

PIATA DIMENZIA ZDRAVIA

VPLYV SPIRITUALITY NA DUŠEVNÚ INTEGRITU ČLOVEKA

Juraj SPUCHLÁK – Ľudovít SPUCHLÁK

THE FIFTH DIMENSION OF HEALTH

THE IMPACT OF SPIRITUALITY ON HUMAN MENTAL INTEGRITY

Abstrakt:

Predkladaný článok sa zaoberá vzťahom medzi spiritualitou a duševným zdravím, pričom vychádza z rozšíreného biopsychosociálno-spirituálneho modelu zdravia. Cieľom práce je analyzovať, ako transcendentný rozmer ľudskej existencie vplýva na psychickú odolnosť (rezilienciu), mechanizmy zvládania záťaže (coping) a celkovú kvalitu života. Text skúma spiritualitu nielen ako teologický, ale primárne ako psychologický fenomén tvorby zmyslu (meaning-making) v nadväznosti na logoterapiu Viktora Frankla a súčasné neurobiologické poznatky o regulácii stresovej osi. Osobitná pozornosť je venovaná aplikácii spirituálnej senzitivity v sociálnej práci s marginalizovanými skupinami a v paliatívnej starostlivosti. Článok kriticky reflektuje aj patologické formy spirituality (spirituálny bypassing) a v závere rozširuje diskurz o sekulárnu spiritualitu, čím ponúka inkluzívny pohľad na duševnú hygienu veriacich i neveriacich jedincov. Autori argumentujú v prospech integratívneho, holistického prístupu v pomáhajúcich profesiách.

Kľúčové slová: duševné zdravie, spiritualita, biopsychosociálny model, sociálna práca, copingové stratégie, sekulárna spiritualita, neurobiológia.

Abstract

Abstract: This article explores the relationship between spirituality and mental health, grounded in the extended biopsychosocial-spiritual model of health. The aim of the paper is to analyze how the transcendent dimension of human existence influences psychological resilience, coping mechanisms, and overall quality of life. The text examines spirituality not merely as a theological concept, but primarily as a psychological phenomenon of meaning-making, drawing upon Viktor Frankl's logotherapy and current neurobiological findings regarding stress axis regulation. Special attention is given to the application of spiritual sensitivity in social work with marginalized groups and in palliative care. The article also critically reflects on pathological forms of spirituality (spiritual bypassing) and concludes by expanding the discourse to include secular spirituality, thereby offering an inclusive perspective on mental hygiene for both religious and non-religious individuals. The authors argue in favor of an integrative, holistic approach within the helping professions.

Keywords: mental health, spirituality, biopsychosocial model, social work, coping strategies, secular spirituality, neurobiology.

Úvod

Za hranice biologického redukcionizmu. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) definuje zdravie nielen ako neprítomnosť choroby, ale ako stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody. V posledných desaťročiach sa však tento trojuholník (bio-psycho-sociálny model) ukazuje ako neúplný. Do centra pozornosti sa dostáva štvrtý rozmer: spirituálny.

Spiritualitu v kontexte duševného zdravia nemožno zamieňať iba s inštitucionalizovaným náboženstvom. Ide o širší, univerzálny ľudský fenomén – o schopnosť človeka prekročiť hranice vlastného „ja“, hľadať zmysel existencie, napojiť sa na niečo, čo ho presahuje (či už je to Boh, vesmírny poriadok, príroda alebo hlboké humanistické hodnoty). Súčasná psychológia uznáva, že ignorovanie tohto rozmeru vedie k redukcionizmu. Človek, ktorý má zdravé telo a funkčnú myseľ, no prežíva „existenciálne vákuum“ (pojem Viktora Frankla, 2011), môže napriek absencii klinickej diagnózy trpieť hlbokým duševným nepokojom.

Anatómia celostného zdravia: Od tela až po ducha. Aby sme pochopili, prečo je spiritualita pre duševné zdravie kľúčová, musíme sa najprv pozrieť na to, z čoho sa vlastne naše zdravie skladá. Moderná veda opustila starý mechanistický model, ktorý videl človeka len ako „biologický stroj“. Dnešné holistické (celostné) prístupy rozlišujú **päť dimenzií zdravia**, ktoré fungujú ako spojené nádoby. Ak jedna krváca, trpia všetky ostatné.

1. Fyzické zdravie (Biologická dimenzia): Základná vrstva. Týka sa funkčnosti tela, orgánov, biochemickej rovnováhy a imunity. Hoci je nevyhnutným predpokladom života, sama o sebe k šťastiu nestačí.
2. Mentálne zdravie (Kognitívna dimenzia): Často sa zamieňa s emocionálnym, no ide o našu schopnosť myslieť. Zahŕňa pamäť, úsudok, schopnosť učiť sa a spracovávať informácie. Je to náš „operačný systém“.
3. Emocionálne zdravie (Citová dimenzia): Schopnosť rozumieť vlastným pocitom, zvládať stres a prežívať celé spektrum emócií bez toho, aby nás paralyzovali. Tu sa rodí naša nálada a prežívanie.
4. Sociálne zdravie (Vzťahová dimenzia): Človek je *zoon politikon* – tvor spoločenský. Táto dimenzia hovorí o kvalite našich väzieb s okolím. Izolácia je pre túto dimenziu rovnako toxická ako vírus pre telo.

A nakoniec prichádza **piata dimenzia** – spirituálna. Táto dimenzia nehovorí o tom, „ako“ fungujeme (to rieši telo a myseľ), ale pýta sa „prečo“. Je to jadro osobnosti, ktoré integruje

všetky ostatné vrstvy. Ak človek stratí zmysel a hodnotové ukotvenie (spirituálne zdravie), môže trpieť hlbokou existenciálnou úzkosťou, aj keď je jeho telo zdravé a myseľ bystrá. Práve táto piata dimenzia je často tým chýbajúcim článkom v liečbe chronických duševných ťažkostí. (George L. Engel, 1977) dostupné na:

<https://www.urmc.rochester.edu/MediaLibraries/URMCMedia/medical-humanities/documents/Engle-Challenge-to-Biomedicine-Biopsychosocial-Model.pdf>

Spiritualita ako tvorca zmyslu (Meaning-Making). Jedným z najsilnejších ochranných faktorov spirituality voči duševným poruchám je schopnosť dávať utrpeniu zmysel. Viktor Frankl (2011) psychiater a preživší holokaustu, založil svoju logoterapiu na predpoklade, že primárnou motiváciou človeka nie je túžba po slasti (Freud, 2014), ani po moci (Adler, 2020), ale túžba po zmysle. Jadrom jeho učenia bol človek a jeho miesto v živote. Cez Adlera ľudskosť v terapii dostala tvár.

Z pohľadu duševného zdravia spiritualita poskytuje tzv. **kognitívny rámec**. Keď človeka zasiahne trauma, strata alebo choroba, materialistický svetonázor často naráža na stenu absurdity („Prečo sa to stalo? Je to náhoda, koniec.“). Spiritualita však ponúka naratív, do ktorého možno udalosť zasadiť.

- **Pocit koherencie:** Ľudia s rozvinutou spiritualitou majú tendenciu vnímať svet ako zrozumiteľnejší a zmysluplnejší. Tento pocit koherencie priamo koreluje s nižším výskytom depresií a úzkostných porúch. (Aaron Antonovsky, 1980)
- **Transformácia bolesti:** Spirituálny pohľad umožňuje preformátovať bolesť z deštruktívnej sily na cestu rastu (posttraumatický rast). Utrpenie prestáva byť len patológiou, stáva sa úlohou. (Daniel P. Sulmasy, 2008)

Neurobiológia viery a praxe. Vplyv spirituality na duševné zdravie nie je len filozofický, je merateľný aj na neurobiologickej úrovni. Odbor známy ako neuroteológia skúma, čo sa deje v mozgu počas duchovných praktík, ako je modlitba, meditácia či kontemplácia. (Herbert Benson <https://www.youtube.com/watch?v=HR0bUf2jwOg>). Pravidelná duchovná prax (meditácia, hlboká modlitba) preukázateľne znižuje aktivitu v amygdale (centrum strachu a poplachu) a znižuje hladinu kortizolu. Tým pôsobí ako prirodzená prevencia proti chronickému stresu a vyhoreniu.

Aktivácia prefrontálneho kontextu: Sústredená duchovná aktivita stimuluje oblasti mozgu zodpovedné za pozornosť, empatiu a reguláciu emócií. To vedie k lepšej emocionálnej stabilite.

Vplyv rituálov: Rituály (pravidelné úkony, sviatky, liturgie) poskytujú psychike štruktúru a

predvídateľnosť. V chaotickom svete, ktorý je častým spúšťačom úzkosti, pôsobí rituál ako kotva. Poskytuje pocit bezpečia a kontroly v momentoch, keď sa vonkajší svet zdá byť neovládateľný. (Andrew Newberg, 2010).

Spiritualita a mechanizmy zvládania (Coping Strategies). V psychológii zdravia hovoríme o tzv. „copingových stratégiách“. Spiritualita ponúka unikátny súbor nástrojov na zvládanie záťaže, ktoré sekulárna psychológia niekedy nedokáže plne nahradiť. Sú to napr.

- **Odovzdanie bremena (Surrender):** Mnoho duševných problémov pramení z nadmernej potreby kontroly a strachu zo zlyhania. Spirituálny postoj „odovzdania“ (v dôvere vo vyššiu moc) paradoxne nevedie k pasivite, ale k úľave. Umožňuje človeku rozlíšiť medzi tým, čo môže ovplyvniť, a tým, čo nie. Toto kognitívne preformátovanie je kľúčové pri liečbe generalizovanej úzkostnej poruchy.
- **Nádej a optimizmus:** Spirituálne založení ľudia vykazujú vyššiu mieru nádeje. Nejde o naivný optimizmus, že „všetko bude dobré“, ale o eschatologickú nádej, že „všetko má zmysel, bez ohľadu na to, ako to dopadne“. Táto forma nádeje je silným protektívnym faktorom proti suicidálnym myšlienkam.
- **Odpustenie:** Neodpustenie, hnev a horkosť sú toxické emócie, ktoré dlhodobo devastujú duševné (i fyzické) zdravie. Väčšina spirituálnych tradícií kladie dôraz na odpustenie nie ako na pocit, ale ako na rozhodnutie. Psychologický benefit odpustenia je obrovský – vedie k zníženiu krvného tlaku, ústupu depresívnych symptómov a zlepšeniu spánku. (Kenneth I. Pargament. 1997).

Komunitný aspekt a prevencia osamelosti. Človek je tvor sociálny, no moderná doba trpí epidémiou osamelosti. Spiritualita je zriedka len individuálnou záležitosťou; zvyčajne sa realizuje v spoločenstve. Náboženské či duchovné komunity plnia funkciu prirodzenej sociálnej siete. Poskytujú:

- ⇒ **Emocionálnu oporu:** Vedomie, že „nie som v tom sám“.
- ⇒ **Inštrumentálnu pomoc:** Starostlivosť v chorobe, pomoc v kríze.
- ⇒ **Medzigeneračný kontakt:** Na rozdiel od pracovných kolektívov, duchovné komunity spájajú ľudí rôzneho veku, čo znižuje ageizmus a pocit izolácie u seniorov. (David Myers, 2016)

Štúdie opakovane potvrdzujú, že ľudia aktívne zapojení do duchovných spoločenstiev majú nižšiu mortalitu a nižší výskyt depresí. Pocit spolupatričnosti (belonging) je jednou zo základných psychologických potrieb podľa Maslowa.

Temná stránka: Keď spiritualita škodí. Pre objektivitu článku je nevyhnutné spomenúť aj riziká. Spiritualita nie je panaceou a ak je uchopená nezrelo alebo patologicky, môže duševné zdravie poškodzovať. Napr. Sigmund Freud (2014) považoval náboženstvo za „kolektívnu neurózu“. John Welwood (1983) – psychoterapeut, ktorý v 80. rokoch zaviedol termíny „Spiritual Bypassing“ (spirituálne obchádzanie). Ide o obranný mechanizmus, kedy človek používa duchovné myšlienky na to, aby sa vyhol riešeniu bolestivých psychologických problémov. Napríklad namiesto riešenia traumy alebo hnevu sa človek núti do „pozitivity“ a modlitby, čím potláča emócie. To vedie k disociácii a zhoršeniu stavu. Niektoré formy rigidnej spirituality môžu vyvolávať nadmerný pocit viny, strachu z trestu a škrupulozitu (obsedantné zaoberanie sa hriechom). Takéto nastavenie je živnou pôdou pre obsedantno-kompulzívnu poruchu (OCD) a úzkostné stavy. Viera, že ak budem „správne veriť“, vyhnem sa všetkým problémom. Keď potom príde kríza, dochádza k zrúteniu viery a hlbokkej depresii. Zdravá spiritualita musí ísť ruka v ruke s psychologickou zrelosťou. Integrácia spirituality do terapie preto vyžaduje od odborníkov citlivé rozlišovanie medzi zdravou vierou a náboženskou patológiou.

Integrácia v praxi: Holistický prístup. Budúcnosť starostlivosti o duševné zdravie spočíva v integrácii. Psychológovia a psychiatri by nemali ignorovať spirituálny život klienta, pretože pre mnohých je to kľúčový zdroj sily. Na druhej strane, duchovní sprievodcovia musia rešpektovať hranice svojej kompetencie a pri psychických poruchách spolupracovať s medicínou. Carl Gustav Jung (2010) – na rozdiel od S. Freuda (2014) považoval duchovnú skúsenosť za kľúčovú pre duševné zdravie v druhej polovici života. Terapia, ktorá rešpektuje spiritualitu klienta, je efektívnejšia, pretože pracuje s celým človekom, nie len s jeho symptómami. Umožňuje klientovi čerpať z vlastných zdrojov viery, hodnôt a zmyslu, čo urýchľuje proces uzdravovania.

Spirituálna senzitivita v sociálnej práci: Nástroj pomoci a inklúzie. Zatiaľ čo psychológia skúma vnútorný svet jednotlivca, sociálna práca sa zameriava na jeho fungovanie v prostredí. V kontexte sociálnych služieb bola spiritualita dlho tabuizovaná v snahe o striktnú profesionalitu a sekularizmus. Súčasné trendy v sociálnej práci (najmä v USA a západnej Európe, no postupne aj u nás) však zavádzajú koncept tzv. **spirituálne senzitívnej sociálnej práce**, tak ako píše Edward R. Canda (2009), ktorý je svetovou špičkou v téme spirituality v sociálnej práci. Tento prístup vychádza z poznania, že pre klienta v krízovej životnej situácii –

či už ide o bezdomovectvo, závislosť, stratu sebestačnosti alebo terminálne štádium choroby – je duchovný rozmer často posledným pevným bodom, ktorý mu ostal. Profesionálny sociálny pracovník by mal byť schopný vykonať základnú „spirituálnu anamnézu“. Nejde o teologickú debatu, ale o zmapovanie zdrojov sily. Otázky ako: „*Čo vás drží nad vodou v ťažkých chvíľach?*“, „*Máte komunitu alebo presvedčenie, o ktoré sa môžete oprieť?*“ dokážu odhaliť kľúčové ochranné faktory. Pre sociálneho pracovníka je táto informácia vitálna – ak vie, že klient čerpá silu z viery, môže tento zdroj aktívne zapojiť do plánu sociálnej rehabilitácie. Význam spirituality v sociálnej práci rastie úmerne s mierou zraniteľnosti klienta:

- **Paliatívna a hospicová starostlivosť:** Tu je spirituálny rozmer dominantný. Sociálny pracovník sprevádza klienta a jeho rodinu procesom umierania, kde otázky zmyslu života, odpustenia a zmierenia prevyšujú materiálne potreby. Spirituálna pohoda tu priamo znižuje vnímanie fyzickej bolesti a úzkosti zo smrti.
- **Práca so závislými:** Mnohé resocializačné modely (vrátane známych 12 krokov Anonymných alkoholikov) sú postavené na spirituálnom princípe „Vyššej moci“. Sociálna práca tu využíva spiritualitu ako nástroj na rekonštrukciu identity človeka, ktorý stratil všetko, vrátane sebaúcty.
- **Starostlivosť o seniorov:** V domovoch sociálnych služieb a zariadeniach pre seniorov je práve spirituálny život často jedinou prevenciou proti sociálnej smrti a pocitu zbytočnosti. Umožniť klientom účasť na náboženských obradoch alebo duchovných rozhovoroch nie je len „vyplnenie voľného času“, ale validácia ich identity a dôstojnosti.

Kľúčovým aspektom sociálnej práce je rešpektovanie autonómie klienta. Spirituálne senzitívny prístup neznamená vnucovanie viery pracovníka klientovi (čo by bolo etickým zlyhaním). Znamená to vytvorenie bezpečného priestoru, kde klient môže slobodne vyjadriť svoju spiritualitu a kde sociálny pracovník tento rozmer rešpektuje a využíva ho v prospech klienta. Sociálna práca tak v praxi premost'uje priepasť medzi inštitucionálnou pomocou a vnútornými zdrojmi človeka. Chápe, že sociálne uzdravenie (návrat do spoločnosti) je často nemožné bez vnútorného uzdravenia (nájdenia zmyslu).

Spiritualita bez náboženstva: Hľadanie hĺbky u neveriacich. Častou mylnou predstavou v diskusiách o duševnom zdraví je predpoklad, že spiritualita je doménou výlučne veriacich ľudí. Štatistiky a klinická prax však ukazujú, že potreba presahu (transcendencie) je univerzálnou ľudskou potrebou, ktorá nie je viazaná na teizmus. Pre ateistov, agnostikov či ľudí hlásiacich

sa k sekulárnemu humanizmu má „starostlivosť o ducha“ iné, no nemenej dôležité formy. Pre neveriaceho človeka pojem spiritualita zvyčajne neznamena vzťah s nadprirodzenou bytosťou, ale vzťah k hĺbke života samotného. Kľúčovou emóciou tu nie je zbožnosť, ale **úžas (awe)**. Psychologické výskumy (Dacher Keltner, 2024) potvrdzujú, že schopnosť zažívať úžas – či už pri pohľade na nočnú oblohu, pri počúvaní symfónie alebo pri pohľade do mikroskopu – aktivuje rovnaké centrá v mozgu ako hlboká náboženská modlitba. Tento „sekulárny posvätný moment“ má silný terapeutický účinok. Zmenšuje ego (jav nazývaný „small self“), redukuje rumináciu (neustále omieľanie negatívnych myšlienok) a zvyšuje pocit prepojenia s celkom – s prírodou, s ľudstvom, s vesmírom. Pre duševné zdravie neveriaceho človeka je životne dôležité, aby nestratil schopnosť žasnúť. Cynizmus a strata tejto schopnosti sú často predstupňom depresie. Špecifickým rizikom pre duševné zdravie ľudí bez náboženskej viery môže byť **existenciálny nihilizmus** – pocit, že v chladnom, mechanickom vesmíre nemá život žiadny objektívny zmysel. Ak tento stav nie je spracovaný, môže viesť k pocitom márnosti a úzkosti. André Comte-Sponville (2018) francúzsky filozof dokazuje vo svojom diele, že duchovný život je možný aj bez Boha.

Zdravá sekulárna spiritualita (často nazývaná aj humanistická spiritualita) rieši tento problém **tvorbou subjektívneho zmyslu**. Človek neobjavuje zmysel, ktorý je „tam vonku“, ale aktívne ho vytvára cez hodnoty:

- **Etický rozmer:** Zmysel života sa nachádza v službe iným, v súcite a v snahe zanechať svet lepším, než sme ho našli.
- **Estetický rozmer:** Hľadanie krásy a harmónie v umení a prírode.
- **Intelektuálny rozmer:** Vášeň pre poznanie a pravdu.

Mnoho klientov v terapii, ktorí sa definujú ako neveriaci, popisuje pocity, ktoré sú spirituálnej povahy, no boja sa ich tak nazvať, aby neboli onálepkovaní ako „ezoterici“. Cítia hlboký pokoj v lese, pocit jednoty na koncerte alebo dojatie pri narodení dieťaťa. Z pohľadu duševnej hygieny je dôležité tieto pocity validovať. Nemusia veriť v Boha, aby mohli priznať, že ich duša (psyché) potrebuje potravu, ktorá presahuje len konzumný spôsob života.

Sekulárna spiritualita tak ponúka dôležitý nástroj prevencie vyhorenia. Učí človeka, že hoci možno neexistuje posmrtný život, tento prítomný okamih má nekonečnú hodnotu a zaslúži si plnú, vedomú prítomnosť (mindfulness). Práve techniky mindfulness (všímavosti), ktoré boli

očistené od náboženského kontextu, sú dnes pre neveriacich hlavným nástrojom na dosahovanie vnútornej rovnováhy a spirituálnej ukotvenosti v prítomnosti.

Záver

Spiritualita a duševné zdravie sú spojené nádoby. Zatiaľ čo duševné zdravie nám umožňuje fungovať v tomto svete, spiritualita nám dáva dôvod, prečo v ňom fungovať. V dobe, ktorá je charakteristická neistotou, rýchlymi zmenami a tlakom na výkon, ponúka spiritualita potrebnú protiváhu – priestor ticha, prijatia a hĺbky.

Starostlivosť o dušu tak nie je len luxusným doplnkom životného štýlu, ale základnou hygienou pre zachovanie duševnej integrity. Uznanie tohto rozmeru v psychológii a medicíne nie je krokom späť do stredoveku, ale krokom vpred k plnšiemu pochopeniu ľudskej bytosti.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

ADLER, A. 2020. *Smysl života*. Praha: Portál 2020. 256 s., EAN 9788026215905

ANTONOVSKY, Aaron. *Health, stress, and coping* [online] . 1. vydání. San Francisco : Jossey-Bass Publishers, 1980. ISBN 0875894127. Dostupné na:

<<https://archive.org/details/healthstresscopi00antorich>>. (cit. 24-11-25)

Relaxation Response: Dr. **HERBERT BENSON** *Teaches You The Basics* 2016.. Dostupné na: <https://www.youtube.com/watch?v=HR0bUf2jwOg> (cit 17-11-25)

CANDA, E.R. 2009. *Spiritual Diversity in Social Work Practice: The Heart of Helping*. Oxford University Press 2009. 472 s. ISBN 978-0-19-537279-3

COMTE-SPONVILLE, ANDRÉ. 2018. *Petit traité des grandes vertus*. Paris: LGF 504 s. EAN 9782253257523

ENGEL, G.L. *The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine*

Dostupné na : (cit. 24-11-25)

<https://www.urmc.rochester.edu/MediaLibraries/URMCMedia/medical-humanities/documents/Engle-Challenge-to-Biomedicine-Biopsychosocial-Model.pdf>

FRANKL, V.E. 2011. *Hľadanie zmyslu života. Napriek všetkému povedať životu ÁNO*. Man's Search for Meaning. Bratislava: Eastone Books 2011. 152 s. ISBN 9788081091599

FREUD, S. 2014. *O človeku, kultúre a náboženstve*. Vyd. Európa 2014. 164 s. ISBN 978-80-89666-07-2

JUNG, C.G. 2010. *Modern Man in Search of a Soul*. Routledge 2010. 254 s. ISBN: 0-415-25390-X

KELTNER, DACHER. 2024. *Awe The Transformative Power of Everyday Wonder*. Penguin Books, 336 s. 2024. ISBN 9781802061161

MYERS, D. 2016. *Sociální psychologie*. Brno: Edika 2016. 536 s. ISBN 978-80266087-14

NEWBERG, A. 2010. *How God Changes Your Brain*. Random House 2010. 359 s. ISBN 9780345503428

PARGAMENT, K.I. 1997. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press : 1997. 548 s. ISBN 1-57230-664-5

SULMASY, D.P 2008. *The Rebirth of the Clinic: An Introduction to Spirituality in Health Care*. In: „American Journal of Bioethics“ 2008, pp 54-58, vol.8. ISSN assignment.

WELLWOOD, J. 1983. *Awakening the Heart*. Shambhala Publications 1983. 250 s. ISBN 139780394721828.

KONTAKT

Doc. ThDr. Juraj Spuchľák, PhD.

Fakulta sociálnych štúdií VŠD

icloudak@icloud.com

JUDr. PaedDr. ThDr. Ľudovít Spuchľák PhD.

Fakulta sociálnych štúdií VŠD

ludovicuss@gmail.com