Mám pocit, že nevidím žiadne svetlo na konci tunela. Strácam nádej a na nič sa neteším. Myslím, že to už nikdy neskončí.

Veľmi sa bojím o svojich blízkych. Zomierajú predsa aj mladí. Neprežila by som, keby sa niekomu niečo stalo.

Odkedy som prekonala COVID, necítim sa vo vlastnej koži. Nemôžem spávať. Niekedy sa mi v noci vracia ten hrozný pocit, že sa dusím a bojím sa, že zomriem.

Vo svete už viac ako rok zúri pandémia nového koronavírusu. Vyžiadala si doposiaľ viac ako milión obetí, pričom na Slovensku za uplynulý rok zomrelo najviac ľudí od druhej svetovej vojny. Snáď neexistuje človek, ktorého by táto situácia bytostne nezasiahla. Niekto sa spamätáva zo straty blízkeho človeka, u iného vlastné ochorenie zanechalo trvalé následky. Ďalší prišli o príjem a bojujú so zhoršenou ekonomickou situáciou. Mnohí trpia v dôsledku izolácie. Naopak, v živote niektorých ľudí sa i napriek opatreniam akoby veľa nezmenilo, ba možno je odrazu v niečom pokojnejší. Avšak len dovtedy, kým neskúsia pozdvihnúť zrak ponad vlastnú pohodlnú existenciu a nechajú sa osloviť utrpením ostatných bratov a sestier.

Ľudia, žijúci na vrchole postmoderny, si zvykli mať život pevne vo svojich rukách. Vo svete, v ktorom sa vysoko cení predvídateľnosť, istota a ľahká dostupnosť rôznych foriem okamžitého uspokojenia sme akosi stratili schopnosť „strádať“ a prijímať neistotu. Kľúčovými znakmi tohto obdobia sú najmä absurdita a iracionalita. Svet zrazu nezodpovedá našim očakávaniam. Nesmieme slobodne cestovať, presúvať sa medzi okresmi, dokonca ani zájsť do prírody bez „certifikátu“. Kostoly zívajú prázdnotou a ľudia zrazu nemajú pravidelný prístup k sviatostiam, ktorý kedysi brali ako samozrejmosť. Nemôžeme sa stretnúť s našimi drahými a objať ich. Návšteva starých a chorých sa stala „zakázaným“ skutkom milosrdenstva. Dokonca i umieranie a rozlúčka so zosnulým sú iné. Chýba príležitosť pre typické rituály spojené so smrťou, zomierajúceho nemožno držať za ruku a následne dôstojne pochovať.

Vandekerckhove (2020) sa snaží na pandémiu nahliadnuť v kontexte existencializmu. Jedinou možnosťou prežitia v skutočne absurdnej situácii je spoznať a s odvahou hrať vlastnú úlohu v tomto príbehu (ako zdravotník, príbuzný, spolubrat, spolusestra a predovšetkým blížny tých, ktorí trpia, prípadne ako ten, čo sám nesie kríž), často nedokonalo a s chybami, ale o to viac autenticky. Ako hovorí zakladateľ logoterapie Viktor Frankl (2010), je to sám život, ktorý nám kladie otázky. Rozhodne vie, o čom hovorí, keďže svoju psychologickú teóriu rozpracoval uprostred hrôz koncentračného tábora. Aj koronakríza je plná otázok a výziev. Jednou z nich je konfrontácia s ľudskou bolesťou, akú sme doteraz nepoznali.

Motivačné články neraz píšu o tom, ako sa z tejto situácie ľudstvo poučí, staneme sa lepšími a budeme vedieť, čo je skutočne dôležité. Možno sa konečne začneme viac obracať na Boha. To, čo vidíme v spoločnosti však často svedčí o opaku. Dezilúzia, skepsa, negatívne emócie voči opatreniam a vláde, nevraživé komentáre v online diskusiách. V domácnostiach stúpa násilie a agresivita, tisíce ľudí žijú s mučivým pocitom prázdnoty a bezvýchodiskovosti. Všetko akoby nasvedčovalo tomu, že z tejto vojny raz vyjdeme ťažko zranení a s trvalými následkami. O tom, že poučenie nemusí prísť, svedčia aj skúsenosti z dejín. Posledná veľká pandémia Španielskej chrípky, ktorá vo svete zúrila po 2. svetovej vojne, je niekedy nazývaná „zabudnutou“ (Prideaux, 2021), keďže po skončení jej nebola venovaná takmer žiadna pozornosť. Samozrejme, dozvuky katastrofy mohli byť oveľa silnejšie v individuálnych osudoch tých, čo prežili. A práve tieto príbehy by nemali ostať nepovšimnuté. Každý jeden je dôležitý v Božích očiach a mal by byť takým aj v našich.

Rany na tele i na duši

Nákaza koronavírusom predstavuje predovšetkým hrozbu pre telo. Priebeh a následky sú vysoko nepredvídateľné. V tomto smere sme si zvykli na čiernobielu perspektívu: prežiť = dobre / neprežiť = zle. K tomu sa pripájajú ďalšie polarity – pozitívny vs. negatívny výsledok testu, zatvorená a otvorená škola, karanténa a sloboda. Ak sa náš blízky alebo my sami vyliečime, logicky by sme mali pociťovať vďačnosť za život a zdravie. Návrat do reality však nemusí byť taký ľahký. Príkladov je mnoho. Mladá žena, ktorá po prekonaní nákazy už nemá toľko síl ako predtým, nestíha sa starať o prácu ani o rodinu. Dieťa z koronou zasiahnutej rodiny, ktoré denne bez zjavného dôvodu plače na vyučovaní. Apatický teenager, ktorý tupo hľadí na displej mobilu a na minimálne napomenutie zo strany rodičov reaguje prudko a agresívne. Muž, ktorý trpí výčitkami, keďže možno práve on nakazil svojich rodičov. Veriaci človek, ktorý zažíva duchovnú vyprahnutosť a túži po sviatostiach. Pacient, ktorý prežil boj na JIS, a napriek tomu, že testy sú negatívne, trpí úzkosťami, strachom a spomienkami na prežité hrôzy. Ľudia, ktorí nad vírusom zvíťazili, si zaslúžia adekvátnu starostlivosť o rany a jazvy na duši. V porovnaní so starostlivosťou o telo býva práve táto často zanedbávaná.

V týchto dňoch bol zverejnený obsah rozhovoru pápeža Františka s argentínskym novinárom, v ktorom okrem iného pápež spomína na rozhovory so psychoanalytičkou, ktoré absolvoval počas náročného obdobia diktatúry, kedy pôsobil ako provinciál rehole jezuitov. Sv. Otec o tejto skúsenosti hovorí: *„šiel som za jednou paňou – skvelou ženou, ktorá mi predtým pomáhala vyhodnocovať niektoré psychologické testy pre novicov. Takto som s ňou konzultoval raz týždenne počas šiestich mesiacov.“* Ďalej zdôrazňuje, že tieto rozhovory mu pomohli orientovať sa v tom, ako čeliť strachom z tých dôb, naučiť sa zvládať úzkosť a vyhýbať sa robiť unáhlené rozhodnutia. V tejto súvislosti pápež uviedol, že pre kňaza je dôležité štúdium psychológie: *„Som presvedčený, že každý kňaz má poznať psychológiu ľudí“* (TK KBS, 2021). V súčasnosti tieto silné slová nadobúdajú ešte väčší význam. Obdobie, ktoré prežívame, neraz vyžaduje aj psychologický pohľad do duše človeka, chorého,

zomierajúceho, svedka utrpenia či pozostalého, ale aj každého jedného z nás, ktorí sme zasiahnutí novou situáciou.

Krízové linky i odborníci na duševné zdravie hlásia narastajúci počet klientov, presné počty v slovenskej populácii však nemáme k dispozícii. Možno predpokladať, že popri tých, ktorí pomoc vyhľadali, mnohí bojujú v skrytosti, pričom o ich zápase niekedy nevedia ani najbližší. Tým sa môže zdať, že človek je akýsi „iný“, avšak zmena môže byť pripisovaná bezprostredným následkom ochorenia. Zdrojom alarmujúcich výsledkov o výskyte psychických porúch v tomto období sú najmä zahraničné výskumy. Podľa výsledkov epidemiologickej štúdie v USA bol výskyt duševnej poruchy v uplynulom roku zaznamenaný u 41% respondentov. Z toho u 26,3% bola potvrdená posttraumatická alebo iná stresom podmienená porucha; 30,9% trpelo symptómami úzkosti alebo depresie; 13.3% rozličnými typmi závislostí a 10,7% zvažovalo samovraždu (Czeisler et al., 2020). Psychické poruchy (najmä depresia, úzkosť, nespavosť či dokonca psychóza) boli preukázané u 1 z 5 pacientov, ktorí prežili nákazu koronavírusom (Wamsley, 2020). Čínski výskumníci poukazujú na výskyt príznakov tzv. posttraumatickej stresovej poruchy u 96% pacientov, ktorí boli hospitalizovaní s ochorením COVID-19 (Liu et al., 2020). Ide najmä o znovuprežívanie traumatických zážitkov, vyhýbanie sa situáciám a podnetom, ktoré ich pripomínajú, pretrvávajúce negatívne zmeny v myslení a v emóciách (smútok, hnev, bezmocnosť, zmätok, pocity viny). Výrazným zdrojom traumy je pocit dusenia sa, neschopnosť dýchať, ale i skúsenosť s utrpením spolupacientov pri hospitalizácii. Podobnú skúsenosť majú často aj zdravotnícki pracovníci.

I keď niektoré príznaky môžu postupne odznieť, je možné, že trpiaci človek bude potrebovať odbornú pomoc, a to i napriek tomu, že po fyzickej stránke je už úplne v poriadku. Poranenia a bolesti duše sa nedajú odhaliť röntgenom či zmerať laboratórnymi testami, preto ich môžeme ľahko prehliadnuť a často im nevenujeme potrebnú pozornosť. Mali by sme byť preto extrémne vnímaví voči vnútornému utrpeniu a akýmkoľvek zmenám v správaní našich blízkych, či už nákazu prežili alebo sú jej tichými svedkami. Nikoho nemožno posudzovať a odsudzovať za schopnosť zvládať záťaž. Traumatická skúsenosť nemusí byť vždy priamo prežitá na to, aby spôsobila rany na duši. Pre citlivého človeka môže byť rovnako zraňujúce pozeranie a počúvanie správ, výskyt ochorenia v rodine či komunite, ako aj nemožnosť byť nablízku trpiacemu človeku či naopak prílišná konfrontácia s utrpením pri službe v nemocnici. Každá choroba a bolesť duše si zaslúži rovnakú pozornosť ako telesné utrpenie. Ak ju podceňujeme či zľahčujeme, nepriamo vedieme našich bratov a sestry k potláčaniu príznakov. Výsledky sú neraz tragické. Preto skúsme byť tými, ktorí dovolia vnútornej bolesti prehovoriť, počítajú s ňou a dokážu objať jej nositeľa.

A čo naša viera?

Nedávno som dostala zaujímavú otázku od neveriacej kolegyne: *„A čo tebe pomáha, že to (koronasituáciu) ešte zvládaš? Tá tvoja viera?“* Bola by to akiste úžasná príležitosť na

vydanie svedectva o tom, ako v tejto situácii nachádzam nádej v Bohu a perspektíve večnosti, čerpám silu v modlitbe, pozerám televízne prenosy svätých omší a samozrejme pamätám na všetkých trpiacich a chorých. Nie je to však také jednoduché. Viera nie je anestetikum ani ópium ako bola v minulosti pejoratívne nazývaná. Ježiš svojim nasledovníkom rozhodne nesľuboval šťastný a bezstarostný život. Je pravdou, že veriaci ľudia majú na obzore večný život a skutočnosť, že utrpenia tohto sveta nie sú nič v porovnaní s budúcou slávou. Avšak to nič nemení na veci, že tu na zemi môžeme prežívať súženie a bolesť. Keďže aktuálne obdobie je sprevádzané krízou vzťahovosti, nevyhnutne trpí aj náš vzťah s Bohom.

Ak nie je v poriadku prirodzená zložka, prežívame smútok, sklamanie, frustráciu, nepochopenie, a našej existencii tu na zemi akoby chýbal zmysel; život sa ľahko zmení na „čakáreň na smrť“. Človek v tomto stave stráca schopnosť radovať sa zo svojej viery. Zbožné frázy a upozorňovanie na nutnosť využívať náboženské zdroje zvládania v takýchto situáciách u trpiaceho neraz narobia viac škody a úžitku. Poľská psychologička Agnieszka Huf varuje pred následkami dobre mienených rád, podľa ktorých majú katolíci trpiaci psychickou bolesťou predovšetkým prehĺbiť svoj duchovný život. Výsledný scenár je často podobný. Na začiatku sa človek skutočne začne viac modliť a používať prostriedky duchovného života, napr. pôst. Takáto modlitba však postupne prestáva byť priestorom na stretnutie a utváranie vzťahu s Bohom a namiesto toho sa stáva pokusom o nadobudnutie stratenej rovnováhy. Boh by nikdy nemal byť redukovaný na nástroj uzdravenia. Takáto modlitba neprináša pokoj, ale často naopak zvyšuje frustráciu. Ak k uzdraveniu nedochádza, dostaví sa pocit viny, prípadne hnev na Boha či úplné zúfalstvo (*„Už ani Boh mi nedokáže pomôcť“* alebo *„veď už sa ani modliť nedokážem“*.) Psychológ a jezuita Krysztof Dyrek poukazuje na to, že často čakáme, aby Boh urobil za nás to, čo vďaka práci na sebe pod vedením inej osoby môžeme urobiť sami. Áno, existujú prípady zázračných uzdravení, vo väčšine prípadov nás však Boh pozýva k aktívnej spolupráci a naše úsilie následne posilňuje svojou milosťou (Huf, 2019).

Výstižné je svedectvo veriacej ženy, trpiacej depresiou, ktorá hovorí o duchovnom živote: *„Je mimoriadne náročné usilovať sa o cnostný život, ak sa trasiete úzkosťou, topíte sa v depresiách alebo vás trápia výbuchy zlosti. Ako sa môžete ustavične radovať v Pánovi, keď nedokážete prestať plakať? Ako zomriete sebe samému, keď si nie ste istý, kým v skutočnosti ste? Ako dokážete ďakovať Bohu za jeho dobrotu, ak pociťujete vinu aj za to, že vám je dobre? Ako môžete pociťovať smäd po večnom živote, keď jediná vec, ktorá vás skutočne láka je smrť?* (Fisher, 2017).“ Ak sa počas krízového obdobia stáva viera a modlitba náročnou, možno je na čase postarať sa najskôr o telesnú a psychickú stránku. Aby na obnovenej a posilnenej prirodzenosti mohla nanovo stavať Božia milosť. V tomto smere je mimoriadne dôležitý súcitný postoj k sebe samému a rezignácia na akékoľvek výkony v oblasti duchovného života.

Najviac nás bolí strata toho, na čom nám skutočne záleží. Ak nás trápi prázdnota,

neschopnosť modliť sa a kríza viery; znamená to, že tieto hodnoty sú pre nás stále dôležité. A to je dobré znamenie. V tomto zmysle by sme mali povzbudzovať aj tých, ktorí sa nám zveria s podobnými pocitmi v oblasti duchovného života. Je ťažko predvídať, či obdobie „po korone“ bude veľkým návratom k Bohu. Pravdepodobne pôjde o pokračovanie duchovného zápasu, v rámci ktorého budeme musieť stavanie na ruinách. Jedno je však isté, aj keby sme my zabudli či stratili z dohľadu večnú nádej, jej pôvodca ostáva nablízku a nezabúda. Ako v jednom z príhovorov na adresu trpiacich výstižne poznamenal pápež František: *„On plače s vami*,“ nezávisle od našich emócií a kríz, dokonca aj za dverami zavretého kostola.

10 + 1 tipov ako prežiť pandémiu

Bol by to akiste dobrý a pozornosť pútajúci názov článku. Na internete ich možno nájsť viacero a obsah je často veľmi podobný. Nedávno som počula kritické vyjadrenie k podobným povzbudeniam a návodom od ženy, ktorá je už unavená aktuálnou situáciou: *„Zasa ďalšia podobná relácia. Máme pravidelne spať, jesť, mať režim, športovať a robiť veci, na ktoré inak nemáme čas. Už som to všetko počula a aj tak sa cítim zle.“*

Niektoré „otrepané“ rady majú naozaj niečo do seba. Zachovať si pravidelnosť uprostred chaosu môže byť nesmierne užitočné. Ak to však z nejakých dôvod nejde, výzvou je zachovať si vnútorný pokoj, aj keď sa nám stanovený denný harmonogram nedarí úplne dodržiavať. Nadmerná snaha dodržať ho sa stáva zbytočnou záťažou, predovšetkým pre človeka, ktorý prežíva náročnejšie obdobie. Snaha zachovať si vlastný usporiadaný život môže byť riziková, ak sa nedokážeme vzdať v prospech potrieb našich blížnych svojich stereotypov pohodlnosti, ktorá je spojená s dokonalým zaužívaným plánom dňa. Trpiaci bratia a sestry do nášho života neraz prichádzajú práve vtedy, keď sa nám to úplne nehodí. Chodiť von a hýbať sa je dôležitou súčasťou psychickej hygieny, aj táto aktivita sa však dá spojiť s blízkosťou druhého, ktorému dovolíme kráčať po našom boku. Žiadne z odporúčaní by sme nemali chápať ako nariadenie, ktoré musíme vykonať, a za porušenie ktorého by sme sa mali vnútorne trestať. Dôležité je dovoliť srdcu a negatívnymi správami preťaženej psychike dýchať, dopriať si čas na odpočinok a drobné radosti či potešujúce činnosti (výsledkom tvorivej činnosti nemusí byť umelecké dielo). Hoci to znie zvláštne, aj čas venovaný sebe preto, aby sme nanovo získali sily do služby iným a Bohu môže byť originálnou formou askézy, obzvlášť počas netypického pôstneho obdobia.

Čo je teda zázračnou jedenástou radou? Už spomínaný Viktor Frankl zdôrazňuje, že šťastie nemôže byť našim cieľom, ale získava sa ako vedľajší produkt transcendencie. Človek má jedinečnú schopnosť, vďaka ktorej dokáže odstúpiť od seba a načiahnuť ruku k svojmu blížnemu. Dokážeme to len preto, že sme stvorení na obraz Boha, ktorý sa v láske k nám transcendoval až na smrť. Aj keď sme slabí a ubolení, vždy môžeme ponúknuť svoju blízkosť a súcit trpiacemu. Ak v tomto stave vystupujeme zo seba, paradoxne omnoho viac získavame. Slová známej modlitby sv. Františka z Assisi hovoria jasne: *„Pane, daj, aby som sa snažil skôr potešovať iných, než aby mňa potešovali; skôr chápať iných, než aby mňa*

chápali; skôr milovať iných, než aby mňa milovali. Pretože len keď dávame – nadobúdame; len keď zabúdame na seba – nachádzame seba samých“. Keď sa nám zdá, že aktuálna situácia nás veľmi nezasiahla, možno je načase otvoriť oči, nechať sa zraniť bolesťou trpiaceho sveta a vykročiť v ústrety plačúcim. Niekedy stačí naozaj veľmi málo. Nemusí ísť o priamu službu v nemocnici či pri lôžku chorého. K dôležitým nenápadným činnostiam patrí prihovorenie sa bratovi či sestre, ktorým je ťažko, telefonát či sms-ka opustenému či obyčajné tiché spolubytie s trpiacim. Niekedy, obzvlášť v týchto časoch, môže byť rozhodujúcim momentom odporučenie vyhľadať pomoc odborníka, prípadne doplnené ponukou, že trpiaceho budem sprevádzať.

Na stole mám položený obrázok od malej druháčky. Rovnako ako väčšina detí maľovala podľa zadania svet „po korone“. Väčšina obrázkov bola plná farieb, dúhy a usmiatych ľudí. Toto dielko však ukrýva viacero dojímavých symbolov. Je na ňom stará žena s rúškom, vychádzajúca z obchodu a malé dievčatko, ktoré jej s úsmevom berie z rúk tašku s nákupom. Len kúsok od dvojice dostáva zelený koronavírus pestrofarebnú dúhovú injekciu (ako mi vysvetlila autorka) a následne zomiera. Nad zobrazenou scénou tróni obrovská dúha a žiariace slnko. Zodpovednosť vyjadrená rúškom na tvári, ochota byť blízko a pomôcť, ako aj farebný útok na smutný a ustráchaný svet, naznačujú spôsob, ako ho zachrániť. Až kým nebude mať opäť farby dúhy. A možno k tej oblohe pomaly dorastieme v priestore našej vnútornej slobody.

Namiesto záveru

Len niekoľko úprimných slov ženy, ktorá trpiac úzkosťami a depresiou hľadala pomoc vo svojej farnosti. Dostala niekoľko zbožných odporúčaní, aby sa viac modlila, viac pristupovala k sviatostiam a ak to bude možné, išla na dobré duchovné cvičenie. Napokon skončila v nemocnici, kde konečne dostala odbornú pomoc.

„Tak veľmi som túžila po väčšej podpore zo strany cirkvi. Prosím, nerobte to ako Jóbovi priatelia, ale tak ako by to robil Kristus. Úplne stačí, ak budete kráčať vedľa mňa. Nemusíte ma poučovať ani diagnostikovať. Ak budem chcieť riešiť svoj duchovný život, nebojte sa o tom so mnou hovoriť. Ak sa vám zdá, že sa uzatváram do seba, spýtajte sa ma, niektoré veci sa hovoria veľmi ťažko. Keď začnem plakať, prosím, len ma držte za ruku.“ (Farrow, 2017)

Janka Vindišová

Foto: halfpoint.sk

Czeisler M. , Lane R.I., Petrosky E. et al. (2020). Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic — United States, June 24–30, *MMWR*

Morb Mortal Wkly Rep., *69*, 1049–1057.

Farrow, M. (2017). The dangers of spiritualizing your psychological problems. *Catholic News Agency.* Dostupné na: https://www.catholicnewsagency.com/news/the-dangers-of-spiritualizing-your-psychological-problems-41766.

Fisher, S. (2017). I thought Good Catholics didn't need therapy. Then I went. *America – The Jesuit Review*, June 24.

Frankl, V. (2010). *Vôľa k zmyslu*. Bratislava: Lúč, 288 s.

Liu et al. (2020). Risk factors associated with mental illness in hospital discharged patients infected with COVID-19 in Wuhan, China. *Psychiatry Research*, 292:113297.

Prideaux, E. (2021). How to heal the ‚mass trauma' of Covid-19. *BBC Covid 19*. February 4. Dostupné na: https://www.bbc.com/future/article/20210203-after-the-covid-19-pandemic-how-will-we-heal.

TK KBS (2021). Pápež František porozprával o svojom zdraví pre argentínsky denník La Nación. 1.3.2021. Dostupné na: https://www.tkkbs.sk/view.php?cisloclanku=20210301029.

Vandekerckhove, W. (2020). COVID, Existentialism and Crisis Philosophy. *Philosophy of Management, 19*, 127–132.

Wamsley (2020). After COVID-19 Diagnosis, Nearly 1 In 5 Are Diagnosed With Mental Disorder. Dostupné na: https://www.npr.org/sections/coronavirus-live-updates/2020/11/11/933964994/after-covid-diagnosis-nearly-1-in-5-are-diagnosed-with-mental-disorder.

The post Koronakríza ako výzva k blízkosti appeared first on Zasvätený život.

(Zamyslenie zo stránky zasvatenyzivot.sk.)