

29. česko-slovenská psychoterapeutická konferencia, Trenčianske Teplice 2013

Smrť ako strata a nález života

Zita Kochaníková

Súhrn

Smrť nepatrí len na koniec nášho života, naopak je jeho súčasťou. Práca s telom, práca s traumou, vplyv na rozvoj osobného rastu a spirituality. Rôzne pohľady na smrť, možné zážitky smrti v priereze vývinu jedinca.

Kľúčové slová: život a smrť, práca s telom, spiritualita, trauma, smrť z pohľadu vývinu jedinca

V bežnom ľudskom chápaní je smrť nevyhnutná, jednorazová záležitosť odchodu do neznáma či ničoty na konci nášho života. Téma smrti je v našich končinách v súčasnosti tabuizovaná. Je to nadčasová, tranzitória téma – je témou presahu.

Cieľom práce nie je priniesť filozofické alebo psychologické teoretické poznatky, naopak z pozície praxe bežného života chceme poukázať na fakt, že život je opakovane popretkávaný zážitkami smrti, ktoré bežne naše vedomie neregistruje. Naše nevedomie ale má tieto zážitky v sebe hlboko vpišané. Jedným z možných priezorov, ktorými sa na tieto deje môžeme pozrieť, je telo človeka. Všetky zážitky v živote (spolu s prebiehajúcimi emóciami) zostávajú ako engramy vtlačené v pamäti tela a ovplyvňujú priebeh nášho života. Spracovanie a vypustenie traumaticky opudzenej energie ponúka následne možnosť jej tvorivého využitia v živote jedinca, poukazuje neustále na dôležitosť psychoterapeutickej práce s traumou.

Pracujem ako klinická psychologička, psychoterapeutka viac ako tridsať rokov. Som KIP a biosyntetická terapeutka a moje skúsenosti pochádzajú z ambulantnej praxe. Od začiatku som pracovala na prvom onkologickom oddelení pre deti, roky spolupracujem s Ligou proti rakovine. Ako psychoterapeutka som vo výcvikoch opakovane pracovala na vlastných zážitkoch podobných smrti, ktoré ešte v čase vytesnenia ma k tejto práci na hranici smrti priviedli. Terapeutický výcvik práce s telom bol pre mňa najlepšou osobnou terapiou s poznaním, že je nevyhnutné pri práci s traumou pracovať s pamäťou tela. Len vtedy je psychoterapia traumy naozaj účinná.

Téma smrti odjakživa fascinovala ľudstvo svojim tajomnom a nemožnosťou uchopiteľnosti. Skúsme sa na tému smrti pozrieť z viacerých hľadísk:

1. **Reálna smrť** ako ukončenie telesnej existencie prirodzeným spôsobom v starobe, alebo náhle, predčasne v chorobe, pri úraze, vražde, vo forme eutanázie či suicídia.

2. **Metaforické poňatie** smrti a znovuzrodenia, kde dochádza vo vývoji osobnosti k zmene starého a k prijatiu nového, ako neoddeliteľná súčasť celistvého zretia osobnosti jedinca.

3. Smrť ako **spirituálny tranzitórny jav**, kde prechodovosť možno chápať v zmysle možnosti viacerých životov jedinca. Tak ako jednotlivé korálky vytvárajú spolu náhrdelník, pomáha nám tento pohľad pochopiť dlhší príbeh života, zmysel príbehu jedinca v nadčasovom rámci. Keď som ako 43-ročná prišla na fakt mojej klinickej smrti v troch rokoch, mala som už vlastnú skúsenosť o odchádzaní z reality tohto života. Pri tomto pohľade na smrť je rozhodujúci fakt rozvoja spirituality tak jedinca, ako aj spirituálny pohľad danej spoločnosti.

4. Smrť ako **traumatický zážitok**. Nemusí sa jednáť len o našu vlastnú skúsenosť. Hovorí sa, že každá rodina má reálne prepracovanú aspoň jednu smrť v systéme rodiny. Nie je jednoduchou záležitosťou prijať a spracovať smrť blízkych, ale aj smrť cudzích bytostí. Ťažké je to najmä vo forme tragických, náhlych a neprimeraných odchodov. Smrť vždy na jednej strane fascinuje, na strane druhej mrazí a desí. Spomínam klientku s rakovinou, ktorá zážitok požiaru v dome svojich rodičov vo veku 7 mesiacov prežívala ako „cestu smradu a černoty“, smrti a pekla. V príbehu ďalšieho klienta jeho zážitok v týždni života, babka sa vybrala pozrieť si vnúčika a dostala cestou infarkt. Keď sa potom v duchovnej forme dotkla jeho ruky, prežil obrovský chaos a hrôzu. V dospelosti sa bál vlastnej sily, ako dieťa nechápal, ako a čím babičku zabil... Je veľa chorôb, ako napr. rakovina, ktoré už v sebe nesú „kód“ smrti. Taktiež úrazy, kómy, epileptické záchvaty, kolapsové stavy, kómy, operácie, narkózy, zážitky klinickej smrti... a pod. prinášajú túto tému do našich životov.

5. Každá **trauma** ako taká svojim vplyvom môže v nás navodiť zážitok podobný smrti. Hlavne pokiaľ ide o polytraumatizmus (samozejme najťažšie sú traumy v raných štádiách vývinu). Hovoríme o „bode 0“, do ktorého sa dostávame v situáciách ohrozenia na živote, v situáciách

Adresa pre korešpondenciu: **PhDr. Zita Kochaníková**, ZITAKO, s.r.o., T. Vansovej 19, 974 01 Banská Bystrica
e-mail: zitakoo@gmail.com

vyhorenia, keď sme „unavení na smrť“. Pomenúvame, že sme úplne bez života, ustatí a apatickí, keď cítime telo bez života, či bez duše, hovoríme, že len duša chodí do nás spávať a pod. Často máme pocit, že prežívaná situácia je tak emočne ťažká, až neznesiteľná, že sa nám zdá, že smrť by bola vykúpením. V tejto „šedej zóne“ ničoty, prázdnoty a bezmocnosti dochádza často k narušeniu komunikácie hlavy s telom (...hlava bez telička a teličko bez hlavy...). Pri práci s telom sa pracuje na znovuspájanie traumatickej fragmentácie ľudskej duše v celistvosť a uzdravenie sa. V reči Boadellu sa najprv buduje komunikácia, aby po nej mohli chodiť autá.

- Smrť ako **pseudospirituálny únik** z tela. Zážitok v minulosti často iniciovaný drogami, hubami, alebo len meditatívne ako forma spirituálneho rozvoja. Pokiaľ jediniec nebol osobnostne zrelý a dostatočne uzemnený, často prišiel po náhlejšej „vysokej“ spiritualite čierny „pád“ duše, často od stavov zmätenosti až k možnosti psychózy. Preto neuzemnená spiritualita je viac nebezpečná, ako užitočná. V rámci spirituality sa smrť môže stať vzácnou učiteľkou, prináša nadhľad, múdrosť, preveruje náš zmysel života, či pravosť hodnôt. Paradoxne takýmto únikom z tela sú aj traumatické **disociatívne stavy**, ktoré prinášajú „útek“ ako obranu z nepohody tela do zabudnutia okolia. Preto práve traumatizovaných klientov ľahko pohltia rôzne skupiny, sekty a tak sa znovu retraumatizujú.
- Smrť v nás, ako **vnútorný pocit**, ktorí všetci poznáme. Umierajú v nás naše túžby, potreby, či očakávania, naše sny, ilúzie, nádeje, lásky, či pripútanosti alebo staré vzorce správania... Tieto stavy nejednému z nás zbytočne prinášajú neúmernú bolesť a utrpenie pekla na zemi.

Z uvedeného načrtnutia bohatosti obsahu tejto témy je jasné, že téma smrti je naozaj široká. Nie v každej kultúre je smrť tabu. Personifikujeme ju od krutej smrťky s kosou až po milosrdného anjela smrti.

Téma smrti z pohľadu histórie vývinu jedinca

Z pohľadu vývinu je už oplodnenie vajíčka zlomom sekundy vtelenia našej duchovnej podstaty do hmoty. Presne opačne sa pri smrti tela rodíme do duchovného stavu. Jedna moja klientka sa rozpomätala na to, ako už v úvode žila len nad maminkiným bruškom, lebo dnu nechcela... (možno úplne prvá možná disociácia). **Maternica** je prvým miestom, ktoré už môže niesť v sebe informáciu smrti (predchádzajúca interrupcia, abort). Spomínam na klienta, ktorého strom bol napoly suchý. V predstave sa rád hrával s neznámym malým dievčatkom. Netušil, že predtým jeho sestra v maminom brušku umrela...

Pri pripustení hypotézy, že aj pre samo dieťa môže byť učenie narodiť sa a umrieť prínosom, je tento zážitok preň možno nevyhnutným a obohacujúcim procesom. Ak pozorujeme videonahrávku interrupcie, vidíme, ako sa plod aktívne bráni. Ak nás čaká nehostinná maternica, ak máme pocit, že sme sa „inkarovali“ do nesprávnej maternice, je potom obdobie pobytu v maminom brušku pravdepodobne traumatizujúce. V situácii, keď cez pupočnú šnúru zaplaví plod matka nepriemerane silná negatívna emócia, tak krehkosť plodu obranne reaguje disociatívne a ako balónik sa vytiahne z tela

niekde k oblakom. Stráca sa pocit bezpečia v tele, útek na obláčik je ochranný, ale dochádza k štiepeniu a fragmentácii. Viaceré situácie v maternici, napr. pupočná šnúra okolo krku, zelená plodová voda, dysfunkcie maternice, falošné dvojča, úmrtie plodu, opakované aborty... tiež prinášajú tému smrti už v prenatalnom období.

Pôrod ako prvá veľká zmena z bezpečného prostredia do neznámeho môže a nemusí v sebe niesť zážitok smrti tak pre matku, ako aj pre novorodenca. Takéto prežitie smrti prináša ťažký protrahovaný pôrod, ale aj situácie dusenia v priebehu pôrodu, či kriesenie, VE, inkubátor a i. Zážitok smrteľného ohrozenia prináša aj príliš rýchly priebeh pôrodu, ako aj všetky predčasné pôrody. Prežitie zážitku smrti vytvára nielen stavy disociácie, následne nespavosť novorodenca, snahu o kontrolu okolia, úzkosť, neschopnosť relaxovať, vzdať sa kontroly a zavrieť oči. Vo väčšine prípadov dieťa často odmieta dotyk matky.

Popôrodné obdobie, príliš rýchle adopcie, dojčenské ústavy, výchova cudzími ľuďmi, babičkami, oddelenie dieťaťa od matky, otázky narušeného bondingu – to všetko prináša v rôznej miere tému smrti. Jedna klientka si dala na plece vytetovať malinký kvietok, ktorý po rokoch spojila cez chrbát veľkou ľaliou. Až oveľa neskôr sa dozvedela, že čerstvo po pôrode bola daná na adopciu a noví rodičia jej dokonca zmenili aj krstné meno. Tak ako v mystickom príbehu Mojžiša sa oddelenie od matky položením na vodu v príbehoch mnohých detí odohráva podobná Odysea. Zážitok v dojčenskom ústave (pre chorobu matky) bol pre dcéru v dospelosti impulzom k vynechaniu menštruácie a vyhnutiu sa možnosti retraumatizácie malého dieťaťa.

Práve práca s telom dovoľuje vstúpiť terapeutovi do hlbokých raných zážitkov pre-, peri- a postnatalného obdobia vývinu, ruší sa fragmentácia, vstupom do bezpečia tela sa klient vydáva na cestu od patológie k uzdraveniu sa.

Ďalšie etapy vývinu nesú v sebe často prirodzenú nevyhnutnosť konca predchádzajúceho. Končí detstvo, začína dospelosť, hormonálny vývoj navodzuje zmenu tela, od prvej menštruácie až po klimakterium. Klientka mala sex v 15. rokoch. Lekár omylom stanovil graviditu a rodičia dievča vyhodili z domu. Musela odísť zo školy a jedničkárika sa razom ocitla pri dojení kráv a celý život žila v hanbe a ponížení. Rozvody sú tiež koncom celistvosti rodiny, bezpečia či istoty domova, hlavne pre malé deti. Podobne možno prežívať aj iné obdobia strát, napr. stratu domova, práce, životných istôt, odchod dorastajúcich detí, nástup do dôchodku, smrť partnera, osamelosť...

Z praxe je treba zdôrazniť **potrebu** veku primeraného **vysvetlenia smrti dieťaťa**, ktoré v reálnom živote zažije smrť vo svojom okolí. Bežná prax je taká, že dospelí sú v panike, žialia a malé deti často nechápu, čo sa deje. Citlivo vnímajú emočný náboj v okolí, chaos, často im nikto nevenuje pozornosť. Pokiaľ ešte nerozprávajú, nemajú šancu spracovať zážitky. Klientka spomína, ako bratrancovi pricvikla prst do dverí a na druhý deň čakala trest od jeho rodičov. Tí prišli v čiernom, lebo syn zomrel pri autonehode. Ona sa vo veku piatich rokov stiahla na celú noc do kotolne s pocitmi viny, že ho zabila. Našli ju až na druhý deň a nikto netušil o sile jej traumy a viny, ktoré sa niesli celým jej životom.

Každodenná prax s deťmi ma naučila úcte a rešpektu k detským pocitom, prejavom, predstavám, strachom, fantázií, videniam a snom. Pri práci s nimi dochádzalo potom v klinickom obraze k rýchlemu ústupu telesných, či úzkostných problémov. Naučila som sa nehodnotiť a prijímať všetko s čím prichádzali. Deti neraz videli svojich mŕtvych blízkych, či nejakých duchov v nových domovoch. Pri nehodnotení a pri aktívnej pomoci zvládali aj ťažké zažitie situácie v ich okolí.

Smrť si jednoznačne vyžaduje úctu a rešpekt. Od nôh telo chladne a odchádza „korunovou čakrou naša duša von“. Opúšťa „overall“ tela - teraz už nie v zmysle utekajúceho balónika na nitke k oblakom. Na konci života sa nič života pretrhne naozaj a my tak, ako pred našim narodením, sa ocitáme zrazu bez tela v duchovnom, či energetickom stave. Zážitky klinickej smrti, ako aj rôzne špirituálne zážitky, prinášajú nám živým poznanie, ktoré ponúka šancu ďalšej cesty, možné priradenie novej korálky v náhrdelníku života. Je škoda, že príprave na smrť sa nevenujeme už od narodenia, veľa strachu, úzkosti a paniky by sa vytratilo z ľudských životov.

A samozrejme aj veriaci človek má právo mať strach zo smrti, lebo je to ľudské.

Veľa modlitieb rôznych **náboženstiev** nesie posolstvo lásky za hranicami života. Je požehnaním pre každého človeka, ak umrie prirodzenou smrťou, v čase staroby, ak neumrie opustený a v hodine smrti ho niekto drží za ruku. Pre mňa je veľmi dojemnou rozlúčkou so životom a odchodom do sfér duchovna nahrávka E.K. Ross k svojim pacientom. Je plná lásky, bez akejkoľvek úzkosti, jej nemecká angličtina a láskyplný hlas starej múdrej ženy vytvára bezpečný most na druhú stranu života k smrti.

Literatúra

Boadela, D.: Životní proudy. Praha: Triton, 2013.

Mrowetz, M., Chrastilová, G., Antalová, I.: Bonding - pôrodná radosť. Praha: DharmaGaia, 2011.

Do redakcie došlo 10.1.2014.