

## **Soucítění, nebo sebeláska?**

Karel Funk

**Soucítění znamená být s druhým-trpícím plně, tiše. Pak není místo pro nadbytečné rozvíření vlastních emocí. Osobní emoce, zatěžující mne a někdy i trpícího, začínají když od sdílení jeho bolesti či utrpení se obrátím sám k sobě, ke své citovosti, odkud vůči němu uplatním něco sžíravě lítostivého nebo dramatizujícího, plačtivého, tklivého, netrpělivého s jeho utrpením, když jeho stav označuji katastroficky hodnotícími slovy a přirovnáními. Pak se zhlížím ve svém citu. Tím mu nepomáhám. Právě soucítění spíše mlčí a jedná podle potřeby. V tichém sdílení teprve začíná skutečná účinná láska. Někdy to je skutečně náročné: přijetí utrpení blízkého a nereptavé vcítění může být až na hranicích našich možností. Jenže právě takovéto situace naše hranice posunují.**

U útlocitnějších povah vyžaduje rozeznání a rozpuštění vlastní přimísené sebelítosti určitou odvahu k sebezpoznání, narovnání se od své citové přikrčenosti, od afektovaných citových padělků, kterými dojmáme sami sebe. Krom snahy o poskytnutí hmotné i psychické opory trpícímu (pokud ji potřebuje a pokud víme, že zrovna od nás) je dobré mít před sebou i vědomí, že každý musíme prožít své karmické obtíže, ke kterým jsme se rozhodli před zrozením.

Někdy objekt našeho soucitu o něj ani nestojí, a snad ani netrpí tolik, jak si my, sebedrásavě, za něho představujeme. Druhý, i když nemusí být zrovna takzvaně "duchovní", může být na své nesnáze lépe připraven, než my umíme připustit. Často ten, komu se něco přihodilo, kdesi v podvědomí cítí, že je to pro něho potřebné, a nereptá (pozoruji to často například u řady lidí na vozíku nebo u smyslově postižených). Nereptejme a nehořekujme proto za něho ani my, tím ho můžeme i strhovat do nadbytečné sebelítosti. Pak mu podsuneme horší prožívání těžkosti, než ve skutečnosti je, a uděláme si z něho terč pro "příkladné" uplatnění své "ušlechtilosti". Libujeme si pak ve svém sebedředváděném soucitu spíš na úkor druhého.

### **Skutečné soucítění nezamačkává slzičky**

Nepředvádí se před okolím se sklopenýma očima a truchlivou intonací, jak nás to "sebralo", ale stává se porozuměním, které trpícího niterně podporuje. Pravda, nejde to vždy hned, někdy k tomu potřebujeme i "přechodné období", než se z prvního šoku vzpamatujeme k jasnějším postojům. Příklad – kolem starého, téměř nepohyblivého člověka se shluklo pár nejbližších, cpali do něho pomeranč a džus, které očividně nechtěl, vyvraceli mu bolestivě hlavu, aby se mohl napít, dělali kolem toho rozruch. Pak jeden, který mlčel, přinesl šlahounek od stáčení vína, odstříhl kousek a ten se k dalšímu pohodlnému pití vleže osvědčil až do smrti. Můj někdejší

kamarád – obrnář, chodící o holích, byl v prvním zaměstnání nápadně litován, což ho naopak izolovalo. Jakou vzpruhou pro něho byla obyčejná poznámka kolegy – "vem mi tam taky něco", když se hnál se svými holemi a síťovkou do kantýny pro svačinu.

Když dáváme okolí příliš emotivně najevo, a někdy jsme v tom i dobří dramatici, jak nás stav nemocného rozrušil a rozcitlivěl, pak to není čisté soucítění, ale je sem navěšena i sebedramatizace, nezvládnutý sebecit. Potřebujeme-li po návštěvě blízkého trpícího snad ještě sami psychicky "podepřít" od dalšího okolí, věšeli na někoho své přecitlivělé rozhození, pak se zamysleme, není-li v prožívání osudu druhého přimísena teatrálně nafouklá bublina našeho vlastního povrchního konvenčního citu. Ukájíme tím mnohdy jen svou lačnost emočního sdílení. Pak se sami stáváme "případy", potřebujeme-li rozmazleně pofoukat bebíčko, způsobené utrpením druhého. (Něco jiného je však vyčerpání z dlouhodobého domácího pečování, kdy se může dostavovat ztráta sil fyzických i psychických a ponorková nemoc. Pak pečující potřebuje mnoho a mnoho ohledů, podpory a posily od okolí. Je nutno pomáhat tomu, kdo pomáhá.)

## **Jeden přítel o soucitu napsal**

Soucít, kterého je člověk přirozeně schopen, je emocionální sebezprožitek, jímž děláme dobře především sami sobě. Je to jedna ze silných emocí, které nám umožňují se v sobě narcisticky prožít. Jednak proto, že soucítivost je v našem kulturním úzu považována za kladnou vlastnost a člověk, který je soucitu schopen, za člověka příkladného, tudíž naše prožití se jako "dobrý člověk" je příjemné.

A pak naše ego je vůbec po emocích hladové, protože nám umožňují se sami v sobě prožít (funkce psyché: "prožívám se, tedy jsem") a skrze prožitek soucitu je této sobecké libosti dosaženo hojnou měrou. Pro člověka je rozkoš se uchopovat v pocitech svého ega, proto je v dnešní době povrchních hodnot tak rozšířená tzv. "zážitkovost", ať už třeba v turistice, nebo terapii. Libost sebezprožitku je novým, postmoderním bohem, který po nás požaduje sebestřednost a dostředivost.

Jeho (takovéhoho soucitu) motivace je v podstatě primitivní a pudová, takže pouze člověk, který své ledví nezná, může ho považovat za vznešený druh citu. Jestliže prožijeme proměnu vědomí jako obrácení, osvícení či probuzení, charakteristickou zapomenutím na sebe, a neptáme se, co můžu udělat pro sebe, ale čím můžu přispět k správnému vývoji lidství, pak se před námi otevírá i možnost mnohem vyššího soucitu. Je to soucít přicházející ze skutečné lásky, tedy ze sebezapomnění. Není v něm slast sebezprožitku, ale poznatek – prožitek potřeby bytosti, k níž je směřován. Ona potřebná bytost ve mně nevyvolává běžný soucít, který by mě poutal k sobě samému, ale soucít, jímž se sám otvírám a osvobozuji tím, že vycházím ze sebe ven (je to tedy opačná – odstředivá – síla) a jedním z poznání dobra pro onu bytost nikoli ze sebecitu, ale z lásky – tedy z touhy po dobru. Přičemž poznané dobro pro onu bytost se vůbec nemusí krýt s tím, co bychom jako dobro předpokládali.

"Odstředivý" soucít nefunguje automaticky tak jako "dostředivý", protože nám není daný instinktem. Je to soucít, který vyvěrá ze zdroje skutečné sebezapomínající lásky (ten se v nás otevře vnitřním probuzením – odhlédnutím od stínového divadla světa ke skutečnému bytí), jež pro sebe nepožaduje nic, a nikoli z maskované sebelásky, kdy se člověk skrze skutek soucitu sám chce prožít jako dobrý.

## Není soucit jako soucit

Bývá někdy obtížné dát najevo například blízkému člověku, který se ocitl náhle na lůžku, že jeho osud přijímáme s ním, a nezapadnout při tom ani do hraného chlácholivého optimismu (bývá trapně průhledný, protože je nám vcítění nepohodlné), ani do netečného zlehčování, ale ani před ním nepolykat slzičky. Právě těmi můžeme na druhého, například ocitl-li se v nemocnici, přehodit ještě i své závaží, které jeho psychickému stavu může přitížit. Pomůže spíše věcné přistoupení na současný stav, poctivý zájem a soustředěné naslouchání všem obtížím, ale třeba i praktické dotazy typu, může-li nemocný bez problémů na stranu, nebo zda ho hadičky infuze někde neobtěžují apod.

Poznávacím znamením našeho zvládnutí návštěvy u nemocného blízkého člověka je, že se s jeho stavem umíme vypořádat sami, a to i při co nejhlubším poznání jeho utrpení. Že nepotřebujeme vzbuzovat u dalších blízkých soucit ještě i se sebou, nevěšíme na ně své "zdrčení", aby nás museli "dávat dohromady". Spíše jim dáme najevo, že je dobré společně a tiše nést úděl blízké trpící osoby.

Zde je ta pravá střední stezička, jediná bezpečná. Proto jedinou možností vyrovnání se s cizím i vlastním utrpením je pevné zakotvení ve vědomí vyššího řádu, vyšší spravedlnosti, ale i milosti. Ta však působí, když je to Boží, ne naše vůle. My můžeme uplatnit jak účinnou zevní pomoc (tedy rozvážnou, duchapřítomnou, netřešticí horečnatě), tak tiché vcítivé vysílání sil klidu, jasné myslí a zdraví, které trpící potřebuje doplnit. To však jen v případě, že se k tomu cítíme niterně uschopnění, tedy ne z překotné snahy "něco dělat". Výsledek opět svěříme Pánu. Náš niterný základ nás zbaví i případného chytlavého emočního lapání podpory z okolí; my sami pak budeme toužit a umět podržet druhé. Nezvládáme-li neštěstí blízkého člověka, nemůžeme mu být skutečnou oporou.

## Platí tu ještě jedna logická vazba

Jaký soucit uplatňujeme, takový nám jednou může být někým blízkým poskytnut, octneme-li se v nesnázích. Jsme-li niterně otevřeni pravému soucítění směrem ven, může se nám ho jednou po tomto mentálním koridoru zvenčí dostat. I zde platí ono "Jakým metrem měříte, takovým vám bude naměřeno." Rozeznávejme zpupné reptání od vylíčení těžkostí někomu blízkému, se kterým lze s pochopením vše sdílet. Poctivé sestoupení do utrpení druhého je blahodárné, pokud tam sestupujeme s vědomím či připuštěním skrytého účelu utrpení a naděje konečné Kristovy Milosti. Můžeme se pokusit tímto pohledem druhého podepřít. Leckdo trpící to však nepřipustí a považuje se za nevinnou oběť zlého osudu. Není pak účelné ani duševně zdravé poslušně naslouchat sebelítostivým, vzpurným a dotčeným stížnostem postiženého, který utrpení nepřijal. Nemáme povinnost se nechat takto vysávat a bezděčně tím druhého utvrzovat v jeho nicneřešicím reptání. Ten bude muset jít ještě cestou karmy, nikoliv cestou milosti. Ne každému lze pomoci. Někdo se svou zatvrzelostí sám uvrhuje do samoty. Pak nelze než niterně odstoupit a nechat dlouhodobě působit výchovný smysl utrpení. Svůj soucit můžeme uplatňovat jen zpovzdálí vůči jeho duši, že si připravila takovýto osud.

Nemocný je připraven opravdově přijmout naše soucítění i jinou pomoc přibližně od stupně, kdy je ochoten připustit, a nejen slovně teoreticky, že nemoc a jiné neštěstí je

dar, který nás má někam posunout, něco niterného opravit, ujasnit si (neznamená to ale, že se nemáme snažit o uzdravení všemi dostupnými prostředky). Postupem vývoje sami rozpoznáme, zda jsme v jasné vědomí vpuštěni do tvůrčího soucítění s momentálním neštěstím druhého, abychom ho niterně doprovázeli jako jeho klidná opora, a pak nám to jde skoro "samo", nebo zda je druhý uzavřen, ba zastrčen jen do sebe a pak je na místě pouze lítost s jeho minulými skutky, kvůli kterým musí být nyní takto bolavě volán k poctivějšímu a opravdovějšímu postoji vůči Prozřetelnosti.

Naše zjevné slovní litování by ho spíš utvrzovalo v postoji ukřivdnosti osudem. Jiný potřebuje vytvořit samostatnou statečnost v nesení údělu a pak naše soucitné "lezení" za ním není k užtku jemu ani nám. Neosobní nabídka (nikoliv vnučování) věcné pomoci je pak asi jediné, co můžeme udělat, pokud je to v našich možnostech. Rozeznávejme, zda naše překotná pomoc není někdy motivována i naším sobeckým strachem, abychom sami sebe nezatížili osudovou odplatou za nějaké zanedbání péče. Pak někomu téměř cpeme svoji péči kvůli bezpečí vlastní budoucnosti, nebo se tím dereme Pánu před oči, aby nepřehlédl, jak zrovna činíme dobro. Vždy nám může pomoci vědomí, že každý karmický zásah je z dlouhodobého hlediska blahodárný, i když nám to z našeho momentálního a izolovaného pohledu tak nepřipadá. Nehodnotme příliš jednoznačně události, nejsme vševědoucí Prozřetelnost. Ze své sociální praxe mám vyzpozorováno, že dlouhodobým strastiplným pobytem v domovech důchodců a jiné ústavní péči končí své životy převážně lidé, kteří nevyvinuli v životě dostatek proteplené vstřícnosti a lásky k okolí. Zní to krutě, ale je v tom logika.

## **Příčiny nemocí stáří bývají různorodé**

Víme například, od čeho všeho si člověk s demencí potřebuje po celoživotní duševní námaze a napětí odpočinout? Nebo nehodnotil-li v životě duševní pomalost či ochablost u druhých necitlivě a nepotřebujeli si proto něčím podobným sám projít, aby to příště napravil? Možná, že byl kdysi necitlivý k dětství svých potomků a nyní musí projít bolavou zkušeností závislosti na okolí i po mentální stránce. I proto můžeme být spíš tichou oporou, jsme-li s trpícím v klidu, bez emoční hysterie a truchlivého hodnocení stavu. Někdy zdravotní poškození nemusí být u stáří projevem karmy, jen se prostě tělo opotřebovalo a tu či onde cosi začalo povolovat. I pak můžeme pomoci krom věcného zařízení toho, co je zapotřebí, jen trpělivým spolusnášením, bez sebedrásání nebo sentimentálně zjihlého komentování.

Když se ptali nepohyblivého Drtikola po jeho sedmdesátce, kde vidí příčinu (domnívali se někteří, že tak duchovní člověk musí být až do konce zdravý), odpověděl logicky, že podle buddhizmu "vše složené se jednou musí zase rozložit", tedy i fyzické tělo, a k tomu jsou nemoce.

Dlouhodobá, ba celoživotní práce na sobě nám umožní pochopit, že zatímco kdysi bylo utrpení, nemoc a smrt důvodem k touze po vystoupení z koloběhu znovuzrození, protože Země byla sídlem bolesti, dává nám Kristův živý volní impulz možnost opory a úlevy v každém utrpení, v každé nemoci i ve smrti. Toto si osvojit je jeden z našich největších a nejkrásnějších životních úkolů a někdy to bez daru utrpení nejde.