

A vibrant orange poppy flower is the central focus, set against a background of tall, thin green grasses. The flower's petals are bright and slightly crumpled, with a dark center. The grasses are a mix of green and brown, suggesting a natural, outdoor setting. The overall composition is simple and evocative, with the flower's color contrasting sharply with the green background.

Roland Kachler

# MÔJ SMÚTOK ŤA NÁJDE

Nový prístup  
k zvládaniu situácie  
straty blízkych

Preklad: Dr. Martin Šefránek



Roland Kachler  
**MÔJ SMÚTOK  
ŤA NÁJDE**



SLOVENSKÁ PSYCHIATRICKÁ SPOLOČNOSŤ

Vydané s podporou spoločnosti Lundbeck



Published by © Verlag HERDER GmbH, 2017

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Meine Trauer wird dich finden: Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit

All rights reserved.

Slovenské vydanie © Slovenská psychiatrická spoločnosť, 2021

preklad © Dr. Martin Šefránek

design & layout & foto na obálke © Zuzana Čičelová

Roland Kachler

# MÔJ SMÚTOK ŤA NÁJDE

Nový prístup k zvládaniu  
situácie straty blízkych



Preklad: Dr. Martin Šefránek

---

# OBSAH

## PREDSLOV

**Nadalej žiť s láskou**

7

## TRÚCHLENIE ZNAMENÁ VIAC AKO ROZLÚČKA!

**Moja láska k tebe zostáva**

9

## LÁSKA ZOSTANE – SMÚTOK AKO KREATÍVNA PRÁCA NA VZŤAHU

**V mojej láske zostávaš pri mne**

17

## SMÚTOK SI HĽADÁ DOBRÉ MIESTO

**Tam si ťa vždy nájdem**

24

## PRVÉ STRETNUTIE SO ZOSNULÝM V OTVORENEJ RAKVE

**Ty nie si mŕtvy, zostaň pri mne**

34

## ŽIŤ NA MIESTACH, KDE VNÍMAME ZOSNULÉHO

**Moju dušu to ťahá tam, kde sa nachádzaš**

40

## ŽIVOT SO SPOMIENKAMI

**Na všetko, čo sme spolu prežili, nikdy nezabudnem**

47

---

**ŽIVOT SO SYMBOLMI PRÍRODY**  
**Ostaneš pri mne v stromoch, vo vetre a vo hviezdach**

59

**ŽIVOT S TRANSCENDENCIU**  
**Nikdy sa nestratíš, lebo ostaneš v nekonečne**

68

**ŽIVOT S VNÚTORNÝM SPOLOČNÍKOM**  
**Keďže ťa ľúbim, žiješ navždy v mojom srdci**

75

**UDRŽAŤ VZŤAH**  
**Láska nám dovolí žiť spoločne**

83

**ŽIVOT V NÁDEJI**  
**Jedného dňa sa uvidíme a padneme si do náručia**

91

**Pramene**

98

**Zoznam použitej literatúry**

99

**O autorovi**

100

---



# PREDSLOV

## Nadalej žiť s láskou

Prešlo už 15 rokov od smrti nášho syna Simona. Pred 12 rokmi vznikla táto kniha o trúčlení, ktorú práve držíte v ruke. V tej dobe, po smrti Simona, som sa pokúsil napísaním tejto knihy prekonať môj hlboký žiaľ a nekonečnú bolesť.

Vedel som aj to, že musím v tejto knihe o trúčlení povedať niečo zásadne nové. S dovedty uznávanými zásadami psychológie trúčlenia som nemohol a ani nechcel žiť. Chcel som v procese trúčlenia trochu viac, ako sa iba rozlúčiť. Chcel som, a chcem to vlastne dodnes, naďalej môcť žiť s láskou k nášmu synovi. Preto som hľadal slová, nové myšlienky a nový koncept. Toto bol hlavný dôvod vzniku tejto knihy: pre svojich milovaných zosnulých potrebujeme oslobodzujúce, ochranné, isté a hojivo pôsobiace miesto.

Potrebujeme, odborne povedané, bezpečné miesto, aby sme svojich milovaných mŕtvych príbuzných nestratili ešte raz. Takéto miesto potrebujeme pre nebohého, aby sme ho mohli naďalej milovať a ochraňovať.

Netušil som, akú odozvu zanechá v smútiacich tento nový prístup v procese smútenia. Súhlasné slová v mnohých listoch, mailoch, telefonátoch a priamych reakciách po prednáškach boli a sú dodnes úžasné. Opakovane počúvam, ako dobre pôsobí táto kniha na ľudí, ktorí niekoho z blízkych stratili a ako im to pomáha.

Táto kniha o trúčlení spochybňuje starú dogmu o procese smútenia ako len rozlúčku s mŕtvym a pomáha nám zvládnuť aj to obávané „opustiť mŕtveho“. Kniha *Môj smútok ťa nájde* bola a stále ešte symbolizuje oslobodzujúce dovoľenie smútiť tak, ako to každému vyhovuje, a umožňuje nám v procese smútenia milovať až za hrob.

Novinkou je použitie predstáv – imaginácií v smútku a procese trúčlenia. S týmto novým prístupom sa stotožňujú nielen mnohí psychoterapeuti, ale aj

cirkevní odborníci. Ešte prednedávnom nemali lekári, psychológovia a duchovní dostatočné znalosti o nových možnostiach v práci so smútiacimi a boli výrazne ovplyvnení starými modelmi. Ale po vyjdení titulu *Môj smútok ťa nájde* sa veľa vecí zmenilo aj vďaka mojim prednáškam a doškoľovacím seminárom pre odborníkov na prácu so smútiacimi pozostalými. U laickej verejnosti ešte stále prevládajú zastaralé fázové modely smútenia a pojem dovoliť mŕtvemu odísť. V odbornej verejnosti je už cítiť výraznú zmenu.

Smútok chápeme ako kreatívnu silu svojho vzťahu, v ktorej musíme na jednej strane realizovať konkrétnu, vonkajšiu stratu milovaného človeka a na druhej strane možnosť hľadať k nemu vnútorný vzťah.

Prešlo už 15 rokov od smrti nášho syna Simona. Máme za sebou dlhú dobu smútenia. Prvá kniha na ceste po tmavých kútoch žiaľu bola pre mňa veľmi dôležitým orientačným bodom, od ktorého som mohol kráčať po ceste smútku ako po ceste lásky.

Dnes môžem povedať, že táto kniha o smútení pomohla aj mne – a pomôže mnohým ľuďom pri prekonávaní bolesti zo straty príbuzného. Kniha je aktuálna presne ako pred 15 rokmi. A dnes bude pre vás, dúfajme, takým dobrým pomocníkom, ako bola v minulosti pre mnohých iných ľudí. A tak vychádza táto kniha *Môj smútok ťa nájde* v novom šate so stále novým a pomocným posolstvom: Neopustite svojho mŕtveho blízkeho, ale milujte ho až za hrob.

Roland Kachler

Remseck

# TRÚCHLENIE ZNAMENÁ VIAC AKO ROZLÚČKA!

## Moja láska k tebe zostáva

### Opustiť mŕtveho nie je nutné – koniec dogmy psychológie trúchlenia

*Stojím nad otvoreným hrobom. Rakva pomaly klesá do hrobu. Viem, že v tej truhle leží môj syn. Odteraz to bude definitívne: môj syn už nežije. Už nikdy nebude pri mne. Moje zdesenie je také veľké, že nedokážem pochopiť, čo sa tu deje.*

*Posledná rozlúčka. Musím sa s ním rozlúčiť, ako aj on so mnou. Musím rozlíšiť medzi sebou, živým a ním, mŕtvym. Musím ho nechať odísť, pustiť z náručia. Tak to komentuje pastor pri hrobe, tak to tvrdí terajšia literatúra o smútení.*

Ale vo svojom smútení cítim stále viac, že nechcem žiadnu rozlúčku, opustiť mŕtveho už vôbec nie. Prirodzene, že viem, že môj syn už nežije, a preto sa ho nemôžem dotknúť. A predsa, a práve preto ho nechcem stratiť, ale naopak chcem si vytvoriť k nemu vzťah. Samozrejme taký vzťah, ktorý vyzerá ako vzťah k živému človeku.

Preto mi v tejto knihe ide o nový model prežívania smútku. Model, ktorý umožní pozostalému žiť *so zosnulým*, nie bez neho. V popredí stojí nie opustiť mŕtveho, ale láska k nemu, ktorá siaha ďalej. Aj keď smrť ukončí život, lásku nedokáže ukončiť. Smrť iba zmení vzťah k mŕtvemu. V láske pozostalého prežíva tento vzťah ďalej!

Nejde teda len o opustenie mŕtveho a rozlúčku s ním. Podľa platných zásad psychológie smútenia to je a má byť cieľom každého trúchlenia. Smútenie je odborne povedané emócia rozlúčky. Žiaľ pomáha pozostalému mŕtveho opustiť. Túto myšlienku, ktorú dodnes používa psychológia trúchlenia, sformuloval Sigmund Freud už v roku 1913 v diele „Totem a tabu“ takto: „Hlavnou psychologickou úlohou smútenia je oddeliť spomienky a očakávania pozostalých od mŕtvych.“ (*Freud, Zozbierané diela, zv. IX, s. 82*). Psychológiu trúchlenia výrazne ovplyvnilo dielo „Smútok a melanchólia“ (*Freud, Zozbierané diela, zv. X*). Rozlúč-

ka so zosnulým si vyžaduje veľké množstvo energie. Freud to nazýva procesom trůchlenia. Doterajšia psychológia preto vyslovene odporůča:

- Nauč sa chápať smrť milovanej osoby ako skutočnosť!
- Akceptuj, že mřtvy tu už nie je!
- Opusti mřtveho, dovoľ mu vzdialiť sa!
- Rozlůč sa s ním a s doterajším spoločným životom!
- Nauč sa bez neho žiť!
- Vytvor si nový život bez zomretého!

Aj ja ako psychoterapeut som v tomto duchu mnohým radil: „Rozlůčte sa! Nechajte mřtveho odísť! Pochovajte svojho príbuzného. Hľadajte si nové životné ciele a nový vzťah.“ Často som navrhoval pozostalým, aby sa rozlůčili s cieľom konečne opustiť mřtveho.

Samozrejme som vnímal, že sa smůtiaci pri tom cítili nepochopení a proti mojej rade opustiť ho sa nie zriedkavo aj bránili. Myslel som si, že to je len prechodný odpor a že pozostalý ešte nie je „tak ďaleko“ pri rozlůčke s mřtvim. Pomocou psychoterapie mal byť schopný „nechať“ mřtveho odísť. Ako psychológ som predsa vedel, čo je v procese trůchlenia potrebné a čo pomáha. Argumentoval som presne podľa zásad vtedajšej psychoterapie. Lepšie som to nevedel. Osobne som dovtedy neprežil nijakú veľkú stratu a nepoznal som hlboké pocity smůtku z vlastnej skůsenosti.

Malé straty, ktoré som dovtedy zažil, som ľahko zvládol. Pre ľahšie straty postačujú známe odporůčania a modely procesu smůtenia. Nestačia ale pre veľké, bolestivé straty veľmi blízkych príbuzných.

Sám som sa cítil pri zármutku nad vlastným synom nepochopený informácia-mi z dostupnej literatůry. Ozajstnej pomoci som sa tam nedočkál. Naopak, mój hnev na psychológiu a rady pri smůtení sa len stupňoval. Prečo nikto neakceptuje a nechápe, že mám ohromnú túžbu byť so synom? Prečo sa tam neuznáva, že ho nechcem opustiť? Chcem len držať – samozrejme, nie mřtveho, ktorý predo mnou leží v rakve, nie tú mřtvolu, ale niečo iné – skôr jeho bytosť, podobu, osobnosť milovaného človeka. Prečo mi nepomôže v tejto situácii literatůra o trůchlení? Prečo ma nepodporí v tom, aby som si vytvoril nový, ale nie menej intenzívny vzťah k synovi?

Chcem dopomôcť k vytvoreniu vnútorného vzťahu, a nie sa ho vzdať! Medzi-časom už viem, že mnohí smůtiaci hľadajú práve to, ale psychológia trůchlenia ich v tom nepodporí.

Práve preto píšem túto knihu – ako pomoc druhým inak ponímaným procesom trúchlenia a opisujem svoju cestu vytvorenia nového vzťahu k synovi. Preto som upustil od zaužívaných predstáv psychológie trúchlenia a pokračoval vlastnou cestou. Hovoril som s ostatnými pozostalými, ktorí pred dvoma, ôsmimi alebo dvadsiatimi rokmi tiež zažili stratu blízkeho. Opakovane som u seba alebo aj u druhých zistil, že vzťah k zomretému nekončí. Pokračuje síce inak, no určite nie s menšou blízkosťou a láskou, práve naopak!

Veľmi sa mi uľavilo, keď som pri hľadaní narazil na americkú literatúru o trúchlení, kde sa potvrdili moje pocity a skúsenosti. Dennis Klass a jeho kolegovia (*Klass, Silverman a Nickman, 1996*) ukázali v mnohých empirických vyšetreniach, že smútiaci rodičia alebo súrodenci, vdovci, vdovy a smútiaci partneri žijú vo vzťahu k zosnulému ďalej.

Viac a viac mi bolo jasné, že smútok nie je len emócia rozlúčky, ale aj pocit, ktorý pomáha pozostalým nájsť nový vzťah k mŕtvemu.

---

*Váš nesúhlas s odchodom mŕtveho je v poriadku. Berte svoje pocity a prania vážne. Je jedno, čo hovoria vaši poradcovia v smútku alebo iní, ako napríklad psychológovia, lekári, príbuzní alebo priatelia. Vaše pocity vám správne hovoria – Nechať mŕtveho odísť, vzdialiť sa a rozlúčka s ním sú len jednou časťou smútenia, ale nie jedinou!*

---

## Musím moju lásku ukončiť?

Smrť a fyzická neprítomnosť milovanej osoby v nás vyvoláva pocit smútku a bolesti. Lásku, ktorú som mu dal, už s ním nezažijem, každopádne nie v konkrétnej podobe. A opačne, nebudem môcť byť milovaný mŕtvym človekom.

Freud a jeho nasledovníci z toho vyvodili v psychológii trúchlenia, že sa naša láska úmrtím končí. Láska sa v psychoanalýze nazýva libido a zodpovedá psychickej energii. Pôsobíme ňou na toho druhého. Do dôležitých vzťahov teda prispievame energiou a formujeme určitú väzbu. Pri strate blízkeho plynie táto energia do prázdna a neprinesie nám žiadnu odozvu. Preto musí smútiaci túto energiu stiahnuť a so všetkým skončiť. Aj toto je dôležitou časťou procesu smútenia. Ak získa smútiaci svoje libido späť, oslobodí sa od starého vzťahu a môže ho vložiť do iných vzťahov.

Teóriu vzťahov rozvinul John Bowlby (*Bowlby, 1983*). Vo všetkých ľudských vzťahoch, hlavne k milovaným osobám, sa prejaví vrodená potreba vzťahu. Bowlby sledoval u zvierat a detí, ktoré boli oddelené od svojich rodičov, že sa po iniciálnom proteste, pochybovaní a smútku s touto situáciou vyrovnajú. Z týchto pozorovaní vyvodil, podobne ako psychoanalýza, že smůtok slůži na to, aby sme stratu blízkych akceptovali a väzbu k nim ukončili.

Psychológia trůchlenia ako nasledovníčka psychoanalýzy a teórie vzťahov odporůča:

- Počas smůtenia pociťuj, ako tvoja láska plynie do prázdna.
- Predstav si, že tvoja milovaná osoba tu nie je.
- Pripusti svoj hnev. Pomůže ti sa dištancovať a uvoľniť od mŕtveho.
- Stiahni svoju životnú energiu, oslobod' sa od emotívnej väzby k zosnulému.
- Skús si zobrať lásku späť.
- Vyужи uvoľnenú energiu pre seba alebo ju vlož do iných vzťahov a zväzkov.

Aj tu je fundamentálna skůsenosť mnohých smůtiacich prehliaďnutá: Síce neprežívame konkrétnu lásku, ale ani neplynie do prázdna. Mŕtvy zostane ako náprotivok navždy v spomienkach alebo vo vnútorných obrazoch. Predovšetkým zostane pre pozostalého naďalej milovaným človekom. Prirodzene sa láska ukáže v inej forme. A po rokoch sa zmení, tak ako sa láska obmieňa v každom vzťahu.

Ale mnohí tvrdia, že láska zostáva. A tak zostáva mŕtvy důležitou osobou v živote pozostalých. Podľa mňa tu nejde o koniec lásky, ale o jej transformáciu. Smůtok nám pomáha pri tejto premene.

---

*Pripustite si počas trůchlenia svoje pocity lásky. Můžu byť veľmi intenzívne, až vás zaplnia. Nie je to čudné, ale ukazuje to silu vašej duše, naďalej chcieť milovať.*

*Důverujte sile lásky! Aj po smrti vášho milovaného človeka vám ukáže, ako ho můžete naďalej ľubiť, byť v jeho blízkosti a zotrvať s ním vo vzťahu.*

*Důverujte schopnosti lásky meniť sa na nové formy a nové spôsoby milovania.*

---

## Vyrieši to plač?

Samozrejme je dôležité nechať mŕtveho odísť s vedomím, že zosnulý tu už telesne nebude. Nemôžem ho objasniť, priamo sa s ním rozprávať ani zažiť jeho ďalší rozvoj. Odchodom nebohého nekonečne veľa stratím. Je to obrovská strata, ktorú cítim ako prázdnotu alebo ako veľkú ranu.

Bolesť z tejto strašnej reality prežívam ako smútok. Preto je lepšie hovoriť o smútku nie ako o emócii rozlúčky, ale ako o emócii straty. Môj smútok mi nanovo spôsobuje telesnú bolesť, lebo viem, že ten druhý odišiel a už tu nie je. Moja duša si postupne zvyká na neprítomnosť zosnulého. Smútok sa mení z pocitu straty na pocit umožňujúci skutočnú rozlúčku. Jedine takto možno smútok nazvať pocitom rozlúčky.

V pôvodnej psychológii trúchlenia sa samotné smútenie vysvetľuje len jednostranne. Má nám umožniť odchod mŕtveho a ukončenie väzby k nemu. Tým sa samotný smútok nechtiac stáva negatívnou emóciou, každopádne v ponímaní smútiaceho. Smútok má podporiť to, čo smútiaci nechce – mŕtveho opustiť, nechať odísť a rozlúčiť sa.

Prítom sa nerozlišuje medzi vonkajšou rozlúčkou a naďalej trvajúcim vnútorným vzťahom k zosnulému. Bez ohľadu na tento dôležitý rozdiel je smútok spojený len s opustením mŕtveho a rozlúčkou. Často vzniká dojem, že správna je len jedna forma trúchlenia, napr. expresívny plač. Vieme, že smútenie sa môže prejavovať aj úplne odlišne; muži inak ako ženy. Tento dôležitý rozdiel nebýva braný do úvahy.

Psychológia trúchlenia preto odporúča: pripusti si trúchlenie, pomôže ti to pri odchode mŕtveho. Rozvíjaj pocity smútku: zakrič si od bolesti, vyplač sa, nechaj slzy tiecť tak často a intenzívne ako treba.

Ukáž tvoju bolesť, nech sa uplatní. Pomôže to „prebolieť“ tvoju stratu. Pripusti si aj ostatné pocity ako bezmocnosť, sklamanie, hanbu a hnev – sú tiež časťou tvojho trúchlenia a sú v poriadku. Hnevaj sa, je to dôležité pri opúšťaní mŕtveho.

Tieto odporúčania považujem, napriek spomínanej problematike, za dôležité. Ľudia stále čakajú na povolenie a posmelenie pri prežívaní smútku, svojich pocitov a ich prijatí ako niečoho dôležitého. Často pomôžu skupiny smútiacich, v ktorých sa dovoľuje bez hanby ukázať a prežívať svoje pocity. V mnohých prípadoch je na mieste aj profesionálna pomoc vo forme psychologickej poradne alebo psychoterapie.

Smútok sa stane nápomocným len vtedy, keď pochopíme, že tu nie je iba pri opustení mŕtveho. Trúchlenie je v mojom ponímaní niečo viac ako negatívna emócia alebo emócia opustenia mŕtveho. Je výrazom lásky k zomretému. Každý pocit má v podstate vzťahový aspekt: je pokusom nejako vytvoriť vzťah. Preto je pre mňa a aj pre mnohých iných proces trúchlenia pokusom komunikovať so zosnulým aj po jeho smrti. Chceme byť s mŕtvym spojení láskou. A to aj skutočne funguje, ako dokazujú skúsenosti a pozorovania, ktoré robil *Dennis Klass* (1996).

---

*Pripustite si trúchlenie vo všetkých formách – plač, kričanie, vzlykanie, myšlienky, smútok, utiahnutie sa alebo akákoľvek iná forma. Zostaňte pri tej forme, ktorá vám najviac vyhovuje. Nemusíte vždy viditeľne plakať, nájdite to, čo vám sedí.*

*Váš smútok ukazuje, že vaša duša chce zostať v spojení so zosnulým. Smútok je odrazom vašej lásky k milovanému človeku. Obrazne povedané je každá slza, vzlykanie, myšlienky, každá časť vášho trúchlenia nekonečným pokladom, ktorý darujete z lásky svojmu milovanému človeku. Obrazne povedané je samotný smútok, a je jedno, ako vyzerá, listom, ktorý posielate svojmu milovanému človeku.*

---

## **Bude nakoniec všetko v poriadku?**

*Prešli dva roky, odkedy umrel môj syn. Sú dni, keď mám pocit, že sa mám lepšie. Ale čo znamená lepšie? Zvykol som si na jeho neprítomnosť? Môžem s tým žiť? Počas týchto lepších dní dokážem pri práci zabudnúť, môžem si opäť užívať aj tie každodenné maličkosti. Prežívam teda pokrok v mojom procese trúchlenia .*

*Ale potom sú momenty a dni, keď nie je nič lepšie. Môj najhlbší smútok sa vystupňuje a ako na začiatku padnem do najhlbších dier. Mám pocit, že nič nebude lepšie, lebo strata môjho syna nemôže byť ničím, ale absolútne ničím nahradená.*

*Potom sú momenty, keď nechcem, aby mi bolo lepšie, chcem ten smútok v sebe zadržať. V smútku som k synovi veľmi blízko.*



O takejto dvojakej skúsenosti hovoria mnohí smútiaci, ktorí zažili veľkú stratu: na jednej strane cítia slabnutie smútku, na druhej strane sú dni, keď je smútok znova prítomný. Pozostalí, čo zažili stratu už pred rokmi, referujú, že sa opakujú trúchlivé momenty s túžbou po zosnulom. Smútok nikdy nekončí.

V dostupnej literatúre trúchlenia za zosnulým sú opísané fázové modely smútenia. Vzbudia dojem, že každý smútiaci musí prežiť všetky fázy a má pri tom určité ciele. Smútiacim a ich profesionálnym poradcom sa odporúča prejsť danými fázami a po ich prežití sa od nich postupne odpútať. Aj keď to autori tak nemysleli, vytvorili predstavu, že sa tým ukončí tento proces a konečne môžeme nechať mŕtveho odísť.

Pre psychológiu trúchlenia vypracovala fázový model *Verena Kast (1977)*:

**Fáza nepripustenia si smrti blízkeho:** Najprv nedokáže smútiaci ani uveriť úmrtiu blízkeho. Stále sa snaží potláčať a popierať danú skutočnosť.

**Fáza rozvoja emócií:** V tejto fáze sa rozvinú pocity bolesti, smútku, hnevu a bezmocnosti.

**Fáza hľadania a lúčenia sa:** Smútiaci hľadá zomretého tak dlho, až s bolesťou zistí, že tu už nie je. Tým sa opustenie a rozlúčenie sa s mŕtvym stáva duševnou realitou.

**Fáza nového záujmu o seba a o okolie:** Po tom, čo sa pozostalý počas procesu trúchlenia zmenil, môže sa znova púšťať do nových vzťahov.

Nepopieram, že tieto modely môžu pomôcť orientovať sa vo vlastnej situácii. Pripomínajú mapu, na ktorej vidno, kde sa nachádzam na mojej trúchliacej ceste. Skúsenosť s ťažkými stratami zároveň ukazuje, že pri smútení nejde o postupné prežitie všetkých fáz, ale na začiatku ide o pohyb dopredu a opakované vracanie sa späť. Tento komplexný proces, často sprevádzaný skokmi, pádmi a obchádzkami, slúži na to, aby sme našli vnútorný vzťah k zosnulému.

Smútenie so svojimi skúsenosťami nie je len cesta, ktorá slúži na uznanie vonkajšej reality, je omnoho viac: je to nekonečná cesta k novej láske a k novému vzťahu k zosnulému. Na tejto ceste by som chcel vás, smútiacich a pozostalých, sprevádzať. Chcem vám dať v tejto knihe podnety, pomoc a konkrétne cvičenia, ako môžete nájsť a vytvoriť si vlastný vzťah k svojmu mŕtvemu milovanému človeku.

- *Odmietnite predstavy, že „čas všetko vylieči“ a „na konci bude všetko dobré“.*
  - *Nájdite si vlastnú cestu v procese trúčhlenia za mŕtvym.*
  - *Obchádzky, pády, recidívy, skoky a iné neobvyklé skúsenosti sú dovolené.*
  - *Môžete veriť vo vlastnú cestu, lebo máte silu hľadať a nájsť vnútorný vzťah k nebohému.*
  - *Pocity ako „Nič nebude také ako predtým. Všetko bude iné.“ sú správne. Nakoľko už nebudeme mať vonkajší vzťah k milovanému človeku, ale úplne iný – vnútorný.*
  - *Jedno by nemalo byť nahradené druhým. Napriek tomu je realita po strate zosnulého a vytvorenie nového vnútorného vzťahu k nemu nekonečne cenná a utešujúca.*
-

## LÁSKA ZOSTANE – SMÚTOK AKO KREATÍVNA PRÁCA NA VZŤAHU

### V mojej láske zostávaš pri mne

#### Smútok nám priblíži milovanú osobu:

*Môj syn tu už nie je. Ráno ho nemusím budiť, večer už nepríde domov. Keď som doma sám, jeho neprítomnosť je zjavná tou prázdnotou v dome. Zároveň mi ešte nebol môj syn nikdy taký blízky. Počujem jeho hlas a smiech, vidím ho pred sebou. Cítim ho vedľa seba priam telesne. Opakovane mávam pocit, že sa ho môžem dotknúť a objasť. Niekedy s ním akoby splyniem. Hovorím s ním a on so mnou. Ako je to možné? Veď je preč, nekonečne ďaleko!*

Je to mätúca predstava: oproti vlastnému očakávaniu je mŕtvý po smrti nielen ďaleko, ale súčasne aj mimoriadne blízko. Navonok je v tej chvíli neprítomný, ale vnútorne je tu. Je tu tak intenzívne ako ešte nikdy. Vzťah a väzba k nemu sa neprerušila, ale ešte sa zvýraznila, až to zabolí.

V literatúre trúchlenia za mŕtvym sa to vôbec nespomína, každopádne sa to posudzuje ako prechodný fenomén smútenia vo fáze hľadania. Znamená to, že smútiaci by mal túto skúsenosť s blízkosťou zomretého prekonať.

Ja chcem naopak toto prežívanie brať vážne. Vychádzam z vnútornej skúsenosti našej psychiky alebo nášho podvedomia, podľa ktorej majú všetky psychické zážitky nejaký hlbší význam. Úchvatnú skúsenosť s blízkosťou zosnulého chápem ako najnutnejšiu potrebu našej duše: Zostaň milovanému človeku na blízku, neopúšťaj ho! Pripusti si túto blízkosť! Ži s ňou! Skúsenosť s blízkosťou zomretého chápeme ako impulz zachovať milovanú osobu ako svoj náprotivok a vytvoriť s ňou vzťah.

Pozostalý zažíva túto blízkosť ako jedinečný vzťah. Niet na to slov. Mohli by sme to chápať ako vnútorný, duchovný, čisto psychický vzťah, inak povedané

ako lásku k neprítomnému človeku. Nelíši sa od vzťahu dvoch milencov, čo sú mesiace a roky od seba odlúčení a nemôžu sa vidieť.

Na rozdiel od milencov sa nemôže smútiaci domnievať, že mŕtvy žije. Konkrétne pocity sú smútiacemu, bez pochyb, jasné. Cíti svojho milovaného. Na to netreba žiadne vedecké dôkazy. Netreba ani ezoterické alebo spirituálne špekulácie. Milovaná osoba je pri mne ako môj náprotivok. Chcem, aby to bolo mojou cennou skutočnosťou.

---

*Zistenie, že mŕtvy je blízko mňa, je dôležitou súčasťou trúchlenia a je nesmierne cenné. Pozýva vás zachovať si milovaného človeka vo svojom vnútri. Pripustíte túto skúsenosť s jeho blízkosťou a smúťte. Akoby to bola prvá forma nového vzťahu k zosnulému.*

*Kto ešte takúto skúsenosť nezažil, sa môže spoliehať, že si jeho duša nájde iný spôsob, ako nadviazať vzťah k zosnulému. V tejto knihe budeme objavovať rôzne formy a podoby vzťahu k mŕtvemu.*

---

## V smútku naša láska zosilnie

Strata a bolesť prebudia pocity ako sotva niečo iné v živote človeka. Najprv by sa zdalo, že s bolesťou ani nesúvisia. Pre mňa sú to v psychológii trúchlenia nepovšimnuté a vylúčené elementy v procese trúchlenia. Nepasujú do konceptu, v ktorom smútok pomáha pozostalým mŕtveho opustiť. Tieto pocity chcú opak, teda blízkosť k zosnulému. V evolúcii ľudstva majú dôležitý význam práve pri strate blízkeho a jeho smrti.

**Súciť:** Keďže sme mŕtveho milovali, spolucítíme s jeho osudom. Asi musel veľa trpieť, nesmie už ďalej žiť. Veľmi sme ho milovali. Je to také, ako keby som trpel ja, akoby som ja nesmel už ďalej žiť. Veľmi ma to dojíma, trápim sa, bolí ma to. Mnohí pozostalí sa tak intenzívne vcítia do mŕtveho, chceli by mu ušetriť úmrtie a namiesto neho by najradšej sami umreli. V rámci tohto silného súcitenia sa väčšina snaží dostať na miesto mŕtveho. Z psychologického hľadiska sa identifikujeme so zosnulým. V tom sa ukazuje vôľa našej duše byť v jeho blízkosti, v podstate s ním splynúť. Táto skúsenosť je potrebným fundamentom pre ďalší vzťah k nemu.

**Láska:** Jeho strata mi veľmi intenzívne, extrémne bolestivo ukazuje, ako silno som ho ľúbil a teraz ešte väčšmi ľúbim. Strata je ako lupa, ktorou sa láska dostáva intenzívne do povedomia. Je to pre mnohých smútiacich mätúce, že pociťujú svoju lásku k mŕtvemu tak intenzívne ako ešte nikdy. A predsa sa láska ukazuje v súvislosti so smrťou v plnej sile, práve teraz je jej intenzita taká dôležitá. Za to sa nemusí nikto hanbiť.

Smútiaci vidí zosnulého so všetkým, čo tvorilo jeho osobnosť, čo bolo na ňom milé, všetky intímnosti, čo spolu zažili. To zvláštne, jedinečné na zosnulom pôsobí do hlbokých štruktúr duše. Pritom bolestivo zisťujeme, že tento človek, tak ako som ho miloval, je jedinečný a nenahraditeľný. Všetko ostatné ustúpi do pozadia. Často sa to v psychológii trúchlenia degraduje ako idealizácia mŕtveho.

Prežívanie lásky v tomto procese nie je vhodné. Smútok oživí pocit lásky a robí ju protiváhou k strate. Láska so znakmi idealizácie sa jednoznačne prejaví tak, že vzťah k mŕtvemu môže pokračovať až za hrob.

**Túžba:** V psychológii ledva spomenutá, je túžba silou, ktorá napriek neprítomnosti milovaného naďalej ľúbi a neprestáva dúfať, že mŕtveho budeme môcť jedného dňa objasť. Mnohí smútiaci hovoria o takmer neznesiteľnej, boľavej túžbe. Túžba verí v zosnulého. Je neustále prítomný v obrazoch, pocitoch a činoch. To je paradoxná sila pocitu túžby. Vie veľmi dobre, že mŕtvy tu už nie je, ale počas túžby je pre pozostalého intenzívne nablízku. *Bettina z Arnimu* opisuje paradoxnú silu túžby poeticky, a predsa psychologicky presne:

*Kto túži po svetle,  
nie je bez neho,  
lebo túžba je svetlom.*

Tieto tri centrálné aspekty smútku ukazujú, že smútok vo svojej podstate chce ponechať vzťah a lásku k zosnulému. Dokazujú mi to mnohí smútiaci. Výrazne im odľahne, keď sa ich pýtam na ich túžby a pocity lásky, nielen na ich bolesť.

U 11-ročného dievčaťa, čo stratilo svoju matku, sa mi aspekty súcitu, lásky a túžob jasne ukázali. Po jej smrti objavila staré matkino tričko z čias jej mladosti. Obliekla si ho a nosila ho bez prestávky týždne až mesiace. Tým sa identifikovala s matkou. Opakovane chodila do jej pracovne, ktorá zostala nezmenená aj po jej smrti. Tak mohla byť vo svojej túžbe v blízkosti matky. S láskou prelistovala albumy s fotkami. Hrobu matky sa vyhýbala, lebo sa nechcela vystaviť

priamej bolesti. Očividne žije toto dievča vo vzťahu k svojej matke, hoci, ako by to očakávalo jej okolie, nenavštevuje jej hrob. Vďaka identifikácii buduje toto dievča intenzívny vzťah k svojej matke.

Chcem sa venovať centrálnemu aspektu pri vytvorení vzťahu v procese smútenia, tak ako sa to ukazuje v súcite, láske a túžbe. Chcel by som vám pomôcť nájsť lásku v období smútku a vážne sa ňou zapodievať.

---

*Smerujte svoj súcit na vašu túžbu a lásku k mŕtvemu. Tieto pocity sú hlavnou silou smútku, ktoré ochránia váš vzťah k zosnulému! Obrazne povedané sú vnútorným svetlom v tme smútku. Čím viac sa ponoríte do smútku, tým viac sa môže meniť a rozvíjať sila vzťahu.*

---

## **Od svojich predkov sa môžeme učiť žiť so zosnulými, nie bez nich**

Myšlienka rozlúčky s mŕtvym a jeho odchodu z nášho života nie je až taká stará. Sociálny filozof J. Baudrillard poukázal na to, že moderné spoločnosti úplne vyčlenili nielen smrť, ale aj mŕtvych zo života. Cieľ, aby sa týmto vylúčením stal život jednoduchším a ľahším, sa nesplnil, práve naopak! S ich vyčlenením sa život skrátil a stal sa prázdny. Pokračovaním prác Freuda prebrala psychológia trúčlenia bezo zmeny novodobé vypovedanie mŕtvych zo života a označila to za cieľ procesu trúčlenia každého jednotlivca. Vnútorný vzťah k zosnulému je stále ešte chápaný ako symptóm nespracovaného, niekedy aj patologicky posudzovaného procesu trúčlenia za mŕtvym.

Naproti tomu existovalo pred novodobým procesom vyčlenenia mŕtvych skoro vo všetkých dávnych kultúrach ich uctievanie. Odzrkadľuje to, čo naša duša vlastne chce: žiť ďalej so zosnulými. Keď sledujeme uctievanie mŕtvych rôznych kultúr, nájdeme nasledujúce znaky:

Mŕtvym pripadne v komunite dôležité miesto, napr. sa nachádzajú na domácom oltári alebo kmene Zulu ich pochovávajú v rodinnom obydlí.

Mŕtvi sú naďalej prítomní v živote, pozostalí zažívajú ich prítomnosť a sú partnermi a spoločníkmi aj pri ich rozhovoroch.

Mŕtvi pôsobia ďalej, niekedy ešte intenzívnejšie ako v živote. Môže to u pozostalých vyvolať strach.

S mŕtvymi sa žije ďalej, napr. na oslavách, kde aj predkovia oslavujú spolu s ich rodinou.

Mŕtvi sú uctievaní a vážení. Tak sa im vyjadruje úcta.

Mŕtvi dostávajú obete a dary.

Mŕtvi žehnajú žijúcim a dodávajú im životnú silu.

Pre moderného pozorovateľa by to mohlo vyzeráť zvláštne. Aj mne sa to tak zdalo, až kým nezomrel môj syn. Ale pre mňa ako smútiaceho sa mi v týchto tradíciách o úcte k zosnulým presne zobrazuje to, čo cítim: môj vnútorný vzťah k synovi žije ďalej. A chcem, aby to tak bolo aj naďalej. Keď sledujem sám seba a iných smútiacich, vidím, že smútok prežívame rovnako ako naši predkovia so svojím uctievaním mŕtvych. Rituály uctievania mŕtvych nám ukazujú, že naša duša chce mať vzťah k zosnulému, ale aj spôsob, ako ho dokážeme vytvoriť. K tomu vás chcem v tejto knihe povzbudiť a usmerňovať.

---

*Verte svojim pocitom, že k vám a k vášmu životu zosnulý aj naďalej patrí. Pradávkne skúsenosti ľudstva nás povzbudzujú k životu so zosnulými tak, aby naďalej zostali v našej duši a živote.*

---

## **Ešte raz: ako v systemickej rodinnej terapii patria mŕtvi k pozostalým**

*Opätovne sa ma ľudia, ktorí ma spoznali, pýtajú: „Kolkto máte detí?“ Zastaví sa mi dych. Čo im mám povedať? Mám smrť môjho syna zatajiť? Nepatrí viac môj syn ku mne? Už nie je mojím synom? Viem, že môj syn naďalej patrí k našej rodine. Preto odpovedám: „Mám dve deti, jednu dcéru a jedného syna, ktorý pred dvoma rokmi zomrel.“*

Čo vyplýva zo súvislostí kultu našich predkov a čo opakovane zažívam pri spomenutej situácii, mi dáva za pravdu. Rodinná terapia (Weber, 1993 a Hellinger, 1994) dokazuje v mnohých schémach rodiny, že mŕtvi patria tak isto k rodine ako tí žijúci. Táto medzičasom veľmi známa metóda pomáha ľuďom pochopiť problémy a témy z ich rodinnej histórie. Pôvodná rodina dotyčného je zostavená a zviditeľnená tak, že často bezprostredne formujúce sily a celé pozadie rodiny sa stanú zrozumiteľnými. K tomu sa vyberie pár členov skupiny, ktorí zastupujú jednotlivých rodinných príslušníkov. Zástupcovia sa tak rozostavia vo väčšom priestore, aby mohli tvoriť vnútorný kruh rodiny. Napríklad rodičia stoja od

seba otočení, lebo sa už dávno vnútorne oddelili. Dcéra stojí blízko matky, lebo s ňou veľmi silno súcití, kým brat sa pozerá smerom k otcovi, s ktorým sa cíti zviazaný. V takejto zostave pociťujú nielen zástupcovia rodiny, ale aj pozorovatelia, čo v tejto rodine chýba alebo čo ju vyviedlo z rovnováhy. Takto sa často pre dotyčného vysvetlia rodinné problémy.

Najprv sa postavia žijúci rodinní príslušníci, druhým krokom pribudnú aj mŕtvi, hlavne tí, ktorí sú zabudnutí a tabu. Rodinnú zostavu zmení terapeut tak, že aj zosnulí dostanú stále miesto v rodine. Týmto spôsobom bude mŕtvy vidieť a uznaný pre žijúcich. Napríklad sa otcovi v tomto rituáli prihovára dieťa narodené po jeho smrti vo vojne: „Si môj otec – vážim a cením si ťa.“

Tento rituál má oslobodzujúci účinok na potomkov. Nemusia už preberať problém alebo tému života nebohého a pykať za kopírovanie jeho chýb. Všetci prítomní pociťujú úľavu a upokojenie, ktoré by neprišlo bez rešpektu k mŕtveму. Teraz sa môžu stať plodnými všetky energie a posolstvá zosnulého ako pozitívne dedičstvo. V mene mŕtveho požehná pozostalých a umožní im žiť vlastný život. Čo som tu v krátkosti spomínal, zvyrazňuje, že zomretí patria právom k žijúcim, menovite k ich rodine a do duší rodinných príslušníkov. Podvedomie rodiny a jednotlivca nerobí rozdiely medzi živými a mŕtvymi, oveľa viac sú všetci ešte súčasťou rodiny. Všetci, živí aj mŕtvi, sa v podvedomí rodiny a duše na seba spoliehajú, tvoria teda pevný vzťah. Celok rodiny a duša jednotlivca potrebujú oboje – živých aj mŕtvych!

Toto intuitívne a primárne deti vedia: Otec 5-ročného chlapca zomrel pred pár mesiacmi. Stará matka ho raz zobrala na rodinné stretnutie. Po návšteve kostola išla celá rodina do hostinca. Pri pohľade na rodinu sa chlapec opýtal: „Stará mama, všetci patria k nám?“ A ona odpovedala: „Áno, všetci patria k našej rodine.“ Po krátkom rozmýšľaní chlapec povedal: „Ale môj otec patrí tiež medzi nás.“ Tento chlapec vyslovil to, čo patrí ku komplexnému pocitu psychiky jednotlivca, ale aj celej rodiny. Mŕtvi sú dôležitou a živou súčasťou rodiny a naopak rodina je len vtedy kompletná, ak v nej môžu byť prítomní aj mŕtvi.

Pre pochopenie smútenia sa otvárajú nové horizonty: Smrť nie je koncom rodinných a osobných vzťahov. Ale zosnulému prináleží v procese trúčlenia dôležité a pevné miesto v rodine a v duši ako celku.

Svet žijúcich a svet zomretých je zaiste omnoho tesnejšie zviazaný a prepletený, ako by sme vo svojom racionálnom myslení moderného sveta verili. Ukazuje to zvyk v Japonsku: Na rodinnú hrobku sa píše mená ešte žijúcich rodinných



príslušníkov. Modrým sú napísané mená nebohých a červeným mená ešte živých. Mŕtvi patria k živým až za hrob a žijúci vďaka svojim záväzkom voči mŕtvym tvoria s nimi pevný zväzok. Rozdiel medzi nimi je dosť malý a vidno to iba vo farbe na hrobke. Mŕtvi žijú spolu s živými, živí s mŕtvymi. Spojenie oboch svetov vytvára silu lásky, ktorá sa skrýva ako vnútorná žiara v pahrebe dohárajúceho ohňa. *Thornton Wilder* to neopakovateľne vyjadril takto:

*Láska zostane naveky.  
Svet živých a mŕtvych spája most lásky,  
ktorý jediný ostane a dáva zmysel.*

## SMÚTOK SI HĽADÁ DOBRÉ MIESTO

### Tam si ťa vždy nájdem

#### Kde ťa mám hľadať?

*Môj syn zomrel, už tu nie je. Je v nekonečnej dialke. To sa nedá popierať. Neexistuje horšia skutočnosť ako to, že „už tu nie je“. To mi nemusí nikto hovoriť. Moje ruky sú prázdne, siahajú do prázdna. Čo tu znamená pustiť, nechať odísť? Bol mi vytrhnutý, vzatý, vzdialil sa odo mňa. A súčasne chcem len jedno. Chcem ho ešte raz vidieť, chcem ho mať. Som ako malé sklamané decko. Kde ho môžem nájsť? Musí predsa existovať nejaké miesto, kde ho nájdem, kde sa s ním môžem stretnúť. Musí niekde byť. Kam len odišiel?*

Počas smútenia prichádza mnoho otázok. Pri náhlom úmrtí, nehode alebo suicídiu je to často otázka „prečo?“ Opakovane sa pýtame: Ako sa to mohlo stať? A prečo sa to muselo stať? A samozrejme si kladieme otázku: Dalo sa tomu zabrániť? Čoskoro sa vynorí v situácii trúčlenia ďalšia nevyhnutná otázka: Kde sa nachádza mŕtvy? Existuje nejaké miesto, kde ho nájdem, kde sa s ním môžem stretnúť?

V rámci fázového modelu trúčlenia (*porovnaj kapitolu 1*) patrí táto otázka do fázy hľadania. Smútiaci sa pokúša najprv hľadať vo vonkajšej realite, či tam nenájde nebohého. A skutočne ho zrazu objaví. Akoby z ničoho sa zjavil môj syn, prichádzajúc spoza rohu, ale potom som zistil, že je to iný chlapec v jeho veku. Bol som na chvíľu sklamaný, ale stretnutie ma utešilo. Bolo to znamenie, že môj syn nemôže byť až tak ďaleko, musí byť nejaké miesto, kde ho dokážem nájsť.

Presne a realisticky som vedel, že ho nenájdem na ulici, v škole alebo niekde inde. Ale cítil som aj to, že sa nájde také miesto, nie vo vonkajšej realite, ale v úplne inej, vnútornej skutočnosti. Márne hľadanie vo vonkajšku má hlbší a pokračujúci zmysel. Duša si hľadá miesto, kde zosnulý ďalej žije, a tým je možné udržať si s ním vzťah. Iný otec stratil 30-ročného syna a takto to vyjadril:

„Viem a verím, že môj syn je tam, kde sa má dobre. Neviem, kde to je, ale má sa tam dobre.“

Nie je úžasné, že prvá otázka smútiacich detí až po pubertu znie: „Kde je otec alebo mama teraz?“ Pre deti je táto otázka samozrejmosťou a je mimoriadne dôležitá. Zdá sa, že sa to pýtajú z obavy o mŕtveho. Má sa mať dobre, má byť o neho dobre postarané. Zároveň dáva odpoveď na ich otázku aj určitú istotu a uspokojenie. Aj keď zostane u detí pocit smútku, väčšinou sa venujú svojim každodenným úlohám, lebo vedia, že je o mŕtveho dobre postarané a že ich napr. starostlivo sleduje z neba.

Možno to všetko bagatelizovať ako detské potreby. Ja uprednostňujem chápanie otázky týkajúcej sa miesta zomretého ako centrálnu a dôležitú schopnosť duše v procese smútenia. Duša pozostalých potrebuje istotu o bezpečnom mieste pre mŕtvych, aby sa nezrušila väzba. Aj tu ukazuje smútok svoju kreatívnu a vzťah vytvárajúcu silu.

---

*Pripustite si otázku, kde sa zosnulý nachádza. Odráža silu trúchlenia formovať vzťah. Vaša duša potrebuje uistenie, že existuje bezpečné miesto pre mŕtveho.*

---

## Smrť ako cesta na nové miesto

Jednoduchá otázka o mieste, na ktorom sa mŕtvy nachádza, je zodpovedaná vo všetkých kultúrach a náboženstvách. Otázka a odpoveď pochádzajú z archetypálnych vrstiev podvedomia. Ako ukázal C. G. Jung, odpovedajú tieto vrstvy našej psychiky na všeobecné otázky ľudstva obrazmi, ktoré majú vo všetkých epochách a kultúrach rovnakú štruktúru (Jung, 1985).

Smrť je všade chápaná ako odchod nebohého na iný svet. V široko rozšírenej symbolike je cesta na iný svet zobrazovaná ako plavba po mori alebo rieke smrti, ako putovanie duše, nanebovstúpenie alebo ako zostup do ríše mŕtvych. Často je zosnulý alebo jeho nesmrteľná duša sprevádzaný anjelom alebo prievozníkom, lebo cesta býva ťažká a aj nebezpečná. Smrť si vyžaduje nielen od smútiacich, ale aj od samotných zomretých prechod a zmenu. Smútočné rituály pri pohrebe sú vlastne pre smútiacich, ale aj pre mŕtveho obrady transferu. Majú mŕtveho pripraviť na túto cestu. V dobe kamennej boli do hrobu dané jedlo a pitie na cestu (Stephenson, 1980; Barlowen, 2000).

Vo všetkých mýtoch a náboženstvách, ktoré chápu smrť ako prechod, je cieľom zomretého miesto na onom svete. Je to miesto pokoja, mieru, bezpečia, ako napríklad raj alebo nebesá. Často to býva aj miesto nadpozemskej transcendentnosti ako zjavenie svetla v Tibetskej knihe mŕtvych. Negatívny korelát týchto miest ako Hádes v gréckej mytológii, Scheol v Starom testamente alebo peklo kresťanského stredoveku naopak ukazuje, aké hrozné by bolo pre zosnulého dostať sa na takéto miesto a musieť tam zostať. Preto túžime nájsť pre mŕtveho bezpečné miesto.

V týchto archetypálnych obrazoch je znázornené, ako vedome a nevedomky smútiaci trúchli: jeho duša hľadá pre mŕtveho dobré miesto, kde bude v bezpečí. Smútenie je predovšetkým snaha duše nájsť toto miesto a pripraviť ho. Duša pozostaleho sa vydá na cestu hľadania. Robí to pre zosnulého, ale aj pre seba samotného.

---

*Smůtok nás pozýva ísť hľadať bezpečné miesto pre mŕtveho. Nechajte svoju dušu, nech hľadá. Dovoľte si konkrétne sledovať stopy mŕtveho, napr. doma alebo na dávných dovolenkových miestach. Hľadanie sa zmení z vonkajších miest na symbolické, transcendentné alebo na miesta vo vnútri duše. Môžete si byť istí, že pre zosnulého sa na tejto ceste nájde dobré miesto. Nechajte na to duši veľa času. Nemusíte nič forsírovať, nič robiť alebo chcieť. Môžete svoju dušu na tejto ceste podporovať. Urobte si zábery tých miest, ktoré zodpovedajú bezpečnému miestu zomretého podľa mýtov, náboženských a filozofických tradícií. A predovšetkým berte vážne všetky nápady, myšlienky, obrazy a sny, ktoré vám prináša duša v priebehu jej cesty.*

---

## **Nájsť dobré miesto pre zosnulého**

Aj v psychoterapii traumatizovaných, teda psychicky ťažko zranených a narušených ľudí, má obraz bezpečného a dobrého miesta centrálny význam. Pre proces smútenia po ťažkej strate blízkej osoby sa teraz pokúšam osvojiť si a preziať niektoré terapeutické prvky (Reddemann, 2001 a 2004).

Dotyčný je vedený v traumaterapii hľadať si pre svoje traumatizované ja nejaké bezpečné miesto. Deje sa to vo forme fantázie, predstavy, teda pomo-

cou imaginácie. Mladšie, v detstve traumatizované ja dotyčného bude vyvedené z bolestivej predstavy prežitej traumy a premiestnené na miesto, kde už nehrozí žiadne nebezpečenstvo, žiadny násilník. Dotyčných vyzveme, aby si predstavili takéto absolútne bezpečné miesto. Môže to byť ostrov chránený čarovným kruhom, hrad alebo chránená jaskyňa vo vnútri zeme. Potom tam dovedieme to ranené, mladšie ja. Dotyční hovoria, že sa tak cítia bezpečne, a upokoja sa.

Obdivuhodné je, že obrazy a symboly bezpečného miesta traumatizovaných sa veľmi podobajú miestam odpočinku zomretých, ako to spomínajú náboženské tradície. V oboch prípadoch tie obrazy zjavne pochádzajú z archetypálnych hlbokých vrstiev našej duše. Naša duša pravdepodobne zaobchádza so zomretým rovnako ako s vlastnou osobnosťou. Je to pochopiteľné, lebo stratený, milovaný človek bol už pred smrťou mojou súčasťou. V obraze bezpečného miesta v imaginácii alebo v náboženských tradíciách sa manifestuje rovnako. Či to zodpovedá vedeckej, „vonkajšej“ skutočnosti, ostáva otvorené. Pre mňa je rozhodujúce, čo pomáha pozostalým, aby naďalej žili s mŕtvym. Ak sa, milí čitatelia, chcete podujat' na imaginárne cvičenie, budete cítiť, aké uspokojivé môže byť pomyslenie, samotná predstava bezpečného miesta pre zomretého.

Aj v ďalšom texte budem navrhovať podobné imaginačné cvičenia. Táto metóda sa rozvíja v rôznych smeroch psychoterapie, napr. v aktívnej imaginácii podľa Junga, v katatýmne-imaginatívnom prežívaní, v hypnoterapii a nakoniec v spomínanej traumaterapii. Imaginácia sa osvedčila ako dôležité terapeutikum. Preto ju chcem zaviesť aj do procesu trúčlenia a smútiacim ju priblížiť vo forme jednotlivých cvičení.

**Poznámka:** Všetky imaginačné cvičenia v tejto knihe môžete praktizovať aj sami. Robte to tak, ako vám to v tejto situácii bude vyhovovať. Nenúťte sa do toho. Cvičenia sú myslené len ako návrh a pozvánka. Kto má málo skúseností s podobnými cvičeniami alebo ho neoslovia, môže ich iba čítať ako text. Aj tak budú tie obrazy a predstavy mať na vás svoj účinok. Ak chcete urobiť ďalší krok, môžete si cvičenia pomaly a nahlas čítať a popritom si skúšať imagináciu.

Kto už má skúsenosť, môže tieto cvičenia použiť ako pomocný materiál a podklad pre vlastnú imagináciu a fantáziu. Cvičenia nenahradia rozhovory v psychologickej poradni alebo psychoterapiu, ktorá je na mieste pri veľkých stratách blízkych.

## ► CVIČENIE

### *Prvé kroky pri hľadani bezpečného miesta pre nášho milovaného človeka*

Je dobré nájsť si na toto imaginačné cvičenie nejaké pokojné a chránené miesto a uvoľniť sa. Môžete si ľahnúť na koberec alebo si sadnúť do pohodlného kresla. Na začiatku vám budú v hlave behať mnohé myšlienky a nápady. Azda si predstavíte svojho mŕtveho milovaného človeka.

Objavia sa obrázky a spomienky, zviditeľní sa smůtok a bolesť. Nakoniec sa rozlúčite so svojim milovaným človekom a s touto predstavou. Trochu to zabolí, ale aj poteší, lebo viete, že ho môžete v tej spomienke kedykoľvek navštíviť. Oстане prítomný, aj keď s ním nemáte bezprostredný kontakt.

Pri tomto cvičení robíme vlastne to, pri čom sa bežne pristihneme. Smůtiaci si „vysniva“ opakované stretnutia s mŕtvym a pocíti pri tom intenzívnu blízkosť. V procese smůtenu sa naša duša neustále pokúša hľadať miesto, kde sa dá mŕtvy stretnúť. Veľmi často sa to deje aj nevedome, aj v noci v našich snoch. Hľadanie duše je úplne prirodzený proces, ktorému sa možno oddať. Často sa tento proces „automaticky“ ukončí.

Naše nevedomie hľadá a skúša rôzne miesta tak, ako to opisuje táto kniha. Mnohokrát naša duša preverí odlišné miesta, ktoré sa menia, a niekedy sú paralelne aj viaceré naraz. V hlbších vrstvách našej duše existujú plynulé a viacdimenzionálne priestory. Najprv sú to konkrétne miesta ako hrob, postupne sa menia na symbolické miesta. Napriek ich veľkej rozdielnosti majú fundamentálne sa zhodujúce znaky.

Existuje miesto,  
na ktorom môže mŕtvy ďalej žiť,  
kde sa uzdraví a zocelí,  
kde je ochránený,  
kde nájde pokoj a mier,  
kde ho nájdu pozostalí,  
na ktorom je možné mŕtveho stretnúť,  
kde s ním vznikne väzba, ktorú ďalej prežívame.

Chcem vás v tejto knihe sprevádzať pri hľadani bezpečného miesta pre mŕtveho. Cieľom tohto hľadania bude láska. Je mostom k miestu, na ktorom nájdem zosnulého. Vzťah k nemu smie zostať. V tom vás v tejto knihe budem podporovať.

## Aj pozostalý potrebuje bezpečné a stabilné miesto

Ťažká strata vyvolá hlbokú bolesť, sklamanie a bezmocnosť. Všetko sa zdá rozbité, všetko sa zrútilo. Tieto ničivé a tiesnivé pocity zaplavia smútiaceho skrz naskrz. Smútiaci je hlavne na začiatku procesu smútenia zúfalý. Všetky pokusy utešiť ho nebývajú prijaté. Práve naopak, cíti útechu len povrchovo, je nepochopený alebo sa cíti zranený ľahkovážne vypovedanou sústrasťou. Pre samotného smútiaceho je jeho vnútorný svet prázdny a vonkajšok je bezvýznamný alebo bezcenný. Niet na tomto svete žiadneho miesta, kde by sa mohol zastaviť, nehovoriac o tom, aby sa niekde cítil bezpečne. Cíti sa vo svojom tele, byte a v okolitom svete cudzo, je stratený, nikam nepatrí. Pre smútiaceho nejestvuje žiadne isté miesto, kde by sa cítil podporovaný.

Aj tak túži jeho duša po mieste, kde by mohla pobudnúť v smútku a bolesti a kde by dostala útechu. Túžba je neklamným znakom toho, že v hĺbke duše existuje také miesto, aj keď je momentálne skryté a stratené. Hlboké, archetypálne vrstvy našej duše majú prichystanú ochrannú a utešujúcu podstatu. Vidno ju v obrazoch ako materské lono alebo pevne držiace ruky otca. Smútiaci môžu podobne ako traumatizovaní ľudia profitovať z nových metód a skúseností spomenutých v texte o traumatizácii. Hoci smútiaci nie je naozaj traumatizovaný, napriek tomu mu v jeho bezmocnosti a sklamaní pomôže hľadanie alebo predstava istých, bezpečných miest. Isté miesto pre smútiaceho je také, kde

- sa môže utiahnúť, skryť, „zakopať“, byť chvíľu sám,
- môže byť spolu so svojím pocitom chýbajúcej útechy,
- nemusí byť vyrovnaný a silný,
- nemusí nič robiť, zvládať túto situáciu, ale môže smútiť,
- smie nahlas alebo potichu plakať, so slzami alebo bez, vzlykať, triasť sa a stuhnúť od bolesti, kričať, nadávať, zvracať, jednoducho prežívať všetko, čo jeho bolesť vyžaduje.

Na tomto vnútornom bezpečnom mieste smútiaci postupne nazbiera skúsenosť, že

- má oporu pri svojej bolesti, sklamaní a smútku,
- počas smútku dokáže stupňujúco cítiť svoju túžbu, svoj súcit a svoju lásku k mŕtvemu,
- môže prežiť intenzívnu blízkosť k zosnulému a byť s ním v láskavom spojení,

- si je istý, že aj zomretý má pre seba bezpečné miesto,
- môže cítiť útechu, lebo na tomto mieste tuší, že môže s mŕtvym ďalej prežívať vnútorný vzťah.

Ako sa podarí smútiacemu nájsť takýto úkryt a miesto na smútenie? Najprv sa mu cesta k nemu zdá nemožná. Ale túžba po takom mieste je nápomocným a chytrým sprievodcom. Na začiatku je len želanie, aby to celé nebola pravda a bolesť nejako prešla. Je to želanie nekonečne dlhého spánku, počas ktorého nebudeme nič cítiť, želanie schovať sa pod veľkú deku, skrútiť sa a ohriať sa. Alebo túžime byť embryom či dojčatom držaným v silných rukách. Smútiaci by si mal dovoliť cítiť túžbu po bezpečnom mieste. Môže sa cítiť ako malé dieťa, ktoré si praje ochranu a objatie. Ak tieto pocity smútiaci pripustí, často narazí na ukazovateľa smeru, osudové znamenia a bezpečné miesta.

Skúsenosť podporujúceho, utešujúceho miesta sa pre smútiaceho ukáže napríklad v tom, že:

- priatelia mu navaria teplý obed alebo nachystajú kávu,
- milí priatelia ho podržia v náručí, hladia ho alebo si k sebe pritúlia jeho hlavu,
- sa utiahne do svojej postele a jednoducho sa schová,
- ľahne si na zem, sadne si do kresla a pokúša sa vnímať len podlahu alebo operadlo na kresle,
- vyhľadá miesta v prírode, kde sa už predtým utiahol, ako napríklad čistinka v lese, špeciálne miesto pri rieke alebo lavička na výšine,
- vyhľadá priestory, kde sa cíti podporovaný, pre niektorých to môže byť napríklad kostol,
- vyhľadá miesta, kde môže byť mŕtvemu nablízku; môže to byť jeho hrob alebo izba zosnulého,
- navštíví skupinu trúchliacich, ktorá sa stane jeho miestom útechy, keďže ľudia s podobným osudom mu dajú pocítiť chápacú blízkosť.

Keď smútiaci túžobne hľadá takéto miesta útechy, nájde ich zas a zas, pri najmenšom na chvíľu alebo na krátky čas. Súčasne ostanú otvorené dvierka, aby mohol smútiaci v sebe znovu nájsť to isté miesto na útechu, a síce:

- v spontánných zážitkoch, pri ktorých sa chvíľu cíti dobre vo vlastnom tele; najprv celé telo naplňuje bolesť alebo smútok, neskôr po dôkladnom precítení zistí, že sú predsa len na tele miesta, kde je bolesť slabšia; aj pri telesnej



aktivite, napríklad pri dlhých prechádzkach, smútiaci znova pocíti seba a svoje telo s vlastnými hranicami; niekedy pocíti chvíle pohody a zistí, že sa môže vo svojom tele cítiť znova ako doma,

- vo svojich snoch, v ktorých sníva o objatí a úteche,
- v snoch o zosnulom: mnohí smútiaci spomínajú, že im sen, v ktorom mŕtvy ešte žije, dodá prechodne oddych, prestávku v trúchlení; vtedy sa cítia chránení pred smútkom; naše podvedomie teda poskytne bezpečné ostrovy, kde smútiaci nájde potrebné zotavenie,
- v spontánnych obrazoch alebo spomienkach, ktoré dajú smútiacemu oporu; niekedy sú to spomienky, v ktorých môže byť spolu so zosnulým, občas sú to túžby ako vzdialená krajina, v ktorej nejestvuje smútok ani smrť, niekedy sú to religiózne obrazy,
- vo vedome a aktívne vyvolaných obrazoch podobne ako v nasledujúcom cvičení.

**Poznámka:** Ak vám práve padne zaťažko absolvovať cvičenie alebo sa navrhnuté obrazy vôbec nedostavia, je to úplne normálne. Ešte nenastal ten správny okamih na dané cvičenie alebo sú pre vás nápomocné iné prístupy. V tomto prípade si nasledujúce cvičenie len prečítajte. Aj takto budú obrazy po dlhšom čase rozvíjať svoje pomocné sily.

## ► CVIČENIE

### *Bezpečné miesto pre smútiaceho*

Nájdite si miesto v byte alebo v dome, kde budete môcť nerušene sledovať nasledujúcu sekvenciu obrazov. Dobré je hľadať také miesto, na ktorom ste sa aj za života svojho príbuzného cítili uvoľnene a bezpečne.

Usaďte sa pohodlne, zavrite oči alebo sledujte určité vami zvolené miesto. Chcel by som vás pozvať na imaginačnú púť k bezpečnému miestu, kde sa budete napriek bolesti a smútku cítiť na okamih ako v objatí. Bolesť, sklamanie a slabosť, ktoré práve cítite, si zoberte na cestu so sebou, lebo to všetko k vám momentálne patrí.

Je tu aj túžba po skončení bolesti, po dobrom konci. Keď sa s ňou spojíte a pocítite ju, dovedie vás na miesto, kde môžete byť takí, ako sa teraz počas smútenia cítite.

Môže to byť miesto z minulosti, miesto, na ktoré ste odjakživa chceli ísť, alebo vysnívané miesto, ktoré si teraz predstavujete. Môže to byť nekonečná krajina, náhorná plošina, vrch, miesto pri rieke alebo prameni alebo pod stromom. Môže to byť aj tichá miestnosť, kostol alebo hrad. Môže to byť úkryt z vašich detských čias, detská izba, veľké kreslo u starých rodičov alebo tam, kde ste sa ako dieťa mohli cítiť isto a bezpečne. Vyberte si to miesto, ktoré sa vám zjaví pred očami, miesto, kde sa cítite isto a bezpečne.

Sadnite si, obzrite sa dookola, vnímajte vôňu na tomto mieste, pocíťte príjemné liečivé teplo alebo bolesť tlmiaci studený vzduch. Všimnite si, ako isto tam sedíte alebo ležíte, pocíťte, ako ste ochránení. Ste tam v bezpečí a sám, nemusíte sa hanbiť za svoje pocity. Môžete si pripustiť a otvorene ukázať svoju bolesť a smútok. Ste si stále viac istí, že vám to urobí dobre. Smiete si tu aj poplakať, ak to potrebujete. Je dovolené nahlas kričať od bolesti alebo aj v tichosti pociťovať smútok.

Počas toho, ako si to na bezpečnom mieste pripustíte, zbadáte, že sa mení charakter bolesti. Možno bude trochu slabší, možno bude jasnejší, ohraničený a bude sa lepšie znášať.

Pri takto zmenenom spôsobe trúchlania zistíte, že sa vaša láska k milovanej osobe prejaví silnejšie, viac sa vo vás rozpína, až vás vyplní. Počas toho ako láska k milovanému silnie, cítite sa viac v bezpečí. Cítite sa ochránení láskou, lebo tušíte alebo už viete, že vám bude alebo už je milovaný zomretý vo vašej láske svojím spôsobom na blízku. Túto skúsenosť necháte v sebe pôsobiť a budete ešte viac ochránení a pocítite malú útechu. Prijmete túto skúsenosť s vedomím, že musíte opustiť toto bezpečné miesto. Urobíte to s istotou, že sa sem môžete kedykoľvek vrátiť.

Pomaly vstanete, rozlúčite sa s bezpečným miestom a vrátite sa do vonkajšej reality.

Na tomto vnútornom bezpečnom mieste je smútiaci vo svojej bolesti taký ochránený, že aj pocit lásky k zosnulému sa stane silnejším. Proces trúchlania je vtedy úspešný, keď sa láska môže samostatne dostať medzi smútok a bolesť. Proces trúchlania je pre mňa predovšetkým vypracovanie lásky a vnútorného vzťahu k milovanému zosnulému. Na to je potrebné, aby si smútiaci často opakoval skúsenosti s vonkajším a vnútorným bezpečným miestom. Smútok vtedy ustúpi do pozadia a uplatní sa láska k zosnulému.

Opačne môže byť väzba k zosnulému pozitívne prežívaná, ak smútiaci pozná bezpečné miesto svojho milovaného príbuzného. Hľadanie bezpečného miesta pre smútiaceho a jeho zosnulého príbuzného sú dva úzko spojené paralelné procesy. Budem vás sprevádzať a ukážem vám, ako sa stane váš vzťah k milovanej osobe bezpečným a ochráneným.

## Nový model smútenia – vzťah žije ďalej

Ide mi o nové pochopenie smútku a procesu trúchlenia. Doterajšie modely trúchlenia nestačia na to, aby sa dali hlbšie pochopiť. Postačujú pre ľahšie straty ako úmrtie rodiča vo vysokom veku. Pre ťažké straty, kde je potrebná pomoc a mnohonásobná podpora, doterajšie modely trúchlenia úplne zlyhávajú alebo v lepšom prípade smútiacim neporadia, ale poškodia. Preto vidím veľmi kriticky psychológiu trúchlenia, ktorá sa dosť jednosmerne orientuje na Freuda a Bowlbyho.

Stimulom k úplne novému pohľadu na smútok bola vlastná skúsenosť s trúchlením, ale aj skúsenosti iných ľudí. Niektoré správne názory doterajšej psychológie trúchlenia sú teoretickým podkladom a pre odborných kolegov a prípadnú diskusiu ich vymenujem:

- Pohľady na religióznou psychológiu (*Barlowen, 2000*)
- Analytická psychológia (*Jung, 1985*)
- Systémová rodinná terapia, hlavne prístup od Hellingera (*Weber, 1993; Hellinger, 1994*)
- Hypnoterapia vychádzajúca z prác Ericksona so systematickými prístupmi (*Schmidt, 2004*)
- Traumaterapia, hlavne Psychodynamická imaginačná traumaterapia (*L. Reddemann, 2004*)
- Práce od D. Klassa a kolegov, hlavne ich empirické pokusy (*Klass, Silverman a Nickman, 1996; Klass, 1999*)

V rámci tejto knihy musia tieto odbornovo-psychologické údaje stačiť. Záujemcovia sa môžu podrobnejšie informovať v uvedenej literatúre. Ja vás úplne novým spôsobom povediem po ceste od smútku k láske, preto to pre samotné trúchlenie nie je nutné.

## PRVÉ STRETNUTIE SO ZOSNULÝM V OTVORENEJ RAKVE

### Ty nie si mŕtvy, zostaň pri mne

#### Chcem ti byť nablízku

*Uložený v studenej miestnosti. Tam leží môj syn v otvorenej rakve a vyzerá, akoby spal. Ešte tri dni do pohrebu. Nemôžem byť tak často pri ňom, aj v noci. Vďaka bohu k nemu môžeme kedykoľvek ísť, navštíviť ho, byť mu nablízku. Je to nekonečne smutné, ale aj nekonečne utešujúce ešte raz ho vidieť, hovoriť s ním, pohladit ho. Je to môj syn, taký, aký bol – mŕtvy, a predsa živý, veľmi ďaleko, a predsa bližšie ku mne ako kedykoľvek predtým. Mám strach pred tým momentom, keď bude rakva zavretá. Nechcem, aby bol zatvorený a zobraň preč. Chcem len jedno, zostať pri ňom, aj keď je mŕtvy. Veď on nie je mŕtvy. Mal by ostať pri mne.*

Teraz viem lepšie pochopiť tú paniu, čo mi rozprávala, že kým zavolala lekára, strávila dva dni pri posteli zosnulého manžela. Nevedela sa od neho odpútať. Len tam sedela a pozerala do jeho tváre, uprene, dlhé hodiny, celý deň. Nechcela sa nechať rušiť príbuznými ani lekármi. Všetko ostatné, čo by malo prísť, mohlo počkať. Jedna vec pre ňu bola dôležitá. Chcela mať svojho muža v tých posledných hodinách len pre seba. Nebol pre ňu ešte naozaj mŕtvy.

Vedela, čo jej budú vyčítať a aké odsudzovanie môže očakávať. Ale cítila, že to milované puto k svojmu mužovi nesmie prerušiť. To bola láske k nemu dlžná.

Prvé hodiny a dni po stretnutí s mŕtvyim sú rozhodujúce pre ďalší vývoj trúchlenia. Tu vzniká zárodok pre neskorší vzťah k zosnulému. Keď nebude dovolené a akceptované vytvorenie vzťahu v prvých hodinách a dňoch pred pohrebom, bude pre pozostalého po pohrebe omnoho ťažšie vytvoriť si a prežívať nový vzťah so zomretým.

---

*Dovoľte si byť mŕtvemu nablízku. Využite zostávajúci čas do pohrebu, aby ste mohli cítiť blízkosť milovaného príbuzného. Ak ste mali pred pohrebom málo času, môžete to ešte dnes dobehnúť. Predstavte si, ako sedíte pri otvorenej rakve a ste nablízku milovanému človeku.*

---

## Čo ešte pre teba môžem urobiť, určite urobím

Slovo mŕtvola znamená v „Hochdeutsch“ (v spisovnej nemčine) obal, šatstvo, rúcho. Podľa toho je to obal obklopujúci človeka dávajúci mu určitý tvar. Pre pozostalých znamená mŕtvy viac ako rúcho, v ktorom žil milovaný človek. Je tak blízko a taký prítomný, akoby iba spal. Nie je to zvláštne, ale celkom primerané, keď pozostalí vnímajú zosnulého ešte stále ako žijúceho. Preto je nielen dovolené, ale aj dôležité urobiť pre zomretého všetko, čo sa ešte dá a čo by sme pre milovaného človeka radi urobili.

- Pokúste sa, ak je to vôbec možné, ešte raz vidieť milovaného zosnulého. Nenechajte sa od toho odradiť dobre mienenými radami policajtov, lekárov alebo niekoho iného. Ak je to možné (sú aj výnimky, ktoré sa môžu stať!), nedávajte si žiadne lieky. Bola by škoda, keby sa stretnutie a s tým súvisiace pocity zmiernili, oslabili. Stretnutie s milovaným človekom dáva silu potrebnú na vydržanie bolesti spojenej so smrťou.

Ak si prajete a máte tú možnosť, preneste si až do pohrebu zomretého v rakve domov. Trvajte na tom v pohrebnej službe! Stále viac ľudí volí túto možnosť. Je útechou ešte raz zažiť zomretého v obvyklom domácom prostredí. Potom môžete pozvať priateľov, príbuzných a susedov, aby sa mohli rozlúčiť s mŕtvym. Máte s nimi dosť času zaspomínať si pri truhle a rozlúčiť sa.

Tento domáci rituál pomôže rozlúčiť sa s mŕtvym. Ešte predtým, ako sa truhla uzavrie, môže duchovný vo forme obradu alebo vy sami predniesť modlitbu alebo báseň.

- Zomretý má byť pochovaný v šatách, ktoré sa k nemu hodia a ktoré by si asi aj sám obliekol. Nemusí to byť len zriedkavo nosený oblek. My sme dali nášmu synovi jeho obľúbené tričko a naň sme položili vlajku, ktorú tak miloval. Ako bude zosnulý v rakve uložený, by malo zodpovedať jeho osobnosti a jeho životu. Má to byť odrazom a obrazom jeho samého. Musí to byť pre neho

a pre vás vhodné, netreba brať ohľad na druhých! Nenechajte sa popliesť radami iných. Tým, ako svojho milovaného človeka v tieto posledné hodiny na zemi oblečiete, bude prejavom vašej lásky. Zakaždým ma nahnevá, keď mi rodičia rozprávajú, že proti ich vôli dieťa v pohrebnej službe obliekli do štandardnej detskej košieľky.

- Ak budete mať chuť, rozprávajte sa so zomretým, je to prirodzená a normálna potreba. Opakovane ho oslovte! Oslovte ho krstným menom, tak ako to cítite: potichu, tajne, plačúc, vzlykajúc, šeptom, spevavo. Vložte do toho celú svoju lásku, všetko, čo k nemu pociťujete. A keď máte pocit, že vaše slová sa k nemu *dostali*, prijmite túto skúsenosť. Pripustite všetko, čo v tejto mimoriadnej chvíli cítite, všetky myšlienky a pocity. Vaša duša odzrkadľuje presne to, čo je teraz skutočné a pravdivé.
- Normálne je dotýkať sa zomretého. Pohľadte mu ešte raz vlasy, jĺca, dotknite sa jeho preložených rúk, dajte mu ruku na plecía, pobožkajte ho na čelo.

Mnohí ľudia pociťujú odpor k mŕtvole. Preto si držia odstup a tým ukazujú svoj rešpekt. Aj to je správne, hlavne pre tých, čo sú mu vzdialenejší. Vy ako priami príbuzní cítite potrebu náklonnosti a lásky, ktoré sa prejavujú aj telesne. Pripustite tento impulz a doprajte si tieto nežné gestá.

- Dary mŕtvemu sú najstaršie dôkazy toho, že si ľudia robia starosti o budúcnosť svojich zosnulých. Tie majú vystrojiť mŕtvych na dlhej ceste alebo im umožniť život na onom svete. Pohnútkou dať niečo zosnulému do hrobu je prastará a prejaví sa aj u nás. Mali by sme sa jej podvoliť. Azda aj želanie dať zosnulému list, ktorý si azda bude môcť prečítať. Možno je to pre mŕtve dieťa jeho obľúbený plyšový medvedík, ktorý ho cestou bude sprevádzať. Možno je to fotografia, na ktorej je rodina alebo zamilovaný pár. Možno je to iný symbolický darček ukazujúci vašu lásku. Odovzdať mŕtvemu do rakvy nejaký darček je pekný a utešujúci rituál. Je vyjadrením toho, že aj časť pozostalého s ním bude pochovaná. Preto by som vás chcel povzbudiť dávať také darčeky svojim blízkym.

Takýto spôsobom si pozostalý udržuje svoj vzťah k mŕtvemu. Aj keď to bolí, vie, že jeho milovaný zomrel, táto väzba pokračuje. Silu trúchlenia treba prijať a rozvíjať, lebo je to práve ona, čo neskôr po pohrebe pomôže udržať tento vzťah.

*Urobte všetko, čo ešte môžete urobiť pre zosnulého. Vaša láska sa ukáže v konkrétnych obavách a starostlivosti o mŕtveho a ide až do záhrobia. Tak sa začne nový vzťah, ktorý bude pokračovať aj po pohrebe.*

---

## Rozlúčka s telom zosnulého

Keď sme pri truhle s mŕtvym človekom, cítime jeho mimoriadnu blízkosť. Je prítomný, aj keď tu nie je. Vnímame, že neodpovedá, neusmeje sa a jeho tvár ostáva stuhnutá. Pri bozku na čelo cítime ten chlad, vidno, aké nehybné sú jeho ruky. Aj koža sa mení začínajúcim rozkladom, podobne pribúda aj zápach v pohrebnej sieni.

V úplnej blízkosti konkrétne pocítite, aký je váš milovaný zosnulý vzdialený. Postupne sa pozostalí budú musieť rozlúčiť s jeho telom. Je takisto pravda, že telo zosnulého je len jeho posmrtná schránka. Už v nej mŕtvy nie je, nikto ho tu nenájde.

Tu sa nachádza centrálné miesto pre bolesť a smútok. Úlohou smútku je aj rozlúčka. Doteraz bol ešte živý a zrazu sa s ním treba rozlúčiť. Jeho telo nereaguje, neodpovedá, skrátka už nevie milovať. Pochopiť to je nesmierne ťažké, ale náš smútok nás k tomu prinúti.

Pre niektorých ľudí je smútok z toho, že *mŕtvy tu už nie je*, taký veľký, že ani necítia jeho blízkosť. Je to v poriadku. Sila smrti, stuhnutosti a prázdnoty prehluší pocit blízkosti. Naša duša sa z toho časom spamätá a neskôr bude hľadať blízkosť mŕtveho. Rozlúčka s telesnými pozostatkami mŕtveho sa začína pri rakve, kde vnímate prvé náznaky rozpadu tela. Ďalším krokom konkrétnej rozlúčky, pre mňa jeden z najhorších okamihov môjho života, je moment uzatvorenia rakvy. Pozostalým nezostane nič, len posledné pohladenie, posledné zbohom, pošepkanie jeho mena, vyslanie modlitby do neba, posledný pohľad a poklona.

Rozlúčka s telom zosnulého sa ukončí spustením rakvy do zeme alebo do kremačnej pece a neskôr uložením urny do zeme.

*Rozlúčka pri rakve a pri hrobe je mimoriadne bolestivá a môže všetko ostatné prekryť. Môžete si byť istí, že vaša duša sa pokúsi neskôr hľadať blízkosť mŕtveho. Vie, že to neznamená koniec vzťahu.*

---

## **Zostaneš pri mne, akoby si žil ďalej**

Na smrti je hrozná a nekonečne smutná to, že sa žijúci človek premení na nehybný obraz. Mŕtvola už nie je žijúce telo, ale iba obraz milovaného človeka. Cítíme sa zúfalo, keď človek, ktorého sme milovali, umrie, premení sa na vlastný obraz. Vieme, že mŕtve telo zobrazuje už iba niečo, čo vlastne neexistuje.

Súčasne nám jeho mŕtvola dodáva jeho blízkosť omnoho intenzívnejšie ako iné obrazy. Cítim ho tu, v mojej bolesti, veľmi blízko, tak ako nikdy predtým. Mnohí pozostalí to vnímajú ako protirečiaci si zážitok, keď zosnulého napriek jeho neprítomnosti cítia tak blízko.

Pozostalí tvrdia, akoby sa ich zmocnil neodolateľný impulz sledovať dlhé hodiny tvár zomretého. V tvári nám pripadá osoba mŕtveho strašne blízka. Masky mŕtveho nám zachytávajú jeho osobnosť. Niektorí majú potrebu zosnulého odfotografovať v truhle, niektorí to zo strachu odmieta. Každý sa má rozhodnúť tak, ako mu to vyhovuje. Tvár zomretého odzrkadľuje tajomstvo jeho osobnosti. Ak si láskavým pohľadom vybavíte jeho osobnosť, pocítite aj jeho blízkosť.

Je to súčasne dôležitá časť spracovania smútku: *urobiť* si obraz bytosti, teda osobnosti zomretého. Pohľadom do jeho tváre zisťujeme to, čím sa vyznačoval, čo ho robilo špeciálnym a jedinečným. Všetko, čo sme s ním zažili, je súčasťou tohto pohľadu a všetko sa odráža v obraze zosnulého. Vnútorň obraz nebohého vnímame ako pod lupou. Zrazu sa stane vaším náprotivkom, akoby ešte stále žil.

Toto každý nepocíti. Často sa zomretý až neskôr stane v duši živým. Príkladom môže byť sen alebo náhla spomienka. Naše podvedomie si pripravuje viaceré cesty, ako nájsť zomretého ako svoj náprotivok. Ide o to, aby sme vedeli svojej duši dôverovať. Som si istý, že vaša duša bude schopná vytvoriť v sebe milovanú osobu zosnulého. Začína sa to v láskyplnom, pátrajúcom pohľade, ktorý prechádza po tvári mŕtveho.



## ► CVIČENIE

### *Pohľad do tvojej tváre*

Ak chcete, môžete si teraz vybaviť tvár milovaného človeka. Má zavreté oči, spí. Spí, je na večnom odpočinku.

Opatrne prechádzajte očami po jeho tvári. Možno pozriete najprv na zavreté oči, potom pokračujete lícami, zavretými ústami a perami. Počas sledovania tváre zomretého si uvedomte, kto tento človek je: dobromyseľný a hanblivý alebo energický a silný? Alebo úplne iný? Každopádne taký, akého ho poznáte. Intuitívne pocítite celkom jasne a zjavne, koho v tejto tvári stretáte, aká osobnosť sa vám ukáže. Váš pohľad ďalej putuje po tvári milovaného človeka, možno opäť začnete očami, potom čelom a nakoniec putujú vaše oči voľne po celej tvári. Stále konkrétnejšie sledujete línie tejto osobitej tváre. Vo vašom vnútri sa modeluje váš náprotivok stále viac plasticky a jasnejšie, akoby ste ho cítili.

Potom sa rozlúčite s obrazom milovaného človeka a vezmete si vnútorný odtlačok jeho osobnosti so sebou do terajšej skutočnosti, kam sa vedome vrátite.

## ŽIŤ NA MIESTACH, KDE VNÍMAME ZOSNULÉHO

### Moju dušu to ťahá tam, kde sa nachádzaš

#### Pochovaný v hrobe, a predsa prítomný

*Nie, nechcem vybrať žiadny hrob pre môjho syna. Nie, nechcem, aby ležal na cintoríne, navždy, už nikdy nebude so mnou, ale niekde v zemi. Úradník na cintoríne nám ukáže možné miesta. Vysvetlí nám výhody toho a oného miesta. Robí to, čo je jeho povinnosťou, a je veľmi empatický. Naozaj chce pre nás a pre nášho syna správne miesto na hrob. Ale ja nič nevnímam a najradšej by som s krikom ušiel preč.*

*O štyri dni kráčať k hrobu. Za truhlou môjho syna. Potom spustia rakvu do hĺbky vykopaného hrobu. Opäť to nechcem. Prečo má byť môj syn v tej hnedej, špi-  
navej diere?*

*O pár dní neskôr. Toto je hrob môjho syna, náš hrob. Je to miesto, kde odpočíva môj syn.*

Pohreb je aktom, ktorým sa ukončia prvé dni po smrti. Telo zomretého má už svoje miesto, je uložené na večný odpočinok. Tu sa opäť zjavuje prapôvodná predstava, že zosnulý odpočíva naveky a nie je naozaj mŕtvy.

Pozostalí zažijú počas pohrebu na tomto mimoriadnom mieste pri hrobe väčšinou pocit upokojenia. Aspoň našli jeho telesné pozostatky bezpečné miesto. Hoci tam zomretý nie je, ale nie je mi celkom odňatý. Existuje miesto, kam môžem ísť a nájsť ho tam.

Aj keď to znie paradoxne, ale pozostalý sa domnieva, že to mohlo dopadnúť omnoho horšie. Skutočne je to ešte horšie, keď sa nenájde telo príbuzného a nemôže byť pochované, čiže nebude mať miesto, kde spočinú jeho pozostatky. Nasleduje nepokojné hľadanie, lebo nikto neverí, že príbuzný už nežije, a smrť sa nepotvrdí prítomnosťou jeho hrobu. Duša potrebuje konkrétne miesto, kde nájde zosnulých, a to je hrob.

Hrob je prvým a najstarším symbolom istého miesta, kde mŕtvy odpočívajú. Náhrobné kamene, často *menhir*, stáli už v neskorej dobe kamennej ako strážcovia hrobu. Menhir je praveký kamenný kultový pilier zasadený do zeme vo forme neotesaného obelisku. Kameň chráni mimoriadne miesta pred poškodením a svojou váhou zaisťuje pokoj mŕtvemu ležiacemu v tom hrobe.

Toto zvláštne miesto neustále priťahuje mnohých pozostalých. Je to priestor oddelený od okolitého sveta, v ktorom pre pozostalých neplatia fyzikálne zákony priestoru a času. Čas sa zastavil a tento priestor sa otvorí a dá sa prejsť do iných svetov. Preto je hrob prechodným miestom, kde je možná komunikácia medzi svetom živých a mŕtvych. Nie je to odborný výklad, skôr sa pokúšam vysvetliť, čo príbuzní zažívajú a čo pre nich platí. Od začiatku ľudskej civilizácie bol hrob miestom prechodu, bránou do iného sveta, vždy obojstranne otvorenou.

Také miesto, kde sa prekračujú hranice a stávajú sa transcendentné, chápeme ako posvätné miesto. Mnohí pozostalí to tak zažívajú. Preto sa hrob odlišuje od ostatných miest v živote pozostalých.

---

*Pri hrobe sa naskytne šanca zažiť na tomto posvätnom mieste intenzívne stretnutie s mŕtvym. Hrob sa môže stať bránou pre toto stretnutie, ak sami skúsíte byť otvorení. Nie je to povinnosť! Takéto stretnutie pri hrobe je darom.*

---

## Tu smiem ukázať smútok, tu získam útechu

Prirodzene, že môže smútiaci všade smútiť, a aj to ukázať. Často sa to deje doma osamote, keď nám chýba milovaná osoba. Vtedy dokážeme plakať bez prestania. Stane sa to často pri spomienkach, ktoré nám pripomenú, že zosnulý tu už nie je a ani nepríde. Smútok prežívame tam, kde to príde, vtedy, keď ho potrebujeme cítiť.

Hrob je predsa len mimoriadnym miestom na smútenie. Hrob, zemina nad zosnulým milovaným človekom a ťažký náhrobný kameň dávajú neúprosne najavo, že milovaný príbuzný už naozaj nežije. Hrob je aj konfrontácia, ktorá pri každej návšteve cintorína spôsobí bolesť zo straty. Cintorín je miestom mŕtvych, hrob je ich hrobka. Ťažko sa to dá pri pohľade na hroby popierať. Výber správneho náhrobného kameňa a jeho uloženie tu hrá mimoriadnu úlohu. Pre mnohých je to po dvoch až troch rokoch zakončenie pohrebu. Hmotnosť kameňa

dáva najavo, že mŕtvy už nemôže opustiť svoj hrob. Kameň svojou trvácnosťou symbolizuje konečnosť smrti. So skutočnosťou smrti sa už nedá nič robiť, ten kameň pevne a mohutne stojí na hrobe.

Preto je pre mňa pohľad na hrob môjho syna strašným bolestivým trňom. Rovnako ako iní ľudia, aj ja sa snažím tej bolesti vyhnúť. Sú dni, keď nechcem vnímať, že je môj syn mŕtvy. Vtedy nejdem niekoľko týždňov na hrob. Nechcem stále pociťovať tú strašnú bolesť. Niekedy žijem v ilúzii, že môj syn žije. Potrebujem prestávku v trúchlení, lebo trvalý smútok by som nevydržal. V konvenčnej psychológii trúchlenia by sa to kriticky chápalo ako vyhýbanie sa procesu trúchlenia a bol by som povzbudený alebo nútený predsa len ísť na hrob. Je to myslené dobre, len to neplatí pre väčšinu smútiacich. Ja tam idem vtedy, keď cítim vnútornú potrebu tam ísť. Celkom sa spolieham na múdrosť môjho podvedomia.

Cestou na hrob prepukne u mňa smútok a musím si tam poplakať. Cítim že, je to mimoriadne miesto na smútok. Plačem v bezprostrednej blízkosti môjho zomretého syna. A potom viem aj to, že môj smútok patrí sem a práve tu musím plakať.

Pri hrobe dávam zomretému najavo môj smútok. Nesmútim len kvôli sebe a mojej strate, to by bolo normálne, ale smútim za mojím synom, za tým, že už nežije. Pre mnohých pozostalých sa to pri hrobe stane zreteľnejšie a vedomejšie.

Toto je môj smútok za tebou. Tebe ho kladiem na hrob a tebe ho darujem. Smútok za tebou ukazuje moju nekonečnú lásku k tebe. Je výrazom mojej väzby k tebe. Viacerí to komentujú, že vďaka tomu môžu s uľahčením odísť od hrobu. Žiaľ ostane pri hrobe a nemusím sa s ním ťahať ako s neustále prítomným pocitom. Je na tomto mieste a tam môže aj zostať. Toto rozdelenie pomáha prekonávať bežné dni bez smútku, lebo vieme, že zosnulému môžeme svoj smútok ukázať pri hrobe. Má tam stále viac svoje miesto, lebo tam vždy nájde nášho zomretého.

Zároveň existujú aj opačné skúsenosti. Hrob ukazuje mnohým v plnej sile, že mŕtvy už nie je prítomný ako telesná bytosť. Pocit neprítomnosti je natoľko silný, že pri hrobe nepociťujú nič, len prázdnotu, nemožnosť a pocit vyhorenia. Tiež je to v poriadku, lebo som si istý, že naše podvedomie si nájde aj iné miesta stretnutia. Nemusí to byť len hrob, kde stretneme svojho milovaného zosnulého.

*Pri hrobe sú dovolené všetky pocity! Priamo mne a môjmu milovanému človeku ukážu, ako silno ho ľúbim a ako veľmi mi chýba. Okrem toho tu môžu byť aj pocity prázdnoty, neprítomnosti a necitlivosti duše. Ak si ich pripustím, dostanem šancu zmeniť tieto pocity. Pri hrobe smiem hovoriť aj s ostatnými, ktorí prišli navštíviť mŕtveho. Sú to často pekné a veselé spoločné spomienky.*

---

## **Pri hrobe si uvedomujem lásku k tebe**

Pozostalí môžu pri hrobe a opaterou o toto mimoriadne miesto prejaviť svoju lásku k zosnulému. Mnohí vyjadrujú starostlivosťou o hrob lásku k nemu. Pri najmenšom toto môžu ešte pre neho urobiť. Rastlinky a kvety na hrobe sa stanú malou rajskou záhradou pre zomretého, výrazom raja, v ktorom sa nachádza.

Dotyk so zemou pri hrobe zblízuje pozostalých s mŕtvym, lebo leží v tej zemi a v nej sa rozloží. Tak vzniká pri dotyku a kontakte so zemou aj kontakt so zosnulým. Je to pre mnohých veľkou útechou. Iní to podobne prežívajú pri starostlivosti o rastliny na hrobe. Ich rast a zánik, ich kvitnutie a odkvitnutie nesymbolizuje len život a smrť milovaného človeka, ale poukazuje na kolobeh bytia a zániku. To mnohých priblíži k zomretému.

Hrob sa tak môže stať vlastným svetom, v ktorom sa konkretizuje láska pozostalých:

- Vedome sa dotýkam zeme na hrobe, cítim ju v rukách, drobím ju alebo ju presýpam pomedzi prsty. Uvedomujem si, že to je zem, kde odpočíva zomretý a do ktorej sa aj ja sám dostanem. Je to sila, ktorá spája živých aj mŕtvych.
- Starostlivo vyberám rastliny a kvety na hrob pre môjho milovaného. Ktoré sa k nemu hodia? Mal nejakú obľúbenú kvetinu? Akými kvetmi mu urobím radosť?
- Čo znamenajú pre mňa tie náhrobné kvety? Poukazujú svojím rastom na silu života? Symbolizujú svojím vädnutím a uhynutím pominuteľnosť, ktorá sa týka milovaného človeka a mňa samotného?
- Aké predmety položím na hrob? Darujem mu na Vianoce alebo na narodeniny nejakú sošku, zvláštny kameň alebo niečo iné? Napríklad jedna mladá žena prináša na hrob z každej cesty jeden kameň.

- Kedy prinesiem sviečky alebo kahanec? Čo budú symbolizovať pre mňa a čo tým chcem môjmu milovanému povedať? Chcem tým vyjadriť, že ho nenechám ani po smrti v noci osamote, že mu ukážem, že moja láska jasne horí aj v temnote?
- Mohol by som položiť pod ťažký kameň na hrob listy, čo preňho píšem. Nieкто to robí, keď chce zomretému ešte niečo oznámiť, niečo si vyjasniť alebo niečo uzavrieť.
- Čo mu chcem pri hrobe oznámiť, povedať? Akým potešením môže byť tichý alebo vnútorný dialóg s ním!
- Môžem pri hrobe pripustiť jeho blízkosť. Pozostalí často hovoria, že potom odchádzajú s útechou a posilnením. Hrob sa stane centrom načerpania sily v ich živote.

Ak si niečo z tohto dokážu pozostalí vybrať, potom sa stane niečo podobné, ako hovorí mŕtvemu Rose Ausländer:

*Spoločný rast*

*Nerob si starosti  
kvôli mojej smrti*

*Budem  
aj pod zemou  
žiť*

*Prijme ma  
svojím dychom*

*Rastieme spolu.*

## **Nájdem řa aj na iných miestach**

Väčšinou sú aj iné miesta, kde je nám zosnulý nablízku. Sú charakteristické dvomi celkom protichodnými stavmi, a síce bolestivou neprítomnosťou a intenzívnou blízkosťou. Pozostalí zažívajú obe situácie, lebo sú pre nich reálne, skutočné.

Často sú to miesta, na ktorých pozostalý a zosnulý zažili intenzívnu blízkosť. Keď takéto miesto navštívim, pripomeniem si spoločné zážitky a nechám ich znova ožiť. Zosnulý sa mi ukáže, aj keď si súčasne bolestivo uvedomím, že tu nie je.

- Izba mŕtveho je pre mnohých pozostalých obzvlášť dôležitá, lebo jej zariadenie a usporiadanie je jeho výrazom a je prítomný v mnohých veciach vrátane jeho vône. Keď vstúpim do jeho izby, vojdem do sveta milovaného človeka. Úplne ma pohltí, vezme si ma do svojho intímneho priestoru. Nevedomky sa identifikujem so zosnulým, sledujem izbu jeho očami, na krátky okamih bývam v tej izbe, tak ako tam on kedysi býval.

Mali by ste si tú izbu ponechať nezmenenú tak dlho, ako potrebujete. Vystahovanie, zmena alebo nové zariadenie si vyžaduje čas. Nieкто to urobí kus po kúsku, vedome sa rozlúči s každou vecou a potom aj s celou izbou, iní vystahujú všetko naraz. Každopádne by to nemalo byť robené proti vôli. Môže pomôcť aj urobenie pár záberov pred uskutočnením tejto zmeny. Je to obzvlášť dôležité, hlavne keď musí byť izba vyprataná z dôvodov, akým je nevyhnutné sťahovanie.

- Mimoriadne miesta spoločného života môžu byť krajina, určitá oblasť, chodník alebo miesto dovolenky. Platí tu dôverovať svojmu vnútornému inštinktu, či a kedy navštíviť tieto miesta. Často na to treba viac času: túžba ma tam bude ťahať, strach z bolesti ma donúti vyhnúť sa tomu celému.

Chcem vám dodať odvalu v budúcnosti navštíviť tieto miesta. Počas trúchlenia tam môžem byť zosnulému nablízku a rozvíjať s ním vzťah. Od jednej vdovy som sa dozvedel, že mala strach pred cestou na dovolenkové miesto, kde chodila spolu so zosnulým manželom. Ale keď tam pricestovala, jej manžel akoby tam už bol, pricestoval už pred ňou a chcel ju tam prekvapiť. Bolo to dobré ešte raz s ním stráviť dovolenku.

- Ak zomrel nieкто pri nehode, môže byť miesto nehody pre pozostalých dôležitejšie ako samotný hrob. Ak nemohli byť v poslednom momente pri tom alebo nemohli nehode zabrániť, chcú mu byť aspoň tam nablízku. Je to miesto, kde milovaný človek prežil svoje posledné chvíle. Chcem tam byť, akoby som chcel vnímať tieto posledné momenty, mohol ich zachytiť, prijať najmenšom v mojej duši. Je to paradoxné: Tam, kde mŕtvy odišiel, tam mi je najbližší. Jasne, ako nikde inde, sa ukazuje, aké rozporuplné je spojenie absencie a zároveň prítomnosti zosnulého. Týmto sa vyznačuje dané miesto a väčšina pozostalých ho označuje kvetmi a krížom s menom nebohého. Tu sa stalo to nepochopiteľné a opakovane sa bude diať pri každej návšteve tohto dôležitého miesta môjho smútku a mojej lásky.

Niekedy ostanú tieto miesta po celý život dôležité, často sa však oddelia väzby k týmto konkrétnym miestam a dostanú sa do duše smútiaceho. Vonkajšie miesta budú postupne reprezentované vo vnútri duše ako spomienka. Stačí si potom len spomenúť na dané miesto a nadviaže sa spojenie s mŕtvym.

## ► CVIČENIE

### *Miesta, ktoré vás spájajú*

Chcem vás pozvať spomenúť si a pozbierať miesta, kde ste boli s milovaným človekom. Môžete na to použiť A4 výkresy, pre každé miesto jeden. Hore napíšete názov miesta. Napíšete, čo ste tam spoločne zažili. Možno máte fotografie, pohľadnice, kresby tohto miesta. Nalepte ich na výkres.

Začnite bez veľkého rozmýšľania. Najprv sú to najbližšie miesta. Môžu to byť obce, mestá, vidiek, jednotlivé izby, verejné budovy ako radnica, kostol a iné.

Pospomínajte si na tieto kľúčové miesta, ktoré sú pre vás nezabudnuteľné:

prvé stretnutie,

zaľúbenie sa,

miesto, kde sa vyvíjal váš vzťah,

nádherne miesta, ktoré predstavujú vrchol vášho spoločného života,

dovolenkové miesta,

miesta mimoriadnych podujatí,

ale aj miesta, kde ste prežili niečo ťažké, kde ste spoločne riešili problémy alebo konflikty,

miesta, ktoré boli pre zosnulého dôležité, rozhodujúce.

Doprajte si čas. Napadnú vám stále nové miesta. Môžete tie vytvorené listy chronologicky usporiadať. Môžete ich rozložiť v priestore ako veľkú mapu. Uvidíte, ako sa tvorí pevná krajina vašej spoločnej histórie. Môžete tam ešte raz vstúpiť, ak sa postavíte pred výkres s názvom miesta a v duchu sa na to miesto pohnete a zažijete vtedajšiu situáciu.

Ku každému miestu si môžete rozmyslieť, či ho chcete aj reálne navštíviť, kedy a čo tam chcete vidieť, čo by ste chceli zo zosnulým ešte raz prebrať a vyjasniť si. Možno bude to miesto spojené s cestou so zosnulým alebo k nemu, s cestou do spoločnej minulosti.



## ŽIVOT SO SPOMIENKAMI

### Na všetko, čo sme spolu prežili, nikdy nezabudnem

#### Spomienky bolia a utešujú

*Hneď v prvých dňoch po smrti môjho syna začnem intenzívne hľadať jeho fotografie. Ktoré boli posledné? Kto má zábery z jeho posledných dní, ktoré ešte nepoznám? Každá fotka, ktorú dostanem od priateľov, ma poteší. Niekedy sú to úplne neostré zábery, na ktorých možno len tušiť, kde je náš syn, ale napriek tomu je to on, musí to byť on. Pri každom obrázku zažijem niečo ako znovuzrodenie.*

*Po niekoľkých týždňoch sa zdá, že už som videl všetky fotografie. Potom sme boli pozvaní k rodičom synovej spolužiačky. V jej izbe objavím mne neznámy záber nášho syna z posledných dní, keď ešte žil. Dojatý tam zostanem stáť na mieste ako zamrznutý. Je to môj syn a je ako živý! Na okamih je jednoducho tu, na obrázku, v tejto izbe.*

Spomienky nám bezprostredne môžu priblížiť, pripomenúť si mŕtveho. Spomienky sa objavajú, prepadnú nás ako obrázky, krátke filmy, *déjà vu* zážitky, ako denné a nočné sny, ako mimovoľné predstavy, ako pocity. Jednoducho spomienky sú také obsiahle ako sám život – preto sú pre pozostalých také cenné. Aktívne udržujú našu väzbu k nebohému a tým aj rôzne situácie, zážitky a skúsenosti s ním.

Ale môžeme ich aj aktívne vyvolať. Vzťah k mŕtvemu môžeme sami aktivovať, akonáhle nás k tomu donúti naša túžba. Dôležitým stimulom môže byť aj bolesť zo straty blížneho, ktorá nás potom aktívne preniesie do sveta spomienok. Takýmto spôsobom sa v bolesti môžeme vlastnými spomienkami sami utešiť.

Prirodzene je spomínanie krokom naspäť: vraciame sa do minulosti, ktorú sme spoločne prežili. Je to však niečo viac ako regresia, často je to uvedomelý kreatívny akt. Privoláme minulé do súčasnosti a prežijeme to v tomto momente. Duša v podstate nepozná minulosť. Akonáhle prejdeme do minulosti, zažijeme zomretého v súčasnosti. Zažijeme ho ako žijúcu bytosť z minulosti, ale práve

teraz! To je nesmierne upokojujúca skúsenosť spomienky: čo som s tebou zažil, zažívam ešte raz a zdá sa mi to akoby v túto chvíľu. Spomienkou prežívame väzbu k zosnulému. Opakujeme ju a tým prehľbujeme svoju lásku k nemu. V spomienke sa nám mŕtvy približí – vidíme ho, rozprávame sa s ním, pohladíme ho.

To mi nikto nezoberie, ani smrť. Preto sú spomienky najbezpečnejším miestom pre mŕtveho. Tu ho zakaždým nájdeme a tu ho môžeme aj sami navštíviť. Už raz zažitá skutočnosť je nezmazateľná. Akonáhle už raz táto realita vstúpila do sveta, zanechala stopy v pamäti vesmíru, nielen v pamäti pozostalých. Ostane to ako skutočnosť zachované, do istej miery navždy. Táto myšlienka by mohla aj skeptických a neveriacich ľudí presvedčiť, že existuje niečo viac, že smrťou sa všetko nekončí. Pre smútiacich je svojím spôsobom platné konštatovanie Novalisa: *Spomienka je rajom, z ktorého nás nikto nevyženie.*

Žiaľ, nemôžeme stále žiť v spomienkach na zosnulého. Musíme opustiť každú jednu. Ukončenie spomienky je ako malá smrť a pripomienka, že to práve prežitie už je minulosťou a že takto sa to už nikdy nebude dať zažiť.

Preto sú spomienky aj spomienkami na skutočnosť smrti a sú bolestivé. Jedna pani, čo stratila svojho 30-ročného syna, spomína, že jej manžel si nemá chuť pozrieť staršie videofilmy. Aj ona váha. Ale cez víkend počas neprítomnosti manžela si ich predsa pozrie. Už veľmi dlho tak intenzívne za svojím synom neplakala. Súčasne je v spomienkach, ktoré vyvolali videá, veľmi blízko synovi. Nakoniec si uľavila, že si dovoľila a *riskovala* tým pocit bolesti. Blízke stretnutie mnohonásobne premohlo pocit bolesti, ktorý vznikol pri spomienke.

---

*Doprajte si žiť v dávných spomienkach. Zažijete tak lásku k milovanému zosnulému.*

*Pripomeňte si svoju kreativitu a buďte svojmu milovanému nablízku.*

---

## **Vonkajšie a vnútorné obrazy – na nich si vždy pri mne**

Spomienky sú väčšinou obrazy, ktoré sa nám zjavia. Podobne ako v hypno- a traumaterapii môžu mať obrazy deštruktívne a škodlivé alebo liečivé a hojivé účinky. Traumatické obrazy oživia v našom mozgu traumatický zážitok tak, akoby sa práve teraz odohrával. Naš mozog hodnotí vnútorné obrazy ako vlastnú skutočnosť, ktorá sa vôbec nelíši od vonkajšej reality. Priateľské a pekné obrazy

majú na nás podobne ako obrazy so symbolmi pomoci hojivý a utešujúci účinok. Napríklad obraz s peknou, širokou plážou alebo pokojná a chladná lesná čistina na nás pôsobí pozitívne.

Pekné spomienky na zosnulého majú preto nepochybne utešujúci a hojivý účinok. Posilňujú aj väzbu k nebohému. S každou spomienkou k nám príde bližšie a upevní náš vzťah.

Práve preto sú obrazové spomienky pre proces trúchlenia a pre spoločnú lásku také rozhodujúce a dôležité. Fotografie sú pomôckou, ako posilniť známe obrazy alebo si pripomenúť tie zabudnuté. V nasledujúcom texte by som vám chcel dať pár podnetov, ktoré by vám mohli pomôcť žiť so spomienkami. Možno sa k vám hodia niektoré z menovaných možností:

- Zbierajte všetky fotografie so zosnulým. Vyberte z nich tie najkrajšie, ktoré vás najviac dojímajú, kde je celkom charakteristický a vy ho cítite v tesnej blízkosti. Dajte si zväčšiť tie fotky, ktoré považujete za najdôležitejšie. Vyberte vhodný rám, v ktorom sa bude zosnulý vynímať. Môže byť prostý a jednoduchý alebo drahocenný, závisí len od vášho priania a chuti.
- Usporiadajte si ich podľa času. Potom môžete nanovo spoločne prejsť jeho cestu životom. Pre niekoho sú ideálne fotoalbumy, iní si vyrobia koláž, ktorá ukazuje celú životnú cestu.
- Uložte si tie fotografie v byte na miesta, ktoré vám vyhovujú. Mali by to byť miesta, kadiaľ dennodenne chodíte. Môže to byť aj mimoriadne miesto, kde sú postavené sviečky a iné spomienkové predmety. Nehanbite sa vytvoriť si vlastný oltár. Nejde tu o kult zomretého, ale o miesto vhodné na spomienky. V Japonsku slúži taký oltár na prijímanie mŕtvych do domu a do rodiny. Sú tým prítomní a cez svoj obraz sa zúčastňujú na každodennom živote.
- Prezerajte si tie obrázky znova a znova veľmi pozorne. Je to dôležité, lebo časom si zvykneme na fotky mŕtveho a niekedy ich už ani veľmi nevnímame. Nebuďte preto sklamaní! Nájdite si čas na tieto fotky. Pustite sa do toho: sledujte črty tváre zosnulého, dlhšie sa mu pozerajte do očí. Takto ho nechajte ožiť. Ak máte chuť, oslovte ho a porozprávajte sa s ním.
- Videofilmy sú pre mnohých ľudí dôležitou spomienkou. Doprajte si na ich pozeranie čas a pokoj. Buďte si vedomí toho, že vás môže znova premôcť veľká bolesť a smútok. Rozmyslite si, či si pozriete tie filmy sami alebo v spoločnosti priateľov.

Filmy si môžete pozrieť pri príležitosti rôznych výročí ako narodeniny alebo deň úmrtia. Odložte si tie videá ako mimoriadny poklad a kontakt s nebohým.

Vonkajšie obrazy pripravujú pôdu pre tie vnútorné. Vnútorné sú totiž tie dôležitejšie obrazy, lebo prichádzajú z vášho vnútra a sú vám veľmi blízke. Zároveň tým oživujeme vonkajšie obrazy, ktoré sú tak obohatené o naše spomienky a pocity.

Vnútorné obrazy sa dajú vedome vyvolať a intenzívne prežiť, keď použijeme metódu cieleného denného snívania a imaginácie. Pomôžu nám aj metódy hypnoterapie a neurolingvistického programovania. Cieľom je veľmi intenzívne a emocionálne prežiť vnútorné spomienky a obrazy. Čím intenzívnejšie to robíme, tým bližšie sme k mŕtvemu a tým intenzívnejší bude náš vzťah.

Nechcem to tu teoreticky rozoberať, chcem vás podporiť v spomienkovej imaginácii. Túto metódu často používame úplne automaticky, keď si intenzívne predstavujeme určité veci.

## ► CVIČENIE

### *Spomienková imaginácia*

Myslite na situáciu z minulosti so svojím partnerom, zomretým dieťaťom, s človekom, ktorého ste stratili. Vyberte konkrétnu situáciu, akú poznáte z fotografie. Môže to byť oslava, výlet alebo rôzne rodinné situácie. Je jedno, čo to je, vnímajte to a nechajte to najprv na seba pôsobiť. Vidíte milovaného človeka, vidíte seba a možno ešte ďalších ľudí.

Obraz pomaly ožije. Zintenzívňte farby a svetlo. Pridajte k tomu ešte zvuky a hlasy, na ktoré sa pamätáte. Počas toho, ako sa zvýrazní obrázok, cítite tú nehu, teplo a blízkosť zosnulého.

Tento pocit môžete ešte zosilniť, keď doň sami vstúpite. Objavíte sa presne na tom istom mieste, kde vás bolo vidno na obraze. Ste v tom istom priestore, v tej istej izbe, na tej istej pozícii, v rovnakej situácii, presne tak, ako ste to vtedy prežili. Práve sa nachádzate v tej istej situácii. Počujete a zacítite presne to isté, čo ste aj vtedy počuli a cítili.

Cítite, ako sa pohybujete, ako pokračuje dej. Akoby sa to dialo v tomto okamihu. Ste úplnou súčasťou tej situácie. Priebeh je taký, ako to už poznáte. Teraz sa to deje vo vašom vnútri. Ste celkom pri tom, ako kedysi. Možno budete cítiť všetky vtedajšie pocity, sú vo vás. Ste tesne pri človeku, ktorého nesmierne mi-

lujete. Je veľké potešenie ešte raz nechať prebehnúť celý dej, tu a teraz. A počas vášho konania, rozhovoru, počúvania, smiechu alebo objatia milovaného ako vtedy, pociťujete stále viac rastúcu lásku a necháte ju vniknúť do svojho vnútra a pôsobiť tam.

Pomaly sa to končí. Rozlúčite sa s vedomím, že sa kedykoľvek vo svojom živote môžete vrátiť do tejto situácie. Vezmete si so sebou pocit blízkosti, necháte pomaly vyblednúť obraz tej spomienky alebo prosto odídete zo scény. Pociťujete aj smútok, že sa končí to intenzívne stretnutie. Viete, že aj tento smútok je výrazom vašej lásky k zosnulému.

Táto spomienková predstava je možná pre všetky prežité situácie. Navrhujem vám opakovať si to a tým si to precvičovať. Zistíte nielen to, že sa vaše spomienky zintenzívnia, ale aj to, že každá jedna spomienka so sebou prinesie ďalšie spomienky a oživí ich.

Obava, že žijete iba v spomienke, je podľa mňa bezdôvodná. Aj keď venujete spomienkam veľa času, je to rozumné. Spomienka na zosnulého je obohatením vášho vzťahu k nemu. Často stačia už aj krátke predstavy a spomienky, aby sme pocítili blízkosť a lásku k nebohému.

## ► CVIČENIE

### *Zbierka plná spomienok*

Pripravte si prázdny zošit, blok alebo veľa čistých papierov. Do prvého riadka napíšete: „Vidím ťa, ako...“ a doplňte to nejakou spomienkou na zosnulého. Vyzerá to takto: „Vidím ťa, ako stojíš pri rybníku.“

Potom napíšete začiatok vety a doplňte ju nejakou inou spomienkou. Môže byť celkom malá, bezvýznamná, lebo teraz je všetko dôležité a aj najmenšia spomienka môže byť kľúčom k ďalším cenným spomienkam, ktoré ostali doteraz skryté.

Tak vyplníte celý zošit alebo blok mnohými vetami, ktoré začínajú so slovami: „Vidím ťa, ako...“

Môžete na tom pracovať pár týždňov, mesiacov alebo aj rokov. Tým si vytvoríte množstvo spomienok, na ktoré môžete kedykoľvek siahnuť, keď chcete byť zosnulému nablízku.

## Stopy spomienok mi ťa oživia

Po nebohom ostane mnoho vecí, ktoré používal, ktoré preňho boli dôležité a sprevádzali ho. Mimoriadny význam majú šaty. Často majú ešte jeho vôňu. Niektorí pozostalí si ich dlho bez oprania odkladajú. Prikladajú si ich často k tvári, aby ich ovoniavali. Tou vôňou možno ešte intenzívnejšie cítiť blízkosť mŕtveho. Je to dôležité hlavne pre ľudí, ktorí nedokážu vnímať obrazovo a vizuálne. Netreba sa hanbiť za snahu byť zosnulému nablízku ovoniavaním jeho šiat. Vôňa je mostíkom k mŕtvemu a môže byť použitá podobne ako iné veci.

Veľmi dôležité sú aj predmety, ktoré zosnulý sám vytvoril, nech sú to písomnosti, denníky, vlastnoručne vyrobené veci alebo jeho kresby a obrazy. Často sa v týchto predmetoch ukazujú jeho schopnosti a charakterové črty. Niekedy sú to spoločne vypočuté cédečká alebo knihy, ktoré ste obaja čítali. Znamenajú spoločné spomienky a tým dôjde k prepojeniu.

Keď stojím pri pulte v pekárni, zakaždým ma upútajú tie isté syrové žemle a už je tu spomienka na môjho syna. Hneď si predstavím, ako ich na raňajky jedával a ako som mu ich skoro každú sobotu kupoval. Som si istý, že tieto žemle ostanú pre mňa navždy niečím výnimočným. Pripomínajú mi raňajky s mojím synom. Ale tiež mi bolestne pripomínajú, že už ich nikdy nebudem preňho kupovať a už nikdy s ním nezažijem spoločné raňajky.

V procese spomínania a bolesti zo straty milovanej osoby sa takéto predmety stanú symbolmi zomretého. Predstavujú určitý čas strávený s ním, určité situácie, v konečnom dôsledku jeho samotného. Môžeme tie veci vziať do ruky a dotýkať sa ich. Predstavujú senzorické spojenie so zosnulým, v ktorom ho možno prežiť zblízka. Preto by ste ako smútiaci mali opatrne zaobchádzať s vecami pozostalého:

- Pouvažujte o tom, ktoré predmety symbolizujú určité stránky a aspekty zosnulého. Dôležité sú veci ako obrazy alebo listy, ktoré sám vyrobil. Dobře si ich odložte. Jednu alebo aj viaceré veci môžete pridať na *oltár* v byte.
- Staršie, spoločne používané veci ako knihy, cédečká by ste mali používať ďalej. Robte to na pamiatku zosnulého. Predstavte si, ako to práve spoločne používate.
- Nehanbite sa odložiť si šaty s vôňou nebohého. Ako spájací mostík sú dôležité veci, ktoré používal zosnulý, ako parfum, mydlo alebo voda po holení.

- Nebudete si môcť odložiť všetky veci po zomretom. Keď ich musíte alebo chcete dať preč, robte to úmyselne a rozlúčte sa s nimi. Dôležité veci vám ostanú v pamäti a vždy, keď ich zbadáte vonku, budú aj tieto vyhodnené predmety znakom spomienky na milovaného príbuzného.

Podobne ako fotografie aj veci po milovanom zomretom sa postupne stanú spomienkovým impulzom na vytvorenie vnútorných obrazov. V procese trúčenia ich môžeme chápať ako takzvané prechodné objekty, ktoré reprezentujú milovanú osobu tak dlho, kým sa stane ako vnútorný obraz úplnou súčasťou našej duše. Preto sa nedivme, keď niektoré predmety postupne stratia význam. Je to znakom toho, že sme bez nich dokázali vytvoriť s mŕtvym spomienkové spojenie. Už nepotrebujeme vonkajšie impulzy, už si vieme častejšie sami vyvolať spomienky. Preto vám chcem navrhnúť cvičenie na zbieranie spomienok:

## ► CVIČENIE

### *Truhlica pokladov na spomienky*

Cenné veci si treba dobre odložiť: v truhlici, krabičke, šperkovnici...

Predstavte si ju. Budete ju potrebovať na uloženie najdôležitejších spomienok na milovaného zosnulého. Ponoríte sa do seba a začnete hľadať poklad. Hľadáte najdôležitejšie spomienky, predmety alebo symboly, ktoré mŕtvy zanechal. Existuje veľké množstvo vecí, predmetov a symbolov. Vaše podvedomie si z nich samo vyberie tri, štyri alebo aj viac tých najdôležitejších.

Možno je to niečo, čo si vyrobil zosnulý sám: namaľovaný obraz, list...

Možno je to niečo, čo mu bolo veľmi blízke, bolo to preňho dôležité a čo mal veľmi rád.

Možno je to niečo, čo si rád obliekal.

Možno je to niečo, čo ste spoločne používali: kniha, CD, kuchynské náradie.

Dotknite sa týchto kúskov spomienok, vezmite si ich opatrne do ruky a precíťte ich. Viete, že si chcete tieto veci navždy a starostlivo odložiť, lebo vám pripomínajú zosnulého a vytvárajú s ním väzbu. Tieto spomienkové symboly teraz opatrne vložte do svojej imaginárnej truhlice. Potom ju zamknete zlatým kľúčom, ktorý budete vždy nosiť pri sebe. Tak môžete kedykoľvek otvoriť truhlicu, hlavne vtedy, keď sa vám zdá, že zosnulý je vzdialený. Môžete si jednoducho vybrať jednu spomienku a jemne sa jej dotýkať.

## Časy spomienok – tento deň prežijem s tebou

Spomienka si vyžaduje čas a správny moment, aby sa oživila. Tieto chvíle spontánne prídu v deň narodenín alebo menín zomretého, v deň zoznámenia sa alebo v svadobný deň, v iné dôležité dni, deň úmrtia alebo aj cez sviatky ako Veľká noc, Vianoce a Nový rok.

Už aj pred smrťou nášho milovaného zosnulého to boli dni, kedy sme spoločne zažívali intenzívnu blízkosť. Preto sú tieto dni spojené s mnohými spomienkami a naplnené množstvom pocitov. V tom je tá jedinečná šanca. Môžeme ten deň zosnulému venovať, strávime ho s ním a on s nami. Užijeme si tento deň so zosnulým a v jeho blízkosti.

Rozvedený otec si vyberie narodeniny svojej mŕtvej dcéry ako ich spoločný deň. Ráno dlho pobudne pri jej hrobe, aby s ňou mohol hovoriť. Neskôr ide tam, kde sa s ňou kedysi často zdržiaval, do zoo alebo k jazeru, potichu spomína a je s ňou.

Jedna vdova pozýva už veľa rokov svojich príbuzných na deň narodenín svojho mŕtveho manžela. Najprv idú k hrobu. Každý položí na hrob kvety. Cestou domov si spoločne zaspomínajú, čo ich spájalo so zosnulým. Potom sa podáva káva s koláčom podobne ako pri iných narodeninách. Všetci vedia, že oslavujú narodeniny zosnulého.

Tieto oslavy sú pre vdovu útechou, lebo môže cítiť blízkosť svojho manžela. Chvílkami je „duchom neprítomná“. Jej príbuzní vtedy vedia, že je pri svojom mužovi. Rozhovory a smiech na chvíľu utíchnu a potom sa oslava zase rozbehne.

Často sú takéto dni veľmi bolestivé, lebo musíme zažiť, že zosnulý nemôže byť pri tom a že tento deň musíme absolvovať bez neho. Preto sa snažia niektorí smútiaci týmto dňom vyhýbať a pokúšajú sa „normálne“ pracovať. Iní zase odcestujú, aby ušli pred týmto dňom. Dúfajú, že sa v cudzom meste natoľko odpútajú, že nebudú prežívať bolestivé spomienky. Mnohí sa takto alebo podobne snažia prežiť hlavne deň úmrtia, lebo to chápeme ako deň povinnej rozlúčky.

Aj takéto pokusy, ako prežiť deň výročia, rešpektujeme hlavne vtedy, keď sa to robí premyslene. Možno sa podarí v budúcnosti prežívať tieto dni spomienok inak ako doteraz. Môžu nám pomôcť nasledujúce podnety:



- Všetky dôležité pamätané dni a výročia zachyťte v kalendári. Sú to výnimočné dni, úplne odlišné od ostatných. Uvedomte si, že to môžu byť dni plné bolesti a intenzívnej blízkosti k zosnulému.
- Zvážte, ako strávite tento deň: Chcete byť osamote alebo s priateľmi? Chcete ísť v tento deň do práce alebo nie? Zostanete doma alebo na nejakom vzdialenom mieste, alebo tam, kde ste často pobudli spolu so zosnulým? Ako si zodpoviete na tieto otázky, závisí len od vás. Nasledujte svoje pocity a impulzy. Nenechajte sa ovplyvniť druhými a tým, čo *sa má urobiť*. Dôležité je len to, či si v tento deň želáte zažiť smútok s bolesťou a zároveň stretnutie a blízkosť zosnulého.
- Veľmi často sú pozostalí bezradní a neistí. Nevedia, ako majú prežiť tieto výnimočné dni, často na to nemajú dost síl. Zdá sa mi to hlavne v prvých rokoch po smrti príbuzného celkom normálne. Nemali by ste si svoju neistotu vyčítať, ale vidieť to ako výraz veľkého smútku v procese trúčhlenia. Mali by ste ten deň prežiť bez akejkoľvek prípravy, ale tak, aby ste vycítili, čo pre seba budete v nasledujúci výročný deň potrebovať, čo vám prospeje a ako budete nabadúce zažívať blízkosť k milovanému človeku.
- Niekedy pomôže, keď sa o tom porozprávate s duchovným alebo s priateľmi. Vďaka ich odstupu majú často vhodné návrhy.
- Môžete sa aj opýtať zomretého, ako by si ten deň sám predstavoval, čo by potreboval vo *svoj deň*.
- Nájdite si čas a choďte na hrob. Ak máte potrebu, rozprávajte sa tam so zosnulým. Môžete priniesť aj kvety alebo hrob vyzdobte tak ako na narodeniny alebo na Vianoce.
- Môžete kúpiť darček, napíšete mu peknú pohľadnicu a položte ju na hrob.
- Doprajte si v tento deň čas na zbieranie všetkých spomienok: Pozrite si fotoalbumy, diapozitívy alebo videofilmy zo spoločných čias a ponorte sa do krajiny spomienok.
- Možno chcete v tento deň zorganizovať omšu alebo meditáciu. Napríklad môžete pri hrobe alebo v kruhu priateľov predniesť báseň alebo zaspievať pieseň. Alebo tým poveríte jedného z priateľov, pastora, ktorí to urobia za vás.

Ak sa vám podarí stráviť tieto dni s malými gestami lásky alebo so svojou vnútornou účasťou, stanú sa potom ostrovmi útechy, ktoré sa vynárajú z minulosti. Sú potom dňami bolesti a smútku a zároveň dňami, keď sa môžeme veľmi intenzívne stretnúť so zosnulým.

## Rituály vyvolávajúce spomienky – vďaka nim si na teba spomeniem

Spomienky vznikajú už v predtým opísaných vhodných situáciách. Sú to klasické, mnohokrát tradíciami dané rituály ako každodenná alebo nedeľná návšteva cintorína, prípadne omša za mŕtveho. Popritom poznáme aj nápomocné rituály v bežné dni, ktoré v nás vyvolajú spomienky na zosnulého. Často vznikajú také rituály spontánne, neúmyselne a niekedy úplne nevedomky a prirodzene.

Všimol som si, že ráno cestou k autu myslím vždy na môjho syna a spomalím krok. Uvedomil som si, že to vyvoláva pohľad na cestu, pri ktorom si predstavím, ako po nej môj syn chodieval do školy.

Odkedy som to zistil, ostanem na chvíľu stáť, dívam sa za mojím synom a zašepkám jeho meno. Po tomto malom, ale účinnom, zvonka ledva badateľnom rituáli nastúpim s trochou útechy do auta a vyrazím do práce.

Takéto rituály sú isté vzory správania sa alebo myslenia, ktoré sú natoľko vžité, že sa dejú akoby samozrejme. Vlastné spomienkové rituály nám dávajú istotu a umožňujú nám vnútorný kontakt so zosnulým.

Nasledujúcimi radami a cvičením na konci kapitoly by som vás chcel povzbudiť, aby ste si vytvárali vlastné spomienkové rituály:

- Sledujte, v akých situáciách sa vám mŕtvy príbuzný zjavuje. Čo sú to za situácie a ako by ste si ich mohli úmyselne privolať? Čo v takej situácii práve robíte alebo si myslíte a ako by ste to mohli uvedomelo robiť? Zjaví sa vám zosnulý krátko predtým, než zaspíte, a vy si spomeniete, že ste cez deň naňho ešte nemali čas. Mohli by ste tú situáciu pred zaspávaním využiť, cielene naňho myslieť a privolať si konkrétnu spomienku.

Táto spomienka sa tak stane malým rituálom pred zaspávaním s nadpisom: „Žiaden deň bez úmyselnej spomienky na môjho milovaného.“

- Existujú rituály, ktoré poznáte od niekoho iného a chceli by ste si ich osvojiť? Alebo poznáte ešte iné rituály, ktoré chcete zvlášť použiť?

Jedna pani chodí do každého kostola a zapáli tam sviečku s myšlienkou na nebohého. Jeden vdovec na horskej turistike kladie cestou kamienky ako kamenné mohyly pre svoju mŕtvu ženu, pošepne jej meno a popritom sa vnútorne pokloní.

- Pri meditovaní alebo modlitbe nechajte priestor zosnulému tým, že naňho myslíte, jeho obraz sa vám vynorí pred očami, pri nádychu povieť jeho meno alebo sa zaňho pomodlite.
- Dôležitejším spomienkovým rituálom by mohlo byť vedenie knihy spomienok. Treba len každý večer napísať nejakú spomienku. Po roku budete mať pred sebou bohatú knihu plnú spomienok. V nasledujúcom roku by ste si mohli každý večer z tej knihy nahlas prečítať jednu z nich.

Dajú sa vymyslieť viaceré formy malých aj väčších rituálov spomienok. Vždy by vám mali vyhovovať, aj keby boli nezvyčajné. Chcel by som vám navrhnúť malý rituál. Má výhodu, že si ho môžete hocikde zobrať so sebou a pred druhými nepozorovane vykonávať:

## ► CVIČENIE

### *Rituál piatich prstov*

Chcem vás vyzvať použiť päť prstov svojej pravej ruky (ľaváci použijú ľavú) na spomienkový rituál. Sledujte svoju otvorenú ruku, dlaň a päť prstov.

Spojte si palec s ukazovákom, pritlačte a predstavte si nejakú príhodu so zosnulým, ktorá pochádza zo začiatku vášho spoločného vzťahu. Nech sa teraz tá spomienka stane reálna v priestore. Priradte ju k palcu s ukazovákom. Keď sa rozhodnete spojiť si palec s ukazovákom, určite vám napadne táto spomienka. Rozpojte teraz oba prsty a spomienka sa skončí.

Spojte teraz palec s prostredníkom a myslite na scénu, keď ste so zosnulým spoločne niečo podnikli alebo ste zvládli niečo náročné. Zastavte tú spomienku a priradte ju dotyku palca s prostredníkom.

Spojte si palec s prstenníkom a pripomeňte si situáciu, v ktorej ste zomretému veľmi blízky. Následne si pri spojení palca s malíčkom spomeňte na nejakú veselú príhodu so zosnulým. Kdekoľvek sa budete nachádzať, budete si môcť vďaka tomuto rituálnemu spojeniu palca s ostatnými prstami pravej ruky vyvolať spomienky na svojho milovaného.

Proces trúchlenia je z väčšej časti práca so spomienkami, pri ktorej pozostalý vypracúva stále viac a intenzívnejšie spomienky, privolá ich a uloží si ich vo svojom vnútri. Získa skúsenosť, že tento svet spomienok sa stáva bohatším. *Rose Ausländer* to vyjadrila takto:

*Nie je koniec*

*Čo už skončilo  
sa ešte neskončilo*

*Rastie to ďalej  
v твоjich bunkách*

*strom zo slz*

*alebo*

*z ušlého šťastia*

## ŽIVOT SO SYMBOLMI PRÍRODY

### Ostaneš pri mne v stromoch, vo vetre a vo hviezdach

#### Stretám ťa v prírode

*Nestoj plačúc pri mojom hrobe.  
 Ja tam nie som. Nespím.  
 Som tých tisíc vetrov, čo vejú.  
 Som ten diamantový lesk na snehu.  
 Som slnečný svit na zrelom obilí.  
 Som teplý jesenný dážď.  
 Keď sa v rannom tichu zobudíš,  
 som ten trepot krídel nemých vtákov.  
 Som jednou z jasných hviezd, čo v noci svietia.  
 Nestoj plačúc pri mojom hrobe.  
 Ja tam nie som,  
 nie som mŕtvy.*

AUTOR NEZNÁMY

Opakovane ma dojímajú a utešujú tieto riadky. Prekvapuje ma to, lebo doposiaľ som nebol taký nadšený prírodou. Podobne ako iní pozostalí zažívam prírodu po smrti môjho syna celkom iným, hlbším spôsobom. Vo svojej veľkoleposti sa stala pre mňa miestom, kde sa môj syn nachádza a je tam v bezpečí, ako to vyjadruje táto báseň.

Aj iní s podobným osudom zažívajú vďaka prírode a zážitkom v nej pekný vzťah s milovaným zosnulým. Zomieranie a smrť sú chápané ako prechod alebo premena vo všemohúcej prírode. Zomretý sa stal súčasťou prírody, oblohy alebo zeme. Je v nej, naďalej tam žije. Preto môže byť pozostalý v prírode s mŕtvym v spojení. Keď pristúpim na splnutie s prírodou, budem mu nablízku. On žije

ďalej v prírode a v prírodných javoch. Na miesto, kde sa mŕtvy nachádza, poukazujú nielen jednotlivé prírodné javy, ale celá príroda.

Niektorí pozostalí hovoria o tom, že im príroda občas stvárňuje a zosobňuje zomretého. Všetko čo ich obklopuje, šírka pláže alebo nekonečná obloha v horách, dýcha blízkosťou zomretého. Ich milovaný ich objíma všetkým, čo ich obklopuje. Nie je to telesná, ale prírodou sprostredkovaná blízkosť.

Bezpečné miesto pre zomretého už nie je jeho hrob, ale príroda ako taká. To stiesňujúce miesto v hrobe sa rozšíri na celú prírodu. A keďže chápeme prírodu ako nemennú, konštantnú, stane sa novým bezpečným miestom pre mŕtveho. Keďže môžeme hocikde navštíviť prírodu, stane sa miestom stretnutia, kde ho môžeme zažiť. V tom spočíva bez pochyb aj utešujúce pôsobenie blízkych stretnutí v prírode, ktoré môžu otvoriť smútiacim cestu k spiritualite a viere.

- Ak stojíte pri hrobe vášho milovaného zosnulého, úmyselne si všimnite okolitú prírodu, jej stromy, rannú alebo večernú oblohu, slnečný jas, závan vetra, teplo alebo chlad. Vnútorne sa s týmito prírodnými javmi spojte. Prípustite všetky svoje pocity, nápady a prichádzajúce obrazy. Aj tu pri hrobe patria k nekonečnej prírode, čo vás obklopuje.
- Chodte do prírody. Spomeňte si, v akej prírodnej scenérii a pri akých prírodných úkazoch ste boli v minulosti so zosnulým. Boli to spoločné túry v horách alebo plávanie v mori? Boli to spoločné chvíle pri východe alebo západe slnka? Príroda sa stane mostíkom k spomienkam, symbolom zväzku s vašim milovaným zosnulým príbuzným.
- Vyberte sa, najlepšie sám, k moru, do hôr alebo do púšte. Vstrebávajte túto scenériu. Vnímajte tú krajinu a pokúste sa k nej priblížiť. Ste podobne ako váš blízky človek súčasťou prírody.
- Vnímajte, v ktorom symbole prírody zacítite blízkosť zomretého. Môže to byť obloha, slnečný svit, dúha, more alebo niečo iné. Napríklad položte fotografiu oblohy alebo mušľu k obrázkom zosnulého. Budete tak kedykoľvek vnímať to, že váš milovaný je v skutočnosti chránený prírodou.

Čisto odbornými vedeckými znalosťami sa tieto skúsenosti pozostalých nedajú vysvetliť. Pri bežnom opise môjho ja a okolitej prírody nenájdeme výraz pre transcendentné zážitky s blízkosťou mŕtvych. Pozostalí to prežívajú úplne inak, predovšetkým zažijú napriek bolestivej strate blízkeho hlbokú útechu.

Pre mňa platí jedine to, že tieto skúsenosti majú svoju realitu a tým majú aj svoju hodnotu. Potom zbadáme, že zázrak synchronicity umožní aj iný uhol pohľadu, ktorý prinajmenšom vedecké názory priblíži.

## **Zážitky v prírode ako most k zosnulému – dúha ma dovedie až k tebe**

Pozostalí zažijú určité prírodné úkazy ako odkaz na onen svet. Súčasne sú mostíkom spájajúcim vlastný svet smútku so svetom zomretých. Ukazujú pozostalým, že zosnulý nie je stratený, ale odpočíva na inom, vzdialenejšom mieste. Pri týchto prírodných úkazoch sa otvorí vlastný, už uzatvorený svet smútku. V momentoch intenzívneho precítienia je možný pohľad na onen svet. Môže sa to stať pri východe alebo západe slnka, alebo pri zvláštnej oblohe na cintoríne.

Pozostalý teraz cíti, že nie je sám, je v blízkosti mŕtveho. Často sú to podvedomé a bezprostredné dojmy a pocity, ktoré nám priblížia zomretého. Často sú to aj symboly prírody, ktoré v živote zosnulého hrali nejakú rolu. Tieto fenomény nám už oddávna symbolicky poukazujú aj v náboženských a mystických tradíciách na onen svet. Nie sú to len objektívne prírodné úkazy, ale súčasne aj archetypálne obrazy z podvedomia našej duše.

Lepšie to vysvetlím na príklade dúhy. Matka rozprávala, že jej päťročný syn stále maľoval dúhu, lebo bol týmto prírodným úkazom nesmierne fascinovaný. Rodičia mu to nevedeli vysvetliť: rukami sa dúhy nevieme dotknúť, týči sa ako farebný oblúk na oblohe. S mamou sledoval v televízii detský program „Vysielanie s myšou“ o dúhe ako prikovany. Na záver ukázali obrázok dúhy nad jazerom. Niekoľko dní nato sa chlapec utopil v jazere.

Matke je hneď jasné, že dúha symbolizuje jej syna. Všetky synove výkresy s dúhou si odloží. Každá dúha, ktorá sa objaví, v nej vyvolá na jednej strane túžbu za synom a zároveň v nej cíti jeho blízkosť. Ten oblúk sa stane mostíkom k jej synovi. Je nedosiahnuteľný, priehľadný, a predsa úplne reálny – tak prežíva aj neprítomnosť svojho syna. Po zmiznutí dúhy nechá syna odísť, ale vie, že ďalšia dúha jej syna znova priblíži.

V náboženstve sa dúha chápe podobne. Spája rôzne sféry na zemi ako most, horné s dolnými, viditeľné s neviditeľnými. Spája ľudí s oným svetom bohov. Iris, grécky posol bohov, sprevádza zomretých po dúhe na onen svet. Je spojená s dúhou, ktorej farby sa označujú ako farby Iris.

## ► CVIČENIE

### *Predstava dúhy*

Predstavte si dúhu. Zo zamračenej oblohy ešte trochu prší. Zrazu sa zjaví slnko a na oblohe vznikne krásna dúha.

Nechajte sa týmito jemnými farbami očariť a pôsobiť na vás. Pociťujete ľahkosť, ktorá vás nadnáša a nesie do iného sveta. Nechajte sa vyniesť až na vrchol dúhy. Podvedome viete, že vás tam čaká človek, ktorého tak milujete. Možno si len zakývate z diaľky vo svetle dúhy. Možno sa stretnete na zenite a navzájom sa dotknete. Možno sa pevne objímate. Nechajte tie obrazy na vaše podvedomie pôsobiť.

Po chvíli sa rozlúčite. Každý sa vracia po dúhe do svojho sveta: vy do vášho, on do svojho. Cítite smůtok, ale aj útechu zo zažitého stretnutia, z teplých farieb dúhy. Môžete tie farby použiť ako šál. Vezmete si ho so sebou ako pozdrav od milovanej osoby. Potom sa pomaly vrátite späť. Teraz viete, že každá dúha, tá vo vašej predstave, ale aj tá reálna na oblohe, sa môže stať mostíkom k zosnulému.

### **Bezpečné miesta v prírode – dívaš sa na mňa zo svojej hviezdy**

*Keď sa v noci  
na nebo pozeráš,  
cítiš, akoby  
sa všetky hviezdy smiali,  
lebo na jednej z nich bývam,  
na jeden z nich sa smejem.*

MALÝ PRINC ANTOINA DE SAINT-EXUPÉRYHO

V detskej reči sa nás tieto verše dotýkajú, ukazujú nám predstavu bezpečného miesta pre zomretého. Nachádza sa tam hore na jeho hviezde, v jeho svete, napriek tomu ostáva v spojení s ľuďmi na zemi. Hviezda sa stala miestom jeho pobytu a svietiacou spomienkou na zomretého. Každú noc nás svietiaci hviezda uisťuje, že zosnulý žije ďalej a ostáva v kontakte s pozostalým. Pravidelné zjavenie hviezd a nemenné hviezdne nebo zaručia večný život mŕtveho.

Často si smůtiaci vyberajú podobné miesta v prírode ako bezpečné miesto pre svojho zosnulého: oblohu, hviezdy, more, zem, západ slnka alebo svetlo. Sú to viditeľné a dosiahnuteľné miesta alebo nekonečne vzdialené ako hviezdy, nedosiahnuteľné ako more. Tým ukazujú pozostalým bolestnú stratu mŕtveho.



Bezprostredne pociťovaná diaľka týchto miest zároveň ukazuje, že sa nachádzajú na hranici medzi naším a oným, transcendentným svetom. Stanú sa svojou nedostupnosťou a diaľavou symbolmi nekonečnosti a transcencie. Tí, čo tam odpočívajú, sú súčasťou nedosiahnuteľnej transcencie týchto miest a existujú na onom svete, ktorý sa nedá porovnať s tým pozemským.

Nebo je najstarším symbolickým miestom odpočinku mŕtvych. Aj keď je najvyššou hranicou zeme, dá sa v ňom vytyčiť nekonečne veľký priestor. Jeho nekonečnosť a jeho transparentná modrá diaľava predstavujú aj podľa vedeckých výskumov duši zodpovedajúci symbol pre svet mŕtvych.

Aj hviezdy predstavujú transcendentný svet, hoci ich svetlo prichádza z inej dimenzie. Každú noc ich vidno na oblohe, navonok ľahko dostupné, a predsa nekonečne vzdialené, presne ako skúsenosť pozostalých vo vzťahu k zosnulému.

Hoci tieto transcendentné miesta prírody pozostalým pripadajú také vzdialené, vyžarujú svojou nekonečnosťou veľkú útechu. Mŕtvi sú tam navždy v bezpečí. Nemôže ich ohroziť žiadne ľudské ani svetské nebezpečenstvo.

Súčasne sú tie miesta v prírode s nami intenzívne spojené. Nebo sa nad nami klenie a je v tesnej blízkosti, svetlo hviezd prechádza cez sietnicu do nášho vnútra, zem, v ktorej mŕtvy leží, nás nesie a živí.

## ► CVIČENIE

### *Môj pohľad na tvoju hviezdu*

V tomto cvičení vás chcem vyzvať, aby ste počas jasnej noci pozorovali hviezdnu oblohu. Keď pozeráte na nočnú oblohu, vezmite si so sebou smútok a túžbu. Nechajte na seba pôsobiť nekonečný vesmír.

Postupne objavíte na oblohe veľké množstvo svietiacich bodov, nekonečne veľa hviezd, jednotlivé alebo pospájané v skupinách ako na mliečnej ceste. Hviezdy svietiace, hviezdy blikajúce. Čím dlhšie sledujete oblohu, tým viac hviezd objavíte.

Môžete si predstaviť, že váš mŕtvy príbuzný býva na jednej z tých hviezd, kde si našiel bezpečné miesto. Vyberte si jednu hviezdu, ktorá bude vaša, na nej býva váš milovaný. Je nekonečne ďaleko, cítite to, keď za ním smúťte, ale vďaka jej svitu ju vidno. Vo svojom vnútri to cítite ako svetlo lásky, akoby vo vás svietila hviezda, vychádza z vášho srdca, priam bolestivo sála.

Rozlůčte sa s nočnou oblohou a s hviezdou tam hore. Cítite sa utešení, pretože si túto skúsenosť beriete domov a zosnulý vo vás svieti ako hviezda. Ak chcete, môžete sa prejsť pod jasnou nočnou oblohou, aby ste si pripomenuli tú hviezdu, kde býva váš milovaný človek.

## Symbolickí zástupcovia prírody – priletíš ku mne

*Ešte nikdy som nebol taký smutný, taký vydesený počas omše. Na záver bude spomenuté, že o dva dni bude jeho pohreb. To nemôže, nesmie byť pravda. Vtedy sa obzriem na vysoký strop kostola. V rannom slnečnom svite tam hore poletuje pávie oko. Môj syn, to môže byť jedine môj syn! Je to zvláštne, ale nedokážem na nič iné myslieť, len na to, že môj syn je nablízku. Slová omše počujem akoby z dialky.*

*Pár dní po pohrebe... Na hrobe môjho syna žiaria tie najkrajšie slnečnice a ruže. A sú na nich motýle. Prekrásne motýle, pávie oči. Jednoducho tam poletujú. Poslal mi ich syn? Nezmysel, pomyslím si. A predsa je to tak, akoby tam bol on! Utešilo ma to. Ako ma len môžu tieto malé stvorenia utešiť? A predsa je to tak.*

*Ďalšie leto, zase sú tu, motýle. A opäť cítim blízkosť môjho syna. Motýle sú pre mňa, či to chcem alebo nie, poslovia z jeho sveta.*

Mnohí smútiaci si nájdu nejaké zviera ako posla alebo stelesnenie nebohého. Môže to byť domáce zviera, ktoré ho poznalo. Smútiaci si pred ním poplače alebo s ním hovorí o zomretom a o spoločných zážitkoch.

Často sa prekvapivo zjavia aj iné zvieratá, ktoré stelesnia zosnulého. Jedna vdova vídava drozdov sediacich v kroví na cintoríne. Keď večer spievajú v záhrade, vždy jej priblížia mŕtveho manžela. V ich speve cíti svoj smůtok a túžbu, ale aj blízkosť svojho muža.

Pre iných sú zástupcami a znakmi zosnulého určité rastliny alebo stromy. Často bola ruža alebo slnečnica najobľúbenejšou kvetinou mŕtveho. V každom z týchto kvetov rozkvitne zosnulý a ukáže sa tak pozostalému. Iná pani rozprávala, že pravidelne navštevuje smůtočnú vrbu a stretá sa pod visiacimi haluzami s mŕtvym manželom. Vrba vyjadruje jej smůtok a vytvára pre ňu priestor na stretnutie s mužom, akoby v prítomnosti.

Samozrejme, že sa takéto zážitky dajú racionálne vysvetliť a odmytologizovať. Ale tu racionálne vysvetlenie nestačí. Vonkajší zástupcovia v prírode sa stretávajú s vnútornou skutočnosťou v smútiacom. Vták alebo ruža vyvolávajú v podvedomí archetypálne symboly, ktoré predstavujú zosnulého. Vonkajšia

príroda a vnútorné cítenie duše sú ako oproti stojace zrkadlá, ktoré sa navzájom donekonečna odrážajú.

Lepšie to vysvetlím na príklade motýľa. Už v gréckej a rímskej antike bol motýľ symbolom vedomia. Na umeleckých dielach sa objavuje *Psyché*, postava duše, ako motýľ s krídlami.

Motýľ je prastarý symbol premeny. Húsenica sa uvoľní z kokónu, kukly a z nevýrazného tela sa neuveriteľným spôsobom premení na farbami hýriaceho okrídleného motýľa. Tak ako babôčka stiahne kokón a nechá ho za sebou, tak aj nesmrteľná duša sa zbaví mŕtveho tela a odletí. *Elisabeth Kübler-Ross* narazila v rozhovoroch s umierajúcimi deťmi na tento symbol. Pri návšteve barakov v koncentračných táboroch s dojatím zistila, že matky a deti vyryli do stien nechtami motýle. Symbolizovali nádej na zmenu a oslobodenie aj tesne pred smrťou. V liahnutí motýľa z kukly je zobrazená skúsenosť ľudí s umieraním.

Pre pozostalých bude motýľ symbolom premeny mŕtveho po smrti. Zvonka sa pozostalým zároveň zobrazuje jeho vnútorný proces: Zosnulý sa vytratí zo svojej telesnej schránky a v mysli pozostalých zostáva iba v duševnej podobe. Počas tejto premeny sa pre pozostalých mení konkrétna telesná podoba zosnulého na dušu; to, čo bola vonkajšia skutočnosť, je teraz vnútorná, duševná realita. Prečo by sa naopak niečo podobné nemohlo udiť aj so zosnulým? Prečo by sa nemohla telesná realita premeniť na duševnú, transcendentnú?

Tieto podobné, navzájom sa zrkadliace procesy dávajú pozostalému istotu, útechu. On *vie*, že to isté, čo sa stalo v ňom a čo vidí v symboloch prírody, sa stalo aj so zosnulým. Nezmizol, len sa premenila jeho forma bytia a stala sa inou, transformovanou na onom svete.

Ine zvieratá, ako napríklad vtáci, umožnia pozostalému podobné zážitky, lebo sú ako motýle prastarým symbolom pre ľudskú dušu.

## Synchronicita ako prekvapivé stretnutie – zrazu sa mi zjavíš

*Na pohrebe syna som chcel preňho ešte niečo urobiť. Odvážil som sa povedať krátky príhovor. Nevedel som, či to vydržím. Ale urobil som to. Citoval som pri tom jesennú báseň od Rilkeho:*

*Listy padajú, akoby z dialky,  
akoby v nebi odkvitali vzdialené záhrady;  
padajú s popieraním skutočnosti.*

*Nasledujúce ráno stojíme so ženou pri čerstvom hrobe nášho syna. Bol krásny jesenný deň. Ranné slnko vychádzalo spoza vysokých stromov. Zrazu zavial jemný vetrík pomedzi stromy. Ten ľahučký vetrík zvíril vo vzduchu nekonečne veľa malých listov, ktoré sa ligotali v rannom slnečnom svite. Stáli sme ako v zlatom daždi žltosfarbených listov, skoro ako keď padá sneh. Ten dážď z listov prišiel asi z ďalekého modrého neba. Bolo to veľmi smutné, ale súčasne aj utešujúce. Napadlo mi, že to, čo sa tu práve udialo, je určite tá báseň od Rilkeho. Až teraz som pochopil, čo chcel tou básňou povedať, hlavne jej poslednými veršami:*

*A predsa sa nájde niekto, kto ten pád  
s nekonečnou láskou zachytí vo svojich rukách.*

*Obaja sme vedeli, že to nebola náhoda. Vzťah medzi básňou a týmto zážitkom bol veľmi blízky. Trúchlenie za naším synom a padanie listov spolu úzko súviseli. Bolo to, akoby smútila sama príroda. Súčasne sme vnímali, ako všetky listy jemne pristáli na tráve a na zemi. Ten ľahký závan vetra sme mohli chápať jedine ako posolstvo nášho syna, ako znak jeho blízkosti. Ako vietor, ktorý cítiť, a predsa je neviditeľný.*

Samozrejme, že sa podobné zážitky dajú vysvetliť ako náhoda. *Carl Gustav Jung* opísal zhadu dvoch a viacerých dejov ako synchronicitu (*Seifert, 2001*).

Každý, kto také niečo zažije, bude celkom bezprostredne a intuitívne ovplyvnený. Bude dojatý a chápe to ako pozoruhodné a zázračné znamenie. Zhoda takýchto udalostí poukazuje na iné zákony a inú významovú úroveň, ktoré stoja za svetom prirodzených udalostí. V hlbších vrstvách svojej duše chápeme tieto zhody inak ako rozumom. Synchronná udalosť má potom vlastný zmysel, ktorý tak ako sny niečo znamená pre vlastný život.

Mnohí pozostalí zažili takéto nepravdepodobné náhody, podľa *Junga* synchronicity, v ktorých sa náhle v nesmierne významných momentoch dvíha závoj skutočnosti. Synchronicita posunie pozostalého tak neodbytné k zomretému, až ho svojou intenzívnou prítomnosťou omráči. Tento okamih sa zdá naplnený blízkosťou nebohého. Pozostalí to zažijú ako osobné zjavenie, pri ktorom zosnulý vystúpi zo závoja faktickej reality a pristúpi k nim. Zosnulý zažiarí pozostalému v tejto neskutočnej konštelácii takzvaných náhod ako hviezda, ktorá padne rovno do srdca, kde zabolí, uteší a potom zhasne.

Chcem vás povzbudiť, aby ste boli otvorení a citliví na takéto zhody a pripustili ich. Potom sa vám takéto synchronicity náhle objavia a zistíte, že váš milovaný človek je omnoho bližšie, ako by ste si mysleli. Zistíte, že ten onen svet, kde sa

nachádza zosnulý, nie je nášmu svetu veľmi vzdialený. Pocítite: „Áno, musí to byť presne tak a nie inak, keď presne v tomto momente sa mi pripomenie tento zážitok, táto spomienka a práve teraz predou mnou zažiarí jeho obraz, zabolí ma v srdci alebo ma uteší.“

Chcem vás povzbudiť v tom, aby ste dokázali takéto skúsenosti jednoducho pripustiť a prijať. Nepokúšajte sa ich vysvetliť. Synchronicita je ako mimoriadny darček, ktorý vám zosnulý odovzdáva do rúk alebo priamo do srdca. Najlepšie ho poctíte, keď ho prijmete a uložíte si ho vo svojom srdci – práve preto, lebo k vám dopadol ako padajúca hviezda.

## ŽIVOT S TRANSCENDENCIOU

### Nikdy sa nestratíš, lebo ostaneš v nekonečne

#### Budeš žiť ďalej v inom svete?

*Niekoľko mesiacov po smrti môjho syna ochorie moja dlhoročná kolegyňa na mozgový nádor. Nebude už dlho žiť. Viac ráz ju navštívim. Počas rozhovorov o umieraní a o smrti sa staneme priateľmi.*

*Pri mojej poslednej návšteve je nám obom jasné, že je to posledná návšteva – rozlúčka. Dlho sa rozprávame, či a čo nás tam na druhej strane čaká.*

*Postavíme sa a posledný raz sa objímeme. Vtedy zo mňa úplne nečakane vyhrkne: „Pozdravuj tam môjho syna. Povedz mu, že ho všetci nekonečne milujeme, nech sa tam má dobre.“*

*Rozpačito sa pozriem na kolegyňu. Na krátky okamih si pomyslím: „Mám sa teraz hanbiť?“ V tom momente som si istý, že to nie je nutné. Kolegyňa len prikývne.*

V tom okamihu mi napadne prastará idea, že existuje onen svet, kde žije môj syn. Nevedel som, že tak *jednoducho* a *obrazne* myslím o svete mŕtvych. Dlho som racionálne uvažoval, ale v čase rozlúčky a prechodu kolegyne cez hranicu na iný svet, všetko zmizlo. Z ďalekej hĺbočiny, z takzvaných archetypálnych vrstiev mojej duše sa vynoril praobraz života po živote a odsunul nabok všetky racionálne myšlienky. Súčasne ma zaplavila vlna útechy. Ak je to tak, ako som to spontánne prežíval, tak je predsa všetko dobré, teda môj syn nie je stratený.

Myšlienku života po živote zomretých na onom svete nájdeme v takmer každej kultúre. Je ako pramúdrosť, ktorá je objavená a zobrazovaná rôznou formou vo všetkých národoch na zemeguli od afrických kmeňov a polynézskych národov v Tichomorí cez Sibír a Mongolsko so šamanskými tradíciami, Indiu a Japonsko, starobylý Egypt a Grécko až po Inuitov (Eskimákov) na severe.

Pre moderné západné myslenie od čias osvietenstva to nie je jasný dôkaz existencie takého sveta. Práve naopak, v kritike náboženstva to *Feuerbach*, *Marx* a *Freud* označili ako projekciu smútiacej duše. Naopak sa ani tento pohľad nedá dokázať, ostáva tak v úzkych kategóriách mechanistického myslenia a povrchovej psychológie. *Carl Gustav Jung* a jeho nasledovníci (*Hark*, 1995) proti tomu argumentovali, že v archetypálnych hlbších vrstvách našej duše sú praobrazy onoho sveta zakotvené.

Nejde mi tu o hľadanie pre a proti. Pre mňa a ostatných pozostalých je dôležité jedine to, akým spôsobom si možno udržať vnútorný vzťah k zosnulému.

---

*Pripustite si všetky spontánne myšlienky o živote po živote svojho milovaného. Berte ich ako darček hlbších vrstiev duše.*

*Ak chcete, nechajte ich pôsobiť. Nemusíte pochybovať alebo sa pred druhými obhajovať. Vaša duše vie, čo pri smútení potrebuje, a poskytne vám archetypálne obrazy, ktoré vás odpradávná spájajú s ostatnými smútiacimi ľuďmi.*

---

## Bez hraníc

Doposiaľ spomínané bezpečné miesta, kde možno prežívať vzťah k zosnulému, boli pozemské, napríklad hrob, izba zomretého a miesta v prírode. Symboly prírody však poukazujú na iný svet, ktorý leží mimo našej reality. Každý smútiaci nemilosrdne narazí na ten múr, ktorý ho delí od zomretého. Smrť je hranicou, ktorú zakaždým bolestivo vníma. A súčasne sa pýta, čo asi za tou hranicou je. Existuje za ňou iný svet? Každý smútiaci si raz položí otázku ohľadom sveta mŕtvych.

Samozrejme, nemáme žiadne dôkazy. Niektorý smútiaci si nevie predstaviť iný svet po smrti. Súvisí to s racionálnymi úvahami alebo s hlbokým sklamaním, možno aj s hnevom na smrť milovanej osoby. Aj toto rozhodnutie je pochopiteľné a je to v poriadku. Azda sa v budúcnosti zmení. Dovtedy ostane miestom stretnutia so zosnulým predovšetkým spomienka.

Ostatní smútiaci sa s tým nebudú chcieť uspokojiť, a preto sa pokúsia nazrieť až za túto hranicu. Chápem to ako vizionárske videnie v súlade s archetypálnymi obrazmi, ktoré majú k dispozícii všetky kultúry a náboženstvá na

zemi. Kto si môže pripustiť tieto obrazy a často aj vlastné sny, ten dokáže vidieť až za hranice nášho sveta. Spontánne začnú mnohí smútiaci tušiť, že existuje aj iný svet. Tušia, že tam sú iné priestory, iné reality ako v našom ohraničenom svete živých.

Veľa smútiacich sa stane veriacimi práve vďaka skúsenosti s hranicou po smrti. Veria v to, čo je za hranicou. Pripustíte intuitívne vzniknuté poznanie, že smrťou všetko nekončí. Vaše srdce vie, že smrť nemá posledné slovo, ale len božia láska môže smrť premôcť.

Pozývam vás na imagináciu, ktorou si môžete nacvičiť pohľad do diaľky až za hranice.

## ► CVIČENIE

### *Imaginácia až za hranice*

Skúste si predstaviť, že kráčate na vrchol kopca. Je večer, krátko pred západom slnka. Krok za krokom stúpate na vrchol týčiaci sa vo vašej predstave. Čím budete vyššie, tým sa vám naskytne lepší výhľad na krajinu alebo more, ktoré leží smerom na západ. Každým krokom bude krajina alebo more vzdialenejšie, až sa nakoniec úplne stratia. Tušíte tie nekonečné rozmery, ktoré sa stále zväčšujú. Hranica horizontu sa rozplynie vo svetle zapadajúceho slnka.

Na vrchole si vychutnáte túto nekonečnosť, s ktorou splyniete. Cítite tú bezhraničnosť, ste jej súčasťou. Zistíte, aká je každá hranica transparentná. Viete, že za horizontom sa otvorí nový horizont, za ním ďalší znova a znova, až donekonečna. To nekonečno teraz absorbujete do vášho vnútra. Skúste zavrieť oči a nechajte to na vás pôsobiť. Asi tušíte, že niekde za nekonečnom sa ukáže nová krajina, nový priestor, nový svet. Neviditeľný, nehmatateľný, ale iste predstaviiteľný. Kým na vrchole kopca pátrate so zavretými očami po nekonečne, dopadnú na vašu tvár teplé lúče zapadajúceho slnka a ohrejú vás.

Pomaly otvoríte oči a rozlúčite sa so zážitkom nekonečna. Cítite ohraničenosť vlastného tela. Pohnete sa, ponáťahujete sa a naspäť sa doň vrátite.

## **Praobrazy transcendentných bezpečných miest**

Napriek rôznorodosti obrazov a ústnych podaní o svete mŕtvych sa tento svet opisuje ako miesto, kde môže mŕtvy ďalej žiť iným a novým spôsobom. Je



tam chránený a v bezpečí. Sú to bezpečné miesta, ako ich poznáme z terapie traumatizovaných ľudí (3. kapitola).

V rámci tejto knihy sa nedajú znázorniť všetky obrazy týchto miest. Chcem aspoň zhrnúť a opísať ich hlavné a dôležité štruktúry. Môžete vyskúšať, ktoré vás oslovia. Zistíte, že obrazy si nevyberáte vy sami, ale tieto praobrazy sú už vo vás pripravené. Inak povedané, obrazy si vybrali vás. Vo svojom vnútri budete naisto vedieť, že váš milovaný človek žije ďalej, že je chránený a že neexistuje žiadna sila, ktorá by mohla rozdeliť vaše puto k zomretému.

Tieto obrazy sa stanú miestom, kde obaja – vy aj zosnulý – budete chránení. Naopak sa dá táto skutočnosť len náznakom, obrazne vytušiť. Preto som vybral pre každý odsek nejakú báseň, ktorá nám vo veršoch vryje do duše tento obraz.

- V nebi a v raji

Zomretý žije v inom, transcendentnom svete. Našiel miesto, kde došiel a smie navždy zostať. Smútiaci na to nepotrebnú bližšie vysvetlenie. Stačí vedieť, že onen svet existuje.

Prekrásny a utešujúci je opis tohto miesta, ktorý pochádza od indiánskeho kmeňa *Wintu* v Kalifornii:

*Pôjdeme tam hore, ty a ja;  
pôjdeme po mliečnej ceste, ty a ja;  
pôjdeme po chodníku plnom kvetín, ty a ja;  
nazbierame ich cestou, ty a ja.*

- V božej ruke

Zosnulý žije so všemohúcim, s bohom alebo s Kristom. V hlbokom páde smrti sa nestratí v hĺbočine bez dna, viac-menej padá umierajúci do ruky božej. Vracia sa k bohu ako do svojej vlasti, v bohu je navždy ochránený. V božom lone je v bezpečí. Nič ho nedokáže oddeliť od božej lásky a môže naveky odpočívať. Toto presvedčenie najlepšie vyjadruje *Rainer Maria Rilke* vo svojej básni:

**Jeseň**

*Listy padajú, akoby z dialky,  
akoby v nebi odkvitali vzdialené záhrady;  
padajú s popieraním skutočnosti.*

*Po nociach padá ťažká zem  
zo všetkých hviezd do samoty.*

*Všetci spadneme. Aj tá ruka spadne.  
A pozri sa na ostatných: Je to vo všetkých.  
A predsa niekto nekonečne jemne  
zachytí ten pád do svojich rúk.*

- Vo večnom svetle

Mŕtvi idú do večného svetla. Nie je to len prastarý obraz z rôznych tradícií od starých Egypťanov cez Tibetskú knihu mŕtvych po kresťanskú vieru, ale aj známy obraz zo zážitkov blízko smrti. Svetlo večnosti prijme mŕtvych ľudí a premení ich. Svetlo symbolizuje večnosť, v ktorej zomretí naďalej žijú a nekonečnú lásku, ktorou sa vyliečia a ich rany sa zahoja. V Žalme 36, 10 sa píše: „V tvojom svetle sme svetlom.“ *Arthur Schopenhauer* to vystihol v básni takto:

*Myslím si, že,  
keď naše oči zavrie smrť,  
stojíme vo večnom svetle,  
pri ktorom je slnečné svetlo  
len jeho tieňom.*

- V reálnej skutočnosti

Z mystického a budhistického myslenia poznáme obraz, že naša osobnosť a vedomie sa pri umieraní vracia do všetko obsahujúcej skutočnosti ako vlna do mora. Zomretý a jeho osobnosť sa stanú časťou celku, ktorý chápeme ako posledný prapôvod, ako univerzálny duch, ako átman alebo brahman, ako tao alebo ako prázdnota nirvány. V tomto stave už neexistuje dualita, iba to jedno. V tomto učení sa nedá povedať, čo sa stane s osobnosťou jednotlivca. Je teraz súčasťou celku a zostane tak zachovaný, aj keď už nie ako subjekt a objekt.

Pre smútiacich môže byť tento pohľad veľmi utešujúci, lebo zosnulý je všeobecne v bezpečí a zároveň blízko. Meditácia je cestou, ako sa dostať bližšie k skutočnosti a tým k zomretému. Toto ponorenie a zjavenie v základe bytia opisuje *Rose Ausländer*:

*Posledný návrat  
do ničoho  
cesta okolo sveta,  
po ktorej  
tak túžim*

*Zemeguľa  
okolo mňa tancuje  
ako vážka  
a spolu s ňou chcem  
ako hviezdne srdce dohorieť*

Každý smútiaci si bude musieť zodpovedať otázku o zotrvaní, o živote po živote a o transcendentnej existencii zosnulého. Smútiaci vedia, že to *musia* urobiť pre seba, ale aj pre mŕtveho. Táto úloha sa opakovane nanucuje. Trúchlenie, a to nebolo v modernej psychológii trúchlenia spomenuté, je intenzívne, namáhavé hľadanie bezpečného miesta pre zomretého. Smútiaci popritom prejdú celú zemeguľu až do najhlbších hĺbok a najvyšších výšok a zažijú peklo a nebo, kým sa im nezjaví obrázok, myšlienka, verš. Často je to dlhá, niekedy aj zúfalá cesta hľadania. Toto aktívne hľadanie, pýtanie sa a niekedy nutkavé myšlienky, čítanie a diskutovanie s ostatnými by sa malo dotknúť všetkých možností, hraníc, výšok a hĺbok. Napriek tomu je nájdenie bezpečného miesta skoro vždy darom, ktoré sa po dlhom hľadaní zrazu nečakane ukáže alebo sa z temnoty pomaly vykryštalizuje a rozvinie.

Nasledujúce cvičenie podporí vaše hľadanie a vyzve vás k dôvere a nasledovaniu obrazov svojej duše. Pre niekoho môže byť toto cvičenie príliš intenzívne alebo momentálne nevyhovujúce. Potom si len prečítajte text ako rozprávku alebo mýtus. Aj tak vás to cvičenie podporí pri vlastnom procese hľadania. Určite nie rýchlo a priamo, ale okľukou vášho podvedomia.

## ► CVIČENIE

### *Imaginácia – stretnutie vo svetle*

Pozývam vás na miesto svetla. Požiadajte svoje podvedomie, aby ste si mohli predstaviť také miesto: slnkom presvietená oáza, jasný vrchol kopca v zlatom večernom slnku, zlatistý zámok, oslnená nekonečná sála alebo vysoké a svetlé priestory barokového kostola. Je to miesto hojivého svetla, všetko obsahujúcej, cez všetko prenikajúcej lásky. Toto transcendentné miesto je ponorené do zlatého a teplého svetla.

Momentálne sa to miesto nachádza v dialke. Pomaličky sa krok za krokom približujete k tomuto svetelnému miestu. Už pociťujete tú pálavu, to hojivé, čo vyžaruje z tohto miesta. Priťahuje vás to. Je to nekonečne vzdušné, transparent-

né miesto. Aj vy cítite ľahkosť. Akoby ste tam leteli, ľahučko unášaný svetlom, ktoré sem dopadá.

Dorazíte na prah svetelného zámku, svetelnej oázy, osvetleného vrcholu, k vášmu svetelnému miestu. Budete zaplavení svetlom, ponoríte sa do jeho jasného lesku. Sami zrazu žiarite. Všimnete si, že to svetlo k vám prichádza spredu. Vo svetle zbadáte obraz milovaného zosnulého, ponoreného v žiari lásky. Vnímate ako sa hýbe oblečený do svetelného rúcha lásky.

Ak chcete, môžete sa stretnúť. Opatrne sa ho dotknete. Objímate sa v zlatom svetelnom lúči lásky tak jemne, ako prenikajú dva svetelné lúče. Je to cítiť, a predsa nič necítíme. Je to láska, čo vnímate v záplave svetla. Teraz už viete, že vo svetle je mŕtvy ako nikde inde chránený a v bezpečí. Viete, že tam istým spôsobom existuje. Viete, že je mu tam dobre. Je na mieste plnom uzdravujúcej lásky, vo svetle nekonečnosti, na mieste, kam aj vy raz dorazíte. Viete, že tam pôjdete s radosťou.

Teraz je načase pomaly sa rozlúčiť, opustiť vašu do svetla ponorenú milovanú osobu. Zrušíte tú väzbu vo svetle, vraciate sa pomaly naspäť. Obaja si vo svetle zakývate. Zosnulý ostane na tomto svetelnom mieste.

Kým sa otočíte a pomaly sa vrátite nazad, svetlo zoslabne, ale vy si vo svojom srdci prinášate malé svetielko. Vošlo do vás počas objatia. To vám zostane ako spomienka na milujúce objatie na svetelnom mieste, kde smie váš milovaný pobudnúť vo svetle lásky a večnosti.

Pri tomto cvičení ste asi pocítili alebo vytušili, ako vám robí dobre, ak viete o bezpečnom, transcendentnom mieste pre svojho zosnulého. Kto to dokáže pripustiť, môže ho aj opustiť, lebo už vie, *kde* ho opúšťa. Teraz už jednoducho neopúšťate pozostalého, ale zanechávate ho na večne bezpečnom mieste.

Toto je hlboký a jediný zmysel bezpečného miesta pre mŕtveho milovaného človeka. Môžu to byť konkrétne miesta, miesta v prírode, vo vlastnej duši alebo aj transcendentné miesta, pre mnohých zrejme tie najistejšie. Dôležité je len to, aby to boli skutočne bezpečné miesta, kde možno zosnulého nechať. V takto chápanom a prežitom zanechaní zosnulého nehrozí ani jeho strata. Práve naopak: Keďže je zosnulý na tomto transcendentnom mieste ochránený a žije tam ďalej, je vždy možné udržiavať s ním vnútorné spojenie. Pre archetypálne vrstvy duše je vzdialenosť k transcendentným miestam minimálna, presne povedané: na onom svete, nekonečne ďaleko a súčasne v centre duše.

## ŽIVOT S VNÚTORNÝM SPOLOČNÍKOM

### Kedže ťa lúbim, žiješ navždy v mojom srdci

#### Tvoje miesto je vo mne

*Kedy budem konečne o tebe snívať? Túžim po tom, stretnúť ťa vo sne. Zmietam sa medzi sklamaním a netrpezlivosťou. Poznám aj iných, čo čakajú na sen o zosnulom. Je to pre mňa také dôležité. Budem už vedieť, že naďalej žiješ v hĺbke mojej duše.*

*Konečne je to tu. Krátky, ale nesmierne utešujúci sen: Objímam syna, veľmi pevne. Naše hlavy sa dotýkajú. Celkom blízko. Ako silno ho objímam. Potom poviem: „Poď, ideme sa spolu učiť.“*

*Prebudenie je najprv hrozné. Môj syn je zas preč. Ale už viem, že je hlboko v mojom vnútri. A ten sen mi hovorí, že sa po smrti syna musíme obaja ešte veľa učiť. Musíme sa naučiť stretať sa a milovať úplne novým spôsobom.*

Smútiaci prežíva veľmi bolestivo stratu zomretého a to, že po ňom ostane v dennej rutine veľké prázdno. Už nikdy neotvorí vchodové dvere, nebude s nami sedieť pri stole a nikdy ma už neobjíma. Takýchto úvah sa musia smútiaci vzdať a v skutočnosti sa s nimi rozlúčiť.

Zdá sa, akoby bol zo mňa zomretý vytrhnutý, chýba mi v mojom srdci a v mojej duši zanechá veľkú prázdnotu. Je to, akoby sa zo mňa odtrhla a odišla väčšia časť. Tento ústredný pocit bolesti pri trúčlení nesmieme vynechať. Naopak, musíme to prázdne miesto v duši po odchode zomretého nejako vydržať a nechať ho otvorené. Nie je to prehnane tvrdiť, že je to nesmierne ťažké, že tu *chýba*, že *už-tu-nie-je*, vydržať to *nič* vo svojom srdci. Milovaný človek sa nám zdanlivo stratil aj vo vlastnom vnútrajšku. Máme obrovský strach, že to už bude navždy.

V podvedomí našej duše je zosnulý v hĺbke a tým bezpečne zakotvený. Túžba je, ako sa spomína v 2. kapitole, najdôležitejšia sila na hľadanie zosnulého. Začína to skoro vždy vonku. Objavíme a vidíme ho všade. Myslíme naňho stále viac. Často sú to nutkavé otázky týkajúce sa mŕtveho. Smútiaci to ešte nezaží-

vají ako stretnutie so zosnulým, lebo momentálne sa sústredia na to, ako im chýba. Nepriblíži nám ho ani hľadanie vonku, ani sebazničujúce otázky. Táto fáza hľadania a pýtania sa je dôležitá na to, aby sme boli otvorení a pripravení na proces hľadania v nás samých.

Pomaly, ale isto nás podvedomie privedie od vonkajšieho k vnútornému hľadaniu. Je to, akoby zákon psychiky vo vnútornej práci so vzťahom k zosnulému: Čo nemôžeme nájsť vonku, vyskúšame hľadať vo vnútri, a aj to nájdeme. Jedna matka, čo stratila syna, hovorí: „Neustále sa ponáram do seba a hľadám môjho syna.“ Naše vedomé hľadanie začína vonku a zmení sa na hľadanie vo vnútri, vo vlastných hlbokých priestoroch našej duše.

K tomuto hľadaniu pribudne ešte druhý proces: Zomretý sa zjaví v duši, akoby *ma* hľadal a chcel sa so *mnou* stretnúť. Veľmi jasne a silno to zažívame v snoch. Preto som si tak strašne želal, a takisto aj iní, mať sen s milovanou osobou. Vo sne prežívame zomretého veľmi intenzívne, veľmi živo a ako aktívne konajúca osoba, ktorá nás vyhľadá a vo sne k nám príde.

Pre väčšinu pozostalých je to nesmierne utešujúci zážitok. Zomretý ku mne vo sne príde a hľadá ma. Ja pritom nemusím nič robiť, zosnulý je sám od seba aktívny, aby sa so mnou stretol.

Tu pôsobí ďalší zákon psychiky vnútornej práce vedomia pozostalých. Je v zhode s predtým spomínaným zákonom. Čo je zakotvené v najhlbších častiach duše, sa chce dostať von a ukázať sa. Treba dodať, že sa to stane len vtedy, keď to dovolíme svojmu vedomému *ja* a sme pripravení to brať vážne.

V tomto obojsmernom procese hľadania vo vnútri a vystúpenia na povrch sa naša duša stane miestom stretnutia so zosnulým. Tým bude duša samotná jedným z najbezpečnejších miest pre mŕtveho. Potvrdzujú to aj pozostalí, ktorí nemajú k onomu svetu žiadny spirituálny alebo cirkevný vzťah.

---

*Môžete sa spoliehať, že osoba zomretého je vo vašej duši hlboko a isto uschovaná. Ak sa podujmete na proces hľadania, zároveň zažijete, že vás z hlĺbky vašej duše zosnulý navštíví. Vy sami a vaša duša sa stanete miestom, kde sa budete môcť stretnúť s mŕtvym.*

---

## Navždy zostaneš vo mne živý

Jednej mladej žene sa po smrti jej milovanej a pre ňu veľmi dôležitej tety sníva, že je na cintoríne niekde v Stredomorí. Tam sú mŕtvi pochovaní v stene s urnami. Vytiahne urnu svojej tety. Potom teta vyskočí a tancuje na cintoríne. To nemôže byť pravda. Veď ona je mŕtva, pomyslí si neter. Zavolá lekárovi a ten jej tiež potvrdí, že teta nežije. Má nehmataateľný pulz. Potom sa zobudí a veľmi sa jej uľaví. Napriek tvrdeniu lekára, že teta je mŕtva, si je úplne istá, že teta pre ňu žije.

Zozačiatku je neter zmätená, lebo aj lekár jej vo sne potvrdí, že žijúca teta by mala byť vlastne mŕtva. V najhlbších sférach nášho podvedomia, čo taktiež ukazujú aj iné sny, je celkom jedno, či je niekto skutočne mŕtvy alebo živý. Život a smrť sa dajú vymeniť. Reálne mŕtvy človek *žije* v podvedomí, kým niektorí ešte žijúci ľudia, ktorí pre mňa nič neznamenajú, sa vo sne objavia ako *mŕtvi*.

Archetypálna časť duše, v ktorej sú zakotvené tradície pre život po živote, nesúvisí s časovo-priestorovými hranicami našej mysle. Neplatí tam ani rozdiel medzi smrťou a životom a ich ohraničenie. Smrť tu neznamená poslednú hranicu, je len formou, ktorá všetko mení, súčasnú existenciu na vnútornú, psychickú, v ktorej náš milovaný nezomiera, ale žije ďalej. Všetko, čo sa udeje v archetypálnej časti duše, je platné, má význam, a preto *žije*. Milované osoby, ktoré sú dôležité pre našu dušu, v nás žijú. V hĺbke našej duše neplatí pre nich žiadne zomieranie.

Ukazuje to aj sen 45-ročnej ženy, ktorej pred štyrmi rokmi umrel otec: „Cestujeme s otcom autobusom. Zrazu dôjde k nehode, pri ktorej môj otec zomrie. Je to pre mňa strašné a smutné. Prekvapene zistím, že autobus pokračuje po nehode v jazde a aj otec so mnou cestuje ďalej. Žije, ale len mŕtvo a neprítomne sedí na sedadle. Cítim, ako si tú cestu po Švédsku vychutnáva. Teší sa so mnou z množstva vtákov v okolitej prírode. Prebudím sa upokojená a s útechou.“

Duša snívajúcej veľmi dobre vie, že jej otec reálne zomrel. Nehoda autobusu vo sne drasticky ukazuje, že jej otec je skutočne mŕtvy a že za ním reálne smúti. Vo vzťahovej časti duše otec a vzťah k nemu žijú ďalej, čo symbolizujú autobus a spoločná jazda po nehode. Otec sa stane tichým, ale prítomným spoločníkom na ceste životom svojej dcéry.

V hĺbke duše nepotrebujeme lúčenie. Práve naopak: Tu je možné vytvorenie kontaktu, väzby a lásky k milovanému človeku, lebo aj naďalej žije v duši. Keď pozostalí dôverujú tejto skutočnosti v najhlbších vrstvách podvedomia, stane sa zomretý žijúcim náprotivkom.

## Si môj vnútorný náprotivok

Zosnulý je tak ako všetci, ktorých milujeme, s nami spojený trojakým spôsobom. Vysvetľuje nám to, prečo sa nám jeho osoba a podstata nemôžu stratiť napriek vonkajšiemu rozdeleniu. Reprezentácia objektu je v pamäti vo forme obrazov, spomienok, telesných a charakterových vlastností. Podrobne to popisuje psychoanalýza v teórii objektných vzťahov. Náprotivok vnímame najprv ako vonkajší *objekt* vo všetkých jeho prejavoch a máme ho zapamätaný vo vyvolateľných obrazoch.

Keďže sme zosnulého veľmi milovali, stal sa časťou nás, teda je samotným objektom. Milovaný človek sa stal našou súčasťou, vytvára časť našej identity.

Určitá časť zo vzťahu k zosnulému, naše rozhovory, objatia, konflikty a stretnutia sú uložené v našej duši. Hovoríme o aktuálnej reprezentácii vzťahovej väzby.

Kým ten človek žije, ostávajú tieto časti, čiže reprezentácie a obrazy ukryté v podvedomí, lebo sú prekryté každodennými zážitkami. Nemusíme ich aktivovať, lebo s príbuzným zažívame spoločné chvíle. Pri úmrtí hľadáme v sebe tieto obrazy a reprezentácie ako stopy po zomretom a súčasne sa dostanú na povrch nášho vedomia. Rôzne reprezentácie tak navzájom splynú a v našom vnútri vnímame mŕtveho ako konkrétnu osobu. Stane sa vnútorným náprotivkom, ktorý prežívame veľmi intenzívne ako obraz, pocit a telesné vnímanie. Ako som už spomínal, zažívame to exemplárne a zvlášť intenzívne počas snov. Pomáhajú našej duši, aby z psychologických reprezentácií vznikol náprotivok, s ktorým môžeme niečo zažiť. Prežívame osobnosť zomretého v nasledujúcich aspektoch veľmi konkrétne ako:

- Partner na rozhovory

Je normálne, keď sa pozostalí rozprávajú s mŕtvym. Zosnulý sa tu stane partnerom pri rozhovore, čo je praforma ľudského stretnutia. Oslovenie zosnulého z neho spraví osobnosť s vlastným priestorom duše. Môžeme mu všetko vyrozprávať a oznámiť. Môžeme tak urobiť pred jeho obrazom, pri hrobe alebo v tichom dialógu. Môže to byť spočiatku nahlas alebo len pošepky. Po



určitom čase to bude vnútorný rozhovor. Mnohí píšu mŕtvemu listy, ktoré nechajú na hrobe; iní si píšu denník, v ktorom ho priamo oslovia. Chcem vás povzbudiť v hľadaní tohto rozhovoru, v jeho rozličných podobách, bez hanby a strachu, aj keď to býva často vo filmoch alebo vtipoch zosmiešňované.

Niekedy zomretý aj priamo odpovie, okomentuje, niekedy sa jeho odpoveď dozvieme až po niekoľkých dňoch. Oslovenie mŕtveho bude tak utešujúci dialóg s milovaným človekom.

- Pomocník a poradca

Mnohí pozostalí sa pýtajú, ako by mŕtvy uvažoval o niektorých problémoch, ako by sa rozhodol, alebo poradil. Často ho privolajú vedome ako radcu, aby prezradil svoju mienku a aby poradil. Pozostalý už intuitívne pozná tú odpoveď, ktorá by prišla od zomretého. Je mu jasné, čo treba robiť a s čím bude mŕtvy súhlasiť. Pozostalý potom pred mŕtvym obhajuje svoje rozhodnutia a činy. Zosnulý je vnútorným poradcom, tretím okom, pomocným hlasom.

- Sprievodca

Mnohí pozostalí berú zosnulého so sebou v rozličných situáciách. Stane sa sprievodcom v ťažkých situáciách, ktoré treba zvládnuť. Iní hovoria, ako ich zomretý príbuzný sprevádzal na nádhernej ceste a ako si mohli počas vnútorných rozhovorov vymieňať svoje skúsenosti z cesty.

Rodičia berú svoje zomreté deti za ruku a ukazujú im, čo v skutočnosti už nezažijú. Pokračujú v rodičovstve, svojim deťom dávajú aj v budúcnosti životné skúsenosti. Vidia svet aj naďalej očami svojho dieťaťa.

- Anjel

Doteraz opísané aspekty, v ktorých sa zosnulý zjavuje v duši pozostalého ako náprotivok, pre niekoho dosiahnu kvalitu transcendentnej bytosti. Nie je prehnané povedať, že ho vnímame ako anjela, vodiacu silu alebo energiu. Mladá žena, čo stratila otca a musela ďalej viesť jeho firmu, to komentovala tak, akoby svojho otca pri sebe pociťovala ako anjela strážneho. Matka spomína po smrti jej dcéry, že keď po dlhom hľadaní našli pekný dom, hneď spontánne vedela, že im ho ukázala a *našla* mŕtva dcéra.

Až po dlhšom čase sa zomretý stane súčasne vnútornou hybnou silou a zároveň pôsobiacou bytosťou s individuálnymi vlastnosťami zosnulého. Tento transcendentný sprievodca je s takou samozrejmosťou prítomný v duši, že ho vnímame celkom určite a trvale prítomného, niekedy s nami hovorí a niekedy je v pozadí ako povzbudivá energia.

Ak si pozostalí dokážu pripustiť tieto opísané vnútorné psychické procesy a dialóg so zomretým, vlastná duša sa tým premení na isté, bezpečné miesto pre mŕtveho. Prístup k nemu je jednoduchý, napríklad keď si pošepnem alebo polohlasno poviem jeho meno, čím si privolám jeho obraz do duše alebo si pozriem jeho fotografiu. Iná cesta je imaginácia alebo meditácia, pri ktorých uvoľním duševný priestor pre zomretého a otvorím sa preňho. Preto by som vás chcel pozvať k takej meditácii.

## ► CVIČENIE

### *Meditácia – pre teba otvorím svoje vnútro*

Poprosím vás, doprajte si čas a pokoj. Vojdite do svojho tela, do hrudníka alebo brucha a pokúste sa byť otvorení a širokí ako krajina, otvorená izba, otvorená škrapina.

Potom pozvite milovaného človeka. Môžete potichu povedať jeho meno, prezývku. Možno si budete len nôtiť. Poviete mu: „Pozývam ťa! Ak ti to vyhovuje, môžeš byť teraz vo mne. Můj vnútorný priestor je pripravený. Rozhodni sa, či a akou formou budeš vo mne.“ Nechajte tomu voľný spád. Možno zacítite v sebe zosnulého a objaví sa vám pred očami jeho fotka. Možno nie je teraz ten správny čas. Povedzte mu aspoň: „Moje pozvanie ostáva a teším sa, keď ho neskôr prijmeš, ak ti to bude vyhovovať. Môže to vzniknúť ako náhly nápad, spomienka alebo sen.“

Budte si vedomí toho, že dôležitá je len jedna vec, a síce byť vo svojom vnútri otvorení a lákaví k zosnulému, dôverovať svojmu podvedomiu ako bezpečnému miestu pre mŕtveho. Z tejto hĺbky duše sa k vám zosnulý priblíži, bude tu.

Keď je vo vás zosnulý prítomný, môžete s ním hovoriť, pocítite jeho blízkosť a tieto zážitky si navždy zapamätáte vo svojom tele, dychu, pulze. Cítite a viete, že váš milovaný príbuzný je stále pri vás, lebo je vo vašom vnútri. Váš večný sprievodca, také niečo ako bytosť, skôr ako anjel alebo váš individuálny obraz.

### **Zostaneš súčasťou našej rodiny**

Zosnulý potrebuje svoje pevné miesto nielen vo vlastnom vnútri pozostalých, ale aj v rámci celej rodiny. Môže sa potom stať náprotivkom a sprievodcom pre celú rodinu. Prarodičia a rodičia sú predkami, ktorí dávajú rodine tradície, korene a tým aj bezpečnosť. Zomretí bratia a sestry sa stanú poradcami a sprie-

vodcami rodiny, ktorí ju nasledujú a spolu s ňou rastú. Mŕtve deti sú dedičstvom a úlohou pre rodinu, aby robila veci, ktoré neboli deťom dožičené.

Zosnulý dostane isté miesto v rodine, keď:

- akceptujeme jeho zomieranie a smrť; smie sa o tom hovoriť, prečo a ako prišiel o život,
- kedykoľvek si vymeníme spomienky a spoločné zážitky,
- máme miesto, rodinnú pamiatku, ktorú chodíme kedykoľvek navštíviť, najčastejšie je ním hrob zosnulého rodinného príslušníka,
- si rodina pripomenie a oslávi dôležité pamätné dni,
- bude jeho osoba a význam pre rodinu docenený,
- opatrne a s plnou vážnosťou si spomíname aj na jeho náročné a temné stránky,
- chápeme jeho život a smrť ako povinnosť, úlohu alebo poslednú vôľu pre rodinu.

Rodinná pamiatka a okruh rodiny budú potom bezpečným miestom pre zosnulého. Žije v nej a v jej príslušníkoch ďalej a je pevnou súčasťou rodinnej histórie. Naďalej je dôležitým rodinným členom, ktorý je prítomný a schopný spoločnosť formovať. Obrazne povedané je hviezdou na mliečnej ceste všetkých rodinných generácií. Bez neho by bola ochudobnená o jednu dôležitú hviezdu a stratila by lesk a svoju veľkosť.

Pre podvedomie rodiny sú mŕtvi takisto dôležití ako živí, ako ukazujú viaceré rodinné usporiadania. Rodinné povedomie tu nerobí žiadne rozdiely. Dôležité je iba akú pozíciu, význam a úroveň rodinný príslušník dostane. Ak to živí pochopia, umožní im to dať zomretým cenné a hodnotné miesto v rodinnom systéme, lebo si tým vážia celú svoju rodinu. Dobrým miestom zosnulého sa vytvorí rovnováha v systéme rodiny a pre stav a rast rodiny a jej živých príslušníkov je to prospešné.

## ► CVIČENIE

### *Významné miesto zosnulého v rodine*

Zoberte si veľký papier vo formáte A4. Spomeňte si na rodinných príslušníkov svojej generácie, svojich rodičov, prarodičov a deti. Predstavte si, že na tomto papieri nájde každý svoje významné miesto, aj tí mŕtvi. Pre ženy vyberte ako symbol kruh a pre mužov štvorec. Nakreslite svoju rodinu s takýmito symbol-

mi. Dbajte na to, aby dostal každý dobré miesto. Venujte pozornosť mŕtvym, hlavne tým, o ktorých sa nehovorí. Teraz venujte pozornosť tomu človeku, za ktorým ešte smútite. Možno ešte stále potrebuje čestné miesto v strede rodiny. Môžete namaľovať jeho symbol výraznejšie ako tých ostatných.

Skontrolujte, či už má každý významné miesto. Keď to ešte úplne neseďí, tak to opravte, až to bude v poriadku.

Potom si položte kresbu pred seba. Ak máte chuť, nalepte do každého symbolu fotku rodinných príslušníkov. Pre zomretého milovaného človeka vyberte nejakú mimoriadnu fotografiu. Ak máte chuť, môžete mu povedať: „Je dobre, že patíš ako iní rodinní príslušníci do našej rodiny. Ty a my, všetci tam patríme, tvoríme s tebou časť našej rodiny a ty si pre nás nesmierne dôležitý.“

## UDRŽAŤ VZŤAH

### Láska nám dovolí žiť spoločne

#### Vzťah ako každý iný?

*Keď si pomyslím na smrteľnú nehodu môjho syna, zakaždým sa naňho nahnevám. Nadávam mu: „Prečo si si sadal na tú motorku? Prečo si nedával viac pozor?“ V tom momente ho vidím neopakovateľným spôsobom pokrútiť hlavou a povedať: „To predsa robili všetci.“*

*Opakovane sa hnevám, koľko žiaľu nám jeho smrť priniesla. Potom zbadám, ako syn s poľutovaním pokrčí plecami, ako to robieval kedysi, a ako utešuje moju ženu.*

*Nevydržím sa dlho naňho hnevať a odpustím mu – až do môjho ďalšieho návalu zlosti.*

Ako ukazuje tento príklad, je to normálny vzťah medzi otcom a synom. Hnevám sa naňho, odpustím mu, diskutujem s ním, objímam ho, beriem ho na rôzne podujatia, som smutný z jeho neprítomnosti, teda všetko, čo patrí k zdravému vzťahu. Čím viac času prešlo od jeho smrti, tým je náš vzájomný vzťah prirodzenejší a normálnejší. Som nesmierne vďačný, že môžem mať tento osobitný vzťah k môjmu synovi. Hlboko ma to utešuje.

Samozrejme, zostávam sklamaný, že už nikdy môjho syna nestretnem. To je nemenné, ale môj vnútorný vzťah k nemu ostáva. Tak ako každý iný vzťah je aj náš plný zmien a vývoja, čo je tiež normálne. Napríklad sa môže časom stať menej intenzívnym. Niektorí pozostali nájdu aj problematické stránky na zosnulom, ktoré v akútnej fáze trúchlenia nedokázali vnímať. Pre mnohých sú tieto zmeny hrozivé. Preto chcem bližšie opísať tieto procesy vzťahu k zosnulému, ktoré sa dejú v našom podvedomí. Súčasne majú pozostali, tak ako v každom vzťahu, svoje úlohy a povinnosti, ktoré treba zvládnuť.

*Pripustite si vzťah, ktorý máte k milovanému človeku. Prežite to pekné, ale aj ťažké v tomto celkom normálnom, a predsa úplne inom vzťahu. Aj samotný vývoj vo vzťahu je jeho súčasťou. Skrýva riziko, ale aj šance ponechať náš vzťah k zosnulému nažive.*

---

## **Dva rôzne svety – nutný prechod**

V prvej fáze pociťuje väčšina pozostalých smútok a vnútornú blízkosť k zomretému ako vlastný, uzavretý svet. Zo začiatku sú celkom ponorení do smútku, sú zúfalí zo straty a z vlastnej prázdnoty. Pre mnohých je to strašné, keď je skoro celá psychika preplnená procesom trúčhlenia a stojí ich to veľa energie. Ukazuje nám to, aká bude táto úloha náročná: Nejde o nič iné, ako nájsť novú a inú formu vzťahu k zosnulému. Tento proces si vyžaduje okrem trúčhlenia aj pozornosť k mŕtvemu.

Pre ostatných ľudí sa vráti život do starých koľají. Pozostalý ostáva v našej kultúre sám a vydáva sa na cestu hľadania bezpečného miesta pre zomretého. Pokúsi sa aktivovať spomienky, nájsť vnútorný obraz mŕtveho, objaviť ho ako svoj náprotivok a zažiť prvé pocity blízkosti a novej väzby. Tak vznikne v pozostalom akýsi vnútorný svet, ale zároveň sa po pár dňoch alebo týždňoch od pohrebu bude musieť sústrediť na vonkajšiu realitu. Musí znova normálne *fungovať* v práci, s rodinou a ostať v kontakte s priateľmi a známymi. Mnohí cítia (podľa veľkosti straty), že sa prvé dni vôbec nedokážu vrátiť do reality. Zdá sa im, že sú mimo, cítia sa cudzo a opustení. Čo sa deje v normálnom svete, je pre nich zbytočné a bezvýznamné.

Smútiaceho postupne donútia jeho povinnosti, úlohy a dennodenné kontakty vrátiť sa do reality. Začne viac vnímať okolie a seba už nie ako smútiaceho. Postupne sa dostane späť do vonkajšej reality, aj keď je ešte stále zaneprázdnený trúčhlením a vnútornou väzbou k zosnulému. Preto mnohí smútiaci tvrdia, že na začiatku žili v dvoch rozdielnych svetoch. Vo svete smútku a v tom skutočnom.

Pre pozostalých je toto rozdvojenie a napätie ťažko zvládnuteľné. Smútiaci sa nesmie vzdať svojho smútku v prospech vonkajšej reality. Práve naopak, mal by ochraňovať vnútorný smútok a vnútornú väzbu k mŕtvemu, dať im najvyššiu

možnú prioritu a dopriať si na to dostatok času. Práve teraz po pohrebe môže vo vnútornom procese začať tvoriť a prežívať pevný vzťah k zomretému. Vnútorňý vzťahový svet a zosnulý si vyžadujú veľa pozornosti, aj keď je to na úkor reality a niekedy je to napätie na nevydržanie.

---

*Sústredte sa po pohrebe na váš vnútorný svet vzťahu k zomretému. Podobne ako pri zalúbení sa, potrebuje teraz zosnulý vašu silu, čas a lásku. Teraz sa vytvorí ten tak veľmi dôležitý základ pre nový a odlišný vzťah k zomretému! Všetko ostatné musí počkať, aj keď prechodne žijete akoby v dvoch svetoch.*

*Môžete si byť istí, že sa tieto svety v ďalšom vývoji spoja. Budete pri tom môcť zobrať mŕtveho so sebou do skutočného sveta. Nestratíte ani jeho, ani seba samého, ani každodenný svet.*

---

## **Od idealizácie k skutočnému pohľadu – aj ty máš temné stránky**

V prvej fáze vytvárania vzťahu k mŕtvemu je mu smútiaci veľmi blízky svojím myslením a cítením. Smútok tu je dvojsťou práve sa intenzívne rozvíjajúcej a vedomej lásky. Smútiaci dokážu zosnulého vidieť len očami tejto lásky. Súčasne ho chcú vnímať so všetkým, čo na ňom bolo dôležité a hodnotné.

Nutne to vedie k idealizácii jeho osoby a doterajšieho vzťahu k nemu. Vidíme na ňom iba tie svetlé a sympatické stránky a zvýrazňujeme si ich v našej spomienke. Spomíname si hlavne na tie pekné a príjemné stránky nášho vzťahu. Konflikty, nepríjemné veci a nevyriešené témy radšej vynecháme. Tak ako pri zamilovaní je to úplne normálne a potrebné. Idealizácia pomáha vytvoriť nerušený emocionálny základ vzťahu k zomretému, potrebný na uistenie, že sa im mŕtvy nestratí. Túto prvú fázu vzťahu môžeme chápať ako zalúbenie, ktoré vytvára osobitý druh väzby, a síce vnútorný.

Postupne sa vynárajú aj iné myšlienky a pocity. Môže to vzbudiť strach, pretože nechcete ohroziť pekný obraz zosnulého a tesnú väzbu k nemu. Odsúvanie na neskôr alebo vytlačanie z mysle pomôžu len dočasne, pretože sa zároveň začnú pomaly vyvíjať pocity hnevu na zosnulého. Preto by mali pozostalí úmyselne vnímať aj tie temné stránky milovaného človeka a väzby k nemu. Mohli by ste nasledovať tieto kroky:

- Pouvažujte o tom, čo vás kedysi na mŕtvom rušilo, znervózňovalo a hnevalo.
- V ktorej situácii a pri ktorých témach ste s ním ohnivo diskutovali alebo sa hádali?
- Prečo sa ešte stále naňho hneváte? Nie zriedkavo sa pozostalí hnevajú na zomretého, lebo ich opustil a nechal samých, zanechal im veľa smútku a utrpenia. Obzvlášť náročné je to pri samovražde.
- Sú ešte nejaké staré sklamania a zranenia, ktoré mi zosnulý spôsobil? Čo mi ešte dlhuje? Čo som ešte nespomenul, čo je otvorené a nevybavené, čo som ešte neprepáčil?
- Platí to aj opačne: Čím som ho sklamal, zranil a nedal mu dostatok lásky? Dlžím mu niečo? Čo by som chcel ešte dať do poriadku?
- Aké má zomretý slabé, neobjasnené stránky? Ktoré sú tie nepochopiteľné, tajomné stránky mŕtveho, ktoré sa mi nedarí sprístupniť a musím ich akceptovať?

Keď ste si ich zhrnuli, môžete to vo vnútornom dialógu so zosnulým prediskutovať. Smiete sa aj pohádať. Mŕtvy sa pokúsi ukázať svoje protiargumenty a stanovisko. Len takto sa dajú vyriešiť nezhody vo vzťahu mŕtveho a pozostalého. Pri problematických vzťahoch k zomretému príbuznému to môže byť dlhý a intenzívny proces, ktorý si často vyžaduje aj psychoterapeutickú pomoc.

Ak sa podarí všetky nezhody vyriešiť, pozostalí postrehnú, že ten vzťah začne byť jasnejší a intenzívnejší. Môžete ho vidieť realistickejšie, to znamená vnímať aj jeho tienisté stránky a integrovať ich do jeho obrazu. Takto akceptujete celú jeho osobnosť a vážite si ho. Nie je už tak idealizovaný, ale dostane pevné miesto v duši pozostalého. Staršie konflikty a problémy vzájomného vzťahu môžu byť teraz uznané ako nevyhnutné a zmysluplné. Možno sa obaja dokážu nad svojimi slabunami a konfliktmi zmierlivo pousmiať. Jedna vdova hovorí o svojom nebohom manželovi a ich vzťahu toto: „Teraz už chápem, prečo som sa opakovane hádala s mužom pri tých istých témach. Bol jednoducho taký a ja som ho nemohla takého nechať. Ale moju kritiku potreboval, inak by zostal úplne lenivý. Samozrejme, že som aj ja zapríčinila naše problémy. Teraz ho už môžem nechať na pokoji a urobí nám to obom dobre.“ Pre takéto udobrenie je dosť nápomocné toto cvičenie.



## ► CVIČENIE

### *List zosnulému na udobrenie*

Ak ste už dlhšie viedli rozhovor s vaším milovaným človekom, mnoho vecí vydiskutovali a nevyriešené veci vyriešili, mohli by ste mu napísať list na udobrenie.

Napíšte mu, aký dôležitý pre vás v živote bol a aj ostáva. Preto sa chcete udobriť. Na úvod opíšte, kedy ste ho sklamali alebo zranili. Vysvetlite mu, prečo ste vtedy tak konali, bez toho, aby ste sa obhajovali. Napíšte, že je vám to ľúto a prosíte ho o odpustenie.

Potom opíšte, v čom vás zosnulý sklamal a zranil. Opíšte, ako a prečo to bolo vtedy nepríjemné. Napíšte, že je to už dávno za vami a ste pripravení odpustiť.

Potom by ste mohli ukončiť list. Ak vám to vyhovuje, napíšte mu, ako dobre vám robí tento list, ako sa vám uľavilo a ako sa cítite uvoľnene. Vyjadrite túžbu, aby sa aj on podobne cítil. Keby to tak nebolo, mal by sa ozvať a vyjadriť nesúhlas. Vtedy si budete musieť znova nevyjasnené veci vydiskutovať.

### **Postupná normalizácia ako šanca a riziko – nechcem ťa stratiť ani vo všedný deň**

*V nádhernom počasí idem autom peknou krajinou. V rádiu hrá podmaňujúca hudba. Akoby som sa pozabudol a spievam tiež. Iba o jednu sekundu neskôr sa dost prelaknem. Čo to vlastne robím? Vôbec to nechcem. Keď budem veselý alebo samopašný, nezradím môjho syna? Znamená to, že už za ním nežialim, že mi až tak nechýba? Tak ako iní pozostalí, aj ja mám pocity viny voči synovi. Som presvedčený, že ho tým opustím, po jeho smrti nechám osamote a vlastne ho zradím.*

Po určitom čase získa všedný deň na význame a dôležitosti. Bezprostredné trúchlenie pominie a dostaví sa každodenná rutina. S návratom do každodenného života sa zmení aj vzťah k mŕtvemu. Už naňho tak často nemyslíme, necítíme k nemu takú blízkosť, spomienky naňho vyvolávajú menej bolesti, niekedy tie spomienky vyblednú a ukazujú menej detailov. To vyvolá strach. Stratím ho? Končí sa naša láskyplná väzba? Bola doterajšia blízkosť len ilúziou, ktorá sa v bežnom živote neosvedčila a ukázala sa ako mylná predstava?

Pre pozostalého prebieha zároveň ešte druhý proces. Sám sa začne postupne venovať všedným dňom, pri mnohých veciach nájde potešenie a raz za čas na svoj smútok aj zabudne. Hoci sa vtedy poteší jeho okolie, ale pre neho samotného to môže pôsobiť hrozivo.

Vztah k zosnulému sa mení dvojakým spôsobom: Mŕtvy uniká stále viac a pozostalý naňho zdanlivo zabudne. Spravidla to nie je alarmujúce, ale skôr znakom normalizácie láskyplnej väzby k zomretému. Rozlúčka so zosnulým tu nie je potrebná, ale iba malá rozlúčka s iniciálnym intenzívnym vzťahom k nemu. Zmeny sú tiež dôkazom toho, že odteraz bude treba vzťah k zomretému, tak ako každý iný vzťah, udržiavať. Môže to byť napríklad vedomá spomienka alebo príprava oslavy výročia.

Najprv ale dôjde normalizáciou ku zmene vo vzťahu, a síce zosnulý a pozostalý si v ňom dožičia viac voľného priestoru. Každý môže žiť svoj život. Netreba preto sústavne myslieť na mŕtveho. Nakoniec nemusíme vyjadrovať svoju lásku k nemu iba vo forme smútku a bolesti. Ukazuje sa, že láska akosi samozrejme dáva tej väzbe istotu. Spoločné zážitky smrti a trúchlenia nás spájajú. Táto väzba obom umožňuje slobodu, ktorá nijakým spôsobom neohrozí vzťah k zomretému. On je hlboko zakotvený v našom podvedomí, nemôže sa stratiť v duši a ani v našej láske. Preto budú môcť pozostalí pri nasledujúcom cvičení akceptovať slobodu v láske pre zosnulého, ako aj pre seba.

## ► CVIČENIE

### *Vzájomný súhlas so slobodou v láske*

Predstavte si, že svojmu milovanému vyslovením týchto pár viet darujete pre váš vzťah voľnosť a autonómiu:

„Keďže ťa ľúbim a viem, že aj ty ma ľúbiš, chcel by som ti darovať do nášho vzťahu viac voľnosti – a dopriať ju aj sebe. Milujem ťa ako samostatnú bytosť so slobodou v láske. Viem, že ty ma máš tiež rád a že ma rešpektuješ ako samostatného človeka. Milujem ťa, a preto ťa nechám na onom svete, lebo viem, že pri mne ostaneš z lásky. Viem aj to, že mi necháš môj život, lebo vieš, že z lásky ostanem pri tebe.“

### **Integrácia vzťahu k zosnulému – všade ku mne patríš**

Nie každému pozostalému je dožičené a nie vždy sa podarí, aby sa na záver vývoja vzťahu k zomretému dosiahla jeho integrácia. Čo tým myslím?

Zosnulý teraz patrí k vnútornému životu pozostalého, žije spolu s ním tak, akoby tam patrilo už celý čas. Zosnulý je prítomný v smútiacom v rôznych formách: ako osobný náprotivok, živá spomienka, ako pomocník a sprievodca, ako

energia, zdroj sily, vnútorný hlas, posledná vôľa a životné poslanie. Pozostalý je presvedčený, že mŕtvy už našiel svoje bezpečné miesto. Väčšinou ich našiel hneď niekoľko. Môže byť prítomný v spomienke, v prírode, na transcendentnom mieste a súčasne v srdci pozostaleho. Zomretý býva často v tesnej blízkosti, ale pomerne dlho aj dosť ďaleko. Tak je to v poriadku, lebo aj ich vzájomný vzťah osciluje medzi blízkosťou a odstupom, medzi pevným putom a voľnosťou, medzi emocionálnou súdržnosťou a uvoľnenosťou.

Pozostalí spomínajú, že už menej myslia na smrť, umieranie a neprítomnosť milovaného príbuzného, skôr na spoločnú históriu, na spoločne prežitú lásku a to pekné v ich vzťahu. Určitý smútok ešte ostáva, ale radosť a vďačnosť nad tým spoločne prežitým výrazne prevládajú.

Navonok je mŕtvy, samozrejme, všadeprítomný. Smútiaci môžu o mŕtvom hovoriť, keď sa to hodí, lebo on patrí do ich života a tým aj do tejto konkrétnej spoločnosti. Nemusia už nutkavo tematizovať svoju stratu alebo žiarliť na druhých, čo ešte majú partnera alebo dieťa. Pozostalí už vedia, že ešte *majú* partnera alebo dieťa, ale je to iný vzťah a onen svet. Pochopili, že *mať* milovaného človeka je len *mať* na určitý čas, niektorí *majú* viac a iní menej času. Ten časový rozdiel je minimálny a vyrovná ho vnútorná prítomnosť zomretého, takže pozostalí sa nemusia trápiť, byť smutní alebo trpieť depresiou.

Najväčším prekvapením vnútorného vzťahu k mŕtvemu je to, že pozostalí s ním môžu zažiť aj nové veci. Matka, ktorá prišla o svoju desaťročnú dcéru, mi hovorila, že do nového domu sa so zvyšnou rodinou nasťahovala aj zomretá dcéra. Ona aj ostatní vedia a cítia, že bola pri sťahovaní, a teraz žije spolu s nimi v dome. Samozrejme, že má v dome svoje miesto vo forme vystavených spomienkových fotografií a predmetov. A prirodzene sa s ňou matka rozpráva o sťahovaní a ukáže jej izby v novom dome. Deje sa to spontánne, akoby sa mŕtva dcéra naozaj fyzicky nasťahovala. Súčasne si môže matka dovoliť, aby sa nový dom stal novou etapou zvládnutia straty svojej dcéry. Môže si bez výčitiek svedomia užívať nový dom a viac sa venovať vlastnému životu.

Keď sa integrácia takýmto spôsobom vydarí, dalo by sa na záver povedať, že samotný vzťah k mŕtvemu sa stane istým miestom na ďalšiu existenciu. Láska je koniec koncov to, čo sa postará o istotu a oporu.

Naopak, ako to ukazuje biblická tradícia, boh je láska, a tak je boh ako nekonečná láska garantom pre večné spojenie so zosnulým. Keď je boh láskou a láska bohom, tak je on a v ňom obsiahnutá láska tým intímny a najistejším

základom pre láskyplnú a živú väzbu k zosnulému a jeho k nám. Nasledujúce cvičenie podporí integráciu zosnulého.

## ► CVIČENIE

### *Imaginácia – si časťou mňa, ja som časťou teba*

Ak chcete, môžete si predstaviť toto. Podporí vás to zažiť mŕtveho ako časť patriacu k vám. Zároveň môžete seba zažiť ako jeho časť, ako časť spoločného vzťahu.

Predstavte si, ako pokojne a koncentrovane sedíte a váš milovaný človek vám sedí v lone.

Pevne ho objímate. Počas tohto objatia prekvapene a s útechou vnímate zosnulého vo vás. Cítite ho v sebe, vo svojom tele, podobne ako pri tehotenstve. Cítite, ako sa rozpína, až vás celkom vyplní. Ste pritom ľahký a ostávate sami sebou, aj keď vás zomretý úplne vyplňa. Je to utešujúce nosiť zosnulého v sebe a zároveň byť sám sebou. Cítite to ako energiu lásky. Vďaka nej ste so zomretým vo svojom vnútri spojení. Nič vás nedokáže rozdeliť.

Ak máte chuť, môžete to celé vymeniť. Predstavte si, že sedíte v lone milovaného človeka. Vstúpíte doňho. Stanete sa jedným telom, ste jeho súčasťou, v láske ste mu blízky, a predsa ste ešte sami sebou.

Obe možnosti necháte na seba pôsobiť – on vo vás, vy v ňom –, na záver ukončíte túto predstavu a vrátite sa späť do reality. Môže to zabolieť, ale to spojenie so zosnulým si poniesiete ako svoju prirodzenú súčasť. Vďaka láske si budete blízki, ale je úplne normálne, že vo všedný deň na seba niekedy zabudnete, stratíte sa z očí. Ostanete spojení láskou, ktorá je silnejšia ako akékoľvek odlúčenie na určitý čas. Lebo láska je silnejšia ako smrť.

## ŽIVOT V NÁDEJI

### Jedného dňa sa uvidíme a padneme si do náručia

#### Chcem zomrieť a byť pri tebe

*Pre tých, čo niečo podobné nezažili, je to ťažko predstaviteľné: Po smrti môjho syna som chcel len jedno, umrieť. Aby som unikol tej nekonečnej bolesti? To tiež. Omnoho dôležitejšie bola nesmierna túžba byť pri ňom. Chcel som zomrieť, aby som zažil to isté, aby neostal sám, aby som bol s ním.*

*Čo by ma tu na zemi ešte mohlo držať? Všetko bolo pre mňa vyčerpávajúce. Na čo má byť dobrá táto nekonečná námaha, keď jedinou túžbou bolo stretnutie so synom? Pritom som tu na zemi mal milovaných ľudí, ktorí ma potrebovali, boli mi blízki a kvôli nim sa oplatilo tu zostať. Toto som si niekoľkokrát opakoval, a aj iní mi to neustále opakovali. Ale nebolo to vôbec také jednoduché, práve naopak. Túžba bola nesmierne silná.*

*Vedel som len o jednej možnosti, ako s tým ďalej žiť. Musel som si pripustiť toto želanie, nasledovať môjho syna na onen svet a tým som ho mohol pochopiť ako výraz mojej bolesti, ale aj lásky k môjmu synovi.*

Pri ťažkých stratách veľmi blízkych ľudí je želanie zomrieť úplne normálne. Pozostalý trpiaci akútnym šokom a smútkom vidí v danej chvíli len jedinú možnosť, ostať zomretému nablízku. Iba vďaka identifikovaniu sa so zosnulým a s jeho smrťou je možné sa mu priblížiť. Vlastná smrť a nasledovanie mŕtveho by boli vykúpením z bolesti, straty a strašnej diaľky od zomretého. Preto je takisto normálne, že toto želanie vyvinie veľké napätie. Starší muži po smrti svojej dlhoročnej manželky nezriedka krátko nato zomrú. Život bez ich partnerky už nemá cenu. Nedokážu pozbierať sily, aby zvládli všedný deň. Smrť je nakoniec vykúpením a spojením s nebohou ženou.

Nemali by sme prehliadnuť, že sa nám pri tomto prianí prihlási sestra smútku, a síce túžba. V takmer nutkavej myšlienke vidieť okamžite zomretého nám

túžba ukáže celú svoju silu. Keďže ho tak ľúbim, neviem si predstaviť byť od neho odlúčený, žiť bez neho. Moja láska sa pokúša aj za cenu vlastného života zabrániť tomuto rozdeleniu, lebo ten aj tak bez zomretého nemá cenu.

Keďže má pozostalý v živote ešte iné väzby, postupne sa toto pranie premení na túžbu vidieť zosnulého neskôr, na konci vlastného života.

Jedna žena to takto vyjadrila po náhlej smrti manžela: „Keď sa už nikdy nevidíme, je všetko zbytočné.“ Mnohí pozostalí očakávajú stretnutie s mŕtvym, aby ho mohli ešte raz vidieť. Nie je to racionálne podložené. Ale pre smútiacich vznikne táto túžba logikou lásky. Ak je láska silnejšia ako smrť, potom nie je smrť poslednou hranicou. Tým pádom sa smútiaci so zosnulým uvidia. Tam smeruje túžba, tam hľadá aj naše vnútorné oko.

---

*Pripustite si želanie zomrieť spolu so svojím milovaným! Je to úplne v poriadku. Je to výraz túžby po opätovnom stretnutí s mŕtvym a výraz vašej lásky, ktorá vás za ním priťahuje. Pociťte túto silu, skrytú v tomto želaní. Je to sila, ktorá nám nedovolí predčasne ukončiť vlastný život. Je to sila postupne sa meniaci na túžbu. Túžba znamená: opäť sa uvidíme!*

---

## **Žijem tu a teším sa na teba**

Smrť blízkej osoby nám dáva najavo, že aj náš život je časovo ohraničený. Ťažká strata spôsobí, že mnohí pozostalí prežívajú svoj ďalší život len ako medzičas. Čas, ktorý im zostáva, je iba čas, ktorý ich delí od stretnutia so zomretým. Je to čas čakania, aj keď sa už v bežnom živote dostali do normálnych koľají.

Pre nich platí veta, ktorú *Bert Hellinger* často používa vo svojom rodinnom usporiadaní: „Ešte chvíľu si požijem a potom za tebou prídem.“ Pozostalý tým myslí, že po smrti príde k zosnulému.

Veľa vecí, čo sa stanú v tomto medziobdobí, už nie sú také dôležité, stali sa relatívnymi, ako sa celkovo zmenilo aj vnímanie času. Rôzne časové intervaly už nie sú presne ohraničené: Niekedy sa zdá obdobie pred úmrtím blízkeho nekonečne vzdialené, niekedy je bližšie ako vlastná prítomnosť. Čakanie na opätovné stretnutie s mŕtvym býva nekonečne dlhé, naopak od jeho smrti akoby prešla len jedna hodina. Pri týchto mätúcich predstavách o čase sa úplne stráca

jeho pojem. Čo znamená čas, aký dlhý je vôbec život? Koľko je desať, dvadsať rokov a je vôbec dôležitá doba, teda aj dĺžka života? Ale aj tak je čas strávený bez milovaného blízkeho prázdny.

V tomto medziobdobí môžu byť životné postoje celkom odlišné a v priebehu dlhšej doby sa aj menia:

- Pre ostatných dôležitých ľudí žijem ďalej, lebo tu mám väzby a povinnosti a oni ma potrebujú. Preberiem tieto povinnosti, ale vlastne chcem byť s tebou.
- Žijem pre druhých podľa tvojej predstavy, keďže im dávam to, čo mi dala tvoja láska. Niektorí sa angažujú vo svojpomocných skupinách pre trúchliacich alebo rodičov, čo prišli o dieťa, alebo sa zapájajú do iných projektov na podporu pozostalých. Všetko, čo robia, je na žiadosť zosnulého, teda aj preňho.
- Ďalej žijem ako tvoj zástupca. Prežívam to, čo si ty nemohol prežiť. Vezmem ťa za ruku a ukážem ti všetko, čo si nevidel. Veľa vecí za teba prežívam tvojimi očami. A vtedy vidím nimi celý svet.
- Smiem žiť len sám pre seba, aspoň trochu. Toto obmedzenie *aspoň trochu* mi dovoľí žiť si po svojom bez pocitu viny a postupne si toho viac dožiť. Viem, že ma pri tom láskyplne s úsmevom sleduješ.
- Žijem naplno, lebo viem, že pre teba to je v poriadku a že by si mi to želal. Napríklad si povedal, že si mám nájsť nového partnera a byť s ním šťastný. V mojom živote na teba nezabúdam.

Tieto rozdielne životné postoje po smrti blízkeho človeka pomôžu na jednej strane začať žiť vlastný život a na druhej strane zostať so zosnulým v pevnom vzťahu. Pozostalí sa môžu s chuťou pustiť do života a súčasne do vzťahu k mŕtvemu. Obidve možnosti sú pre nich súčasťou ich skutočného života. Pri absencii jednej z nich bude pozostalým chýbať niečo významné, buď oni sami, alebo mŕtvy. Preto by sa nemali dať jednostranne dotlačiť známymi do všedného života, denných povinností, ani by sa nemali utiahnuť do vzťahu k zosnulému, aj keď je to dočasne, hlavne zo začiatku, potrebné.

Pozostalí by sa mohli naučiť, že môžu ostať blízki zomretému vo vnútornom vzťahu, ale aj ďalej žiť skutočný život. Zosnulý mi môže byť blízky v mojej bolesti, smútku, túžbe, ale môže byť takisto prítomný v mojom živote, nakoľko sú moja duša a moje telo bezprostrednými médiami jeho blízkosti. Mohlo by mi to už byť jasné: Pokiaľ bije moje srdce, bije súčasne aj to jeho, keď sa teším, bude sa

aj on tešit' so mnou, keď niečo vychutnávam, bude to vychutnávať so mnou, keď budem spokojný, bude aj on. Smiem ostať na svete, aj keď len v tomto medziobdobí (čakacej dobe), lebo takto ma zosnulý sprevádza životom.

Tento proces si vyžaduje viac času na pochopenie, že v mojej živosti, v aktivitách, vychutnávaní si a radosti zo života sa mi mŕtvy nestratí, ale žije spolu so mnou ďalej. Samozrejme je to *len* vnútorný život, ale dokážem to akceptovať, keď viem, že budem jedného dňa môcť zomretého naisto objať.

## ► CVIČENIE

### *Ďalej žiť so zosnulým*

Vášmu milovanému môžete v duchu povedať alebo v liste napísať: „Budem tu na zemi ešte trochu žiť, koľko mi bude dopriate. A potom prídem určite za tebou a objímeme sa.

Dovtedy budem trochu žiť. Opatrne sa vrátim späť do života a dám si pozor, aby som ťa nestratil. Chcel by som ťa zobrať so sebou. Viem, že žiješ so mnou. Čím viac žijem, tým budeš aj ty vo mne živší. Snažím sa postupne sa viac tešiť, lebo viem, že sa tešíš so mnou. Snažím sa viac cítiť svoje telo a seba, lebo tam budem môcť cítiť teba.

Neboj sa, nestratím sa v každodenných povinnostiach. A keď sa to stane a zabudnem na teba, ozvi sa tvojou blízkosťou, ukáž sa mi v mojich slzách.

Budem ťa neustále hľadať, aj keď sa vraciam do normálneho života. Vyhľadám si ťa v spomienkach, vo vnútorných obrazoch, rozhovore s tebou, pri hrobe a kdekoľvek inde.

Viem aj to, že obdobie, kým sa stretneme, nejako prekleniem. Som si istý, že sa znova uvidíme, je jedno, v akej podobe a akým spôsobom.“

## **A nakoniec budeme ležať spolu v objatí**

Aj keď intenzívne prežívame vzťah k zosnulému, ostáva pranie sa znovu stretnúť. Pozostalí to nepociťujú ako rozpor. Práve naopak, túžba po zomretom zostáva paralelne s vnútornou prítomnosťou mŕtveho. Niekedy sa dostane skôr do úzadia, potom sa nanovo objaví, napríklad ako želanie mať zosnulého pri nejakej mimoriadnej situácii pri sebe. „Bolo by to také pekné, keby tu mohol byť, keby mohol prísť a zažili by sme to spoločne.“ Táto myšlienka neustále



prichádza pozostalým na um a jasne ukazuje, aké silné je želanie stretnutia sa s mŕtvym.

Nielen niektorí smútiaci majú takéto želanie, ale nájdeme ho vo všetkých mýtických a náboženských tradíciách. Obrazy a symboly z týchto zvykov pomáhajú formulovať vlastnú túžbu po opätovnom stretnutí, dať to ostatným na vedomie a vyjadriť dôležitosť tejto túžby. Tieto symboly prichádzajúce zvonka súčasne potvrdzujú a uisťujú vlastnú nádej.

Preto som zhrnul dôležité praobrazy a presvedčenia opätovného stretnutia. Z dôvodu nedostatku miesta to môže byť impulzom na samostatné hľadanie pre vás dôležitých obrazov. Podstatné je, aby vaše pocity a túžby boli rovnaké ako tie mýtické a náboženské obrazy.

Znova sa uvidíme a objímeme sa,

- ... kdekolvek, v krajine, ktorú nepoznám

Mnohí pozostalí nepotrebujú žiadnu predstavu o mieste a spôsobe opätovného stretnutia. Stačí im dôvera, že k tomu stretnutiu naozaj dôjde. Jasne cítia, že konkrétne predstavy znížia hodnotu tohto zážitku.

- ... na nebesiach a v raji

Pre iných pozostalých je konkrétna predstava dôležitá. Nastávajúce stretnutie s mŕtvym musí mať presné miesto. Zomretý nás očakáva v raji, večnej záhrade zamilovaných, na nebesiach alebo v ríši nekonečnej voľnosti. Tam sa stretneme a budeme spolu žiť. To sú takisto archetypálne obrazy, ktoré sa nedajú nijako odborne dokázať. Ako posolstvo z hĺbky duše sú nesmierne utešujúce. Prečo by sa mali smútiaci vzdať tejto útechy? Prečo by si nemali pripustiť vnútornú pravdivosť týchto obrazov? V evanjeliu podľa *Lukáša* sľubuje ukrižovaný Ježiš vedľa ukrižovanému zločincovi: „Ešte dnes budeš so mnou v raji.“ (*Lukáš 24, 43*)

- ... zmŕtvychvstanie

Kresťania veria v zmŕtvychvstanie. Telo prejde zmenou a nové telo je oblečené do nebeského, čiže transcendentného rúcha (*Korintťanom 5, 1-10*). Je to telo čistej lásky. V ňom stretneme zomretého. Aj keď nemáme dost konkrétnych údajov v Novom testamente, je pre mňa táto myšlienka objatia s telom lásky nesmierne hodnotným obrazom.

- ... v novom nebi a na novej zemi

V Zjavení Jána (*Zjavenie 21,1-5*) dôjde na konci sveta k úplne novému stvo-  
reniu nebies a zeme. V tomto novom svete neexistujú slzy, lebo ich všetky  
zotrie sám boh, vrátane tých smútku po strate mŕtveho. V nových nebesiach  
nenájdeme žiadnu smrť, lebo v božej prítomnosti sa nezomiera.

Nádherný pohľad na nové nebesá a zem nám dáva viac ako opätovné stretnu-  
tie. Sľubuje, že budeme v nekonečnej láske a večnosti tancovať spolu so  
svojimi milovanými.

- ... keď bude všetko zjednotené

Pre niektorých pozostalých sú nápomocné skôr abstraktné obrazy, lebo si ich  
môžu lepšie spojiť s prírodovedecky orientovaným svetom. Naša osobnosť sa  
vracia do reality. Naše *ja*, naše vedomie sa vracia späť. Naše vedomie sa spojí  
na úplne novej úrovni s celým vesmírom, čo nie sme so svojimi vedomosťami  
schopní pochopiť. Preto sa takéto úvahy, ktoré poznáme z budhizmu, ale  
aj z kresťanskej mystiky, dajú lepšie vysvetliť vo forme obrazov. Tak ako sa  
spájajú vlny v mori a kvapky dažďa v jazere, tak splynie vedomie ľudstva  
a takýmto spôsobom sa spájajú aj ľudské duše.

Mnohí smútiaci spracúvajú rôzne obrazy budúceho stretnutia, čo je tiež vý-  
znamná súčasť procesu trúčlenia. Hľadajú so všetkými otázkami a odpoveďami  
ich duše a ich vnútorného presvedčenia zodpovedajúce možnosti stretnutia  
so zosnulým. Podľa mňa sa hore uvedené obrazy dopĺňajú, pretože jednotlivé  
obrazy zázraku stretnutia sa dajú popísať len z jednej obmedzenej perspek-  
tívy. Celkovo tušíte, podobne ako pri spájaní jednotlivých črepín zrkadla, čo sa  
s nami a s naším zomretým stane. Na záver sa dá povedať, že nám rôzne obrazy  
vnútorného vedomia dávajú istotu v našom presvedčení o spoločnom večnom  
živote so zosnulým.

## ► CVIČENIE

### *Imaginácia – ako v pozliepanom rozbitom zrkadle*

Pozývam vás predstaviť si prechádzku naboso po pláži, s vôňou slaného mora  
a s ľahkým povievaním vetra vo vlasoch.

Počas prechádzky pri mori si všimnete niečo v piesku. Zodvihnete úlomok  
z rozbitého zrkadla a zadívate sa doňho. S prekvapením zbadáte, ako sa k vám  
zosnulý blíži. Vidíte aj to, ako sa rozbehnete a padnete si navzájom do náručia.

Aké je pekné toto objatie v rajskej záhrade. Náhle zmizne tento obraz, lebo ste pohli črepinou. Trochu posmutniete, ale aj tak si ponecháte tú črepinu v ľavej ruke.

Idete o kúsok ďalej. A zbadáte v piesku ďalšiu časť zrkadla. Zdvihnete ju pravou rukou a zbadáte v nej, ako sa znova objímate so zomretým. Vnímate, aké ľahké sú vaše telá. Cítite, že ste sa stretli s telom lásky. Ste si tak nekonečne blízki a slobodní. Ale potom znovu zmizne tento obraz. Opäť ste z toho trochu smutný, ale cielene hľadáte ďalej, lebo viete, že ešte nájdete ďalšie časti zrkadla.

Znova nájdete črepinu zo zrkadla. Vidno v nej veľmi málo, lebo je matná, ale predsa sa dá akoby z diaľky niečo rozpoznať, len obrisy a tieň. Tušíte, že vidíte obraz oblohy, aký ste ešte nikdy nevideli, transparentný, ďaleký, veľmi jasný. Cítite, ako sa s milovaným človekom ľahučko otáčate pri tanci na známu melódiu, ktorá je predsa len iná. Potom zmizne aj tento obraz. Idete ďalej a možno nájdete ešte jednu časť zrkadla. Ukáže sa v nej obraz, ktorý je len váš, patrí len vám. V ňom sa opäť stretnete vlastným spôsobom so zosnulým a budete zjednotený. Necháte ho na seba pôsobiť, ale potom zmizne ešte aj tento obraz.

Pozeráte sa na rozličné úlomky zo zrkadla vo svojej dlani. Bolo by pekné poskladať z nich celé zrkadlo. Vzrušene kľačíte v piesku. Pokúšate sa ich správne poukladať. Sklamane musíte skonštatovať, že sa úlomky k sebe nehodia. Predsa ešte stále dúfate, že v tom neúplnom zrkadle zbadáte obraz neopísateľne krásneho opätovného stretnutia. Pocítite, ako sa vám otvorí srdce, ako vás zaplaví láska.

Zrazu príde vlna, vôbec ste si nevšimli, ako blízko pri vode ste kľačali, a odplaví všetky úlomky preč. Pokúsite sa ich pridržať a pohľadať v piesku, ale už je neskoro. Sú odplavené a navždy stratené.

Po prvom sklamaní pociťujete útechu. Viete, že si nesiete obrazy z úlomkov zrkadla v sebe a kedykoľvek si ich môžete privolať. Viete aj to, že môžete ísť k moru na prechádzku a hľadať časti zrkadla. Ste si istí, že nejaké určite nájdete. Niekedy až po dlhšom hľadaní a niekedy rýchlejšie. Často sú to známe úlomky. Len výnimočne tam budú aj úplne nové. Potom objavíte celkom nové obrazy stretnutia sa s mŕtvym. Keď objavíte staré a aj nové úlomky, zakaždým sa potešíte a pocítite útechu.

Aj keď sa táto prechádzka na pláži skončí a vrátite sa do každodennej reality, budete vedieť, že kedykoľvek môžete vyraziť k moru, kde nájdete úlomky z rozbitého zrkadla. Jedného dňa budete môcť pozeráť do celého zrkadla. A ešte omnoho viac, cez to zrkadlo sa budete môcť dostať k zomretému a pevne ho objať.

---

## Pramene

- Strana 25: Rose Ausländer, Zusammenwachsen. Aus: dies., Im Aschenregen die Spur  
deines Namens. Básne a próza 1976. © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am  
Main 1984
- Strana 34: Rose Ausländer: *Nicht vorüber (Was vorüber ist/...* Aus: dies., Wieder ein Tag  
aus Glut und Wind. Básne 1980-1982. © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am  
Main 1986
- Strana 37: Antoine de Saint-Exupéry: *Der kleine Prinz* © 1950 a 2015 Karl Rauch Verlag,  
Düsseldorf
- Strana 43: Rose Ausländer: *Letzte Wiederkehr/ins Nichts/...* Aus: dies., Und preise die  
kühlende Liebe der Luft. Básne 1983-1987. © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt  
am Main 1988

---

## Zoznam použitej literatúry

- Ausländer, Rose: Im Aschenregen die Spur deines Namens. Básne a próza 1976, Bd. 4 der Gesammelten Werke, Frankfurt/M, 1984
- Ausländer, Rose: Wieder ein Tag aus Glut und Wind. Básne 1980-1982, Bd. 6 der Gesammelten Werke, Frankfurt/M, 1986
- Ausländer, Rose: Und preise die kühlende Liebe der Luft. Básne 1983-1987, Bd. 7 der Gesammelten Werke, Frankfurt/M, 1988
- Barlowen, C. von: Der Tod in den Weltkulturen und Weltreligionen, Frankfurt/M, 2000
- Bowlby, John: Verlust, Trauer und Depression, Frankfurt/M, 1983
- Freud, Sigmund: Totem a tabu, 1913, in: Bd. IX der Gesammelten Werke, Frankfurt/M, 5. Aufl 1969
- Freud, Sigmund: Smútok a melanchólia, 1917, in: Bd. X der Gesammelten Werke 1913-1917, Frankfurt/M, 5. Aufl 1969
- Hark, H.: Den Tod annehmen, München, 1995
- Jung, Carl Gustav: Die Archetypen und das kollektive Unbewusste, Bd. 9/1 der Gesammelten Werke, Olten, 6. Aufl. 1985
- Klass, Dennis: The spiritual Lives of Bereaved Parents, Philadelphia, 1999
- Klass, Dennis, Silverman, P. R. a Nickman S. L.: Continuing bonds: New understandings of grief, Washington, 1996
- Kast, Verena: Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Processes, Stuttgart, 1977
- Hellinger, Bert: Ordnungen der Liebe: ein Kursbuch, Heidelberg 1994
- Reddemann, L.: Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren, Stuttgart, 2001
- Reddemann, L.: Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie, Stuttgart, 2004
- Saint-Exupéry, Antoine de: Der kleine Prinz, Düsseldorf, 1956
- Seifert, A. und T.: So ein Zufall! Synchronizität und der Sinn von Zufällen, Freiburg i. Br., 2001
- Schmidt, G.: Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten, Heidelberg, 2004
- Stephenson, G. (Hrsg.): Leben und Tod in den Religionen. Symbol und Wirklichkeit, Darmstadt, 1980
- Weber, W. (Hrsg.): Zweierlei Glück: die systemische Psychotherapie Bert Hellingers, Heidelberg, 1993



foto Michaelfuchs-fotografie.de

Roland Kachler ako jeden z významných expertov na proces trúchlenia pri strate blízkeho sa po úmrtí svojho 16-ročného syna pri nehode rozhodol hľadať nový prístup k zvládnutiu tejto situácie. Namiesto opustenia mŕtveho mieri metóda autora k tomu, aby sa zachovala láska pre nebohého, aby mohol vzniknúť láskyplný vzťah k zosnulému a aby sme znova pociťovali šťastie. Praktické cvičenia, poznámky a tipy na konci každej kapitoly nám pomáhajú ísť touto novou cestou.

Dipl. psychológ **Roland Kachler** je psychologický psychoterapeut a teológ, ktorý pracuje v Stuttgarte na krajinskom úrade pre psychologické poradenstvo a súčasne sa venuje vlastnej therapeutickej praxi. Po smrti syna získal cenné skúsenosti so stratou blízkej osoby a podarilo sa mu rozvinúť tento nový prístup pri zvládaní procesu trúchlenia.

**[www.kachler-roland.de](http://www.kachler-roland.de)**



**Roland Kachler**

## **Môj smútok ťa nájde**

Vydala Slovenská psychiatrická spoločnosť,  
Bratislava v roku 2021.

Z nemeckého originálu *Meine Trauer wird dich finden* preložil Dr. Martin Šeřfránek.

jazyková korektúra: Martina Korbová

design & layout & foto na obálke © Zuzana Čičelová

S láskavou podporou spoločnosti Lundbeck Slovensko s.r.o.







Roland Kachler

# MÔJ SMÚTOK ŤA NÁJDE



Smrťou končí život, ale nie naša láska! Smútok ukazuje, ako veľmi sme milovali a stále ešte máme radi zosnulého. Smútok chce, aby láska milovanej osoby pokračovala ďalej – až za hrob. Táto kniha nás bude povzbudzovať a sprevádzať k láske, nie k opusteniu mŕtveho.

Zosnulý navždy zostane dôležitou a milovanou osobou v živote pozostalého. Pritom smútiaci vedia celkom presne, že láska potrebuje nový spôsob vyjadrenia. Smútok je pocit, ktorý nám pomáha nájsť nový vzťah k zosnulému. Mení sa doterajší spôsob milovania na novú, vnútornú lásku. Chcel by som vás, milí čitatelia, podporiť v hľadaní nového, ale nie menej intenzívneho vzťahu k svojmu zosnulému milovanému človeku.

Chcel by som vám v tejto knihe ponúknuť podnety, konkrétnu pomoc a cvičenia, s pomocou ktorých budete môcť prežívať lásku k svojmu zosnulému.

Prípustite si svoj zármutok vo všetkých možných formách – v plači, kričaní, vzlykaní, v myšlienkach, tichom zármutku, utiahnutí sa – či inak prejavte svoju bolesť. Zostaňte pri tej forme smútenia, ktorá vám najviac vyhovuje. Nemusíte vždy viditeľne plakať, nájdite si svoj spôsob.

Smútok vám tým ukáže, že vaša duša chce zostať v spojení so zosnulým. Smútok je vyjadrením vašej lásky k milovanému človeku.

Každá slza, každý vzlyk, každá myšlienka, každá časť vášho smútku je ako nekonečne cenná perla, ktorú z lásky venujete *svojmu* milovanému človeku.

Obrazne povedané je váš smútok – akokoľvek vyzerá – listom, ktorý z lásky pošlete svojmu milovanému človeku.

