

Bolest a utrpení

Věra Klimešová

Moderní západní společnost si, zvláště ve 20. a 21. století, zvolila ve vztahu k bolesti a utrpení většinový přístup, vyjádřitelný slovy- bojů všemi prostředky proti těmto dvěma nepřítelům a nesnaž se jim porozumět! Již od nejtěplejšího věku je nám předkládán názor, že jakákoliv bolest je špatná! Utrpení, jako nadřazená jednotka bolesti, je pak zcela tabuizováno nebo v lepším případě silně znegativizováno.

Přesto existují lidé, kteří se věnují smyslu bolesti a utrpení v širších souvislostech. Kladou před nás otázky. Jaký význam má utrpení v lidském životě? Co pozitivního nám dává? Čím nás obohacuje? Jak se s ním máme naučit žít? Proč trpím? Co mohu udělat pro zmírnění bolesti a utrpení? Jak se mohu vyhnout další bolesti a utrpení?

Odpovědi na tyto a mnohé další otázky můžeme najít nejen v klasické náboženské literatuře (Bible, Talmud, Korán, Mahábhárata, Tao- te- ťing a další), ale i v nesčetných knihách a dílech moderní doby. Hlavně však musíme odpovědi hledat sami v sobě, nacházet je ve svém vlastním životě. Na základě osobní zkušenosti s bolestí a utrpením formovat svůj jedinečný přístup k těmto fenoménům. Uvědomit si, že bolest těla je neoddelitelně spjata s bolestí duše. Každý z nás ví, že pokud ho něco bolí, je zároveň smutný, úzkostný, plný strachu a obav a dalších „negativních“ emocí. Každý z nás zároveň ví, že s potlačením bolestivého vnímání tyto psychické prožitky zmizí jen dočasně. Po nějaké době se znovu objeví v jiné rovině a získají nový význam. V případě opakujících se bolestí to může být význam až existenčního charakteru.

A právě tímto posunem od krátkodobého prožitku do dlouhodobější roviny se nám bolest transformuje do utrpení. Zároveň je však nutné zmínit, že rozdíl mezi bolestí a utrpením není jen v časové perspektivě, neboť i bolest je často dlouhodobá, chronická, ale především ve struktuře. Utrpení zahrnuje komplexněji složky fyzické, psychické, sociální i spirituální a zároveň bolest v sobě nese zárodek utrpení nebo se přímo stává jeho katalyzátorem.

Spatřovat v utrpení jen „trest za minulé hříchy“ je potenciálně nebezpečné! Zavírá nám to cestu k boji s utrpením a bolestí. Nikde, ani v životě Ježíše Krista, ani v životech svatých mužů a žen jiných náboženství, nám není dáván vzor pro pasivní přístup. Principem přežití je překonat překážku a poučit se z prožitého, abychom příště mohli rychleji rozpoznat hrozící nebezpečí, případně optimálněji rozvrhli síly k boji s tímto protivěnovstvím.

Teprve tváří v tvář zdánlivě zbytečné a bezúčelné bolesti, která již nemá význam varovného signálu bránícího dalšímu poškození, ani nemá obranný charakter, dokonce nám již nedává prostor do budoucna se chovat jinak, teprve v prožitku takovéto bolesti (ať již vlastní nebo zprostředkované) můžeme najít hlubší smysl utrpení. Výsledkem pak není rezignace, ale přijetí utrpení jako součásti života. Tedy ne pasivita, ale aktivita v přístupu k bolesti a následně k utrpení. V přijetí něčeho je porozumění, proč se to děje, k čemu je to dobré. V rezignaci je trpné odevzdání se, které s sebou nese další zdroje negativních emocí, doutnající pod zdánlivou nečinností.

Častou otázkou při prožitku utrpení je- proč právě já? Odpověď se skrývá opět v otázkách. Proč ne já? Komu bych to přála? To však neznamená, že proti tomuto stavu nemůžu něco dělat, pokusit se jej změnit, tak aby konečná odpověď byla- ani já, ani nikdo jiný! A tato odpověď zdaleka neznamená, že se definitivně zbavím bolesti, znamená pouze to, že nenechám bolest, aby mě zcela ovládla a převzala veškerou moc nad mým životem. Že se jí postavím, že pochopím její podstatu a že ji vezmu za spojence. Třeba k tomu, abych získala větší porozumění pro lidi s bolestí, abych s nimi dokázala lépe soucítit a ne je pouze litovat.

Na příkladech lidí, jako byla Matka Tereza, Mahátmá Gándhí, nebo mnohým z nás dobře známý vzácný přítel Hurta, vidíme, že toto je ten nejhlubší význam bolesti a utrpení. Vlastním životem ukazovat cestu jiným. Být jim vzorem, který mohou následovat. Dokázat, že i v nepříznivém osudu lze najít náplň života a prožít jej hodnotně navzdory vnějším překážkám. Pochopit, že má bolest není výlučně mou, ale dotýká se jiných lidí a ovlivňuje je. Třeba i tím, že si na úkor mé bolesti zvyšují své ekonomické zisky, společenské postavení, nebo své sebevědomí. A v tomto uvědomění si je již jiskřička pozitivního a hlavně aktivního přístupu k utrpení.

Snaha něco změnit na své nepříznivé situaci je v každé živé bytosti hluboce zakořeněna. Nenechme se tedy ošálit, že potlačením bolesti ji odstraníme ze svého života. Odstraníme pouze svou vlastní kontrolu nad svým životem a pro příště budeme žít se strachem, kdy a odkud se bolest (fyzická nebo psychická) znovu vynoří.

Pokud jsme si vzali za své být aktivní v každém věku a aktivita se nám stala zaklínadlem a příkazem zároveň, proč chceme být pasivní ve vztahu k utrpení? Zamysleme se nad tím.

Použitá literatura:

1. Bible. Ekumenický překlad. Praha, 1984. 987 stran.
2. Blažek, Bohuslav, Olmrová, Jiřina. Krása a bolest. 1. vyd. Praha: Panorama, 1985. 393 stran.
3. Cousins, Norman. Anatomie nemoci očima pacienta. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994. 170 stran. ISBN 80-85213-38-9.
4. Dahlke, Rudiger. Životní krize jako vývojová šance. 1. vyd. Praha: Aquamarin, 2001. 313 stran. ISBN 80-86259-02-1.
5. Frankl, Viktor. Lékařská péče o duši. Brno: Cesta, 1996. 283 stran. ISBN 80-85319-50-0.
6. Korán. Přeložil Ivan Hrbek. Praha, 1972. 797 stran.
7. Křivohlavý, Jaro. Křesťanská péče o nemocné. Praha: Advent, 1991. 123 stran.
8. Mahábhárata. Vypráví Vladimír Miltner. 1. vyd. Praha: Albatros, 1988. 377 stran.
9. Mareš, Jiří a kolektiv. Dítě a bolest. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1997. 317 stran. ISBN 80-7169-267-0.
10. Sofaer, Beatrice. Bolest, příručka pro zdravotní sestry. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1997. 104 stran. ISBN 80-7169-309X.