AKO CHODENIE DO KOSTOLA MÔŽE (DOSLOVA) ZACHRÁNIŤ ŽIVOT



Rebecca McLaughlinová

Úvod

Predstavte si, že táto kniha namiesto stránok obsahuje tabletky. Otvoríte ju a pred očami sa vám zjaví 52 úhľadne usporiadaných piluliek. Ak ste mladí a zdraví, možno si pomyslíte: *Ja ich nepotrebujem*. Buď ich vyhodíte, alebo ich odložíte niekam do skrinky na neskôr. Ak ste starší alebo trpíte chronickým fyzickým či duševným ochorením, pravdepodobne vás to zaujme viac. Čo ak je práve toto liek, ktorý hľadáte?

Táto kniha nie je krabička s tabletkami. Obsahuje však lekársky predpis. Ide o liečivo, ktoré – ak ho budete užívať aspoň raz týždenne – môže predĺžiť vašu očakávanú dĺžku života o sedem rokov, výrazne zvýšiť vašu spokojnosť a podstatne znížiť pravdepodobnosť, že budete trpieť depresiou.

Pomyslíte si, že to znie príliš dobre, než aby to bola pravda, a tak si overíte vedľajšie účinky. Ich zoznam

obsahuje plnohodnotnejší zmysel života, vyššiu pravdepodobnosť dobrovoľníckej angažovanosti a väčšiu štedrosť voči núdznym. Znova ste skeptickí. Musí ísť o podvod.

Pozriete sa na zadnú stranu balenia, aby ste zistili, odkiaľ táto informácia pochádza. Tam zistíte, že tento liek bol dôkladne testovaný, a to nikým iným než fakultou verejného zdravotníctva Harvardovej univerzity.

Vzali by ste si takéto tabletky?

• • •

V článku z roku 2016 pre denník USA Today nastolili profesor fakulty verejného zdravotníctva Harvardovej univerzity Tyler VanderWeele a novinár John Siniff túto otázku:

> Keby sme si dokázali predstaviť jediný elixír, ktorý by zlepšil fyzické a duševné zdravie miliónov Američanov – a to bez akýchkoľvek osobných nákladov –, akú hodnotu by mu naša spoločnosť prisúdila?
>
> A keby sme zašli ešte o krok ďalej a výskum by jednoznačne preukázal, že pri konzumácii len raz týždenne by tento prípravok znížil úmrtnosť o 20 až

30 percent v priebehu 15 rokov, ako naliehavo by sme ho chceli sprístupniť verejnosti?[1]

Profesor VanderWeele je riaditeľom programu plnohodnotného rozvoja ľudského potenciálu na Harvarde. Je doslova svetovým odborníkom na to, čo je dobré pre vás aj pre mňa. Aký je teda ten zázračný elixír, ktorý objavil?

Možno si pomyslíte, že VanderWeele vyskúmal liek na zlepšenie zdravia. Žeby bol objavil tabletku na chudnutie bez vedľajších účinkov? Či nejakú bezpečnú látku, ktorá vo vás vzbudí chuť cvičiť? Alebo je to azda niečo ako joga, meditácia či nejaká nová superpotravina? VanderWeele však pokračuje: „Dobrou správou je, že tento zázračný liek – náboženstvo a ešte konkrétnejšie pravidelná návšteva bohoslužieb – je pre väčšinu Američanov už teraz na dosah. V skutočnosti je veľká šanca, že je vzdialený len kúsok cesty autom."

Nech už veríte čomukoľvek, tipujem, že by ste nečakali, že vám profesor z Harvardu vystaví takýto predpis: „Kostol. Na dosiahnutie najlepších účinkov užívajte raz týždenne (alebo častejšie)." Jedna štúdia za druhou však ukazuje, že ľudia, ktorí raz týždenne alebo častej-

šie navštevujú bohoslužby, sú šťastnejší, zdravší a dožívajú sa vyššieho veku ako tí, ktorí tak nerobia. Ak by akákoľvek iná aktivita mala rovnaké účinky, bola by široko propagovaná v kampaniach zameraných na verejné zdravie.

Zaujímalo by ma, ako na vás táto informácia pôsobí.

Mnohí dnes vnímajú cirkev ako zastaranú, nepotrebnú alebo dokonca škodlivú. Možno sa identifikujete ako „duchovne naladený, ale nie náboženský človek". Radšej by ste vyliezli na horu alebo hľadeli na hviezdy, ako zašli do kostola. Možno vás odradil rasizmus, zneužívanie, pokrytectvo alebo nenávistné postoje. Kostol je posledné miesto, kam by ste v nedeľu chceli ísť. Možno ste vyrastali v inej náboženskej tradícii. V súčasnosti tieto bohoslužby pravidelne nenavštevujete, ale považovali by ste za urážlivé, keby vás niekto pozval do kresťanského kostola. Alebo sa možno považujete za ateistu, agnostika alebo „nič konkrétne", a keď počujete o prínosoch chodenia do kostola, vaša prvá myšlienka je, že sa dajú vysvetliť skrze podporu komunity. Ak vás niektorý z týchto opisov vystihuje, je mi cťou, že ste si našli čas na prečítanie tejto knihy. Pravdepodobne ste človek, ktorý premýšľa opatrne a chce vidieť fakty, skôr

než sa rozhodne. Dúfam, že skutočnosti v tejto knihe vám poskytnú podnety na zamyslenie.

Keď počujete reči o kostole, možno necítite ani tak skepsu, ako skôr rozpaky. Možno ste nevyrastali v cirkevnom prostredí, no videli ste, aký význam má pre iných ľudí, a cítite sa o niečo ukrátení. Možno ste kedysi do kostola chodili, ale potom ste sa presťahovali do nového mesta a nenašli ste si nový. Možno ste doň prestali chodiť počas pandémie covidu-19 a už ste sa k tomu viac nevrátili. Možno ste si prešli rozvodom alebo ste zmenili prácu, alebo vaše deti mávali v nedeľu ráno futbalové zápasy a kostol sa jednoducho potichu vytratil z vášho týždenného kalendára. Možno ste slobodní a kostol, do ktorého ste chodili, sa zdal orientovaný na manželské páry. Možno ste zistili, že s ostatnými vo svojom kostole nie ste na jednej vlne, pokiaľ ide o politiku, a prestali ste doň chodiť z tohto dôvodu. Alebo ste upadli do depresie či zápasíte s úzkosťou a chodiť v nedeľu do kostola sa vám jednoducho zdá príliš namáhavé.

Ak sa v niektorom z týchto scenárov spoznávate, nie ste sami. Sú jednými z dôvodov, prečo v prvej štvrtine 21. storočia prestalo chodiť do kostola 40 miliónov

Američanov (približne 12 percent obyvateľstva).[2] Ak sa nepovažujete za nábožensky založeného človeka, možno si pomyslíte, že je to dobrá správa. Mnohí si myslia, že menej náboženstva znamená menej bigotnosti a viac šťastných, psychicky vyrovnaných a spoločensky zodpovedných občanov. No výsledky toho, čo sa v Amerike nazýva „veľký odchod z kostolných lavíc", sú merateľne negatívne. Klesajúca návštevnosť bohoslužieb viedla k zhoršeniu duševného zdravia a šťastia, väčšej osamelosti, nárastu drogovej závislosti, nárastu alkoholizmu, poklesu dobrovoľníctva, úbytku darcovstva pre tých, ktorí to potrebujú, k zníženiu očakávanej dĺžky života a k nárastu samovrážd. Aj tí najskeptickejší odborníci uznávajú, že pokles účasti na bohoslužbách v Spojených štátoch a (v dlhodobejšom horizonte) v celom západnom svete má ničivé vedľajšie účinky.

V prvej a druhej kapitole tejto útlej knihy sa budeme zaoberať údajmi o prínosoch týždennej návštevnosti bohoslužieb pre duševné a telesné zdravie. Uvidíme, že tieto účinky nemožno vysvetliť len ako výsledok spoločenských kontaktov. Ako zdôvodňuje VanderWeele: „Spoločenská podpora je kľúčová, no predstavuje asi len štvrtinu tohto účinku."[3] Najväčšiu časť účastníkov

náboženských obradov v týchto štúdiách tvorili veriaci, ktorí pravidelne navštevujú kresťanský kostol. Avšak väčšina štúdií nerozlišuje medzi rôznymi druhmi náboženských obradov. Napríklad ľudia, ktorí raz týždenne alebo častejšie navštevujú židovské synagógy, uvádzajú podobné prínosy ako tí, ktorí chodia do kresťanských kostolov. Zdá sa však, že kľúčovú úlohu zohráva práve náboženský prvok. Rodičia, ktorí sa každý týždeň stretávajú s rovnakými ľuďmi, aby fandili športovému tímu svojich detí, nepociťujú rovnakú mieru prínosov. Vyzerá to tak, že nám ľuďom prospieva, keď spoločne uctievame Boha.

V tretej kapitole sa pozrieme na morálne dôsledky pravidelného týždenného navštevovania bohoslužieb. Nech už sa nábožensky hlásite k akémukoľvek presvedčeniu, predpokladám, že altruizmus (či už vo forme finančných darov, alebo dobrovoľníckej práce na charitatívne účely) vnímate ako prospešný pre spoločnosť. Preto preskúmame, aký vplyv má praktizovaná náboženská viera človeka na to, ako sa správa k tým najnúdznejším. Položíme si aj hlbšiu otázku: prečo si myslíme, že starostlivosť o chudobných, chorých a zraniteľných je správna? Táto otázka sa môže javiť čudná.