedčivá, musí byť pokorná: má skôr svedčiť než dokazovať a skôr sprevádzať než hodnotiť.

V prostredí nezainteresovanosti môže byť účinnejšie hovoriť o Bohu nepriamo: cez príbehy, obrazy, skúsenosť dobra a odpustenia. Takýto jazyk neskrýva vieru, ale dáva jej šancu byť počuteľnou aj bez „náboženského slovníka“.

Reflexia o hovorení o Bohu v sekularizovanom prostredí upozorňuje, že prvou výzvou nie je technika, ale opravdivosť. Jazyk viery musí byť schopný niesť zraniteľnosť: priznať, kde si nie sme istí, pomenovať skúsenosť a nevýdávať vlastné postoje za Boží hlas.

Koncept „teológie elasticity“, ktorý rozpracúva nezávisle pôsobiaci teológ Jörg Basten, pomáha udržiavať napätie medzi vernosťou tradícii a otvorenosťou novým situáciám. Elasticita tu neznamená relativizmus, ale schopnosť podávať to isté evanjelium zrozumiteľne v meniacich sa kontextoch.

ČO SI ODNIEŠ

Odovzdávanie skúsenosti

- Hovoriť o Bohu dnes znamená najprv znovu objaviť človeka a jeho príbeh.
- V prostredí ľahostajnosti má väčšiu šancu osloviť svedectvo, dialóg a zrozumiteľný jazyk než nátlak alebo moralizovanie.
- Presvedčivou formou svedectva môže byť autentická prítomnosť: zostať pri človeku, keď sa mu rúca zmysel.

ZASTAVENIE NA CESTE

OSOBNÉ

Ktoré slová viery používam ako frázy a ktoré vychádzajú z vlastnej prežitej skúsenosti?

V SKUPINE

Ako môže naša komunita hovoriť o Bohu zrozumiteľne ľuďom, ktorí nemajú skúsenosť cirkevného jazyka alebo boli týmto jazykom zranení?

MALÝ KROK

Vyberiem jednu často používanú náboženskú vetu a prepíšem ju do ľudskej reči bez straty jej významu.

OTÁZKY NA ROZLIŠOVANIE

1. Aké obrazy Boha som dostal a ktoré z nich dnes pomáhajú alebo zraňujú?
2. Ktoré slová viery používam ako frázy bez kontaktu so skúsenosťou?
3. Kedy hovorím o Bohu spôsobom, ktorý vytvára priestor, a kedy spôsobom, ktorý uzatvára rozhovor?
4. Akú otázku si dnes kladie človek, ktorý už nečaká náboženskú odpoveď?
5. Čo by pomohlo preložiť jazyk viery do reči zrozumiteľnej v mojom prostredí?
6. Aký konkrétny rozhovor alebo text môžem upraviť tak, aby bol pravdivejší a ľudskejší?

Pre skupinu a lektora

—

ODPORÚČANÝ RÁMEC

75-105 minút; 8-24 osôb. Cieľ: Precvičiť preklad teologického obsahu do jazyka, ktorý je pravdivý, ľudský a primeraný konkrétnej skúsenosti.

ÚVODNÁ OTÁZKA

Ktoré slová viery sú v našom prostredí zrozumiteľné a ktoré znejú ako fráza alebo hotová odpoveď?

HLAVNÁ AKTIVITA

Preklad viery: skupina pracuje s krátkymi situáciami a hľadá vetu, ktorá je teologicky pravdivá, ľudsky zrozumiteľná a primeraná konkrétnemu človeku.

BEZPEČNÝ RÁMEC

Pri bolesti a strate sa neponúkajú rýchle duchovné vysvetlenia. Prítomnosť a uznanie skúsenosti majú prednosť.

SPOLOČNÉ ROZLIŠOVANIE

Ako môžeme hovoriť o Bohu ľuďom, ktorí cirkevný jazyk nepoznajú alebo ním boli zranení?

ZÁVER

Každý prepíše jednu náboženskú frázu do vety, ktorú dokáže povedať pravdivo a osobne.

DOPLNKOVÉ MATERIÁLY**VIDEO**

video: O Bohu: Jozef Žuffa a Miro Pastorek. Dialógový vstup k autentickejšť, svedectvu, tichu a prekladu náboženského jazyka. Použitie: hlavný audiovizuálny doplnok; individuálne aj skupinovo; jazyk: slovenčina.

WEB

web: TV Lux: Zmierovanie je srdcovou záležitosťou. Verejný rozhovor o viere, zmierovaní a zrozumiteľnej reči. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

PDF

PDF: Ako hovoriť o Bohu dnes - Studia Aloisiana. Odborné rozšírenie teológie jazyka v sekularizovanom prostredí. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

Literatúra a pramene

URBANČOK, Milan - ŽUFFA, Jozef. Ako hovoriť o Bohu dnes. In: Studia Aloisiana, 2025, roč. 16, č. 2, s. 9-24. Dostupné online >
 URBANČOK, Milan - ŽUFFA, Jozef (eds.). Ako hovoriť o Bohu dnes. Trnava: Teologická fakulta Trnavskej univerzity, 2025.
 LOFFELD, Jan. Když Bůh nikomu nechybí. Úvahy o náboženské lhostejnosti. Praha: Portál, 2025.
 THEOBALD, Christoph. Urgences pastorales. Paris: Éditions du Cerf, 2017.
 BASTEN, Jörg. Vystúpenie k teológii elasticity [videozáznam]. In: The Signs of the Times – Methodology of Reading the Signs of the Times. Medzinárodná konferencia. Varšava: Akademia Katolicka w Warszawie, 9.–10. apríla 2025. Dostupné online >

11 Éra inteligencie

Umelá inteligencia má zostať nástrojom rozlišovania, nie náhradou ľudskej zodpovednosti.

V TEJTO KAPITOLE SA UČÍME

- pomenovať príležitosti aj riziká generatívnej AI v teológii a vzdelávaní
- chrániť autorský hlas, súkromie, pravdivosť a overovanie zdrojov
- nastaviť transparentný pracovný postup, v ktorom rozhodnutie zostáva na človeku.

Žijeme v čase umelej inteligencie. Jazyk sa dnes vyvíja aj v digitálnom priestore. A doň vstupujú nové nástroje, ktoré menia naše myslenie aj naše vzťahy. Umelá inteligencia môže pomáhať, ale aj zvädzať ku skratkám. Ak chceme kráčať spolu, stojíme pred výzvou, ako sa učiť zodpovedne používať aj tieto nástroje.

Túto knihu sprevádza skúsenosť, ktorá je pre akademické prostredie stále pomerne nová: generatívna AI vstúpila do práce s textom. Nie ako autor, ale ako nástroj. V teológii to vyvoláva oprávnené otázky: Čo robí s pravdou, autorstvom, argumentáciou a zodpovednosťou?

AI môže zjednodušovať, zrýchľovať a pomáhať triediť materiál. Zároveň však môže vytvárať ilúziu istoty a generovať nepresnosti. Preto sa práca s AI stáva aj morálnou otázkou: Ako používať nástroj tak, aby nepoškodil dôveru v teologickú prácu?

Táto kapitola ukazuje AI ako ďalšie „znamenie času“ a zároveň ako praktický nástroj: ako s ňou pracovať v teológii a v mediácii bez toho, aby človek stratil vlastný hlas.

DIALÓG

Bez straty vlastného hlasu

01

Čo je najväčšie riziko práce s generatívnou AI v teológii?

Najväčšie riziko je falošná istota. Text môže znieť presvedčivo, aj keď je fakticky chybný. A v teológii sa to môže zmeniť na „pobožnú“ chybu, ktorá sa šíri rýchlo.

Druhé riziko je strata hlasu: keď sa človek nechá uniesť hladkým štýlom a prestane rozlišovať, či to naozaj tak aj myslí.

02

A čo je najväčšia príležitosť?

Príležitosť je v práci s veľkým množstvom materiálu: prepisy rozhovorov, poznámky, konferenčné texty. AI vie pomôcť triediť, sumarizovať, navrhovať štruktúru, hľadať opakovania a prázdne miesta.

Ďalšia príležitosť je v didaktike: pomôcť študentom učiť sa argumentovať, klásť otázky a rozlišovať zdroje.

03

Ako zostať poctivý?

Poctivosť znamená tri veci: transparentnosť v tom, kde AI pomohla, overovanie faktov a autorskú zodpovednosť. Text podpisuje človek, nie nástroj.

Ak AI niečo „vymyslí“, zodpovednosť nesie používateľ, ktorý výstup nekriticky prijal alebo neoveril.

04

Môže AI pomáhať aj v mediácii alebo counselingu?

Môže pomôcť pri príprave: navrhnúť otázky, rámec stretnutia alebo zhrnúť pozície strán. Nemôže však nahradiť ľudskú prítomnosť. V mediácii je kľúčové vnímať emócie, napätie a neverbálnu komunikáciu druhého človeka aj vlastné telesné a emočné reakcie. To je ľudská práca.

V counselingu je to ešte citlivejšie: AI môže ponúknuť jazyk, ale nemôže niesť vzťah.

05

Ako do toho vstupuje etika?

Etika vstupuje do ochrany súkromia, práce s citlivými údajmi, rešpektu k zdrojom aj do otázok, či sa AI nepoužíva ako zbraň v polarizácii.

06

Ak by sme to mali zhrnúť do jednej rady pre človeka, ktorý chce používať AI, ale nechce stratiť vlastný hlas – čo by to bolo?

Používaj AI ako zrkadlo, nie ako náhradu. Nech ti pomôže vidieť možnosti, štruktúru, jazyk – ale rozhodnutie ostáva na tebe.

07

Čo je podľa teba najväčšie riziko, keď teológ alebo pedagóg pracuje s AI bez vnútornej disciplíny?

Že začne vyrábať texty rýchlejšie, než dozrieva. AI vie zrýchliť produkciu, ale nezrýchli zrelosť. A ak sa z textu stane len výkon, stratí sa to, čo je aj v teológii kľúčové: schopnosť niesť krehkosť.

Preto je dôležité mať pravidlá: overovať zdroje, písať si vlastné poznámky, nechať si čas na editáciu a najmä sa pýtať, čo s nami text robí.

08

Vie byť AI nástrojom synodality – nástrojom počúvania a rozlišovania –, alebo je to skôr riziko?

Môže byť aj jedno, aj druhé. Pomôže nám sumarizovať, porovnať, hľadať varianty. Ale synodalita je vzťahová. AI nenahrádza ľudskú prítomnosť, empatiu, zodpovednosť.

Preto je to skôr pomôcka pre proces, nie jeho jadro. Ak AI použijeme na prípravu, aby sme potom lepšie počúvali ľudí, bude slúžiť.

09

Ako si chrániť autorský hlas, keď AI vie napodobniť štýl a ponúknuť „hotový text“?

Tým, že si necháme čas na vlastné vety – aj keď sú najprv kostrbaté. Hlas sa rodí vo vnútornom dialógu autora.

Pomáha pri tom robiť si vlastné poznámky z praxe, viesť si denník otázok, písať si krátke odseky bez pomoci. A potom až používať AI ako pomoc pri štruktúre a editácii, nie ako prvý zdroj.

10

Aký pracovný postup sa ti osvedčil, aby AI zrýchľovala prácu, ale nekradla rozlišovanie?

Tri kroky. Najprv vlastná osnova z hlavy – aj keď je jednoduchá. Potom AI ako pomoc: návrhy štruktúry, jazykové varianty, otázky, ktoré som vynechal.

A napokon manuálna editácia: čítam, vyhadzujem cudzie vety, dopĺňam skúsenosť, kontrolujem zdroje. Vďaka tomu zostáva text môj – a AI ostáva nástrojom.

TEOLOGICKÁ REFLEXIA

KLÚČOVÝ POJEM

V štúdii publikovanej v časopise Caritas et veritas na tému umelej inteligencie a transformácie spoločnosti bola rozpracovaná myšlienka antropologického obratu smerom k dialógu vo veku generatívnej AI.

Dialogický obrat

Na túto líniu nadväzuje aj encyklika pápeža Leva XIV. Magnifica humanitas, (2026) ktorá tému umelej inteligencie kladie do rámca ochrany ľudskej osoby, dôstojnosti, pravdy a spoločného dobra. Pre túto učebnicu je dôležitý najmä pedagogický dôraz: v čase, keď technológie zrýchľujú odpovede, zostáva ľudskou úlohou učiť sa klásť dobré otázky, overovať a niesť zodpovednosť za dôsledky.

Vatikánska nóta Antiqua et nova (2025) upozorňuje na rozdiel medzi ľudskou a umelou inteligenciou a zdôrazňuje potrebu etického rámca, ktorý chráni dôstojnosť osoby, pravdu a spoločné dobro.

Theobald hovorí o „urgenciách“ pastorácie – o situáciách, ktoré si žiadajú novú pedagogiku viery. Do tejto výzvy dnes patrí aj digitálna gramotnosť a etická formácia: technológiu nemáme používať ako skratku, ale ako nástroj podporujúci počúvanie, dialóg a jasnejšiu reč. Skúsenosti s aplikovaním generatívnej AI v pastorálnej teológii môžu byť v tomto smere cenným laboratóriom, ak zostane jasné, že zodpovednosť vždy nesie človek.

Dôležitými kritériami zostávajú transparentnosť a formácia používateľa.

Praktické pravidlá sú jednoduché: overovať, citovať, priznať limity a nenechať nástroj rozhodovať za človeka. Keď sa tieto hranice dodržia, technológia môže zostať v službe vzťahu, nie na jeho mieste.

Pápež František v posolstve k Svetovému dňu spoločenských komunikačných prostriedkov (2024) pripomína, že technológia potrebuje „múdrosť srdca“: schopnosť počúvať, rozlišovať a komunikovať tak, aby zostala ľudská. To sa priamo spája s „dialogickým obratom“: učiť sa viesť rozhovor, ktorý nie je iba výmenou informácií, ale stretnutím osôb.

Výskum Bibiány Lajčinovej, Jozefa Žuffu a Milana Urbančoka o využití veľkých jazykových modelov pri analýze náboženských textov ukazuje ich potenciál, ale zároveň potrebu metodologickej disciplíny, aby nástroj nepremenil interpretáciu na rýchle odpovede bez porozumenia.

Text o umelej inteligencii ako znamení čias tematizuje aj teologický rozmer tejto technológie: núti nás znova sa pýtať, čo je ľudská dôstojnosť, čo je zodpovednosť a ako sa pravda stáva počuteľnou v digitálnom priestore.

ČO SI ODNIEŠŤ

Potrebné zručnosti

- Generatívna AI môže zrýchliť prácu, no nesmie zrýchliť nepresnosť. Overovanie je nevyhnutné.
- Transparentnosť o použití AI môže zvyšovať dôveru; zamlčanie jej podstatného podielu ju môže oslabovať.
- Dôležitým korektívom je dialóg: konzultácia, recenzia a schopnosť nechať sa opraviť.

ZASTAVENIE NA CESTE

OSOBNÉ

Kde mi AI pomáha premýšľať a kde ma zvádza preskočiť vlastné dozrievanie alebo zodpovednosť?

V SKUPINE

Aké spoločné pravidlá používania AI potrebujeme v našom akademickom, pastoračnom alebo pracovnom prostredí?

MALÝ KROK

Pri najbližšom výstupe si oddelím vlastnú osnovu, pomoc AI, overenie zdrojov a finálne autorské rozhodnutie.

OTÁZKY NA ROZLIŠOVANIE

1. Na čo používam AI – na pomoc pri myslení, alebo na únik od vlastnej zodpovednosti?
2. Akú otázku kladiem technológii a čo táto otázka prezrádza o mojich očakávaniach?
3. Kde potrebujem jasnú hranicu, čo AI v mojej práci alebo formácii nemá robiť?
4. Ako overujem fakty, zdroje, citácie a hodnotový rámec výstupov?
5. Kto je môj ľudský korektív pri práci s textom, dátami alebo rozhodovaním?
6. Aké pravidlá používania AI by nám pomohli učiť sa múdro a chrániť dôstojnosť človeka?

Pre skupinu a lektora

—

ODPORÚČANÝ RÁMEC

75-120 minút; 8-25 osôb. Cieľ: Rozvíjať kritické, etické a transparentné používanie AI pri zachovaní ľudskej zodpovednosti.

ÚVODNÁ OTÁZKA

Kde nám AI šetrí čas a kde môže oslabiť overovanie, súkromie alebo vlastný hlas?

HLAVNÁ AKTIVITA

Audit pracovného postupu: účastníci analyzujú modelový AI výstup z hľadiska presnosti, zdrojov, súkromia, autorstva a hodnotového rámca.

BEZPEČNÝ RÁMEC

Do verejných AI nástrojov sa nevkladajú citlivé osobné údaje, dôverné rozhovory ani neanonymizované výskumné materiály.

SPOLOČNÉ ROZLIŠOVANIE

Aké spoločné pravidlá používania AI potrebujeme v našom akademickom, pastoračnom alebo pracovnom prostredí?

ZÁVER

Skupina vytvorí krátky kontrolný zoznam transparentného a zodpovedného používania AI.

DOPLNKOVÉ MATERIÁLY

VIDEO

video: AI: Jozef Žuffa a Miro Pastorek. Dialógový doplnok k autorstvu, overovaniu, súkromiu a ľudskej zodpovednosti v ére AI. Použitie: hlavný audiovizuálny doplnok; individuálne aj skupinovo; jazyk: slovenčina.

DOKUMENT

dokument: Antiqua et nova. Vatikánska nóta o vzťahu ľudskej a umelej inteligencie. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: angličtina.

WEB

web: Zostať ľuďmi v čase umelej inteligencie. Fakultný sprievodný text k encyklike Magnifica humanitas. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

Literatúra a pramene

ANTIQUA ET NOVA. Note on the Relationship Between Artificial Intelligence and Human Intelligence. Vatikán, 28. januára 2025. Dostupné online ↗

FRANTIŠEK. Artificial Intelligence and the Wisdom of the Heart: Towards a Fully Human Communication. Posolstvo k 58. svetovému dňu spoločenských komunikačných prostriedkov, 24. januára 2024. Dostupné online ↗

LAJČINOVÁ, Bibiána - ŽUFFA, Jozef - URBANČOK, Milan. Využitie veľkých jazykových modelov na efektívnu analýzu náboženských textov. In: HPC Focus, 2024, s. 76-87. Dostupné online ↗

LEV XIV. Magnifica humanitas. Encyklika. Vatikán, 15. mája 2026. Dostupné online ↗

URBANČOK, Milan - ŽUFFA, Jozef - MALÍČKOVÁ, Lucia. The Anthropological Turn Towards Dialogue in the Age of Generative AI. In: Caritas et veritas, 2026, roč. 16, č. 1, s. 45-55. DOI 10.32725/cetv.2026.006. Dostupné online ↗

ŽUFFA, Jozef - ŠTVRTINA, Ján. Umelá inteligencia ako znamenie čias. In: Teologický časopis, 2024, roč. 22, č. 2, s. 57-65. Dostupné online ↗

Pútnici nádeje

Nádej je prax malých krokov, ktoré udržuju vzťah, dôveru a zmysel pri živote.

V TEJTO KAPITOLE SA UČÍME

- odlíšiť nádej od optimizmu a čakania na záruky
- spájať zmierenie s pravdou, bezpečím, hranicami a vytrvalosťou
- zvoliť realistický ďalší krok v konkrétnom vzťahu alebo spoločenstve.

V poslednej kapitole sa vraciame k horizontu, bez ktorého sa z cesty stane iba prežívanie. Nádej nie je náladou ani optimizmom. Je postojom, ktorý sa učíme v realite a v spoločenstve. Jubilejný rok 2025 nám pripomína, že sme pútnici – ľudia, ktorí idú spolu.

Zmierenie nie je stav, v ktorom už nič nebolí. Je to spôsob, ako človek nesie bolesť tak, aby z nej nevyrástla ďalšia nenávisť. Preto je zmierenie vždy spojené s nádejou – nie s naivitou, ale s rozhodnutím kráčať ďalej.

Jubilejný rok niesol motto „Pútnici nádeje“. Púť je dobrý obraz: na púti sa nejde preto, že cesta je pohodlná. Ide sa preto, že smer dáva zmysel. A nádej nie je pocit. Nádej je prax: konkrétne kroky, ktoré udržiavajú človeka v živote.

Táto posledná kapitola spája predchádzajúce témy do jednej cesty: vidieť realitu, hodnotiť ju v pravde a konať tak, aby vznikol priestor pre dôveru. Nie ideálne, ale reálne.

DIALÓG

Vedomé malé kroky

01

V čom je rozdiel medzi optimizmom a nádejou?

Optimizmus očakáva, že všetko dopadne dobre. Nádej je hlbšia: aj keď veci nedopadnú podľa našich predstáv, má zmysel konať dobro. Nádej sa opiera o vernosť, nie o záruky.

Optimizmus sa v kríze môže vyčerpať. Nádej však môže zostať aj vtedy, keď sa nenaplnia naše očakávania.

02 Ako sa nádej učí v praxi?

Učí sa v malých krokoch: obnoviť rozhovor, ktorý sa prerušil; priznať chybu; vytvoriť bezpečné miesto pre akékoľvek otázky. Nádej nie je veľký projekt. Je to každodenná vernosť.

Niekedy sa nádej učí tak, že človek vytrvá v terapii, counselingu alebo duchovnom sprevádzaní. Aj to je nádej: nenechať sa uniesť skratkou.

03 Ako pracovať s tým, že nie každý chce zmierenie?

Zmierenie sa nedá vynútiť. Dá sa ponúknuť. Niekedy druhý ešte nie je pripravený. Vtedy je dôležité chrániť hranice a zároveň nezatvrdnúť.

Nádej je aj schopnosť čakať bez rezignácie.

04 Čo je podľa teba najväčšia skúška zmierenia v Cirkvi dnes?

Možno schopnosť priznať zranenia a pritom ostať autentický. A schopnosť viesť dialóg bez toho, aby sa z pravdy stala zbraň. To sú skúšky, ktoré sa nedajú zvládnuť naučenými metódami. Potrebujú osobnú zrelosť.

A tá sa rodí tam, kde sa spája pravda, pokora a prax.

05 Ak by si mal povedať jeden obraz, ktorý drží celú knihu, aký by to bol?

Púť. Púť, na ktorej človek nesie aj vlastné zranenie, aj zranenie Cirkvi, aj zranenie spoločnosti – a učí sa z toho nerobiť zbraň. Učí sa z toho robiť cestu.

Zmierenie je v tomto zmysle duchovná gramotnosť: vedieť čítať, rozlišovať a konať.

06 Čo znamená „nádej“ v čase únavy? Ako sa z nej stane cesta, nie slogan?

Nádej nie je pocit, ktorý si vyrobíme. Je to smer, ktorý si zvolíme. V čase únavy je nádej často veľmi malá: že dnes urobíme jeden krok, že dnes nezlomíme vzťah, že dnes nezhrozíme vlastné svedomie.

Keď sa z nádeje stane cesta, prestane byť motiváciou a stane sa praxou. Je to vernosť malým veciam: rozhovoru, ktorý neodložíme, ospravedlneniu, ktoré vyslovíme, tichu, ktoré si doprajeme.

07 Ako si nádej chránime, keď sa veci nemenia rýchlo – v Cirkvi, v spoločnosti, v našich príbehoch?

Tým, že sa učíme pracovať na sebe. Nie preto, aby sme zmenili iných, ale aby sme pravdivo prijímali realitu, ktorú hneď nezmeníme. Nádej je aj schopnosť zostať tam, kde sme, bez rezignácie.

A pomáha komunita. Nie veľké deklarácie, ale ľudia, pri ktorých môžeme byť pravdiví. To je synodálne kráčanie: niesť sa navzájom.

08 Čo nám jubilejný rok symbolicky pripomína, keď hovoríme o zmierení?

Že existuje čas, keď sa veci vracajú na svoje miesto. Keď sa odpúšťajú dlhy, keď sa uvoľňuje tlak, keď človek nemusí celý život niesť to isté bremeno.

Jubileum nie je magickou skratkou. Nadväzuje na biblickú tradíciu obnovy, odpustenia dlhov a nového začiatku. V tom je jeho pastorálna múdrosť: zmierenie môže znamenať aj nový začiatok, ktorý si dovoľíme prijať.

09

Kde sa dnes, úplne konkrétne, začína zmierenie v každodennom živote?

Často sa začína v drobnostiach: v tom, že v druhom človeku dokážeme vidieť spolupútnika a že si stanovíme hranice vychádzajúce zo seba prijatia.

A aj v tom, že si znovu vytvoríme rytmus učenia sa: čo sa nám v konflikte nepodarilo, čo by sme nabudúce urobili inak. Zmierenie je totiž aj pamäť – nie pamäť krivdy, ale pamäť učenia sa.

10

Čo robiť, keď sa o zmierenie pokúsime a zlyháme? Keď máme pocit, že sa to nedá?

Zlyhanie v zmierení neznamená, že sme odsúdení na rozdelenie. Znamená, že sme narazili na hranicu kapacity – svoju alebo druhého.

Niekedy je krokom nádeje práve to, že si dáme čas, vrátime sa k sebe a učíme sa z toho, čo sa stalo. Potom môžeme skúsiť znova – možno iným spôsobom, možno s pomocou tretieho človeka, tam, kde je ďalší pokus bezpečný a zodpovedný. Nádej nie je v tom, že vždy uspejeme, ale že sa nevzdáme možnosti učiť sa a konať dobro.

11

Keby sme mali čitateľa pozvať k jednému konkrétnemu kroku po dočítaní tejto knihy, čo by to bolo?

Urobiť malý krok smerom k zmiereniu tam, kde to máme najbližšie. Nie hneď v najťažšom konflikte. Možno pomenovať, že sme unavení. Možno prestať hovoriť „oni“ a začať hovoriť „ja“.

A potom to nechať dozrievať. Zmierenie nie je jednorazový výkon. Je cestou, na ktorej sa učíme vidieť, hodnotiť a konať tak, aby sme mohli kráčať spolu. Preto sa kniha môže uzavrieť krátkym záverom a pokračovať prílohami, ktoré ponúkajú praktické nástroje.

TEOLOGICKÁ REFLEXIA

KLÚČOVÝ POJEM

Program „Pútnici nádeje na ceste zmierenia“ na Univerzite tretieho veku ukazuje, že zmierenie sa dá učiť ako cesta: cez rozlišovanie znamení času, cez dialóg a cez praktické zručnosti mediácie a sprevádzania.

Stále v pohybe

Jubilejný rámec pripomína, že nádej nie je iba súkromná emócia. Je to aj spoločenská cnosť: vytvárať podmienky, aby ľudia nemuseli žiť v strachu, v izolácii a v beznádeji.

Záver tejto knihy je preto jednoduchý: zmierenie sa nezačína v ideálnych podmienkach. Začína sa tam, kde človek urobí prvý krok – aj keď ešte nevie, ako dopadne. Tak ako Abrahám: vykročí, lebo uverí, že cesta môže byť požehnaním.

Tomáš Halík spája nádej s trpezlivou odvahou zostať na ceste aj vtedy, keď sa mení podoba viery. K tomu patrí potreba rozlišovania: nie všetko nové je dobré, ale ani všetko staré nie je automaticky bezpečné. Pastórálne myslenie Christopa Theobalda nám pomáha držať sa reality: nádej sa rodí v konkrétnych vzťahoch, nie v abstraktnej rétorike.

Bula pápeža Františka Spes non confundit (2024) pripomína, že nádej je dar, ale aj úloha: má sociálny rozmer a musí sa prejavíť v konkrétnych krokoch solidarity. Preto je praktický rytmus „vidieť – hodnotiť – konať“ viac než metodika; je to spôsob, ako sa nádej učí: najprv pravdivo pomenovať realitu, potom ju konfrontovať s evanjeliom a napokon urobiť krok, ktorý je malý, ale skutočný.

Miroslav Volf upozorňuje, že zmierenie vyžaduje aj hranice: „objatie“ nie je popretím pravdy, ale rozhodnutím nežiť z vylúčenia. Nádej ako shalom znamená celistvosť – nie preto, že sa všetko vyrieši, ale preto, že sa učíme byť spolu bez ponížovania a strachu.

Obraz púte je výstižný: nádej sa žije v pohybe a v spoločenstve, nie v izolácii. Keď kráčame spolu, ľahšie sa učíme vidieť, hodnotiť a konať – a aj „objatie“ dostáva konkrétnu podobu v každodenných gestách.

Synodálny proces pripomína, že nádej nie je emócia, ale spôsob kráčania: spoločenstvo sa učí niest' rozdiely, rozlišovať a nestratiť smer. Záverečný dokument Synody biskupov (2024) preto zdôrazňuje *communio* a *missio*: nádej sa stáva viditeľnou tam, kde sa Cirkev učí participácii a kde sa zodpovednosť delí.

Výskum Michala Vašečku a Jozefa Žuffu o kríze elít ukazuje, že nedôvera v spoločnosti nie je iba politickou témou. Je aj duchovným znamením: kladie otázku, či ešte veríme, že pravda a spravodlivosť sú možné. Aj preto je nádej v pastoraácii spojená s obnovou dôvery – v malé kroky, komunitu a zmysel služby.

Christoph Theobald hovorí o „štýle“ kresťanstva ako o bratstve: nádej sa udrží vtedy, keď sa z nej stane spôsob života – a nie iba slogan. Pútnici nádeje sú tí, ktorí sa učia bratstvu aj v konflikte.

ČO SI ODNIEŠ

Životný štýl

- Nádej nie je pocit, ale prax: drobné kroky, ktoré udržujú vzťah pri živote.
- Zmierenie spája pravdu a bezpečie. Bez pravdy je lacné. Bez bezpečia môže byť násilné.
- Jednou z dôležitých služieb teológie je dnes ľudská reč: reč, ktorá nesie tajomstvo, ale neublízuje.

ZASTAVENIE NA CESTE

OSOBNÉ

Aký malý krok zmierenia je dnes v mojom živote realistický, bezpečný a pravdivý?

V SKUPINE

Kde naša komunita potrebuje pestovať nádej ako spoločnú prax, nie iba ako povzbudivé slovo?

MALÝ KROK

Pomenujem jeden konkrétny krok, osobu zodpovednú za jeho vykonanie a termín, keď sa k nemu vrátíme.

OTÁZKY NA ROZLIŠOVANIE

1. Kde dnes potrebujem urobiť prvý malý krok zmierenia?
2. Čo vo mne posilňuje nádej a čo ju oslabuje?
3. Kde mám tendenciu rezignovať a ako to na sebe rozpoznam včas?
4. Kto je môj spolupútnik, ktorý mi pomáha kráčať pravdivo a ľudsky?
5. Aký konkrétny čin môže v najbližšom mesiaci znížiť polarizáciu v mojom prostredí?
6. Kde potrebujeme pestovať nádej ako prax, nie ako slogan?

Pre skupinu a lektora

ODPORÚČANÝ RÁMEC

75-105 minút; 6-20 osôb. Cieľ: Preložiť nádej do realistického, bezpečného a spoločného ďalšieho kroku.

ÚVODNÁ OTÁZKA

Kde sa v našom prostredí nádej stáva sloganom a kde sa mení na konkrétnu prax?

HLAVNÁ AKTIVITA

Mapa ďalšieho kroku: skupina pomenuje realitu, zdroje nádeje, hranice a jeden uskutočniteľný čin na najbližších 30 dní.

BEZPEČNÝ RÁMEC

Nádej sa nesmie používať na popieranie bolesti ani na tlak k rýchlemu zmiereniu. Krok musí byť bezpečný a zodpovedný.

SPOLOČNÉ ROZLIŠOVANIE

Kde potrebujeme pestovať nádej ako spoločnú prax, nie iba ako povzbudivé slovo?

ZÁVER

Skupina určí jeden konkrétny krok, zodpovednú osobu a termín spoločného návratu k jeho vyhodnoteniu.

DOPLNKOVÉ MATERIÁLY**VIDEO**

video: Nádej: Jozef Žuffa a Miro Pastorek. Záverečný dialógový doplnok k nádeji, vytrvalosti, hraniciam a malým krokom zmierenia. Použitie: hlavný audiovizuálny doplnok; individuálne aj skupinovo; jazyk: slovenčina.

WEB

web: Pútnici nádeje na ceste zmierenia. Prednáška a vzdelávací rámec prepájajúci nádej, zmierenie a celoživotné učenie. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: slovenčina.

DOKUMENT

dokument: Spes non confundit. Bula o nádeji a Jubilejnom roku 2025. Použitie: dobrovoľné rozšírenie; jazyk: angličtina.

Literatúra a pramene

FRANTIŠEK. Nádej nezahanbuje (Spes non confundit). Bula o vyhlásení riadneho jubilea roku 2025. Vatikán, 9. mája 2024. Dostupné online ↗

VOLF, Miroslav. Exclusion and Embrace: A Theological Exploration of Identity, Otherness, and Reconciliation. Nashville: Abingdon Press, 1996.

THEOBALD, Christoph. Fraternità: Il nuovo stile della chiesa secondo papa Francesco. Magnano: Edizioni Qiqajon, 2016.

VAŠEČKA, Michal - ŽUFFA, Jozef. Kríza elít. In: Universitas Tyrnaviensis, 2025, roč. 14, č. 2, s. 34-35. Dostupné online ↗

SYNODA BISKUPOV. Za synodálnu Cirkev: spoločenstvo, spoluúčasť, misia. Záverečný dokument Druhého zasadnutia XVI. riadneho generálneho zhromaždenia Synody biskupov, 26. októbra 2024. Dostupné online ↗

HALÍK, Tomáš. Odpoledne křesťanství. Odvaha k proměně. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2021.

ZHRNUTIE CESTY

Zhrnutie

Praxeologická časť smerovala ku konaniu a spoločnému kráčeniu. Synodalita tu nevystupuje ako slogan, ale ako prax: počúvať, rozlišovať, hovoriť pravdu bez zraňovania a učiť sa aj vtedy, keď sa nám nechce.

V tejto knihe sa držíme jednoduchého kritéria: synodalita má zmysel vtedy, ak vedie k posilňovaniu komunity, k zodpovednosti jednotlivca a k väčšej schopnosti podporovať zraniteľných. Ak by mala byť iba nálepkou alebo zámienkou pre ďalšie boje, minula by svoj cieľ.

Mediácia a práca so skupinou ukazujú, že zmierenie sa nedá „vyhlásiť“. Potrebujú ho vzťahy, ktoré sú unavené. Potrebujú ho komunity, ktoré stratili dôveru. A potrebujú ho aj ľudia, ktorí sa v Cirkvi necítia doma – nie vždy preto, že by odmietali vieru, ale často preto, že sa v jazyku viery necítia videní.

Aj kapitoly o tom, ako hovoriť o Bohu dnes, a o umelej inteligencii v skutočnosti nesú ten istý motív: zodpovednosť za jazyk. Slová môžu niesť vieru, ale môžu ju aj zablokovať. Technológie môžu pomôcť, ale môžu aj urýchliť povrchnosť. Preto sa v celej knihe vraciame k spomaleniu, k dialógu a k formácii, ktorá sa nekončí diplomom.

Čo zostáva po celej tejto ceste? Ponuka skúsenosti, že aj v rozdelenom svete sa dá urobiť ďalší krok – ak človek prestane bojovať o vlastnú nadradenosť a začne hľadať pravdu, ktorá slúži životu. Zmierenie nie je finále. Je to smer. A smer sa ukazuje až vtedy, keď človek urobí ďalší krok – aj malý.

Záver

V. Záver – Celoživotné vzdelávanie

Zmierenie ako cesta, ktorá pokračuje v učení, službe a spoločnom kráčaní.

CESTA POKRAČUJE

Celoživotné vzdelávanie

Pred tým, ako prejdeme k prílohám, chceme si na chvíľu všimnúť, čo sa na tejto ceste udialo. Začali sme pri realite, ktorá je často mlkva – pri únave, polarizácii a zraneniach, ktoré si nesú ľudia aj spoločnosti. Učili sme sa nemať hneď odpoveď, ale udržať pozornosť a zostať pri tom, čo je.

Potom sme sa posunuli k rozlišovaniu – k jazyku, ktorý spája pravdu a bezpečie. Ukázalo sa, že zmierenie nie je jednorazový výkon, ale dlhodobé učenie sa. Niekedy znamená spomaliť, inokedy pomenovať moc, ktorá zraňuje. Často sa začína tam, kde sa o tele a intimite prestáva hovoriť jazykom hanby.

Napokon sme prešli ku konaniu a spoločnému kráčaniu. Synodalita tu nie je programom, ale spôsobom bytia: počúvať, pýtať sa, rozlišovať v spočenstve a nestratiť druhého človeka ani v napätí. Celoživotné vzdelávanie v tejto knihe neznamená zbierať informácie, ale dozrievať v zručnostiach – v rozhovore, mediácii, pastorálnej citlivosti a práci so skupinou.

Ak má táto kniha niečo ponúknuť, potom je to najmä rytmus „vidieť – hodnotiť – konať“. Nie iba ako metodická schéma, ale ako spôsob, ako sa vrátiť k hľadaniu toho, čo spája v čase, keď sa ľudia prirodzene rozbiehajú do táborov.

Zmierenie tu nie je prezentované ako jednorazové gesto ani ako čistá technika. Je to postoj, ktorý sa učí v čase: v malých rozhodnutiach, v spomalení, v odvahe pomenovať zranenie a v trpezlivosti zostať v rozhovore aj vtedy, keď je to nepohodlné.

Prílohy, ktoré nasledujú, sú praktickým pokračovaním knihy: pomôckou pre výučbu, formáciu, skupinovú prácu a bezpečné vedenie rozhovorov. Možno ich použiť samostatne alebo ako návrat k jednotlivým kapitolám – podľa toho, kde práve stojíme a čo potrebujeme v praxi skúsiť. Nie sú „návodom na správne odpovede“, ale pomôckou, ako preniesť témy knihy do konkrétnej práce so skupinou vo farnosti, škole, poradenskej praxi alebo v občianskom priestore. Vychádzajú z jednoduchej logiky: najprv vytvoriť bezpečný rámec, potom pomenovať skúsenosť, spoločne rozlišovať a napokon urobiť jeden malý realistický krok.

Odporúčaný spôsob práce je jednoduchý: vyberte si jednu situáciu, prečítajte si kontext, nechajte zaznieť skúsenosť účastníkov a až potom hľadajte riešenia. Ak sa skupina snaží „opraviť problém“ skôr, než ho naozaj uvidí, zvyčajne sa iba zopakujú staré vzorce správania.

Praktické odporúčania pre facilitátora

- Začnite dohodou o bezpečí: mlčanlivosť, právo nepovedať všetko, zákaz nálepkovania a pravidlo hovoriť za seba.
- Držte čas a rytmus: skúsenosť – parafráza – spoločné pomenovanie – malý krok.
- V konfliktoch používajte parafrázovanie a „spomalenie“ (krátke ticho, zhrnutie, návrat k otázke).
- Na konci vždy pomenujte konkrétny výstup: čo presne urobíme, kto zaň zodpovedá a kedy sa k nemu vrátime.
- Ak ide o citlivé témy (zranenie, trauma, zneužitie), uprednostnite ochranu človeka pred „dokončením programu“.

Prílohy

Praktické scenáre a bezpečné rámce

Pracovné postupy pre skupinovú prácu, výučbu a sprevádzanie.

PRÍLOHA A

Ked' sa v spoločenstve nerozumieme

Kontext

Vo farnosti alebo v komunite vznikla dlhodobejšia polarizácia. Dve skupiny ľudí sa začali navzájom vyhýbať, komunikácia je úsečná a rozhodnutia sa prijímajú v napätí. Navonok sa hovorí o „štýle“, v skutočnosti však ide o zranenia, nedôveru a strach, že „tí druhí“ ovládnu priestor.

Cieľ stretnutia

Pomôcť skupine pomenovať realitu bez obviňovania, obnoviť základné počúvanie a dohodnúť sa na jednom spoločnom kroku, ktorý je uskutočniteľný v najbližších 30 dňoch.

Odporúčaný rámec

- Účastníci: 8 – 16 ľudí (ideálne z oboch „strán“).
- Čas: 90 minút (alebo 2 × 60 minút).
- Priestor: kruh stoličiek; žiadny „stôl moci“; papier alebo flipchart.

Postup

- **Dohoda o bezpečí (5 minút):** mlčanlivosť, právo nepovedať všetko, zákaz nálepkovania; hovoríme za seba.
- **Kolo skúsenosti (20 minút):** každý povie jednou vetou, čo ho v posledných mesiacoch unavilo a čoho sa bojí.
- **Spoločné pomenovanie (15 minút):** facilitátor zhrnie, čo zaznelo, a pýta sa: „Čo je tu skutočný problém – pod témou, o ktorej sa hádame?“

- **Počúvanie bez odpovede (20 minút):** práca vo dvojiciach – jeden človek hovorí tri minúty, druhý iba parafrázuje. Potom si úlohy vymenia.
- **Malý krok (20 minút):** skupina navrhne 2 – 3 konkrétne kroky a vyberie jeden z nich (napríklad spoločnú službu, spoločnú modlitbu v tichu alebo spoločné pravidlá komunikácie).
- **Záver (10 minút):** krátke ticho, poďakovanie, jasný termín ďalšieho stretnutia.

Poznámka k synodalite a učeniu sa

Synodalita sa tu uskutočňuje v malom: najprv sa počúva, až potom rozhoduje. Celoživotné vzdelávanie sa deje vtedy, keď skupina prijme konflikt ako materiál na rast, nie ako dôkaz, že „už sa to nedá“.

Riziká a ochranné opatrenia

- Ak sa rozbehne obviňovanie, facilitátor vráti skupinu k pravidlu „hovoríme za seba“ a požiada o parafrázu bez hodnotenia.
- Ak niekto používa nálepky („liberál“, „fundamentalista“...), je vhodné požiadať ho, aby ich preložil do konkrétnej skúsenosti: „Čo tým presne myslíš? Čo sa stalo?“
- Ak sa objaví silná emócia (plač, hnev), neriešime ju argumentom. Spomalíme, uznáme emóciu a chránime bezpečie skupiny.

Výstup stretnutia

Zapisujeme len tri veci:

- spoločné pomenovanie problému „pod témou“;
- dohodnutý malý krok;
- termín a forma ďalšieho stretnutia.

Tak sa skupina učí, že zmierenie má konkrétnu podobu.

PRÍLOHA B

Seminár pre študentov – „Ako hovoriť o Bohu dnes“

Kontext

V akademickom prostredí alebo v pastoračnej formácii sa často stretávame s tým, že študenti ovládajú teologické pojmy, ale majú málo kontaktu so skúsenosťou človeka, ktorý „už nečaká na hotové odpovede“. Seminár pomáha prepojiť teológiu s jazykom, ktorý je zrozumiteľný a neobraný.

Cieľ stretnutia

Naučiť sa rozlišovať medzi tým, čo chceme povedať, a tým, čo človek na druhej strane dokáže počuť. Precvičiť si otázky, ktoré otvárajú priestor namiesto tlaku.

Odporúčaný rámec

- Účastníci: 10 – 25 študentov.
- Čas: 120 minút.
- Pomôcky: krátke anonymné „mikropríbehy“ (2 – 3 vety), papier, perá.

Postup

- **Úvodné ticho a predstavenie cieľa (10 minút):** zmena rytmu, krátka orientácia v téme a dohoda o spôsobe práce.
- **Mikropríbehy (15 minút):** facilitátor rozdá 5 – 6 krátkych situácií (napríklad sklamanie z Cirkvi, apatia alebo hľadanie zmyslu). Skupina vyberie tú, ktorá sa jej dotýka.
- **Prvé kolo otázok (20 minút):** v trojiciach – jeden hrá „človeka z príbehu“, druhý kladie otázky, tretí sleduje, či otázky neznejú ako skryté odpovede.
- **Rozlišovanie jazyka (20 minút):** v pléne sa pomenúva, čo v otázkach otváralo a čo zatváralo. Kde sa objavilo moralizovanie alebo obranná obhajoba?
- **Druhé kolo otázok (30 minút):** rovnaké trojice, ale tentoraz s pravidlom: žiadne rady, iba parafráza a jedna otvorená otázka na konci.
- **Krátke teologické ukotvenie (10 minút):** čo znamená hovoriť o Bohu „vteleným spôsobom“ – v skúsenosti a na ceste.

- **Záver a osobná syntéza (15 minút):** každý napíše jednu vetu, ktorú chce nabudúce používať menej, a jednu vetu, ktorú chce používať viac.

Poznámka k synodalite a učeniu sa

Seminár je synodálny vtedy, keď učiteľ nie je „kontrolór pravdy“, ale sprievodca rozlišovaním. Celoživotné vzdelávanie sa tu prejaví v ochote nechať si korigovať vlastný jazyk – nie pre módnosť, ale pre vernosť evanjeliu aj človeku.

Varianty pre prácu so študentmi

Ak má skupina viac než 20 účastníkov, pracujte v menších tímoch po 4 – 6 osobách. Ak je malá (do 12 osôb), môžete zostať v kruhu a venovať viac času parafráze.

Skrátený variant (90 minút)

- **0. – 10. minúta:** úvodná otázka a krátke ticho – „S akým obrazom Boha dnes zápasím?“
- **10. – 30. minúta:** práca s textom alebo krátkou situáciou z praxe; zber slov, ktoré sú pre ľudí „ťažké“ alebo nepočuteľné.
- **30. – 55. minúta:** dialóg v dvojiciach s parafrázou a návrat do pléna – čo sme počuli, nie, čo si myslíme.
- **55. – 75. minúta:** formulovanie dvoch viet – jednej, ktorá zraňuje, a jednej, ktorá otvára. Nasleduje diskusia o rozdiely.
- **75. – 90. minúta:** syntéza a domáca úloha – napísať krátky odsek na tému „Ako by som to povedal človeku mimo Cirkvi?“.

Poznámka pre vyučujúceho

V tejto téme sa často objaví potreba „obhajovať“ alebo „vyhrať“. Vráťte skupinu k rozlišovaniu: nie každá pravdivá veta je v danej chvíli pastoračne múdra a nie každá mäkká veta je verná jadrú. Cieľom nie je relativizovať, ale učiť sa reči, ktorá je pravdivá aj počuteľná.

PRÍLOHA C

Skupinová práca pri citlivých témach

Kontext

Ide o formát pre väčšie podujatie (workshop, konferenciu, školenie), kde sa stretne viac ľudí a téma je spoločensky citlivá (ľudské práva, dôstojnosť, polarizácia, konflikt hodnôt). Metodika stojí na troch kolách práce v skupinách a na záverečnom spoločnom zhrnutí.

Cieľ stretnutia

Prejsť od abstraktných tvrdení ku konkrétnej skúsenosti, pomenovať potreby a bariéry a vyvodiť malé kroky, ktoré sú prenositeľné do praxe.

Odporúčaný rámec

- Účastníci: 18 – 60 ľudí, rozdelených do 6 skupín (3 – 10 ľudí v skupine).
- Čas: 90 – 120 minút.
- Úlohy: facilitátor alebo facilitátorka pre každú skupinu a jeden človek, ktorý zhrnie výstupy v pléne.
- Pomôcky: pracovné hárky pre tri kolá, fixky, časovač.

Tri kolá práce

Úvod a dohoda o bezpečí (15 – 20 minút): predstavenie cieľa, pravidiel, práva nepovedať všetko a spôsobu práce.

- **Kolo 1 – Skúsenosť a príbehy (20 – 25 minút):** „Čo sme v praxi zažili? Kde to fungovalo a kde nie?“
- **Kolo 2 – Potreby a bariéry (20 – 25 minút):** „Čo ľudia v tejto téme potrebujú, aby sa cítili bezpečne? Čo bráni dialógu?“
- **Kolo 3 – Dobrá prax a kroky (20 – 25 minút):** „Čo vieme odporučiť ako realistické kroky pre školu, farnosť alebo inštitúciu?“

Záverečné zhrnutie (15 – 25 minút)

Každá skupina prinesie tri vety:

- čo bolo najdôležitejšie pomenovanie;
- čo je kľúčová bariéra;
- aký je jeden krok, ktorý vieme urobiť hneď.

Zhrnutie má byť stručné, bez polemiky – skôr ako mapa, nie ako verdikt.

Poznámka k synodalite a učeniu sa

Tento formát učí synodálny reflex: najprv príbeh, potom rozlišovanie, až napokon kroky. A učí celoživotné vzdelávanie: aj keď sa nezhodneme, vieme sa učiť z toho, čo zaznelo – bez poníženia a bez úteku do tábora.

Kontrolný zoznam bezpečia pre skupinovú prácu

- Zopakovať pravidlá: úcta, bez osobných útokov, právo nepovedať všetko, časové limity.
- Pomenovať emócie bez hodnotenia: „počujem hnev“, „počujem strach“, „počujem zranenie“.
- Pracovať s parafrázou: pred odpoveďou vždy stručne zhrnúť, čo druhá strana povedala.
- Vrátiť sa k jadrú: „Aký problém sa tu snažíme riešiť pod touto témou?“
- Dohodnúť výstup: aj citlivá téma sa môže skončiť malým krokom (napr. pravidlo rozhovoru, ďalšie stretnutie, odporúčanie pre komunitu).

Ako uzavrieť skupinu, aby sa neskončila v horkosti

Na konci pomáha krátke „kolo zhrnutia“: každý povie jednou vetou, čo si berie a čo ešte potrebuje spracovať. Facilitátor zhrnie spoločné body, pomenuje hranice – čo sa dnes nevyriešilo – a poskytne účastníkom rámec, v ktorom môžu pokračovať. Konflikt sa tak nestane víťazstvom jedného tábora, ale podnetom na učenie sa.

Variant pre cirkevné prostredie

Ak ide o farskú skupinu alebo pastoračné fórum, je vhodné pridať krátky duchovný rámec: ticho, modlitbu, žalm alebo jednoduché čítanie. Nie ako „zásterku“, ale ako pripomenutie, že nejde iba o názory, ale o svedomie a o vzťahy.

PRAMENE KNIHY

Použitá a odporúčaná literatúra

Kompletný zoznam literatúry a online prameňov

ANTIQUA ET NOVA. Note on the Relationship Between Artificial Intelligence and Human Intelligence. Vatikán, 28. januára 2025. Dostupné online ↗

THOMAS, Augustine SJ. Prebudenie pravého Ja prostredníctvom psychospirituálnej a neurálnej premeny. In: Studia Aloisiana, 2025, roč. 16, č. 1, s. 87–98. Dostupné online ↗

BALTHASAR, Hans Urs von. Gloria. Una estetica teologica. Vol. 2: Stili ecclesiastici. Milano: Jaca Book, 2001.

BASTEN, Jörg. Vystúpenie k teológii elasticity [videozáznam]. In: The Signs of the Times – Methodology of Reading the Signs of the Times. Medzinárodná konferencia. Varšava: Akademia Katolicka w Warszawie, 9.–10. apríla 2025. Dostupné online ↗

BENNER, David G. Strategic Pastoral Counseling. Grand Rapids: Baker Books, 1992.

CELUCH, Peter. Formácia budúcich kňazov – výzvy a perspektívy [videozáznam prednášky]. In: Teológia tu a teraz: 100. výročie narodenia Emila Krapku SJ. Medzinárodná vedecká konferencia. Bratislava: Teologická fakulta Trnavskej univerzity, 20. septembra 2025. Dostupné online ↗

FRANTIŠEK. Artificial Intelligence and the Wisdom of the Heart: Towards a Fully Human Communication. Posolstvo k 58. svetovému dňu spoločenských komunikačných prostriedkov, 24. januára 2024. Dostupné online ↗

FRANTIŠEK. Nádej nezahanbuje (Spes non confundit). Bula o vyhlásení riadneho jubilea roku 2025. Vatikán, 9. mája 2024. Dostupné online ↗

HABERMAS, Jürgen – RATZINGER, Joseph. Dialectics of Secularization: On Reason and Religion. San Francisco: Ignatius Press, 2006.

HAIDT, Jonathan. The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion. New York: Pantheon Books, 2012.

HALÍK, Tomáš. Odpoledne kresťanství. Odvaha k proměně. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2021.

HIDVÉGHYOVÁ, Lucia – ŽUFFA, Jozef. Teológia otvorenosti. In: Zsvätený život, 2025, roč. 16, č. 32 (2/2025), s. 23–26. Dostupné online ↗

JENÍK, Lukáš – KARABA, Miroslav – ŽUFFA, Jozef. Veda, spoločnosť a náboženstvo v dialógu. Trnava: Teologická fakulta Trnavskej univerzity, 2021. ISBN 978-80-568-0403-2. Dostupné online ↗

LAJČINOVÁ, Bibiána – ŽUFFA, Jozef – URBANČOK, Milan. Využitie veľkých jazykových modelov na efektívnu analýzu náboženských textov. In: HPC Focus, 2024, s. 76–87. Dostupné online ↗

LEV XIV. Magnifica humanitas. Encyklika. Vatikán, 15. mája 2026. Dostupné online ↗

LICHNER, Miloš. Some Patristic Inspirations for the Theological Study of Spirituality. In: Spirituality Studies, 2020, roč. 6, č. 2, s. 40–47. Dostupné online ↗

LOFFELD, Jan. Když Bůh nikomu nechybí. Úvahy o náboženské lhostejnosti. Praha: Portál, 2025.

MARTINI, Carlo Maria. Il dialogo con i non credenti. Fondamenti teologico-pastorali. In: Culture e fede – Cultures and Faith, 2000, roč. 8, č. 1. Pontificio Consiglio della Cultura. Dostupné online ↗

OPATRŇÝ, Michal – ZULEHNER, Paul Michael – ŽUFFA, Jozef. Iron Curtain of Fear: Theological Interpretations of Data About Attitudes of Christians Towards Refugees from Surveys in Central Europe. In: Occasional Papers on Religion in Eastern Europe, 2023, roč. 43, č. 3, čl. 4, s. 37–66. Dostupné online ↗

PÁPEŽSKÁ BIBLICKÁ KOMISIA. Čože je človek? Sprievodca biblickou antropológiou. Trnava: Spolok svätého Vojtecha, 2022. ISBN 978-80-8161-549-8. Dostupné online ↗

SYNODA BISKUPOV. Za synodálnu Cirkev: spoločenstvo, spoluúčasť, misia. Záverečný dokument Druhého zasadnutia XVI. riadneho generálneho zhromaždenia Synody biskupov, 26. októbra 2024. Dostupné online ↗

ŠMÍDOVÁ, Mária – JAMBOROVÁ, Renáta – ŽUFFA, Jozef. Counseling – umenie počúvať. Trnava: Dobrá kniha, 2016.

THEOBALD, Christoph. Fraternità: Il nuovo stile della chiesa secondo papa Francesco. Magnano: Edizioni Qiqajon, 2016.

THEOBALD, Christoph. Le christianisme comme style. Paris: Éditions du Cerf, 2018.

THEOBALD, Christoph. Urgences pastorales. Paris: Éditions du Cerf, 2017.

URBANČOK, Milan – ŽUFFA, Jozef (eds.). Ako hovoriť o Bohu dnes. Trnava: Teologická fakulta Trnavskej univerzity, 2025.

URBANČOK, Milan – ŽUFFA, Jozef. Od opravdivosti k polarizácii: Krehkosť duchovného vedenia v hnutí Nazaret. In: Studia Aloisiana, 2025, roč. 16, č. 1, s. 59–72. Dostupné online ↗

URBANČOK, Milan – ŽUFFA, Jozef – MALÍČKOVÁ, Lucia. The Anthropological Turn Towards Dialogue in the Age of Generative AI. In: Caritas et veritas, 2026, roč. 16, č. 1, s. 45–55. DOI 10.32725/cetv.2026.006. Dostupné online ↗

URBANČOK, Milan – ŽUFFA, Jozef – ŠMÍDOVÁ, Mária. Doradztwo duszpasterskie dla młodzieży: specyfika i potencjał. In: Seminare. Poszukiwania Naukowe, 2025, roč. 46, č. 1, s. 69–79. DOI 10.21852/sem.1844. Dostupné online ↗

URBANČOK, Milan – ŽUFFA, Jozef. Ako hovoriť o Bohu dnes. In: Studia Aloisiana, 2025, roč. 16, č. 2, s. 9–24. Dostupné online ↗

VAŠEČKA, Michal – ŽUFFA, Jozef. Kríza elít. In: Universitas Tyrnaviensis, 2025, roč. 14, č. 2, s. 34–35. Dostupné online ↗

VOLF, Miroslav. Exclusion and Embrace: A Theological Exploration of Identity, Otherness, and Reconciliation. Nashville: Abingdon Press, 1996.

ŽUFFA, Jozef. Múdrost' v čase neistoty: Univerzita medzi krízou a dôverou. In: Universitas Tyrnaviensis, 2025, roč. 14, č. 2. Dostupné online ↗

ŽUFFA, Jozef – ANDRAŠČÍKOVÁ, Marta. Prekonať krízu, objaviť potenciál: duchovné sprevádzanie obdobím stredného veku. In: Studia Aloisiana, 2023, roč. 14, č. 2, s. 5–12. Dostupné online ↗

ŽUFFA, Jozef – JAMBOROVÁ, Renáta – RUŽIČKA, Ivan. Synodalita ako počúvanie. Prípadová štúdia z akademického prostredia. In: Studia Aloisiana, 2024, roč. 15, č. 1, s. 9–18. Dostupné online ↗

ŽUFFA, Jozef – URBANČOK, Milan – LAJČINOVÁ, Bibiána. Umelá inteligencia ako znamenie čias: pastorálno-teologické východiská. In: Teologický časopis, 2024, roč. 22, č. 2. Dostupné online ↗