

## Zotavovanie sa zo zármutku

Text: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

Zármutok a strata sú organické súčasti ľudského života tak, ako je zima súčasťou jedného ročného cyklu v prírode. Všetko, čo ako žijúce bytosti máme v čase a priestore biologického života, môžeme v určitom bode stratiť. A tak, ako zima je neoddeliteľnou súčasťou ročného cyklu a je isté, že za ňou nasleduje jar, tak aj strata a zármutok sú súčasťou našej najhlbšej ľudskej povahy spolu s prísľubom nasledovnej sebaobnovy. Potencionálne sme všetci vybavení k tomu, aby sme si s nimi poradili. Je to však len potenciál.

No tak, ako sme stratili mnohé iné prirodzené schopnosti, ktorými sme disponovali v dávnych časoch, sme v dnešnej modernej industriálnej spoločnosti skoro úplne stratili našu vrodenuú schopnosť smútiť. Dnes potrebujeme vedome vytvoriť proces, aby sme mohli prežiť, stráviť, zotaviť sa a rásť zo skúsenosti zármutku.

V tomto článku chcem načrtnúť prístup k pochopeniu procesu zármutku a jeden z možných metodických prístupov pomoci ľuďom, ktorí zármutkom trpia. Táto metodológia je založená na mnohých rokoch psychofonetickej práce na troch kontinentoch. Ale chcem vopred povedať: tento prístup možno použiť ako pomoc iným ľuďom až potom, čo ho človek úspešne prakticky aplikoval sám na sebe. Môžeme učiť len to, čo sami dôverne poznáme, a môžeme dať iným len to, čo skutočne máme.

Strata je všade v našom živote. Ako rastieme, strácame nevinnosť detstva. Keď dospejeme, strácame hravosť tínedžerov. Keď vstúpime do vzťahov, vytvoríme rodiny a pocítime obrovskú zodpovednosť rodičovstva, strácame postupne energiu mladosti a stávame sa zrelými mužmi a ženami. V polovici života začíname strácať produktivitu a spoločenskú dôležitosť a s príchodom dôchodku a vysokého veku strácame posledné životné sily a napokon život samotný.

A medzitým strácame bezpečie domova, zažívame smrť najbližších a rodičov, strácame lásku, keď sa naše vzťahy rozpadnú, strácame milencov, ženy a mužov v rozvodoch či smrťou. Strácame blízkosť našich detí, keď vyrastú a odídu z domu, strácame našu vitalitu keď ochorieme, alebo sa zraníme. Strácame prácu, komunity, priateľov, kolegov, domovy, mestá, reči a krajiny, keď sa sťahujeme. A najhoršie je, ak stratíme sny mladosti, ideály, dôveru v schopnosť naplniť náš pravý potenciál. Strácame vieru a niekedy aj zmysel života.

Strata je rovnaká súčasťou nášho života ak aj obnova. Musíme byť potenciálne vybavení pre zážitok zármutku, ak ho toľkokrát v živote zažívame. A predsa si so zármutkom pričasto nevieme sami poradiť, či pomôcť iným vysporiadať sa so stratou. Keď náš milovaný človek zomrie, alebo od nás odíde, je to, akoby

už na nás slnko nikdy nemalo zasvietiť. Radosť zo života a jeho zmysel sa stráca.

Ako sa dá prakticky, nápomocne a tvorivo čeliť tejto výzve? Ako sa pozbierať, zotaviť a posunúť ďalej po takom šoku pre náš systém?

Rád by som prispel štyrmi vhl'admi do pochopenia zármutku a procesu zotavenia založenými na mnohoročných psychofonetických skúsenostiach.

### **Poškodenie životného tela**

Existuje široko rozšírený predpoklad, že zármutok je najmä emocionálna záležitosť. Samozrejme, že áno, ale nie primárne. Vážna strata zasahuje najmä naše životné telo. Životné telo je energetický organizmus, ktorého úlohou je držať pokope fyzické telo a zabezpečovať jeho fungovanie. Netvorí ho chemická podstata, ale životná dynamika. Dalo by sa nazvať aj „telo prostredia“. V mnohých kultúrach má mnohé mená: čchi, prána, chaím (hebrejčina), morfogenetické pole (Sheldrake), éterické telo (Steiner), aura, zvykové telo, časové telo. Hoci ho voľným okom nevidno, vie ho vnímať každý, kto pozná rozdiel medzi stavom sviežosti a vyčerpanosti či zdravia a choroby. A práve toto telo možno poškodiť prežitím vážnej straty a spôsobiť mu tak zranenie, ktoré bežne voláme zármutok. Je to trochu podobné, ako keď rozbijete priehľadné sklenené sklo akvária, neviditeľná voda vytečie a ryby vnútri stratia prostredie, ktoré podporuje ich život, a ktoré predtým ani vedome nevnímali. Strata rozbíja naše životné telo a utrpenie, ktoré tak prežívame je zármutok.

Keď nás blízky človek opustí, či zomrie, je to, akoby nám odsekli časť tela. Fyzické telo ostáva vcelku, takže sa môže zdať, že telo je celé, ale nie je to tak. Chýba zásadná časť, a život sa zrazu rozpadá. Je to, akoby vás zrazilo neviditeľné auto. Z tohto uhla pohľadu potrebuje smútiaca osoba najmä telesnú podporu, je treba ich držať, zabaliť, vyživovať, uznať ich trápenie, hladiť ich trasúce sa telo.

Intelektuálne rozoberanie udalosti a veľa slov v tejto fáze straty nepomáha. Ale priateľstvo, starostlivosť a základná ľudská podpora áno. Skutočná ľudská blízkosť je v tomto čase najdôležitejšia. Smútok je zážitok životného tela, ktoré je roztrhané na kusy. Poškodenie sa udialo v žijúcom časovom tele. A v tej istej dimenzii musí dôjsť aj k liečeniu.

### **Utiahnutie sa do stiahnutia**

Druhý jav, ktorý som počas rokov praxe vypozeroval v súvislosti so zármutkom, je priamy následok rozbitia životného tela spôsobeného stratou: vitálne sily životného tela sa stiahnu do malého priestoru vo vnútornom tele. Celý systém sa scvrkne do veľmi úzkeho priestoru vo vnútri. Je to podobné ako pri dynamike zamrzania: teplo sa stiahne z periférnych častí do stredu, aby ochránilo životne dôležité orgány na tak dlho, ako sa len bude dať. Scvrknutie spôsobí, že okrajové časti zostanú vonku: ruky, nohy a celý svalový systém ostáva zvonka stiahnutia, čím sa schopnosť natiahnuť sa, spájať sa so svetom a byť v ňom aktívny, oslabuje.

Paradoxne, najúčinnějšía odozva na túto situáciu je pravidelne sa sťahovať do stiahnutia: fyzicky, mentálne, emocionálne aj sociálne. Existuje objektívna

potreba obdobia stiahnutia. Všetko pokusy správať sa ako zvyčajne sú vyčerpávajúce a oddávajú zotavenie z poškodenia. Je potrebné sa stiahnuť, aby sme mohli zvnútra začať budovať nový zdroj života a odraziť sa naspäť, keď príde čas.

Samozrejme, že normálne požiadavky života nám nedovoľujú dlhé obdobie utiahnutia a stiahnutia. Deti, práca, vzťah, pracovné a domáce povinnosti – o to všetko sa treba postarať. A taktiež je tu obrovský tlak od ľudí z okolia, aby sme sa správali normálne, zotavovali sa rýchlo a uistili ich, že sme v poriadku, hoci v skutočnosti nie sme. A paradoxne, je tu aj vnútorná potreba vrátiť sa do života, aby bežné dianie odvieďlo našu pozornosť od neustálej bolesti, ktorú cítime, a aby sme aj sami sebe dokázali, že život pokračuje. Smútiaca osoba je uprostred všetkých týchto protichodných tlakov.

V tejto situácii vnímam ako užitočné a praktické vytvoriť si niekoľkokrát za deň priestor, v ktorom človek na chvíľu opustí záväzky bežného vonkajšieho sveta a vedome sa utiahne do stiahnutia. Možno to znie zvláštne, ale funguje to. Podporíme smútiacu osobu, aby si uplatnila právo dať si pauzu od normálneho života a vedome prežiť bolesť, oslabenie a stiahnutie životných síl, aby sa prestala snažiť byť v poriadku a na čas sa stotožnila s vnútorným zranením. Pár chvíľ plného a vedomého ponorenia sa do stiahnutia, môže uvoľniť schopnosť človeka fungovať normálnejšie po zbytok dňa. Na psychofonetických sedeniach zotavovania sa zo zármutku povzbudzujeme ľudí, aby precvičovali dlhé chvíle vedomého stiahnutia, fyzického aj emocionálneho, a aby sa stotožnili so skutočnou vnútornou situáciou ich životného tela, ktoré je poškodené.

Bolesť a stiahnutie sa v tele koncentruje na špecifických miestach, ktoré môže smútiaca osoba priamo vnímať: srdce, hrudník alebo solar plexus. Tieto miesta je potrebné pravidelne držať, či dokonca na ne zatlačiť a potom tlak uvoľniť. Tento tlak a následné povolenie uvoľní z tela zadržané emócie, čo má za následok úľavu plačom a návrat prúdenia tepla a života v tele.

### **Ľudské zdieľanie**

Aby bolo možné začať sa zotavovať zo zármutku, je potrebné zdieľať emocionálnu bolesť s niekým, ktorý nám rozumie. A tu je nevyhnutné, aby smútiaci človek mohol precítiť úplné prijatie všetkých prejavov emócií tak, ako prichádzajú. Akýkoľvek pokus radiť, naprávať, viesť, ubezpečovať, analyzovať, kázať či intelektualizovať je neempatický a nenapomáha smúteniu. Pomáha len úplná empatia s utrpením takým, aké je, zatiaľ čo sa telo spamätáva zo šoku. Vyžaduje sa čistá empatia.

### **Vytvorenie nového streda identity**

Táto dimenzia zotavovania sa zo zármutku v sebe nesie najväčšiu výzvu a zároveň najväčšiu odmenu. Naš sebaobraz, identita a orientácia sú otrasené. Spod nôh nám zmizla časť našej základne. Toto nie je možné opraviť novou vrstvou náteru. Je potrebná kompletná rekonštrukcia zvnútra von. Treba nájsť alebo vytvoriť nový stred. Je tu objektívna potreba znovu objaviť samého seba zvnútra.

A to je veľká výzva nielen pre smútiaceho, ale aj pre poradcu, kouča, terapeuta či priateľa. Na čom stavať, keď bolo všetko zničené? Obnáša to určitý výcvik a solídny konceptuálny prístup k základnej povahe ľudských bytostí. Ak si ten, kto pomáha, myslí, že ľudia sa skladajú len z tela, emócií a intelektu, obnova po hlbokom zármutku je len ťažko možná. Pre skutočnú pomoc pri zotavení sa zo zármutku je zásadné vnímať človeka ako bytosť z tela, emócií, mysle a individuálneho kreatívneho ducha. Pretože toto dokáže len nezávislý tvorivý ľudský duch. Praktická otázka znie: ako ho aktivovať uprostred trosiek zármutku?

V takýchto situáciách je nevyhnutné zmobilizovať všetko vnútorné bohatstvo skúseností, poznania, viery, schopností, lásky a vzťahov, ktoré daná osoba má, aby mohla vytvoriť nového človeka s obnoveným stredom bez toho, o čo prišla. Pre niektorých je táto výzva príliš. Nepriniesli k tomuto prahu dostatok vnútorných síl na budovanie nového. Ale v duchu každého z nás je potenciál obnovy, a pokiaľ žijeme, je možné ho aktivovať.

A opäť, paradoxne, nová dimenzia vedomia a liečenia sa môže zrodiť len cez plné prežitie utrpenia takého, aké je. V týchto špeciálnych chvíľach potrebujeme proces úplnej empatie so sebou samými, s naším utrpením. Ten povedie k sebazpozorovaniu, privlastneniu si svojej skúsenosti, obsiahnutiu bolesti a k vytvoreniu nového osobného významu danej skúsenosti. A znova, paradoxne, to, že pokračujeme v milovaní toho, čo sme stratili, vedie k liečeniu, napriek všetkým inštinktívnym reakciám, ktoré nás nútia k opaku. Strata poškodzuje telo. Dušu poškodiť nemusí. Tu máme na výber. A láska môže prekročiť prah straty a prežiť.

O skúsenosti zármutku a o procese zotavovania sa z neho sa dá povedať omnoho viac a je o tom aj veľa literatúry. V tomto krátkom článku som sa pokúsil načrtnúť štyri vhľady na proces zotavovania sa zo zármutku z pohľadu psychofonetiky a jej praktickej aplikácie. Môžu otvoriť mnoho možností pre ďalšie procesy zotavovania sa.

Dúfam, že tento článok bude môcť poslúžiť smútiacim ľuďom a tým, ktorí im ťažkých chvíľach pomáhajú.