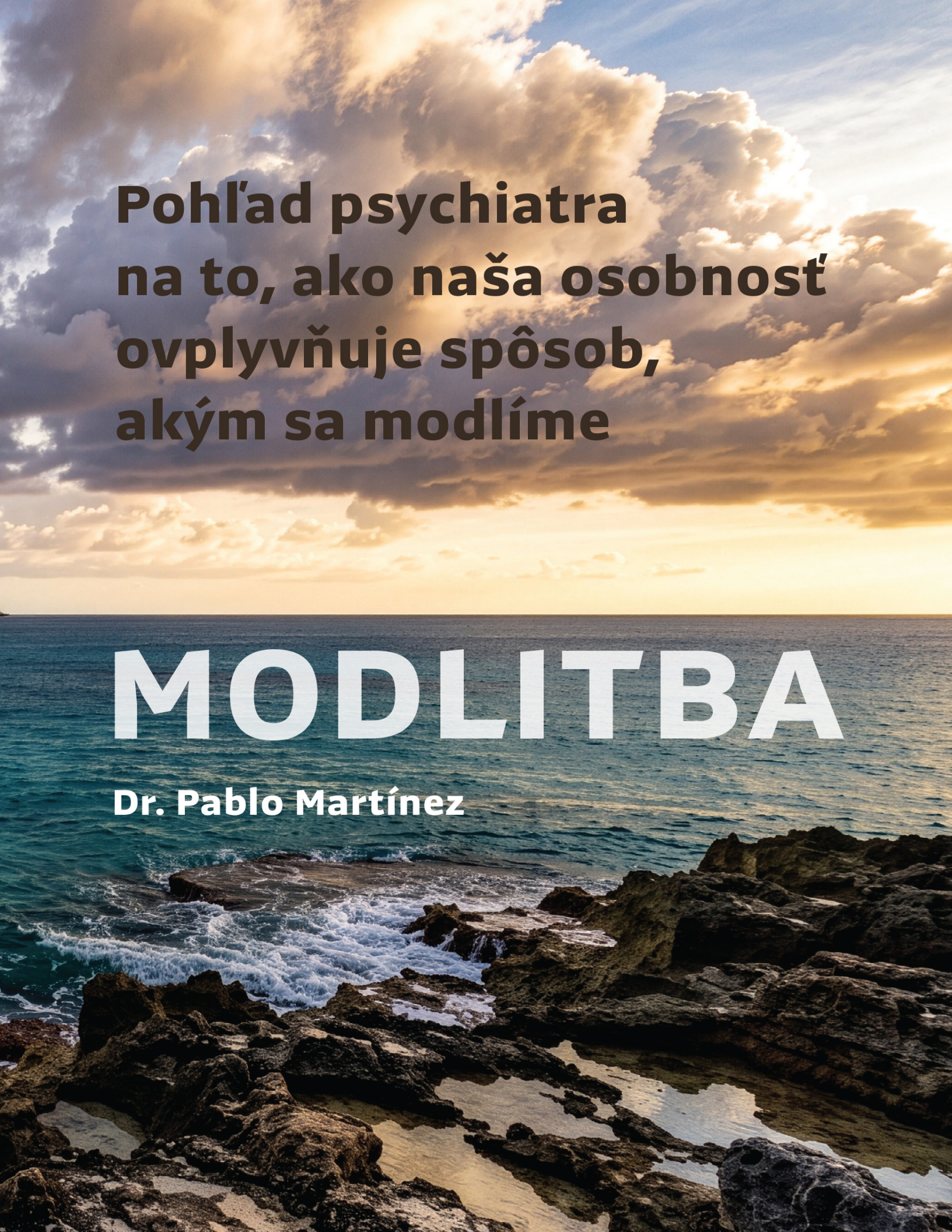


Pohľad psychiatra
na to, ako naša osobnosť
ovplyvňuje spôsob,
akým sa modlíme

MODLITBA

Dr. Pablo Martínez

Modlitba

Pablo Martínez

Vydala Porta libri, Bratislava v roku 2026 ako svoju 202. publikáciu.

Z anglického originálu Prayer Life preložila Jana Hlatká.

Jazyková redaktorka: Nadežda Lúčanská

Grafický dizajn a DTP: Karol Prudil - remini

Vysádzané písmami Slimbach – Robert Slimbach, Preto – Ján Filípek

ekniha: Radovan Rumanovič

Copyright © by Dr. Pablo Martínez

Slovak edition © 2005, 2026 Porta libri

Ak nie je uvedené inak, biblické citáty sú prevzaté z: Biblia: Slovenský ekumenický preklad. Banská Bystrica: Slovenská biblická spoločnosť, 2018. www.biblia.sk

SEP – evanjelický preklad Biblie

Všetky preklady sú prevzaté z www.biblia.sk

All rights reserved.

Všetky práva slovenského vydania vyhradené.

Porta libri

Legionárska 4

811 07 Bratislava

tel.: 02/55 64 08 68

porta@porta.sk

www.porta.sk

ISBN 978-80-8156-396-6


Porta libri
knižné vydavateľstvo

Pohľad psychiatra
na to, ako naša osobnosť
ovplyvňuje spôsob,
akým sa modlíme

MODLITBA

Predslov k slovenskému vydaniu

Je pre mňa privilégium napísať predslov k Modlitbe v slovenskom vydaní. Chcel by som poďakovať redaktorom za príležitosť povedať pár slov mojim čitateľom na Slovensku.

Vašu krajinu som navštívil len raz – v októbri 2002 na pozvanie VBH, kresťanského študentského hnutia, aby som prednášal o modlitbe na ich výročnom stretnutí. Na svoj krátky pobyt spomínam veľmi rád.

Milé privítanie a vaša pohostinnosť priniesli hlboké a pevné spoločenstvo s niektorými bratmi a sestrami. Tu by som chcel spomenúť najmä Petra Synaka. Musím povedať, že on je „otcom“ tejto knihy v slovenčine! Od začiatku prejavil hlboký záujem o to, aby bola preložená a jeho následné aktivity prispeli k úspechu tohto projektu. Chcel by som mu poďakovať za jeho povzbudenie a vytrvalosť.

Kniha, ktorú držíte v rukách je praktickým štúdiom vzťahu medzi našou povahou, emóciami a naším modlitebným životom. O modlitbe existuje množstvo kníh, ale veľmi málo bolo napísaných z tohto pohľadu. Na jej stránkach som chcel spojiť nielen profesionálny pohľad z mojej psychiatrickej praxe, ale aj moje skúsenosti z pastoračnej práce. V tomto zmysle je jedným z mojich cieľov pomôcť čitateľovi modliť sa bez pocitu viny. Veľmi často spájame modlitbu s bremenom viny. Často nám napadne: „Modlím sa príliš málo.“ „Mal by som byť lepším modlitebníkom.“ Chcel by som, aby moji čitatelia prežili modlitbu ako potešenie, zdroj pohody, „hostinu“ duše.

Pravdepodobne tomuto oslobodzujúcemu prístupu vďačíme za preloženie tejto knihy do ôsmich jazykov. Tento úspech nám dáva nádej, že kniha bude tiež dobre prijatá u slovenských čitateľov.

Veľmi si prajem, aby Modlitba prispela k rastu Cirkvi na Slovensku. Nech Boh požehná svoj ľud vo vašej nádhernej krajine.

Pablo Martínez *(2005)*

Predslov

Som vďačný, že mám príležitosť odporučiť čitateľom jeho knihu Modlitba. Nie je ťažké vyjadriť jej výnimočnú hodnotu. Máme pred sebou psychiatra – kresťana, ktorý pozná Bibliu, s radosťou prijíma radostnú zvesť o Kristovej obeti na kríži, dokáže sa skutočne zdieľať s kresťanmi, ktorí zápasia so životom, a jeho veľká múdrosť pramení z bohatej pastorálnej činnosti. Toto všetko dohromady vytvára silnú kombináciu.

Dr. Martínez prijíma Jungovo rozlišovanie ľudí na extrovertov a introvertov a jeho klasifikáciu na štyri hlavné psychologické typy. Nemýli sa, keď hovorí, že naša povaha je geneticky daná a že znovuzrodenie ju nemení. Hoci potom sa s ňou dokážeme z milosti vyrovnávať a Duch Svätý nás premieňa na Kristov obraz. Vyzýva nás, aby sme objavili to, kým vlastne sme, a aby sme sa v rámci bohatej rozmanitosti ľudskej rodiny prijali a navzájom rešpektovali. V dôkladnom opise rôznych psychologických typov spoznávame samých seba aj našich priateľov.

V ďalšej časti hovorí o modlitbe a o tom, aký vplyv na ňu má povaha a osobnosť človeka. Sú rôzne typy modlitby vhodné pre rôzne typy ľudí; je nepriateľom stereotypu. Úprimne hovorí o niektorých problémoch, ktoré kresťania prežívajú a dáva praktické návrhy na ich vyriešenie. Vyzýva k vytrvalosti, pretože modlitba má terapeutické účinky.

Autor má tiež prehľad v súčasných myšlienkových prúdoch a pozná vplyvy, ktoré modlitbe neprajú. V posledných dvoch kapitolách sa týchto problémov dotýka. Rozhodne bráni autentickosť kresťanskej modlitby pred obvineniami z autosugescie a jej jedinečnosť pred tvrdeniami, že sa nelíši od východnej meditácie.

Pablo Martínez napísal hlbokú, praktickú a osobnú knihu, v ktorej sa spájajú odborné vedomosti psychiatra s láskavosťou pastora. Jeho cieľom je povzbudiť k „modlitbe bez viny“; chce, aby sme objavili, že „modlitba je skôr potešením ako bremenom“. Vrelo ju odporúčam.

Verím, že tak, ako pomohla mne, pomôže každému čitateľovi a nesklame ho.

John R. W. Stott

Londýn, september 2001

Úvod

Keď som sa rozhodol napísať knihu o tom, ako osobnosť a povaha človeka ovplyvňuje jeho modlitebný život, mal som na to tri dôvody: po prvé, pomôcť kresťanom, ktorí zbytočne zápasia s modlitbou a spiritualitou. Mnohí kresťania veria, že ich zápasy sú hriešne a nechápu, že veľmi často sú dôsledkom ich emocionálneho charakteru. Chcel by som, aby moji čitatelia nespájali modlitbu s pocitom viny, pretože príliš často dávame tieto dve veci dohromady. Modlitba nemá byť len ďalším bremenom, má byť potešením.

Môj druhý dôvod bol pomôcť kresťanom, aby si vybudovali čo najlepší modlitebný život a zároveň pochopili, aký vplyv má naň povaha a osobnosť človeka; ako ovplyvňujú náš modlitebný život – a čo s tým môžeme urobiť. Ako môžem v modlitbe využiť výhody alebo potlačiť do úzadia nedostatky mojej povahy? Chcel by som zdôrazniť jeden fakt: jednotlivci aj cirkvi sa potrebujú navzájom prijímať a pochopiť základný princíp, že rozmanitosť je pokladom, ktorý obohacuje a nie prekážkou, ktorá nám robí problémy.

Po tretie, chcel som vysvetliť obrovskú terapeutickú hodnotu modlitby. Modlitba je mocným nástrojom, ktorý do emocionálnej stránky našich životov prináša uzdravenie. Práve v modlitbe sa tvárou v tvár stretávame s najvyšším Lekárom, naším Pánom Ježišom Kristom, ktorý nám chce dať život v hojnej miere (Jn 10, 10).

Druhá časť (kapitoly 4 a 5) je o apologetike modlitby. Jej cieľom je poskytnúť čitateľovi dôvody obhajujúce dôležitosť a jedinečnosť kresťanskej modlitby v postmodernej spoločnosti. Táto kniha je napísaná skôr pre obyčajných kresťanov ako pre profesionálnu skupinu kresťanských psychológov a psychiatrov. Preto som sa snažil byť praktický a vyhýbam sa odborným pojmom. Kniha bola vytvorená na základe priameho kontaktu s obyčajnými kresťanmi, ktorí vypĺňali dotazníky alebo sa s nami rozprávali a tým prinášali hodnotné osobné príspevky.

Na tomto mieste je potrebné vyjadriť vďaku, pretože táto kniha je

výsledkom snaženia mnohých ľudí. Ali Hullová nie je len redaktorkou, ale aj partnerkou a jej pripomienky a návrhy knihu obohatili. Bob Horn bol človekom, ktorý ma predstavil organizácii Word Alive/Spring Harvest, a tak vznikla príležitosť na sériu prednášok, ktoré sa stali základom tejto knihy. Moja manželka Marta mi poskytla nevyhnutnú pomoc, čo sa týka používania počítača! Nakoniec chcem poďakovať mojim rodičom, od ktorých som sa naučil, že modlitba, chrbtová kosť kresťanského života, nie je bremenom, ale skôr potešením, zdrojom pokoja a požehnania. Ak sa mi podarí, aby si moji čitatelia uvedomili to isté, táto kniha splní svoj účel.

KAPITOLA 1

Rôzni ľudia sa modlia rôzne

Modlitba a jej vzťah k povahe

„Prečo je pre mňa ťažké modliť sa?“ „Prečo mám pocit, že pre niektorých ľudí je modlitba veľmi prirodzená?“ „Prečo sa cítim ako pokrytec, keď sa modlím?“ „Prečo je pre mňa ťažké cítiť Božiu prítomnosť, keď sa modlím?“ „Mám slabú vieru?“

Tieto časté a zložité otázky odrážajú dôležitú skutočnosť: naše modlitby ovplyvňuje nielen náš duchovný stav, ale aj iné veci. Na náš modlitebný život majú vplyv tri dôležité faktory. Dva z nich nás ovplyvňujú stále: naša povaha a naša osobnosť. Sú veľmi úzko spojené s rysmi našej povahy, s tým, kým sme ako ľudia. Tretí faktor, okolnosti daného momentu závisia od aktuálneho javu: ich dôsledky trvajú len určitý čas.

V nasledujúcich kapitolách chcem analyzovať vplyv týchto faktorov na náš modlitebný život, ktorý prebieha v dvoch rovinách: počas modlitby – môžeme to nazvať plynutím modlitby, dynamikou a v obsahu modlitby. Inými slovami, naša povaha, naša osobnosť a okolnosti, v ktorých sa nachádzame v danej chvíli, ovplyvňujú to, ako sa modlíme a obsah našej modlitby.

Neznamená to ale, že náš modlitebný život je vydaný na milosť emocionálnym faktorom a vplyvu okolností. Tento pohľad, pohľad psychologického determinizmu, je vážnym omylom viacerých psychologických škôl. Ortodoxní freudovskí psychoanalytici a Skinnerovi behavioristi tvrdia, že myseľ reguluje naše správanie a náš život tak silno, že takmer nezostáva priestor pre iné vplyvy. Ako kresťania veríme tomu, že modlitba je vedená Duchom Svätým, ktorý počas celej našej modlitby zohráva centrálnu rolu.

Pri analyzovaní psychologických faktorov modlitby nechcem minimalizovať úlohu toho, ktorý „sa prihovára za nás nevysloviteľnými vzdychmi“ (Rim 8, 26b), a tak ju obmedzovať. Toto nie je mojím úmyslom. Bola by ale chyba nevšímať si výnimočný vplyv ľudskej

psychiky na náš duchovný život vo všeobecnosti, konkrétne na modlitebný život.

Prečo nás naša povaha, naša osobnosť a okolnosti tak veľmi ovplyvňujú? Odpoveďou je, že človek je jeden celok pozostávajúci z troch častí; somatickej, telesnej časti – to je naše telo, duševnej časti – to je naša myseľ, psyché a z ducha, to je pneuma. Tieto tri súčasti sa navzájom tak ovplyvňujú, že keď trpí telo, má to vplyv na našu myseľ aj na nášho ducha. Keď Charles Spurgeon, známy kazateľ, trpel silnými záchvatmi dny, bol veľmi náladový. Možno si nevieme predstaviť toto „knieža kazateľov“ v depresiách, ale taká bola skutočnosť: fyzický problém ovplyvňoval jeho náladu – jeho psychologickú štruktúru – a možno to niekedy ovplyvnilo aj jeho kázne. Všetci by sme dokázali uviesť príklady na interakciu týchto rôznych súčastí ľudskej osobnosti. Rovnako tiež, ak našu myseľ poznačili traumy a zranenia z detstva, ak pochádzame z rozvrátených rodín, ak pociťujeme úzkosť, menejcennosť alebo neistotu – to všetko sa odrazí na našom duchovnom živote.

Človeka musíme vnímať ako rovnocennú psycho-somaticko-pneumatickú jednotu. Nemôžeme povedať, že myseľ je lepšia ako duch alebo že telo je lepšie ako myseľ. To bol jeden z najvážnejších omylov platonizmu – Platón povedal, že telo je väzením ducha. Podľa biblického učenia je človek jednotou mysle, tela a ducha a tieto tri súčasti sú neoddeliteľne spojené. Tieto súčasti sú od seba neoddeliteľné; rovnako nemôžeme oddeliť jednotu duše, tela a ducha od vplyvu okolia. Nikto nie je natoľko duchovný, aby mohol vyhlásiť, že to „psychologické“ ho neovplyvňuje. Bolo by to rovnako trúfalé a naivné, ako keby vyhlásil „ja som duch“. Niektorí veriaci sú takí „duchovní“, že aj citovú stránku osobnosti spájajú s prvotným hriechom. Keď Boh stvoril človeka, nestvoril v ňom len ducha bez tela a emócií. Naše psychologické dimenzie existovali ešte pred prítomnosťou hriechu vo svete. Ako kresťania veríme, že protikladom duchovného nie je to, čo je ľudské – telo a myseľ, ale to, čo je telesné, naše telo. To, čo zháša oheň Ducha, to nie je naša ľudská prirodzenosť sama osebe, ale naše telesné žiadosti, ktoré sú dôsledkom hriechu.

Pán Ježiš Kristus bol vynikajúcim mužom, ale nikdy netvrdil, že je

až taký duchovný, že vonkajšie okolnosti na Neho nemajú žiadny vplyv. Netvrdil ani, že by mal takú spiritualitu, ktorá by nebola Jeho súčasťou. Len sa zamyslite nad jednou z Jeho najúchvatnejších modlitieb, nad modlitbou v Getsemanskej záhrade (Mt 26, 36 – 46). Ježiš sa modlil so slzami v očiach a úzkosťou v srdci (Heb 5, 7), ale tieto pocity Ho nezastavili v hľadaní Božej tváre celým srdcom. V ten večer bol vo vážnom strese – bol opustený – učeníci zaspali; bol unavený – mal čeliť mučeniu a smrti, ale to neprerušilo vzácne spoločenstvo, neustály duchovný kontakt s Otcom. V Ježišových slovách z Getsemanskej záhrady máme dokonalú ukážku modlitby. Ježiš potreboval plakať, cítil úzkosť. To z Neho neurobilo hriešnika – depresia sama osebe nie je hriech. Jeho slzy počas modlitby neznamenajú, že je menej duchovný, znamenajú, že je viac ľudský. Jeho potreba vyliať všetku svoju úzkosť dokazuje, že „vo všetkom prešiel skúškami podobne ako my, avšak bez hriechu“ (Heb 4, 15). Pilátove slová „Ecce homo“ – „Ajhľa, človek“ nezabudnuteľným spôsobom vystihli podstatu nášho Pána – úplný Boh a úplný človek. A predsa, ani táto dokonalosť neodstránila z Jeho života vplyv emócií a pocitov.

K Ježišovmu príkladu sa vrátim neskôr, lebo si myslím, že pre dnešnú dobu má úplne základný význam, vzhľadom na obnovu starých neoplatónskych myšlienkových modelov prezlečených za niečo nadduchovné. Teraz však môžeme povedať, že veriaci je jednotou týchto troch rovnocenných dimenzií a že sú neoddeliteľne spojené. Toto je biblický model človeka; biblická antropológia je celostná, integrovaná a taký je aj biblický model kresťanského života, vrátane modlitby. Nikto nedokáže odložiť stav svojej mysle, emócie alebo to, čo sa okolo neho deje, keď sa ide modliť.

Preto vplyv vnútorného človeka na jeho modlitebný život, vplyv, ktorý pramení z podstaty ľudského bytia, z podstaty ľudskej bytosti, je skutočnosťou, s ktorou sa musíme vyrovnať. Tieto vplyvy nie sú sami osebe negatívne, ani by sme ich nemali vnímať ako nejaké obmedzenia. Nepochybne sú niekedy ako tŕň v tele a bránia nám, aby sme sa modlili tak, ako chceme. Už od začiatku by sme však mali mať na mysli, že naša povaha, osobnosť a okolnosti nie sú prekážkami, ale že dávajú nášmu duchovnému životu osobitnú kvalitu. Túto