

DOI: <https://doi.org/10.54937/dspt.2026.26.1.44-51>

Development of Life Skills within Pastoral Supervision

Rozvoj životných zručností v rámci pastorálnej supervízie

Miroslav Oláh

Abstract

Pastoral supervision represents an important supportive tool for both the professional and personal development of those working in helping professions, offering a suitable space for the enhancement of life-management skills. Within the helping vocation, questions often arise concerning professional identity, the balance between work and private life, coping with crises, and the preservation and strengthening of personal resources. Supervision can reveal hidden motives of the helping role, such as the need for significance, the search for psychological growth, the desire for autonomy, overcoming loneliness, or the experience of control. Excessive involvement, an idealistic “world-saving” attitude, or a sense of omnipotence, however, may lead to the development of the helper syndrome, which poses a serious risk to both personal well-being and professional effectiveness. Signs of this syndrome include difficulties in setting boundaries, workaholism, accumulation of unmet needs, rigidity, and frequent relational problems. Pastoral supervision therefore plays a crucial role in fostering awareness, self-reflection, and life-management skills, all of which contribute to a healthier and more balanced practice of the helping profession.

Keywords: Pastoral supervision. Helping professions. Life skills. Work–life balance.

Čo je to pastoračná supervízia?

Aby sme pochopili, čo je to pastoračná supervízia, musíme najprv pochopiť, čo znamená slovo supervízia ako také. Supervízia je prevedená z anglického jazyka a znamená “dozor”. Mnoho supervízorov, najmä v psycho-terapii, v tom vidí problematický a rušivý element. Niekedy sa mu radšej vyhnú. Ale ak na slovo pozrieme inak a rozoberieme ho, super-vision znamená “vidieť z hora”, čo umožňuje vidieť situáciu z rôznych uhlov pohľadu. V hebrejčine túto úlohu nazývame hadracha – הכרדה cestná jazda. V tomto slove je proces, jazda vedenie. Cesta (alebo chôdza), na ktorej sa supervízor a supervidovaný spoločne zúčastňujú, kráčajú po ceste.

Pastoračná supervízia je vtedy, ak supervidovaný ako prvý vnesie do rozhovoru Boha a od toho bodu sústredíme pozornosť na teologické/ duchovné reflektovanie. Veľmi dôležité je to *ako prvý*, natoľko supervidovaný

sa v minulosti mohol stretnúť s nejakou desivou formou bigotnosti. V opačnom prípade môžeme narobiť viac škody ako úžitku zo supervízného stretnutia. *“Pri supervízii zvyčajne pracujem v štyroch dimenziách: ‘ja a môj nadriadený’, ‘ja a moji kolegovia’, ja a môj klient’ a ‘ja a moja profesia’, pri pastoračnej supervízii musíme počítať s objavením sa piatej dimenzie, duchovného rozmeru ‘ja a Celok’.”*¹ Táto formulácia vychádza z citátu od Henninga Luthera, on totiž hovoril, že *“skutočným bodom spojenia teológie s ľudským životom je, keď ľudia žiadajú o Celok a spájajú sa s týmto Celkom a interpretujú svoje miesto vo svete z tohto pohľadu.”*² Helmut Weiss, skúsený pastoračný pracovník, zase hovorí o pastoračnej supervízii nasledovne: *“Kým istota existencie je o materiálnych statkoch, hľadanie určitosti v rámci pastoračnej supervízie je o hľadaní príčin ľudskej existencie medzi pracovníkmi cirkvi. Čo nie je len o jednotlivcovi, ale o komunite a inštitúcii, kde žijem a kde pracujem. Je nielen potrebné, ale aj dôležité, aby každý jednotlivec mal význam, nezastupiteľný vplyv a úlohu na svojom pracovisku, v komunite a súkromnom živote.”*³ Podľa Weissa určitosť vytvára spoločenstvo medzi ľuďmi:

- Kam patríť?
- S kým môžem zdieľať svoj život?
- Kto ma ponesie, keď spadnem?
- S kým sa môžem podeliť o svoje starosti alebo radosti?

Zatiaľ čo psychologická otázka znie:

- Aký som človek?

Kým teologická otázka znie:

- Kto som ja?

Som teda na svete len náhodou, som tu svojvoľný a náhodný, alebo má môj život hlbší zmysel v prítomnosti či po smrti? – Potrebujem seba ako človeka, spôsob, akým žijem a kde žijem, alebo by bolo lepšie, keby som ani neexistoval? – Ako žijem? – Čomu by som mal prispôbiť svoj život? – Aké formy správania a konania vedú k zmysluplnému životu?

¹ Koncept extradimenzie v supervízii predstavili MÁTÉ JOÓB, teológ-pastor, akreditovaný supervízor a BALÁZS SIBA, profesor na Katedre náboženskej výchovy a pastoračnej psychológie na Univerzite Reformovanej cirkvi Károliho Gáspára v Maďarsku. Mitől pasztorális a szupervízió? (Preložené do slovenčiny: Čo robí zo supervízného stretnutia pastoračným?) Porov. časopis Embertárs 2015/2, s. 171. Dostupné na: https://sibabalazs.com/wp-content/uploads/2017/12/06_Joob_Siba_Embertars_2015_02.pdf

² Porov. LUTHER, H. Frech achtet die Liebe das Kleine: Biblische Texte in Szene setzen. Spätmoderne Predigten, Radius-Verlag, 2008.

³ Porov. WEISS, H. Seelsorge - Supervision – Pastoralpsychologie. Neukirchener Theologie, Neukirchen-Vluyn, 2011.

Popri týchto mnohých otázkach pracujeme aj s tichom,⁴ plačom,⁵ a hriechom.⁶ Aj v pastoraálnej supervízii pracujeme po línii amerického psychológa Carla Rogersa. Otec humanistickej psychológie, zaradil medzi svoje zásady bezpodmienečné prijatie spolu s empatiou a autentickosťou. C. Rogers hovorí: *"Klient si uvedomuje, že čím hlbšie preniká do vlastnej osobnosti, tým menej sa musí báť toho, čo tam nájde. Nájde tam pravé ja, ktoré nechce nikoho odmeňovať ani trestať. Ja, ktoré je oslobodené od nenávisťi a dokonale socializované."*⁷ Ide skôr o univerzálny princíp, ktorý sa už používa v pomáhajúcich profesiách a vzdelávaní. Okrem toho by sa to dalo považovať aj za základ medziľudských vzťahov. Veď byť k sebe úprimný, prijať toho druhého, pochopiť jeho pocity, bolesti, radosti, podporovať ho, byť duchovne po jeho boku, to sú princípy bratskej lásky.

Supervízori môžu poskytnúť pomoc tým, že prevezmú teoretické poznatky a metodologické prvky z pastoraálnej psychológie,⁸ teologicky ich zhodnotia a začlenenia do práce pastoraácie (samozrejme pri dôslednom dodržiavaní hraníc kompetencií).⁹ Teda, z praxe vyberieme teóriu, spracováme to, reinterpretujeme a aplikujeme späť do praxe.

PRAX - TEÓRIA - PRAX - TEÓRIA - PRAX - TEÓRIA

Pastoraálny supervízor neporadí, neodporúča. Pracuje s citmi, do centra svojho pracovného vzťahu stavia človeka. A veľmi dôležitá je tzv. terénna kompetencia¹⁰ (Pán ma povolal, Prehovorilo ku mne slovo Božie, Darmo

⁴ Porov. KITTELBERGER Frank, Die Schätze des Alters heben: Wie das Alterwerden die Hospizbewegung verändert. Kohlhalmmmer, 2016. (Frank Kittelberger, nemecký evanjelický kňaz na jednej konferencii, organizovanej pre pastoraálnych psychológov v Nemecku, povedal jednu veľmi dôležitú vetu: *"V tichosti vždy sa niečo deje!"*.)

⁵ Ježiš v Biblii tiež plakal v niekoľkých dôležitých momentoch, ktoré ukazujú jeho ľudskosť a empatiu. Tu sú niektoré z najznámejších prípadov: 1. Pohreb Lazára: Jedným z najznámejších miest, kde Ježiš plače, je pri smrti Lazára, jeho priateľa. V Jánovom evanjeliu 11:35 sa píše: „Ježiš zaplakal.“ Tento krátky verš ukazuje jeho hlboké city a súcit so smútiacou rodinou. 2. Plač nad Jeruzalemom: V Lukášovom evanjeliu 19:41 sa hovorí, že keď Ježiš prišiel k Jeruzalemu a videl mesto, „plakal nad ním“. Tento plač symbolizuje jeho žiaľ nad duchovným stavom mesta a jeho obyvateľov, ktorí ho odmietli. 3. Getsemanska záhrada: Pred svojím ukrižovaním, v Getsemanskej záhrade, Ježiš prežíval veľké emocionálne utrpenie. Hoci v tomto prípade sa nehovorí priamo o plači, jeho intenzívne prežívanie a strach pred blížiacim sa utrpením sú veľmi silne vyjadrené: „Moja duša je veľmi smutná, až na smrť“ (Marek 14:34).

⁶ Hriech v Biblii predstavuje neuposlušnosť Božej vôle a porušenie Božích prikázaní. Je to oddelenie človeka od Boha, ktoré začalo v knihe Genezis s pádom prvých ľudí (Adam a Eva) po ich vzbure v záhrade Eden. Hriech má v Biblii hlboký teologický význam, ktorý ovplyvňuje ľudskú prirodzenosť, vzťah s Bohom a potrebu spásy.

⁷ Porov. ROGERS, C. R. On Becoming a Person. Little, Brown, 2004.

⁸ HÉZSER, G. A pásztori pszichológia. Kálvin János kiadó, 1995.

⁹ Porov. RUČKOVÁ, G. a kol. Supervízia pre prax, 2021.

¹⁰ ONDRUŠKOVÁ, H., KULIFAJ, P. Štandardy terénnej sociálnej práce a terénnej práce v sociálnom vylúčení (aktualizované znenie z roku 2023). Implementačná agentúra Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny, 2023.

prosím Pána a pod.). A okrem toho náboženská gramotnosť je kľúčom ku globálnemu občianstvu 21. storočia.

Cieľom je predchádzať problémom únavy, vyhorenia od nevedomosti alebo opačne, odkedy poznáme príbeh Fausta a jeho túžby po vševvedúcnosti.¹¹ Predchádzame ľahostajnosti, dokonca impulzívnemu stavu pracovníka v pomáhajúcej profesii. Pomôžeme profesionálnemu životu.¹² V rámci pastoračnej supervízie stretnutie posilnia aj osobné vlastnosti, ktorých nevyhnutnou súčasťou je aj pastoračná psychológia.

Používanie Biblie aj pri supervíznom stretnutí vo významnej časti nie je cieľom, ale prostriedkom.¹³ A je veľmi dôležité zvýrazniť dôsledné dodržiavanie hraníc kompetencií, že pastoračný supervízor nie je terapeut, ale Božie slovo, má terapeutické účinky u človeka.

Osobitnú pozornosť venujeme v pastoračnej supervízii na seba-vedenie – sebaopoznanie, poznať sám seba. Helmut Weissovu teologickú otázku: Kto som Ja? Otázka „Kto som ja?“ v biblickom kontexte môže mať niekoľko významov a interpretácií. Môže sa týkať identifikácie jednotlivca v Božích očiach, osobného volania, alebo aj širších tém, ako sú identita a poslanie. Súhlas s tým, čo povedal biskup Milan Lach v knihe *Chodte do celého sveta*, „A ak človek nájde sám seba, je už len krôčik od toho, aby našiel aj Boha“.¹⁴

V otázke „Kto som ja?“ nám Biblia ponúka pohľad na našu hodnotu, identitu a poslanie v Božích očiach. „Aby sa človek stal duchovným liečiteľom, musí čeliť svojej pravej tvári. Pretože Boh miluje to skutočné v nás, nie to ideálne: taký, aký som.“¹⁵ Odpovede na túto otázku sú rôzne a môžu sa líšiť v závislosti od osobného prežívania viery, duchovného rastu a vzťahu k Bohu. Biblické texty nás povzbudzujú, aby sme hľadali svoju identitu v Bohu a v Jeho láske a milosti. V biblii je mnoho tzv. voľných miest, kde supervidovaný má možnosť do toho vložiť a predstaviť si sám seba v tej roli. Na to je vhodná psycho- a bibliodráma.¹⁶ Psycho- a bibliodráma sú kreatívne metódy, ktoré kombinujú psychologické prvky a duchovné zážitky. Bibliodráma umožňuje účastníkom preskúmať biblické príbehy a hľadať ich osobné a duchovné spojenie, zatiaľ čo psychodráma sa zameriava na spracovanie emocionálnych problémov prostredníctvom hrania rolí. Obe metódy podporujú hlbokú osobnú reflexiu a rast.

¹¹ Porov. JOHAN WOLFGANG VON GOETHE, *Faust I.* 1808.

¹² Porov. TOMKA, M. *Supervízia v praktickej výučbe.* 2021.

¹³ Porov. NAGY, K. Z. A hit ábécéje. A biblikus világkép vizuális reprezentációi a 16-18. századi Európában - az ábécés könyvek példája. *Egyháztörténeti szemle*, 2009, roč. 10, č. 2. <https://doi.org/10.54231/ETSZEMLE.10.2009.2>

¹⁴ AUTORSKÝ KOLEKTÍV. *Chodte do celého sveta.* Bratislava: Postoj Media, s. r. o., 2018.

¹⁵ Porov. EMESZ, L. A lelkipáldozó sebzett gyógyító. 2024. <https://reformatus.hu/egyhazunk/hirek/a-lelkipáldozó-sebzett-gyógyító/>

¹⁶ MORENO, L. J. *Psychodrama und Soziometrie: Essentielle Schriften* (EHP - Edition Humanistische Psychologie). EHP Edition Humanistische Psychologie, 2001.

Kazuistika: Individuálna pastorálna supervízia koordinátorky v stave vyhorenia s teologickým, psychodramatickým a bibliodramatickým pohľadom.

Táto kazuistika opisuje individuálne supervízne stretnutie so supervidovanou ženou približne 40 rokov, ktorá pracuje ako koordinátorka v oblasti pomáhajúcej profesie. Dlhodobo sprevádzam jej tím v rámci skupinovej supervízie, no tentokrát sa podarilo uskutočniť pokojné a nerušené individuálne sedenie, čo umožnilo hlbší pohľad na jej osobné prežívanie, profesijné napätia a spirituálne preťaženie. Supervidovaná pôsobila vyčerpane, čo naznačovalo, že nejde len o bežný pracovný stres, ale o stav pokročilého vyhorenia. Ako pastorálny supervízor som od začiatku cítil potrebu vnímať celého človeka: jeho psychickú, vzťahovú aj duchovnú dimenziu.

Supervidovaná vedie desaťčlenný tím, ktorý má nižšiu úroveň odbornosti a vzdelania. Pracovníci sú od nej emočne aj profesionálne závislí. V rozhovore uviedla:

„Nezvládam to. Mám v rukách desať ľudí, ktorí čakajú odo mňa odpovede. Som ich vedúca, ale už nemám z čoho dávať.“

Pozorovania zo skupinovej supervízie ukázali, že stav koordinátorky sa prenáša na tím. Teda nevyhorel len jeden človek, ale celý systém:

- 1 koordinátorka je preťažená, bez zdrojov,
- 10 pracovníkov je neistých, potrebuje vedenie,
- tlak sa pohybuje v kruhu – z tímu na ňu a z nej späť na tím.

Výsledkom je jav, ktorý možno označiť ako kolektívne vyhorenie.

V individuálnej supervízii sa objavila dôležitá otázka, ktorá výrazne ovplyvňuje jej motiváciu a duchovné prežívanie. Supervidovaná sa ma spýtala:

„Je to správne, že mám skoro rovnaký plat ako tí, ktorých koordinujem? Ja mám oveľa viac zodpovednosti, administratívy, energie... a napriek tomu sme hodnotení rovnako. Je to spravodlivé? Ako mám niesť túto rolu, keď moja práca nie je vôbec ocenená?“

Tento výrok je kľúčovým indikátorom:

- straty pocitu dôstojnosti,
- erózie profesijnej identity,
- existenciálnej frustrácie,
- zníženej spirituálnej reziliencie.

Z rozhovoru aj neverbálnych znakov bolo zrejmé, že supervidovaná prežíva:

- výraznú emocionálnu únavu,
- postupujúcu stratu kompetentnosti,
- pocity nespravodlivosti a neuznania,
- „vnútorné prázdno“, typické pre spirituálnu depriváciu.

Ako pastorálny supervízor vidím, že problém nie je len profesijný, ale hlboko antropologický: ide o narušenie zmyslu služby, sebaobrazu a vnútornej dôstojnosti človeka.

Psychodráma umožňuje, aby supervidovaná vystúpila z chaotického prežívania a videla svoj problém ako súbor rolí, nie ako neovládateľný celok.

Vytvoril som priestor a stoličky pre jej vnútorné role:

- Rola zodpovednej vedúcej
- Rola vyčerpanej ženy
- Rola zachraňujúcej matky tímu
- Rola profesionálky túžiacej po uznaní
- Rola zraneného dieťaťa, ktoré sa bojí zlyhania

Keď si do každej role „sadla“, postupne pomenovala potreby a bolesti týchto častí svojej osobnosti.

Zistila napríklad, že rola „unavenej ženy“ kričí po odpočinku, kým rola „vedúcej“ sa bojí, že ak si oddýchne, všetko sa zrúti.

Keď si sadla do „role jedného z pracovníkov“, prvýkrát zažila, že:

- pracovníci ju potrebujú, ale nechcú ju zničiť,
- nie sú „neschopní“, len úzko orientovaní na jej vedenie,
- systém sám o sebe vyvoláva záťaž, ktorú nikto neplánoval.

Psychodráma tak vytvorila priestor pre zmenu perspektívy a uvedomenie si hraníc.

Bibliodráma umožňuje vstúpiť do biblického príbehu a zažiť jeho odkaz cez vlastný príbeh. Pri supervidovanej som využil dva texty:

V bibliodramatickej scéne som ju pozval, aby si „sadla do role Mojžiša“. Ja som predstavil rolu Jitra, ktorý hovorí:

„Nie je dobré, čo robíš. Lebo sa ušteváš aj ty, aj tento ľud.“ (Ex 18)

Supervidovaná spontánne zareagovala slzami. Tento príbeh jej umožnil precítiť, že:

- únava nie je zlyhanie,
- delegovanie je Božia vôľa, nie slabosť,
- zodpovednosť nesmie viesť k sebazničeniu.

Supervidovaná „hrala Martu“, ktorá sa sťažuje:

„Pane, nezáleží ti na tom, že nechávajú všetko na mne?“ (Lk 10, 38-42)

V tomto príbehu objavila vlastnú otázku spravodlivosti ohľadom platu a ocenenia. Jej prežívanie sa spiritualizovalo: nešlo už len o pracovné uznanie, ale aj o hlbšiu túžbu po tom, aby jej bolo venované miesto, pozornosť a dôstojnosť. V pastoraľnej supervízii nejde o to, aby supervízor poskytol „technickú radu“, ale aby sprevádzal človeka v jeho pravde a volaní. Teologický rámec dáva štyri kľúčové princípy:

- Človek je povolaný, nie spotrebovaný. (Vyhorenie nie je dôkazom slabosti, ale signálom, že povolanie potrebuje oporu a novosť.)
- Božia vôľa nie je sebazničenie. (Delegovanie, hranice a odpočinok sú duchovné aktivity, nie nedostatok viery.)

- Pravda oslobodzuje (Jn 8,32). (Keď supervidovaná pomenovala svoju nespravodlivosť, mohla začať hľadať riešenie.)
- Boh hovorí cez príbeh. (Bibliodráma umožnila, aby jej situáciu osvetlilo Božie slovo.)

Ako pastoračný supervízor kumulujem pomoc. V tejto kazuistike som postupoval takto:

- Stabilizácia a pomenovanie stavu (Prijal som jej únavu ako legitímnu realitu, nie zlyhanie.)
- Psychodramatické rozčlenenie konfliktu (Ukázal som jej, že vnútorné roly môžu spolu komunikovať, a nie sa navzájom ničiť.)
- Bibliodramatické hľadanie duchovného významu (dovolenie oddychovať, dovoľenie zdieľať bremená, Božie uznanie tam, kde ho ľudia nedávajú.)

Hľadanie konkrétnych krokov sme spolu identifikovali (potrebu delegovania, otvorený rozhovor s vedením o plate, pravidelný rytmus odpočinku, aktiváciu spirituálnych zdrojov). Celá kazuistika ukazuje, že príbeh supervidovanej nie je len pracovným problémom, ale hlbokou existenciálnou a spirituálnou krízou, ktorá si žiada integrovanú pastoračnú intervenciu.

- Psychodráma umožnila uvidieť realitu zvnútra.
- Bibliodráma umožnila uvidieť realitu z Božej perspektívy.
- Teológia umožnila vrátiť sa k dôstojnosti povolania.

Supervidovaná tak mohla prekročiť hranicu zúfalstva smerom k nádeji a smerom k novému, realistickému a duchovne zakotvenému spôsobu nesenia svojej role.

Bibliografia

- AUTORSKÝ KOLEKTÍV. Chodíte do celého sveta. Bratislava: Postoj Media, s. r. o., 2018, ISBN 978-80-89994-05-2.
- EMESZ, L. A lelkingondozó sebzett gyógyító. 2024.
<https://reformatus.hu/egyhazi/hirek/a-lelkingondozo-sebzett-gyogyito/>
- HÉZSER, G. A pásztori pszichológia. Kálvin János kiadó, 1995, ISBN 9633006317.
- JOHAN WOLFGANG VON GOETHE. Faust I. Hamburger Leseheft. 2006, ISBN 9783872910288.
- KITTELBERGER, F. Die Schätze des Alters heben: Wie das Älterwerden die Hospizbewegung verändert. Kohlhalmmmer, 2016, ISBN 978-3170318830.
- LUTHER, H. Frech achtet die Liebe das Kleine: Biblische Texte in Szene setzen. Spätmoderne Predigten, Radius-Verlag, 2008, ISBN 3871733784.
- MÁTÉ, J., SIBA, B. Mitol pasztorális a szupervízió? Embertárs, 2015/2, s. 168-176. https://sibabalazs.com/wp-content/uploads/2017/12/06_Joob_Siba_Embertars_2015_02.pdf

- MORENO, L. J., Psychodrama und Soziometrie: Essentielle Schriften (EHP - Edition Humanistische Psychologie). EHP Edition Humanistische Psychologie, 2001, ISBN 3926176237.
- NAGY, K. Z. A hit ábécéje. A biblikus világgép vizuális reprezentációi a 16-18. századi Európában - az ábécés könyvek példája. Egyháztörténeti szemle, 2009, roč. 10, č. 2. <https://doi.org/10.54231/ETSZEMLE.10.2009.2>
- ONDRUŠKOVÁ, H., KULIFAJ, P. Štandardy terénnej sociálnej práce a terénnej práce v sociálnom vylúčení (aktualizované znenie z roku 2023). Implementačná agentúra Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny, 2023, ISBN 978-80-89837-76-2.
- ROGERS, C. R. On Becoming a Person. Little, Brown, 2004, ISBN 9781845290573.
- RUČKOVÁ, G. a kol. Supervízia pre prax. Akadémia humanitných a medzikulturálnych štúdií Edith Steinovej, 2021, ISBN 978-80-97389888.
- TILLICH, P. Systematic Theology. The University of Chicago Press, 2012.
- TOMKA, M. Supervízia v praktickej výučbe. Akadémia humanitných a medzikulturálnych štúdií Edith Steinovej, 2021, ISBN 9788097389871.
- WEISS, H. Seelsorge - Supervision - Pastoralpsychologie. Neukirchener Theologie, Neukirchen-Vluyn. 2011, ISBN 3788725583.

Mgr. Miroslav Oláh

Externý akreditovaný pastoračný supervízor

Zdravé regióny, štátna príspevková organizácia Ministerstva zdravotníctva SR

Čoltovo 96, 049 12 Čoltovo

miroslavolah@hotmail.com