

# Osamelosť – prelomenie kódu

## Prelomenie skrytého kódu osamelosti pomocou psychofonetiky

Autor: Yehuda Tagar<sup>1</sup>

*„Všetky veci sú vo Vesmíre a Vesmír je vo všetkých veciach: my v ňom a on v nás; týmto spôsobom sa všetko zhoduje v dokonalej jednote.“*

Giordano Bruno

*"Duša, ktorá vidí krásu, môže niekedy kráčať sama."*

Johann Wolfgang von Goethe

*„tat tvam asi“ – to si ty (hinduizmus)*

vzťah medzi jednotlivcom a Absolútnom, šiesta kapitola Chandogya Upanišády o povahe Brahmanu

Samotu od osamelosti oddeľuje tenká čiara. Byť sám je skutočnosťou života, bez pridanej hodnoty. Samota môže viesť k osamelosti. Alebo môže viesť k prehĺbeniu spojenia so sebou samým, s prírodou, s múdrosťou, s myslením, s kreativitou alebo s odpočinkom. Osamelosť je forma utrpenia. Je to skúsenosť odrezania a izolácie od všetkého a všetkých, ale predovšetkým od vlastnej duše.

Ľudské bytosti sa rodia ako sociálne stvorenia. Izolácia je formou hladovania. Najprísnejšou formou trestu vo väčšine väzníc na svete je pobyt na samotke. Nútená sociálna izolácia. Robiť toto ľudskej bytosti je krutosť. V stave vynútenej sociálnej izolácie je prirodzené a zdravé túžiť po zmysluplnom kontakte a vzťahu s inými ľudskými bytosťami. Samotu možno vyliečiť spoločnosťou, alebo aspoň snahou nájsť spoločnosť. Samota počas pobytu v cudzej krajine ako migrant či utečenec alebo dokonca po smrti partnera, rodiča či dieťaťa môže byť naozaj bolestivá. Ale ani bolestivý stav samoty nie je sám osebe nevyhnutne stavom osamelosti. Môžeme stáť sami pod hviezdami s pocitom spojenia s celým vesmírom, sedieť v hĺbke meditácie spojení s koreňmi existencie, alebo za písacím stolom pri intenzívnej kreatívnej činnosti a necítíme sa osamelí.

Alebo môžeme byť uprostred rušnej spoločenskej aktivity a podnikania, hlučného večierku, v kancelárii s kolegami alebo v posteli s partnerom... a cítiť sa beznádejne osamelí. Aká je hranica medzi samotou a osamelosťou? Čo je vlastne osamelosť?

Nedávno sa dostalo pripomenutia podstaty osamelosti. Žena v strednom veku s dvoma malými deťmi bola vážne chorá. Podľa lekárskej prognózy jej ostával obmedzený čas. Niekoľko jej odporučil, aby ma navštívila. Prišla s vedomím, že nie som lekár, len counselor. Chvíľu trvalo, kým vyjadrila svoju intuíciu o svojich očakávaniach od tohto stretnutia. Zrkadlil som jej, že všetko, čo sa deje v procese jej liečenia, prichádza zvonka. Ona sama je pasívna. Je len prijímateľkou medicínskych intervencií. Chcela zistiť, čo robí zle. Podarilo sa mi premeniť energiu viny tejto otázky na možný záujem o to, čo by potenciálne mohla urobiť správne, a zatiaľ to nerobí. Netušila. Chcela len žiť dlhšie, než bola jej súčasná prognóza. Chcela vidieť svoje deti rásť a užívať si život, ktorý milovala.

Po čase sa mi podarilo zastaviť nachvíľu jej nekonečné rozprávanie o rôznych návštevách u rôznych špecialistov, druhoch liečby, ktoré podstúpila, o kontrolách a starostiach s liekmi. Vznikla chvíľa ticha, v ktorej vyslovila to, čo si praje, aby sa jej podarilo vďaka tomuto stretnutiu. Byť viac v sebe a menej vonku. Uvedomila si, že sa chronicky vyhýba tomu, aby bola len sama so sebou. Neustále sa snaží byť zapojená v záležitostiach s inými ľuďmi, bráni akejkolvek novej príležitosti byť osamote. Mala intuíciu, že tam, v hlbokom sporení so sebou samou, ktorému sa tak úzkostlivo vyhýba, môže byť niečo, čo by mohla pre svoje liečenie sama urobiť. Podporil som ju, aby si predstavila samú seba, ako je na prechádzke, na ktorú by mala pravidelne chodiť, ale nerobí to. Je tam celkom sama. Napriek odporu, ktorý k tej predstave má.

Bolo pre ňu skutočne náročné zostať v tejto predstave. Veľakrát sa snažila z nej ujsť a rozprávať o niečom inom, ale ja som jej vždy pomohol sa do nej vrátiť. Nakoniec musela čeliť trom desivým, bolestivým myšlienkam: 1. predstave samotnej smrti; 2. vyhlídkam na proces umierania; 3. myšlienke, že deti zostanú bez matky.

Bolo vidno, že vynakladá veľa námahy, aby dokázala zostať pri týchto myšlienkach vedome a dobrovoľne. Bežne robí všetko preto, aby ich potlačila, vyhla sa im. Teraz pri nich na pár minút s mojou podporou zostala. Rozhodla sa ich cítiť. S úžasom zistila, že sa celé tie roky úplne vyhýbala myšlienkam na jediný prvok ľudského života,

ktorý je pre všetkých istý. Smrť. Uvedomila si, že všetky tie roky sa jej darilo úspešne vyhýbať myšlienke na smrť, ale aj na to, čo bude po smrti. Čo sa stane s človekom, ktorého fyzická existencia sa skončí. Prvýkrát v živote čelila tejto prázdnote vo svojej duši. Potom nachvíľu zostala s predstavou o blížiacom sa procese umierania. Nakoniec sa rozhodla cítiť aj svoj strach, že deti zostanú bez matky.

**Avšak ani pri jednej z týchto predstáv nezažila vôbec žiadnu osamelosť. To bol pre ňu nový objav.**

Potom som ju vyzval, aby si spomenula na niečo radostné, a chvíľu sa na to sústredila. Vybrala si spomienku na rodinný výlet, spoločný piknik, ktorý si už dlho neurobili, bez zjavného dôvodu. Keď na to myslela, jej tvár sa rozžiarila a bola plná života. Ponúkol som jej každodennú meditáciu: ísť na prechádzku, venovať pozornosť trom znepokojujúcim témam v jej živote a pri každej z nich chvíľu zostať. Potom si vybrať radostnú myšlienku a chvíľu ju nechať v sebe zniesť. Dávalo jej to zmysel. Dúfam, že to robí.

Avšak to hlavné, čo som tu pozoroval, bolo vedomé prekročenie hranice medzi osamelosťou a samotou. Moja klientka sa dlhodobo vyhýbala prechádzkam osamote. Vedela, že sú dobré pre jej zdravie, ale vynechávala ich kvôli strachu zo samoty. Predtým, než prišla na sedenie, netušila, ako by mohla tento strach prekonať. Na sedení zistila, že počas sústredenia sa svoje desivé myšlienky o smrti, umieraní a o tom, čo bude s deťmi bez matky, necítila vôbec žiadnu osamelosť. Prečo? Samozrejme, bol som počas celého sedenia pri nej ako empatický a starostlivý spoločník. Nie je isté, že to zvládne sama, avšak je to dosť pravdepodobné. Totiž, moja prítomnosť bola na jednej strane podporujúca, a pomohla jej čeliť desivým myšlienkam. Na druhej strane však bola pre ňu aj dosť náročná. V skutočnosti bude pre ňu (a pre všetkých) jednoduchšie urobiť to isté bezo mňa. To je to, čo v psychofonetike nazývame „domáca úloha“.

Takže tu sa sa láme skrytý kód osamelosti. Nezažívame osamelosť, pretože s nami nikto nie je. To je samota. Osamelosť zažívame, pretože nie sme prítomní sami pre seba, pretože sme odpojení od vlastnej duše, od vlastného hlbokého emocionálneho prežívania. Vo chvíli, keď prekonáme strach, uznáme a venujeme pozornosť našim potlačeným, odsunutým pocitom, osamelosť zmizne.

Samota je spoločenský fakt: v tej chvíli tam nie je nikto iný. Osamelosť je vnútorný fakt: nie som tu sám pre seba, som odrezaný od vlastných pocitov a od hĺbky svojej existencie. V dôsledku toho som nevyhnutne odrezaný od sveta, aj keď je okolo mňa veľa ľudí, ktorí so mnou komunikujú a vyplňajú môj sociálny priestor.

My ľudia máme hlbokú individuálnu dušu, individuálne vedomie, ktoré dáva zmysel našim skúsenostiam. A máme telo, ktoré zomrie. Taká je dohoda pre každú ľudskú bytosť. No mnohé zážitky, ktoré si nosíme v hĺbke duše, sú bolestivé, zraňujúce, nezdravé, nevyličené. Nevedeli sme sa s nimi priamo vysporiadať, tak sme sa im naučili vyhýbať. Tieto skúsenosti však nezmizli. Nemajú kam ísť. Patria nám, vyliečené alebo nevyličené. Pri ochrane nášho vedomia pred bolestivými zážitkami vytvárame stenu medzi našim vedomím a hĺbkou našej duše. Tá ochranná stena bola nevyhnutná v čase, keď sme ju inštinktívne, reflexívne vybudovali. Splnila svoj účel, ale za obrovskú cenu. Stal sa z nej celoživotný návyk a vnútorné väznenie. Vedomie človeka zostáva za touto vstavanou vnútornou stenou odrezané od hlbšej reality. Život je menší, plytší, monochromatickejší. Toto je hlavná príčina osamelosti.

Kód osamelosti prelomíme obnovením hlbšieho spojenia so sebou samým. S našimi emóciami, bolesťami, strachmi, zraneniami. Toto všetko sú časti nás. Sme potenciálne väčší ako všetky naše časti, len o tom nevieme. A nedozvieme sa to, kým nebudeme čeliť zážitkom, ktorých sa tak bojíme. Za týmto prahom nie je osamelosť. Namiesto nej tam stretieme hĺbku našej duše. A až keď s ňou obnovíme spojenie, obnovia sa aj početné spojenia so životom, s ľuďmi, so svetom. Obnova spojenia s hĺbkou našej duše je koniec osamelosti.

Spojenie s vlastnou hĺbkou duše umožňuje hlbšie spojenie s dušou iných, s dušou nášho tela, s dušou prírody, s dušou ľudstva, s dušou sveta.

A tam nie je žiadna osamelosť.

<sup>1</sup>Yehuda Tagar, medzinárodný counselor, terapeut, autor psychofonetiky - holistickej metódy osobného rozvoja, riaditeľ Psychophonetics Institute International, riaditeľ PACE - Psychosophy Academy Central Europe, spoluriaditeľ a hlavný lektor Školy Empatie, Slovensko. <https://linktr.ee/yehudatagar>