

## Paliativní téma okem biosyntézy

### Úvod

Tato práce má za cíl propojit dvě témata a zaměřit se na jejich rezonanci.

Na jedné straně jde o téma paliativní péče, tedy svět umírání, konce života, uzavírání a odpoutávání se. Samozřejmě sem patří také téma kontaktu s tímto světem v podobě provázení těch, kteří tímto procesem procházejí.

Na druhé straně je tu svět biosyntézy, tedy nejen terapeutické metody, ale i specifického pohledu na svět, život, události, prožitky, smysl, a tím i na to, co náš život přesahuje a uzavírá.

Samozřejmě ten základní pohled míří na tělo, tedy „příbytek člověka“ – vzhledem k paliativnímu tématu - v době, kdy jeho dny jsou pomalu nebo někdy docela rychle sčítány a kdy lidské pobývání v těle spěje k další transformaci (nebo si to tak aspoň můžeme představovat). Víme, že tělo je opouštěno vědomím, nebo duší, nebo energií, tedy tím, co dříve naplňovalo tělo životem a spolu s ním směřovalo život člověka k jeho smyslu.

Kam putuje vědomí nebo duše, nevíme. Ale samozřejmě o tom nejspíš každý dříve nebo později máme nějakou představu nebo formu víry. Co se děje s opuštěným tělem, víme velmi dobře, tedy tak, jak jsme schopni vnímat a pozorovat a prožívat, protože u toho můžeme být.

Přesto ten čas, než se jeden od druhého odloučí, je specifický čas plný intenzity, zvláštní síly a tajemství, které zasahuje, jsem přesvědčena, každého, kdo se do toho proudu a často velmi tichého až nenápadného procesu ponoří. Ten zvláštní prostor, ve kterém se mění všechno, včetně

možnosti člověka kontrolovat či řídit svůj život, proměňuje nejen toho, kdo umírá, ale i jeho okolí.

Co je to za zvláštní sílu, se kterou se tady setkáváme? Patrně připadá zvláštní či znepokojující hlavně nám, tj. naší tzv. moderní společnosti, která je zvyklá a dokonce možná až lpí na své představě, že život má ve svých rukou a může ho kontrolovat, plánovat a řídit. Najednou jsme v prostoru, kde se tahle intence a fokus a jistota rozpadají a podléhají jakési jiné síle, která nepřichází z naší vůle. Přírodní kultury taková období přijímají zdá se s větší samozřejmostí, znalostí, pokorou a důvěrou. Takže naše kultura vlastně v paliativním tématu znovu „objevuje Ameriku“, když musí připustit, že něčemu nerozumí, něco neví a dokonce to neřídí.

### **Okem biosyntézy**

Biosyntéza podle mého názoru zajímavě koresponduje, biosynteticky řečeno rezonuje s paliativním tématem.

Patří sem jak zcela konkrétní, velmi tělesné a smyslové vnímání, prožívání a uchopování toho, co se reálně děje - a zároveň, přestože v centru pozornosti je skutečné tělo, zahrnuje tento pohled i vše nadsmyslové, neuchopitelné a unikající – to, co se právě skrze toto tělo a v prostoru kolem něj projevuje.

Když se podíváme „okem biosyntézy“, najdeme biosyntetická témata, která se v tomto stadiu života odehrávají a proměňují. Můžeme pozorovat foundingové, velmi tělesné, ale i metaforické téma našich kořenů, pak groundingový proces síly gravitace a s ním spojených témat spoléhání se, opory a důvěry.

Velmi „paliativní“ centringové téma proměny - porodu a jeho opaku, přechodu a transformace. Další nutnost změny - holdingové téma potřeb, lpění, držení a jeho směřování k pouštění.

Chargingový pohled na energetické změny, nabíjení a vybíjení síly k posledním procesům, využívání posledních zdrojů v tělesných procesech a nalézání pravděpodobně zcela jiných zdrojů k absorpci a uzavírání svých životních témat. Silné boundingové téma hranic, dotek limitů, ohraničení a kontury a s nimi spojená potřeba integrace. Téma srdce, vztahů, tedy z biosyntetického pohledu i téma bondingových stylů připoutanosti a vůbec košaté a celoživotní téma vztahů, závislosti na druhých, vztahu k sobě samému a jejich zpracovávání a uzavírání. Samozřejmě sounding - téma mostu mezi srdcem a hlavou, propojování těchto podstat člověka v poslední etapě života a způsob jeho vyjádření, většinou v tomto období čím dál tím úspornějšího, někdy až zajímavě zkratkovitého či kondenzovaného, ale o to víc intenzivního a obsažného.

A zde mimořádně silné téma facingu – z našeho pohledu možná můžeme mluvit o jakémsi „završujícím životním facingu“ – kdy člověk musí čelit nejen strachu z konce a neznáma, osamělosti či utrpení, ale i tomu, že ztrácí to, co odchází, a neví, co přichází. Čelit musí i faktu a poznání, že dál nelze jít tak, jak byl člověk doposud naučený, a mizí to, na co spoléhal. Možná tedy čelí základnímu tajemství a zároveň podstatě a pravdě, které člověk může v celosti patrně uvidět až právě v této fázi, kdy je konec jeho života na dohled.

Celý tento proces – dá se „biosynteticky“ říct - směřuje k tématu crowningu, tedy přesažení a blahodárné spirituality, bez které se, jak věřím, v tuto chvíli prostě neobejdeme. A nakonec můžeme vidět vše zabaleno z pohledu formingu a shapingu, které vlastně vyjadřují celý dá se říct konečný tvar jedinečného života.

Už z tohoto úvodu je patrné, že můžeme čerpat z poznatků a zkušeností těch, kteří procesem odcházení a umírání někoho doprovázeli a sami zažívali tuto zvláštní, a přitom tak přirozenou zkušenost provázejícího svědka. Je tu samozřejmě bohatá „thanatologická“ literatura v čele se svou hlavní autorskou a zakladatelskou postavou - Elisabeth Kubler-Ross.

Nemohu nevzpomínat na období mé práce v mobilním hospici, což ovšem bylo období před mým setkáním s biosyntézou. Takže i já se dnes dívám zpátky „okem biosyntézy“ a uvědomuji si, že zkušenost s biosyntézou by mě vybavila nejen některými praktickými dovednostmi, ale i jasnějším uvědoměním si důležitosti přítomného okamžiku, větší odvahy jemné dotykové práce, nebo také možnostmi pohledu a vnímání toho, co se s odcházejícím člověkem děje, odhadování jeho potřeb, schopností mnohem vědomějšího neverbálního kontaktu. Ale i ujištěním, že je zcela „legitimní“ ať už mluvit, ale i jen sedět a být vedle odcházejícího člověka s vlastní představou či důvěrou v dobrý proces transcendence do jiného prostoru, ať už si ho představuji stejně nebo jinak než ten, kdo odchází. Větší jasnost ve vlastním vnitřním světě, v jeho uspořádání, důvěra a pevnější kontakt s vlastní esencí, by jistě mým bývalým klientům byly přínosem. Uvědomuji si, kolik tápání a nejistoty jsem ve své práci zažívala, a jak téměř pouze intuitivní bylo to, co jsem poskytovala. Což jistě z dnešního pohledu bylo to nejlepší, co jsem mohla dělat, ale „oko biosyntézy“ by mi určitě mou roli ujasnilo a zpevnilo.

Kromě zkušeností, znalostí a zdrojů literatury se ale myslím neobejdeme bez fantazie a představ, které toto téma samo v člověku probouzí a zároveň bez kterých ho vlastně nelze uchopovat. To vše nahlíženo tedy „okem biosyntézy“.

Je jasné, že tato práce si nemůže dělat žádný nárok na nějakou univerzální výpověď, je to práce zcela soukromá a individuální a vyjadřuje

především můj vlastní pohled na obě témata, která se stala jedněmi z nejsilnějších pracovních, ale i obecně lidských zkušeností a také zdrojů v mém životě.

Onu míru fantazie a kreativity, kterou si pomáhám, si dovoluji používat právě s poukázáním na tento prvek v biosyntéze.

## **Paliativní péče**

Podle definice Rady Evropy je paliativní péče aktivní, na kvalitu života orientovaná péče, která je poskytována nemocným, trpícím nevléčitelnou chorobou v pokročilém nebo terminálním stadiu. Jejím cílem není primárně vyléčení pacienta nebo prodloužení jeho života, ale prevence jakéhokoli utrpení, zmírnění bolesti a dalších tělesných i duševních strádání, zachování důstojnosti a respektu a také podpora jeho blízkých, eventuálně později truchlících pozůstalých.

Tento pohled na člověka upomíná na to, že umírání a smrt do našeho života nejen patří, ale že je zcela nezpochybnitelně důležité v jeho procesu pomáhat, aby každý jedinečný život našel svůj smysl a završil se prožitkem smíření, přijetí a klidu. Což se samozřejmě zformuluje jednoduše, ale ve skutečnosti je to téma dotýkající se našich limitů a otevírající úkoly a možnosti, na které leckdo celý předchozí život raději ani nepomyslel.

Období paliativní péče má tedy zcela jedinečný a vlastně dynamický transformační potenciál.

Vymezení a povahu paliativní a hospicové péče zformulovala zajímavě v průběhu 20. století zakladatelka novodobého hospicového hnutí Cecily Saunders. Uvědomila si, že umírající nepotřebují jen lepší kontrolu bolesti a dalších potíží těla, ale celkovou péči – potřebují vytvořit vlastně

prostor, ve kterém by mohli být sami sebou. Cecily Saunders zavedla proto pojem „celková bolest, utrpení“ (total pain), protože pochopila, že umírající trpí nejen bolestí tělesnou, ale i spirituální, duševní či sociální, a že všechny tyto bolesti se musí ošetřovat.

Dá se říct, že v paliativní péči jde tedy o to vytvořit chráněný prostor, kde lidé navzdory omezeným možnostem, funkčním deficitům a značným obtížím mohou zůstat sami sebou, nebo mohou dokonce kontakt se svou pravou podstatou vůbec najít či posílit.

### **Rezonance s biosyntézou**

V takovém postoji k životu a v hledání a uchopování jeho smyslu je myslím možné vnímat i rezonanci s biosyntézou. Jednoduše řečeno v jejím směřování k „esenci“ - dejme tomu jádru, pravdě, skutečnému a jedinečnému „obsahu duše“ každého člověka.

Rezonanci vidím také v tom, že se nejedná jen o teorii či promyšlený svět idejí, ale dá se říct také o „malou reálnou práci“, která reaguje na zcela konkrétní impulsy těla, mající nepochybně i svou symbolickou výpověď. Dá se jistě říct, že duše tu opravdu doslova mluví řečí těla.

Kromě zcela konkrétní péče o bolest, dušnost, nevolnost, tělovou slabost se setkáváme i s paliativní péčí o zcela opačnou polaritu – dejme tomu transcendentální potřebu - smíření se svým životem, hledání jeho smyslu i potřebu směřování z tohoto života „ven“ nebo „jinam“.

V potřebě s nadsázkou řečeno téměř „kojenecké péče“, kdy tělo přitahované gravitací opět putuje směrem od vertikálního k horizontálnímu groundingu, odkládá jednu dovednost za druhou a stává se příjemcem bazální péče podobně jako na počátku života, jeho duše nebo vědomí míří

zcela opačným směrem. Už zdá se, tak neřeší, co je jak v životě správné, praktické, vyplatí se či co si kdo pomyslí, ale jednoznačně směřuje ke svému završení a ke smíření s koncem své dočasné pozemské existence.

Obě polarity jsou provázeny nějakým druhem utrpení – utrpení těla mírní právě paliativní medicína, zde ale právě medicína nikoli vítězná či směřující k vyléčení.

Paliativní medicína přijímá, že její úlohou je doprovázet a ulehčovat proces, který je mocnější než lidské vědecké poznání a možnosti z něj plynoucí.

Utrpení duše – tedy další „specializace“ paliativní péče – nečerpá jen z vědeckých či medicínských znalostí, ale z dávného zdroje duchovního či transcendentálního, a také samozřejmě z lidské schopnosti soucítění, empatie, sdílení, podpory, dejme tomu celkově řečeno schopnosti „doprovázení“.

Okem biosyntézy nahlíženo to jistě odpovídá nejvíce bondingovému stylu „being“. Toto „bytí“ ale neznamena jen prostě být přítomen, ale být si co nejvíc vědomý toho, co se právě děje, a být s tím v dobrém a podpůrném spojení. To znamená, že jsme přítomní s celým svým arzenálem zkušeností, myšlenek, víry, strachu, fantazií o smrti a také o tom, co je pak. Věnujeme-li se těmto tématům, můžeme tento svůj „přesahový grounding“ poskytnout tomu, koho doprovázíme. Ve vlastním úsilí o vnitřní mír, který k tématu umírání hledáme. Samozřejmě nemůžeme nebýt přítomni také se svými emocemi, soucítěním a empatií, které, jak věřím, právě v kombinaci s oním „mírem“ dávají skutečný „elixír lásky k bližnímu“. I když takto řečeno to zní téměř velebně jako rajske zvony, ne že by to nebylo vyčerpávající. Opět okem biosyntézy řečeno - nepochybně je zde přítomen i někdy nenápadný, ale mohutný a také vzájemný bondingový vztahový styl „giving“.

Jistě není náhoda, že v lidské historii byli nejčastějšími či možná nejpřirozenějšími průvodci procesem umírání lidé duchovní, řeholníci, jeptišky, lámové, šamani. „Vynořování“ se z procesu provázení umírajícího je, předpokládám, pro ně přirozenější či samozřejmější ve smyslu příslušnosti k duchovní komunitě a používání rituálů, které není myslím jednoduché nahradit něčím jiným. Alespoň tohle byla moje vlastní - v podstatě nejtěžší či nejbolestnější - zkušenost, kterou jsem si z hospicové péče odnesla. Považuji ji ale skutečně jen za mou osobní zkušenost, kterou nemusí sdílet nikdo další. A také tím rozhodně není řečeno, že to je zkušenost negativní.

Jak už bylo zmíněno v úvodu, paliativní péče není vlastně žádná novinka. Každá kultura včetně přírodních národů se nějakým způsobem s tématy umírání, smrti a toho, co či zda vůbec něco je pak, vyrovnává a má na ně nějaký „návod“. Takový návod je většinou tvořen soustavou učení, ale i obřadů, rituálů a postupů, které daná společnost zcela respektuje, uctívá a sebezáchovně nezpochybňuje. Což, zjednodušeně řečeno, je jedním ze zdrojů, které naše pokroková civilizace značně poztrácela.

Možná, že jedním z úkolů naší, tzv. moderní západní společnosti je znovu objevit zdroje, kterým by naše pochybující až sebezavrhující se společnost znovu uvěřila a mohla se o ně s důvěrou opřít. Myslím, že jedním z takových zdrojů může být právě znovu objevené a rozšiřující se paliativní téma.

Nepochybně už zřejmě nepůjde znovu vzkřísit tradiční roli církví a duchovních komunit, vícegeneračního soužití rodin, rodů a kmenů, které si navzájem poskytují svou přítomnost a péči v těžkých životních zkouškách. Co ale jistě jde, seznamovat naši individualistickou společnost s tématy a potřebami, které na každého z nás čekají, a podporovat tak celospolečenský



„kontejnment“ k respektování a jistě i konkrétnímu budování a podporování paliativní péče. A to právě i v nemocnicích, které nebudou jen vítězně léčit, ale také umožní a budou podporovat vytváření a péči o onen prostor, o kterém mluvila Cecily Saunders.

### **Founding a grounding**

Je pro mě zajímavé vracet se v myšlenkách zpět ke své práci s hospicovými klienty a jejich blízkými, zvláště když se snažím dívat se na tuto zkušenost „okem biosyntézy“. A znovu si uvědomuji, jak by mi biosyntéza tehdy byla prospěšná. Mám pocit, že bych plno mých intuitivních impulsů či improvizací měla vědomě uchopených a mnohem jasnějších a přesvědčivějších, a tím by má práce byla méně emočně a energeticky náročná a také mnohem klidnější, vyrovnanější a jistě i přínosnější.

Dívám-li se na téma foundingu a groundingu, skutečně mám pocit, že se v závěru života v určitém smyslu vracíme na jeho počátek.

Když mluvíme o „esenci“, máme na mysli to cenné v našem nitru, co je jasné, silné, zdravé, pravdivé, co je náš zdroj. Zdá se, že i člověk se na konci života potřebuje vracet ke kořenům a hledat a nacházet v nich svůj zdroj. Často jsem zažívala, že hospicoví pacienti, kteří ještě byli schopni verbálního kontaktu, se vraceli do dětství a někdy s nově nabývanou laskavostí a porozuměním mluvili o svých rodičích či prarodičích a o svém dětství.

Se směsicí smutku, touhy, dojetí a radosti vzpomínali na své blízké, dávno zemřelé, a zdálo se, že není nic jednoduššího než jim vše odpouštět. Vypadá to jako idealizace, ale to je myslím příliš jednoduchý pohled. Zdá se, že člověk se potřebuje vracet na začátek. Jistě jen část z toho někdy sdílí

s nějakým doprovázejícím svědkem a posluchačem, nejspíš se většina takové integrativní práce odehrává v lidském nitru a také v nočním i denním snění. Připadá mi, že to, co vypadá a možná z určitého pohledu i je idealizovaný pohled na minulost, je vlastně potřebná vyrovnávací práce, která uhlazuje a odpouští různá zranění a bolesti, druhým i sobě. Samozřejmě že ne vždy jde tento proces hladce – zvláště u zkušeností traumatu je to těžká práce plná bolesti a duševního, ale i fyzického utrpení. Přesto to vypadá, že všichni budeme muset tímto procesem projít. Tendence vzpomínat na staré zlaté časy a maminku a tatínka se objevuje u stárnoucích lidí často. Možná to pro blízké příbuzné může být někdy až iritující nebo nedůvěryhodné, ale přesto mám pocit, že to je potřebná cesta. Nejde o to svůj život idealizovat, ale přijímat.

Když na chvíli přeskočíme k tématu **bondingu**, můžeme použít krásnou biosyntetickou metaforu o „střeše srdce“ – čili o pohledu shora, který možná vidí právě ten dobrý potenciál, možná nevyužité možnosti (i u maminek a tatínků) a z tohoto pohledu ze střechy lze pravděpodobně velkoryse obalit utrpení, bolest a osamění z dětství i celého života laskavou péčí z vlastního esenciálního zdroje. Možná je to poněkud básnické, ale těžko o tomto tématu hovořit racionálně a pragmaticky.

Uvědomuji si, že i zkušenosti s umírajícími dětmi nebo mladými lidmi, o kterých jako první svědčila a psala v úvodu zmíněná Elisabeth Kubler-Ross, často popisují zvláštní vyspělost, předvídavost, vyrovnanost či moudrost takových lidských malých i větších bytostí. Kdybychom vzali ono „memento mori“ opravdu doslova, probíhá naše příprava na vlastní smrt vlastně celý život. A asi je důležité to aspoň nevytěšňovat.

Mluvíme-li o **pulzaci** jako o geneticky vštípené tendenci každé živé buňky k vibraci, pohybu, projevu živosti, pak v paliativním tématu

jsme na konci této cesty. Především se v těle mění pohyb v klid, samozřejmě ale s možnou přítomností někdy otevřených, někdy skrytých bolestí nebo potíží, které dokáže konejšit paliativní medicína. Zde můžeme připomenout kořen tohoto slova – paliare – což znamená skrýt, ulehčit, usnadnit. A stejně jako v biosyntéze jde o to usnadnit proces, kterým energie potřebuje jít – v tomto případě to znamená vlastně odcházet z těla.

Víme, že základním projevem pulzace je **dech** – a dech je také to poslední, čím se živost v těle hlásí k odchodu. Jak se říká, pozemský život je čas mezi prvním nádechem po porodu a posledním výdechem při umírání. Poslední výdech může být neznatelný, klidný, jako by člověk opravdu utichl ve svém dechu. Ale může taky být velmi ohnivý, bojovný a plný poslední energie, kterou člověk potřebuje k překročení na druhou stranu.

Někdy je přítomná tichá a dokonce šťastná až okouzující odevzdanost, někdy člověk bojuje až doslova do posledního dechu. Pravděpodobně nebojuje se smrtí jako v pohádce, ale se svým životem a jeho bolestmi. Nelze opět nevzpomenout na „memento mori“.

Téma groundingu je spojeno s gravitací a uzemněním. Mluvíme o horizontálním groundingu, spojeném s odpočinkem, spánkem, povolením, bezpečím, teplem, spolehlivostí – to všechno zažívá malé dítě ještě než se začne vertikalizovat. Proces vertikalizace a vertikálního groundingu končí symbiózu s matkou a pokračuje od fyzického k sociálnímu a psychickému vertikálnímu groundingu. Podíváme-li se na pole paliativní péče, vidíme proces opačný – člověk se na svém konci vrací k horizontálnímu groundingu a v leččems péče o jeho tělo připomíná péči o malé děti.

Stejně jako sedíme u postýlky s novorozencem, sedíme u lůžka umírajícího. Biosyntéza mluví o „**držení pole**“. To znamená, že být přítomen a vnímat, jemně vstupovat a zase vystupovat z „pole umírajícího“, je být mu nápomocný, když potřebuje, a nechat ho v tichu, když je ponořen sám do svého vnitřního procesu. Držet pole také znamená vnímat jemné impulsy, které od nemocného přicházejí – může mít strach, pak jsme tu přítomni, abychom ho drželi za ruku či na něj mluvili, může potřebovat svlažit rty, někdy potřebuje oční kontakt nebo úsměv – to vše vyjadřuje „jsem tady s tebou“.

Někdy bývá lidem příjemná jemná dotyková práce s nohama – jde rovněž o grounding v těle, které má zatím ještě nějakou práci. Uzemňující doteky jsou také jemná práce podobná bazální stimulaci – to znamená jemný dotek na kontuře těla. Jeli přítomen strach, může pomoci tzv. **rámcování** – stabilizující zpevňující a dostředňující doteky mezi rameny a kyčlemi. Co pro umírající příjemné nebývá, je dotyk na hlavě, obzvláště na temeni. Tam je, zdá se, potřebné nechávat otevřenou cestu korunou ven z těla.

Ze zkušenosti mé kolegyně mohu popsat příběh umírající paní, která ač se zdálo, že nemá už vůbec žádnou energii k pohybu v těle, velmi jasně a energicky oddálila ruku své dcery, když ji položila na temeno hlavy.

Předpokládá se, a je to v podstatě i pozorovatelné, že energie se stahuje ke středu těla, tělo se často jakoby zavírá a choulí do sebe.

V biosyntéze se mluví o přední části těla nesoucí význam ochrany, otevřenosti, empatie, citů – a tuto část těla si často člověk chrání a zabaluje. Vzpomněla jsem si i na „**solární téma**“ tzv. bodu sebezpřijetí – a uvědomuji si, že lidé právě na něm mají často složené ruce. Zadní část těla je spojena s odvahou, statečností, silou – proti strachu. Dotek na těchto místech je většinou lidem příjemný. Také se o ně opírají, když mají sílu, potřebu a chuť se aspoň trochu vertikalizovat – to se stává dost často den až dva před

smrti. Přijde náhlý příval energie a radosti, pravděpodobně uvolněný tím, že vnitřní práce je dokončena, člověk si chce sednout, opře se o svá místa síly a odvahy, často si dá něco dobrého k jídlu, mluví, přestože už dlouho nebyl vůbec v kontaktu, někdy se i nějakým způsobem loučí. Biosynteticky viděno, jeho místa síly dávají poslední energii a zvedají ho často k poslednímu přímému kontaktu s okolím.

### **Centering a bonding**

Biosyntetické téma centeringu je zaměřeno na téma změny, přechodů, to znamená na jedné straně odvalu riskovat, na druhé jde o téma důvěry a schopnosti se odevzdat. Je jasné, že první taková zkušenost nás vrací opět na začátek života – k vlastnímu porodu. Je zajímavé, jak často je tento první vtisk týkající se tématu změny pro další život člověka silný a určující. Je známá paralela mezi porodem fyzickým a sociálním.

Biosyntéza se dívá ještě hlouběji – a téma bezpečí, důvěry, stability, vycentrování – které umožňují člověku být zvědavý a zkoumat, co nového má přijít. A pokud jsou tyto potřeby nenaplněné, vede nás to k potřebě vše kontrolovat a řídit. Tendencí ke kontrole vlastně zkoušíme získat lepší bezpečí a stabilitu. V paliativním prostoru je samozřejmě taková tendence problematická a komplikující – a v našem dnešním světě velmi obvyklá. Je jistě pošetilé a nesmyslné snažit se kontrolovat proces vlastní smrti. To je ovšem snadné říct, když se nás to zatím netýká. Nepochybně je to jedna z nejtěžších výzev, která dnešního člověka v jeho umírání čeká.

Co člověka může centrovat? Když se podíváme na „kanály“, o kterých mluví biosyntéza, jsou to nohy, oči, hlas, uši, ruce. A podobně jako v prenatálním čase, kdy začínají sloužit uši, kterými přichází podněty ticha i zvuků, uši jsou smyslovým kanálem, který člověka opouští jako poslední. Je důležité vědět, že ač člověk možná už nemůže mluvit nebo jakkoli dát najevo, že nás vnímá, je pravděpodobné, že nás slyší. Můžeme tedy jak slovy, ale i tónem hlasu, rytmem, dechem pomáhat ke klidu a odevzdání.

Centrující je i pevnější kontakt s nohama – zvláště chodidly, někdy také se zády, rameny, rukama – zde ve smyslu opory a důvěry. V centeringu se používá výraz „**nášlapných kamenů**“ – čili opěrných bodů, ve fyzickém i přeneseném smyslu. Podpůrná může být alespoň chvilková synchronizace dechu. Kanál očí je někdy otevřený, ale často ne. Přesto můžeme vnímat pohyb očí za víčky, jejich směřování, pohyb víček. Někdy jsou tyto drobné pohyby odpovědí na naše případné otázky.

Centrování má vést k uvědomění si vlastní síly, fyzické i psychické. Může samozřejmě vynést na povrch emoce, ale i to patří k cestě, kterou odcházející člověk musí procházet. Kanál rukou bývá často otevřený, někdy až do konce. I když je také velmi častá zkušenost, že si především blízcí doprovázející představují a přejí si svého drahého držet za ruku, až bude odcházet, a právě v nepatrný okamžik, kdy na chvíli odejdou, jejich blízký zemře. Často si to lidé vyčítají a mají obavu, že ho opustili. Pravda ale většinou je, že kanál rukou není jen podporou, ale může být také držením, přes které je umírajícímu těžké odejít. V **bondingu** se mluví o rukou jako „**ústech srdce**“ – a z tohoto hlediska je srozumitelnější, proč je někdy pro umírajícího potřebné pustit se, aby mohl odejít. V paliativním světě se také v souvislosti

s tímto tématem podpory i držení někdy blízkým doprovázejícím doporučuje, aby dali svému drahému „svolení“ k tomu, aby zemřel a ujistili ho o své připravenosti na život bez něho. A jistě to nejsou jen slova, člověk opravdu potřebuje takový postoj cítit. A jistě právě „poslední pomazání“ v křesťanském rituálu člověka propouští z držení tohoto světa a odevzdává do Božích rukou. Je fascinující, jak v každém rituálu můžeme vnímat nejen téma „náboženských představ“, o kterých může leckdo pochybovat, ale i naprosto pragmatickou užitečnost vycházející z bohaté žité lidské zkušenosti.

### **Facing a sounding**

Pozornost biosyntézy směřuje směrem nahoru od groundingu přes centering k facingu, tedy směrem od kořenů ke koruně. Mluví se o pohybu ve spirále, odpovídajícím z orientální filozofie pocházejícímu systému čakr. Čakry jsou vnímány jako místa přechodů a silné energie, nebo také „dveří“, které se mohou otevírat a zavírat. Ve fyzickém těle pak s čakrami souvisí vždy určité orgány, a ty se navzájem propojují a ovlivňují. Tak je například propojena kořenová čakra s krční, někdy se používá termín „dolní a horní špunt“, což vyjadřuje souvislost uzemnění a vnitřního hlasu a možnostmi jeho projevu i častých zábran, které pocházejí z vtisků z našich rodinných a rodových vzorců a postojů.

Podobně dostatek síly v oblasti hary, v našem těžišti, se projevuje v oblasti třetího oka, tedy zjednodušeně řečeno potřebujeme být dobře centrováni ve svém těle, abychom mohli dobře vnímat a přijímat i intuitivní kanál.

O **facingu** se mluví jako o tématu čelení, propojeném se všemi ektodermálními kanály, čili vším, co přichází v podobě impulsů a podnětů z vnitřní i vnější reality. Také se říká, že facing je „tanec“ mezi přítomností, minulostí a budoucností. Co hraje roli, jsou naše vzpomínky, obrazy, paměť, všechny naše masky, které jsme si během života na svou obranu vytvořili, schopnost pozornosti a vnímavosti, a také schopnost být k sobě upřímní. Zdůrazňuje se potřeba jasnosti, která je nezbytná pro inkluzi, tedy akceptaci, uzavření, přijetí, integraci. Je to právě opak kontroly, hodnocení, kritiky a utrpení z nich plynoucí.

Už z toho je jasné, že do procesu facingu vstupuje naše ego i superego, hybatelé vytváření masek a obranných strategií, které člověku pomáhají nebýt v kontaktu s tím, co je bolestivé a zraňující.

Je jasné, že právě tento proces, který můžeme nazvat s nadsázkou „odkládání masek“ a propojování se zpět se svou esencí, je v etapě paliativní péče potřebný a dokonce nezbytný.

Intuice jako jeden zdroj a cesta k naší esenci je naštěstí něco, k čemu se vždycky můžeme vrátit, a co jsme poznali v hlubokém dětství, ještě předtím, než jsme začali svoje masky a obrany vytvářet. Intuice je vnímána jako vnitřní moudrost, která nezávisí na čase a která nás spojuje s esencí jako zdrojem pravdy a klidu v přijetí svého života. Alespoň tak si to představuji, když uvažujeme o čase umírání. Zdá se, že nemůžeme jít jinudy než cestou upřímnosti k sobě samým z pasti ega směrem k esenci.

Nemohu v této souvislosti nezmínit „rezonující“ knihu Elisabeth Kubler-Ross a Davida Kesslera, která se jmenuje „Lekce života“ a která se ve svých kapitolách věnuje právě tomuto procesu vedeném fascinující silou a potřebou umírajících. Tyto lekce života jsou např. lekce



autenticity, lásky, vztahů, ztráty, bezmoci, viny, času, strachu, odevzdanosti, odpuštění. Každá kapitola vlastně popisuje proces facingu v podobě „očišťování“ a odkládání masek a nacházení esenciální síly a zdroje. Samozřejmě poselstvím knihy je také ukázat a inspirovat čtenáře, aby se svým procesem hledání vnitřní pravdy a biosynteticky řečeno propojení s esencí nečekal až na svůj vlastní proces umírání.

Říká se, že oči jsou zrcadlem duše. A také, že oči nemají masku. Čili oči a oční kontakt jsou kanálem, kudy člověk přijímá i vysílá svou pravdivost.

V paliativní péči je oční kontakt jedním z nejsilnějších a nejhlubších kanálů. Můžeme vnímat a také sdílet strach, utrpení, bolest, ale i hluboký kontakt s vlastní duší, jasnost a nejhlubší vnitřní klid. Proces „inkluze“ čili přijímání takových hlubokých podnětů vždy prochází oblastí srdce, to znamená prožíváním, které někdy znamená vyjádření silných emocí, zvláště bolesti, strachu, lítosti a touhy, ale i pocitů vděčnosti, dojetí, naplnění a štěstí.

Směřování k vlastní esenci se v oblasti paliativní péče projevuje i v doslovném nebo symbolickém vyprávění, uspořádávání si vlastní historie, vyrovnávání se s vlastními selháními i zraněními od ostatních – ale není to jen vyprávění, je to proces plný prožitkové síly a dojetí, který míří k uklidnění a uzavření, skrze jasnost, vyrovnání a odpuštění.

Něco je nám jako průvodcům zcela srozumitelné, něco tušíme či odhadujeme, a něco je nám v podstatě nedostupné. Zároveň do toho procesu vstupují impulsy přicházející z vnitřních obrazů a prožitků, které nám nejsou dostupné, ale o kterých lidé jsou ještě někdy schopni mluvit.

Vzpomínám na pána, který byl matematik, a zpočátku vypadala naše setkání jako výuka matematiky. To ovšem pána uspokojovalo ve smyslu uspořádávání si vlastního smysl dávajícího světa a jazyka, mně zcela nedostupného. Postupem času jsme se blížili k zjednodušování do jakési pro mně samozřejmě nesrozumitelné rovnice. Pán také ztrácel postupem času a nemoci schopnost a sílu mluvit, ale o „hledání výsledku rovnice“ mě vždy informoval. Poslední návštěva byla krátká, odehrávala se ve šťastném míru a uspokojení, protože „rovnice mu vyšla“. Bylo jasné, že už není co dodat, všechno bylo dokončeno, a pán během několika dní zemřel.

Podobně lékařka, která měla velký problém s tím, že medicína není vždy vítězná, měla silný strach a hněvala se, postupně procházela bolestným procesem přijímání pravdy. Jejím zdrojem byly „návštěvy starověkých lékařů“, které paní viděla stát za mými zády a kteří žehnali jejímu umírání. (Což byl pro mě mimochodem velice zvláštní pocit.)

Mladý muž, který umíral skutečně předčasně ve svých 30 letech, svůj poslední čas zaměřil pozornost a ubývající sílu na to, aby dosáhl „jasného pohledu“ na Měsíc – tedy stěhovala se postel, aby byla v přesném úhlu, který on potřeboval. Pak potřeboval odložit svoje pyžamo jako něco přebytečného, a čekal na vykročení k Měsíci. A opravdu další noc zemřel.

Vnímám tyto jedinečné procesy strachu i odvahy, bolesti, smutku, ale i štěstí, bolestivého hledání, bojování i přijímání vlastního života a blížící se smrti jako nezapomenutelný dar. Lidé čelící umírání procházejí a směřují je – pokud na to mají sílu – do nějaké podoby **soundingu**, tedy vyjádření či sebevyjádření, ať už akcí, slovem, zvukem, pohledem nebo tichým mírem.

## **Koruna – crowning**

Téma crowningu neboli koruny vyjadřuje proces završování, zakončování, dovršování života a jeho transformaci.

Můžeme si představovat, že pohled do minulosti a vracení se k různým tématům života, jeho etapám, selháním, vinám nebo neuzavřeným záležitostem, ale i šťastným okamžikům a vítězstvím vytváří postupně kontinuum, které směřuje právě do tohoto místa. Integrace toho, co člověk v sobě nese a co se projevovalo nejen v podobě jeho vyprávění nebo vnitřní práce, ale mluvilo i řečí těla – i v jeho bolestech a utrpení, slábnutí, uzavírání se. Energie, která zbývá, se zaměřuje právě na zpracování toho, co je potřeba k dokončení. Nakonec svým způsobem vzniká nějaký konzistentní tvar, který patrně duše nebo esence člověka může obejmout a pak propustit.

Člověk potřebuje akceptovat své rodové kořeny – a projít strachem, např. že tady musí zanechat své blízké, aniž by je mohl dál zabezpečovat, ale také strachem z osamocení a z bolesti loučení.

Pak jsou zde určitě pocity viny, obvykle spojené s tématem vztahů – sem patří i bolesti spojené se zkušenostmi zrady a zklamání, rivality, pomluv, nejistoty, studu, pocitů méněcennosti – toto vše potřebuje člověk přijmout ve formě odpuštění a puštění.

Téma vztahu k sobě samému – sebeúcta, sebedůvěra, pochybnosti, nejistota, kritika – a potřeba završit tento celoživotní proces do smíření, pochopení a sebelásky.

Silné téma, které někteří lidé v tomto místě poprvé opravdu prožijí – soucit a láska k člověku jako druhu, přírodě, prožitky propojenosti všech živých bytostí, láska k životu.

A pak zřejmě člověk potřebuje najít odvahu všechnu tuto uspořádanost a kontinuitu nějak v sobě nebo i navenek vyjádřit, zabalit, rozloučit se s ní a opustit. Jeho pozornost se, zdá se, přesouvá do směru, kam vede dál jeho cesta a kam ho nepochybně vede jeho intuice. S dokončováním této vnitřní práce přichází do popředí i téma „z druhé strany“, tj. téma přesahu a potřeba se s ním spojit.

Někdy ještě lidé vydávají svědectví o různých průvodcích, někdy svých blízkých zemřelých, kteří je čekají nebo pro ně přicházejí, někdy jsou to světelné bytosti nebo andělé, někdy konkrétní postavy různých náboženství. Téma chystání se na cestu, eventuálně balení a vypravování se, nebo vnímání přitažlivosti láskyplného světla je časté, v této době už většinou provázené těšením a jednoznačností. Člověk jako by byl už napůl někde na druhé straně. Někdy může vydávat nějakým způsobem svědectví o svých prožitcích, někdy to jsou jen náznaky nebo symbolická gesta.

Můžeme si představovat, že v těchto chvílích se jeho koruna nebo „korunní čakra“ jako dveře otevírá, aby mohl přejít z této pozemské existence jinam.

David Boadella používá metaforu stromu, kterou připodobňuje člověku. Jeho kořeny sahají různě hluboko a do šíře, vyživují jeho tělo, zároveň na druhé straně větve s listy nebo jehličím v koruně stromu směřují nahoru a přijímají a potřebují světlo. Také říká, že v místě vstupu spermie do vajíčka je kořenová čakra, a na opačném pólu ta korunní. Předpokládá, že duše vstupuje, vtěluje se přes korunní čakru a

korunní čakrou odchází také při smrti. Mluví o tzv. čtvrtém porodu, tentokrát do jiné dimenze (po skutečném, vertikálním a symbolickém).

V rámci paliativní péče vidíme v této fázi jako svědkové a provázející umírajícího člověka, který většinou stále více spí. Někdy je obtížné ho vůbec ze spánku vzbudit. Je zřejmé, že mu zbývá jen pár kroků „na druhý břeh“. Pokud se přece probere, většinou ztrácí pojem o čase, nerozlišuje přítomnost, minulost, budoucnost, často ani nerozeznává přítomné osoby, považuje je někdy za někoho jiného. Znamená to, že celkově ztrácí kontakt s realitou. Je důležité tomuto procesu rozumět, respektovat a přijímat jej, i když to může být pro blízké doprovázející velmi bolestné.

Je známo, že člověk na konci života pravdu o blížící se smrti cítí či tuší, a pokud je schopen o tom mluvit nebo se ptát, rozhodně mu ji nevymlouváme a falešně ho neutěšujeme. To bychom vlastně svým způsobem odmítli být s ním a spíše ho tím vrhli do osamělosti, do které by se pravděpodobně stáhl. Pravda je jasnost, kterou právě teď opravdu potřebuje a velmi zřetelně rozeznává. A i ti, kteří ho provázejí, potřebují být v kontaktu se svou esencí.

Tato doba je doba společného bytí, ale zároveň také opouštění a odevzdání. Někdy můžeme opravdu vnímat, jako by člověk ubýval až mizel, tak jak odchází život z jeho těla. A stejně jako naši předkové většinou máme potřebu otevřít okno a zapálit svíčku, když odejde. Jako bychom byli napojeni v tajném proudu přeměny života a smrti. A jako každá transformace vyvolává v nás – zatím živých – potřebu rituálních kroků, které nás spojují se zvyky našich předků i celého lidského rodu. Jako by v konci života se zase hlásil jeho původ.

Metafora stromu mi připadá krásná. Jeho kořeny, stejně jako celé lidské tělo tíhne k zemi, zmenšuje se, choulí a rozpadá a zůstává viditelné v reálné přeměně. Duše, duch, energie, esence, živost putuje nahoru korunní čakrou přitahována světlem.

Alespoň to tak vypadá a dává nám, kteří se na to díváme z našeho pozemského místa, smysl. Řekla bych, že taková metafora mi prozatím úplně stačí.

## **Závěr**

Na závěr můžu říct asi to, že čím déle píšu a promýšlím, tím víc mě napadá ještě souvislostí a rezonancí mezi paliativním tématem a biosyntézou. Mám pocit, že kdybych takovou práci psala třeba za pět až deset let – které bych ovšem věnovala zkoumání a zažívání biosyntézy a jejího pohledu na život člověka, byl by výsledek daleko mnohovrstevnatější.

Propojování obou témat jsem zažívala jako nesmírně zajímavé a objevné. Plno prožitků jsem si ukotvila a nějak popsala a ještě více zvědomila pomocí biosyntézy. Kdybych svou reálnou zkušenost paliativní péče přirovnala k bárce na vlnícím se moři, představa téže zkušenosti s výbavou biosyntézy by mohla být jako solidní docela dost pevný malý člun.

„Oko biosyntézy“ je inspirující. Člověk může chodit po světě a zkoušet se dívat na všechno kolem sebe „okem biosyntézy“. Určitě vždycky něco fascinujícího objeví.

Takže děkuji biosyntéze a jejím tvůrcům i jejím šřitelům za takovou možnost. Dřvat se i na smrt a umřrání třmto okem přinášř plno objevů, smyslu a dokonce i dřvěřy.

Paliativnř třma se zabřvř samozřejmř umřráním a smrtř, kterě můžeme doprovřzet, čekat, připravit se, přijřmat, dokončit nřjak proces, kterř je potřeba a dokonce se i s odchřzejřcřmi rozloučit.

Samozřejmř ne kařdř smrt může vypadat takhle. Z tohoto pohledu možnř můžeme mluvit o tzv. konceptu dobrě smrti, o kterěm se v thanatologii hovořř.

A to, že takověmu procesu i v nařř kultuře a společnosti se přecejen dělř vřřř a respektovaněřř mřsto, je povzbudivě, a věřřm, že dokonce lěčivě. Nejen že vřc a vřc lidř nebude snad muset umřrat nřkde v osaměně a bez pěče, ale i třma smrti, kterě naře společnost co nejmřc vytěsnila, se třm přecejen znovu vracř tam, kam patřř.

Tedy do nařř pozornosti a vědomř, jako skutečnř součřst řivota.

### **Použitá literatura:**

David Boadella a kol.: Zdroje a energie v terapii, Triton 2017

David Boadella a kol.: Biosyntéza, Výbor z textů, Grada 2012

Boadella, Frankel, Correa: Biosyntéza, Výbor z textů, Triton 2009

David Boadella: Životní proudy, Triton 2013

Studijní texty k výcviku v biosyntéze, kol. autorů, ČIB 2017

Payne, Seymour, Ingelton: Principy a praxe paliativní péče, Spol. pro odbornou literaturu 2007

Zdeněk Kalvach: Manuál paliativní péče o umírající pacienty, Cesta domů 2010

Jak být nablízku, Cesta domů 2005

Elisabeth Kubler-Ross, David Kessler: Lekce života, Jota 2013

Ira Byock: Dobré umírání, Vyšehrad 2005



## **Paliativní téma okem biosyntézy**

Závěrečná práce pro výcvik v biosyntéze

Ilona Peňásová

2019