

## Na ceste smútku, na ceste znovuobjavenia Boha

*Odchod blízkeho človeka nás často zasiahne úplne nečakane. Po blízkom ostáva prázdno, bolesť a nevypovedané slová. V procese uzdravovania nad takouto stratou pomáha fyzická, duševná a duchovná podpora bratov a sestier vo viere, ktorí v tzv. podpornej skupine pre smútiacich ponúkajú nádej tým, že vytvárajú bezpečný priestor na hľadanie zmyslu smrti a utrpenia a pomáhajú pri odstraňovaní nepochopenia a izolácie, ktoré v kultúre vyhýbajúcej sa žiaľu smútiaci nie raz pociťujú.*

### **Sprevádzanie smútiacich v medzikultúrnom a medzináboženskom kontexte**

Projekt GRUNDTVIG, v rámci ktorého prebiehal pobyt s medzinárodnou účasťou začal v stredu večer, pokračoval predĺženým víkendom a končil nedeľnými službami Božími v Evanjelickom kostole v Martine. V úvode stretnutia sa vzájomne predstavili hostia z piatich krajín. Po slávnostnom otvorení mobility nasledovalo predstavenie cieľov projektu a nabudenie účastníkov na päťdňový program plný kreatívnych aktivít a zaujímavých poznatkov z oblasti sprevádzania smútiacich.

Účastníci spolu komunikovali v šiestich jazykoch – vo Vrícku neďaleko Martina znela nemčina, angličtina, rumunčina, poľština, čeština aj slovenčina. Okrem jazykovej variability možno hovoriť aj o rozdielnosti cirkví a náboženských spoločností. Účastníci projektu boli predstaviteľmi rímskokatolíckej, gréckokatolíckej, pravoslávnej, evanjelickej a. v., metodistickej cirkvi aj letničných cirkví. Napriek týmto viditeľným inakostiam možno však skutočne hovoriť len o porozumení. Koordinátorka projektu Grundtvig Natália Kacianová aj preto vyzdvihuje paletu kreatívnych a súčasne náučných aktivít, skrze ktoré účastníci „z rôznych krajín a cirkevných spoločností stále hlbšie a hlbšie prenikali do kultúry smútenia, ktorá prevláda v ich krajinách a do hĺbky vlastných pocitov, kde hľadali spoločné zdroje podpory a pomoci smútiacim“.

### **Obsahové zameranie projektu**

Projekt Grundtvig, zameraný na podporu smútiacich v podporných skupinkách, pokračoval celodenným seminárom, na ktorom sa účastníci učili rozmanité kreatívne metódy, ktoré je možné využiť v pomáhajúcich profesiách. Zoznámili sme sa s Candee Moser, Američankou, evanjelickou farárkou na pozícii farárky pre pastorálnu starostlivosť a od tohto roku aj koordinátorkou dobrovoľníkov a farárkou na pôde hospicu. V druhej polovici päťdňového stretnutia nám koordinátorka projektu Natália Kacianová predstavila konkrétnu realizáciu podporných skupiniek pre smútiacich. Prednáškové celky boli zamerané na témy *podstaty podporných skupiniek pre smútiacich, štruktúry stretnutí a zvládanie smútku na pôde ECAV Martin*. Súčasťou mobility bola aj návšteva Biblickej školy, Evanjelického kostola a Národného cintorína v Martine, výlet do Bardejova a predovšetkým návšteva Bardejovskej Novej Vsi, kde sídli a je prevádzkovaný vôbec prvý hospic na Slovensku.

### **Za smrť blízkeho nemôžeš**

Sympatická Američanka Candee Moser nás previedla cez širokú paletu kreatívnych metód, ktoré je možné využiť v procese sprevádzania smútiacich. Nešlo o slovenský spôsob vyučovania, kde učiteľ rozpráva a žiaci sa usilujú nezaspať. My, účastníci, sme, práve

naopak, boli pozvaní do tvorivého procesu, spolu s pozvaním zapojiť sa do vyjadrovania vlastných názorov a pocitov. Medzi najobľúbenejšie kreatívne metódy patrili napríklad koláž z novín a časopisov, literárna tvorba, čítanie Božieho slova, spirituálna prechádzka, skupinová meditácia či pokus o znázornenie smútku s využitím plastelíny.

„*Akokoľvek sa nato pozrieme, je jasné, že umenie ľuďom pomáha*“, začala predstavenie takzvanej *Artterapie (terapie prostredníctvom umenia)* Candee Moser, ktorá dodala, že na to, aby sme dokázali pracovať s vlastnými pocitmi, ktoré sprevádzajú stratu blízkeho, je potrebné si uvedomiť, že za smrť blízkeho nikto z nás nemôže – „*človek nie je pánom nad životom a smrťou*“.

### **Umenie využité pri sprevádzaní**

Práca s časopismi, nožnicami a lepidlom asi najviac pripomína školské časy v drevených laviciach – opäť koláž obrazov, farieb a materiálov. Zmyslom koláže bolo pripomenúť osobu, ktorú sme stratili – jej či jeho záujmy, charakteristické črty, ale predovšetkým to, čo charakterizovalo náš vzťah; to, čo pre nás znamenal človek, ktorý navždy odišiel. V rámci našej šesťjazyčnej skupinky sme prostredníctvom vlastných obrazov spomínali na mamy, staré mamy, otcov, svokrov alebo deti, ktoré na svet neprišli, alebo v ňom boli iba chvíľu...

„*Môj otec miloval záhradu a všetky druhy záhradníckych činností. Keď zomrel, všetky kvety zvädli*“, predstavil svoju koláž jeden z účastníkov. Vďaka koláži a stručnému popisu si tak nielen ich tvorcovia, ale ja ostatní členovia skupiny mohli predstaviť tých, za ktorými sa smútilo. Najsilnejším odkazom tejto metódy bola skutočnosť, že za každým obrázkom je príbeh. A za každým príbehom výnimočný vzťah s niekým, kto tu už nie je...

„*Veľa ľudí práve v prírode a skrze prírodu nachádza uzdravenie*“, pripomenula Candee a vzápätí nás vyzvala ku krátkej prechádzke na čerstvom vzduchu. Všetci sme odchádzali s cieľom načerpať z prírody a krásneho jarného počasia a priniesť niečo, čo stretneme cestou. Mať chvíľu na vlastné myšlienky bolo výborné. Do spoločných priestorov krásneho penziónu Pohoda vo Vrúcku sme sa vracali zase o niečo uvoľnenejší a šťastnejší. Nik si nezabudol priniesť nejakú maličkosť, a tak sa popoludňajšia práca v skupinke zakrátko zmenila na rušnú debatu o tom, čo Boh tvorí všade vôkol.

Candee doniesla malý zelený lístok, ktorý bol pre ňu, vzhľadom na „*dvojmetrový sneh v Minnesote, dnes milým darčekom*.“ Doniesli sme aj zasnežené čučoriedky, pripomínajúc si, že Boh je ten, kto udržuje na zemi život. Veci okolo nás boli po zime vyschnuté a mŕtve, avšak pre nás sa stali zároveň symbolom toho, že vzniká niečo nové.

Z prechádzky v prírode rehoľná sestrička doniesla snežienku. Druhá účastníčka, príslušníčka Evanjelickej a.v. cirkvi na Slovenskupriniesla zase v malom pohári vodu z neďalekého potoka. Všetkým bolo jasné, že tieto dva prírodné dary patria k sebe. Snežienku sme preto dali rýchlo do vody a čakali, čo bude ďalej. Tento obraz nás všetkých pobavil ešte viac, keď Natálka Kacianová vyhlásila, že „*pred nami na stole stojí katolícky kvietok, v luteránskej vode, ktorý dostáva pravoslávne požehnanie*.“ Smiech všetkých prítomných na seba nenechal dlho čakať.

Už dlho, veľmi dlho nik z nás nedržal v ruke plastelínu! Povzbudení do novej aktivity sme sa pustili do stvárnenia toho, čo v tejto chvíli charakterizuje náš smútok. Bola som prekvapená,

koľko krásnych a zaujímavých obrazov tvorili ľudia okolo mňa. Farebná plastelína vytvárala napríklad *ústa*, ktorá volajú s prosbou o uzdravenie, *vtáka v lete* (smútiaci je raz hore a inokedy zase dole), *atómovú bombu* (tú asi netreba hlbšie komentovať), *otáznik* (symbol chýbajúcej odpovede na nezodpovedané otázky), *loďku s Pánom Ježišom na palube* (On je tým, ktorý človeka potešuje) alebo *šarkany* (symbol smútku, ktorý musíme prijať a prežiť, aby sme ho raz vedeli skutočne pustiť preč).

Aktivita nám pomohla pochopiť, že žiaľ nad stratou milovaného nie je slabosť, ale prirodzený ľudský prejav či dokonca potreba. Aj preto vidí facilitátorka Natália Kacianová zmysel skupiniek pre smútiacich v možnosti „*spojiť ľudí s podobnými zážitkami, myšlienkami a pocitmi v bezpečnom priestore podpornej skupiny.*“ Ide o spoločenstvo, prebiehajúce na základe pravidiel, ktoré prispievajú k vytváraniu a prehlbovaniu dôvery medzi jej členmi; zároveň však chránia aj osobitú vnímanie každého jednotlivca. Spomedzi „*pravidiel pomoci*“ pri sprevádzaní smútiacich Natália Kacianová spomenula napríklad aktívne počúvanie, rovnaký časový priestor na zdieľanie sa, presný príchod účastníkov a ich pravidelnú účasť alebo rešpekt, právo na omyl či mlčanie.

Skutočná pestrosť aktivít, zameraných na sprevádzanie v smútku mala svoj jasný odkaz – liečba smútku prostredníctvom umenia má mnoho podôb a odkazov, ktoré človeka posúvajú ďalej. Vytrhávajú ho z vlastných pocitov hnevu a bolesti a učia ho správne pozeráť na pravdu, ktorá je pred ním. Nieкто milovaný, nieкто, kto bol náš, navždy odišiel. Naše pocity sú prirodzené a potrebné. Rovnako potrebné však je urobiť aj krok dopredu; pohnúť sa z miesta, pretože Boh si nás tu, na zemi, nenechal náhodou! Podporné skupiny pre smútiacich človeka učia uvažovať inak – tento proces je pritom prirodzený a dobrovoľný. Učili sme sa to i my, v rámci nášho šesťjazyčného stretnutia.

Prednášky Natálie Kacianovej sa stretli s veľkým ohlasom – viacerí účastníci dokonca začali uvažovať o vytvorení podporných skupiniek vo svojich spoločenstvách. V rámci mobility sa vytvorila aj malá pracovná skupina, ktorá zostavila dotazník, ktorý bude použitý vo všetkých partnerských krajinách k zmapovaniu emócií, zvykov, tradícií, rituálov a rôznych foriem pomoci v kontexte smútenia. Prácou v skupinkách to teda nekončí a my sa môžeme tešiť na zaujímavé zistenia z oblasti tohto, tzv. smútkového poradenstva.

### **Podstata podporných skupiniek pre smútiacich**

Podporné skupinky pre smútiacich predstavujú formu pomoci prostredníctvom organizovanej, skupinovej terapie so smútiacimi, pod vedením facilitátora. Facilitátor podpornú skupinku zakladá, organizuje a vedie. Je súčasne akýmsi nezávislým a nestranným moderátorom skupinovej diskusie, pretože reflektuje povedané a pomáha účastníkom vyznať sa v spleti svojich pocitov. V rámci druhej polovice seminára nám úlohy facilitátora v skupine, rovnako ako podstatu skupiniek, štruktúru stretnutí a zvládanie smútku na pôde ECAV Martin priblížila Natália Kacianová.

N. Kacianová má s prácou facilitátorky v skupinkách pre smútiacich päťročné skúsenosti. V rámci pastorálneho štúdia SLZA, ktorý prebieha v Biblickej škole v Martine, Natália každoročne organizuje aj školenia facilitátorov. Budúci školský rok plánujeme otvoriť dokonca dva kurzy – „*jeden by bol určený pre slovenských študentov a prebiehal by*

*v Martine, zatiaľ čo druhý kurz bude prebiehať a bude určený bratom a sestrám zo Sliezska,“*  
dodáva Natália Kacianová.

### **Bardejov a Hospic Matky Terezy v Bardejovskej Novej Vsi**

Pri obdivovaní krás mesta Bardejov, ktoré sa nám pochválilo svojím Múzeom ikon, Synagógou, Ortodoxným chrámom, kúpeľmi alebo zachovalým systémom opevnenia z druhej polovice 14. storočia, sa nezapomnite pozrieť aj k susedom – do Bardejovskej Novej Vsi. Práve tu totiž, z nevyhnutnej potreby pomáhať nevyliciteľne chorým ľuďom v posledných chvíľach ich života, vznikol prvý slovenský hospic, Hospic Matky Terezy. Hospic nevyliciteľne chorým poskytuje dennú starostlivosť a vytvára podmienky nato, aby aj dni, blízke k odchodu, títo ľudia prežili plnohodnotne, dôstojne a pokojne.

Dôstojné zomieranie v zmysle hospicovej filozofie hlása myšlienku jednoty v pastoračnej práci, kde nie je priestor na uvažovanie o tom, kto je z akej cirkvi alebo do akej konfesie patrí. Duchovná služba je vítaná a podporovaná. Raz do roka hospic dokonca organizuje aj spomienkovú slávnosť pre pozostalých. Vedúca sestier v zariadení Martina Proneková to vysvetľuje jasne: *„Chceme, aby ľudia vedeli o tom, čo v hospici robíme, nechceme sa skrývať.“* Po návšteve hospicu sme si mohli nanovo uvedomiť nedostatočnú pomoc zariadeniam hospicového typu zo strany slovenských štátnych inštitúcií. Akoby sme si ešte neuvedomili, že raz príde deň, kedy sa nás to tiež môže týkať!

### **Boh je aj tam, kde smútime**

Akt smútenia trvá veky. V Biblii nie raz nachádzame výraz „roztrhli si rúcha“ (pozri 1M 37,29; 1M 37,34; 1M 44,13; 4M 14,6; 1 Kr 21,27; 2 Kr 5,8; Ekd 9,3; Mt 26,65; Sk 14,14; atď.), ktorý nás uisťuje, že sme súčasťou čohosi, čo trvá od nepamäti. Zrejme rovnako, ako otázka „PREČO!?!“ Podľa Candee Moser táto otázka existuje, je opodstatnená a prežitá! Prvá spomedzi všetkých otázok sa do našej mysle opakovane vracia najmä pri strate milovanej osoby. Svoju odpoveď však veľakrát nemá...

Táto skutočnosť v človeku vyvoláva veľký hnev a nepochopenie. *„Hnev je ale tiež iba emócia, ktorú musíme dostať von.“* Možnosť túto emóciu prejsť a vyrovnať sa s ňou, možno práve v bezpečnom prostredí podpornej skupinky smútiacich, nám pomôže *„dôverovať v prítomnosť čohosi svätého; kedy aj v žiali a smútku dokážeme (znovu) objaviť a (znovu) odkryť Boha“.*

Hedwiga Tkáčová