

Ve světě, kde lidé touží po štěstí,  
smutek téměř přišel  
o své důležité místo.

Zármutek spojujeme se  
smrtí, týká se ale mnoha  
dalších životních okamžiků.

Pojďme oživit léčivé  
umění smutnit  
- sami, i s druhými.



# UMĚNÍ SMUTNIT

V ČASECH ŽIVOTNÍCH ZMĚN, PŘECHODŮ A ZTRÁT

prožitkový workshop s Ulrike Reimann

20. - 22. listopadu 2020

Jagava Permafarma, Veselice u Mladé Boleslavi



## SMUTEK a SMUTNĚNÍ

si většina z nás spojuje se ztrátou blízkého. Existuje však mnoho dalších událostí, ve kterých bychom si mohli a potřebovali dovolit smutnit, ale často to neděláme – konec manželství, vztahu, přátelství, nerealizovaných snů a cílů, ztráta a změna zaměstnání, menopauza, stěhování a mnoho dalších ztrát. Všude tam potřebujeme schopnost upřímně a naplno smutnit, abychom se plně navrátili do života.

Smutek je pozvánka. Smutek není selhání ani nemoc. Když se nám nepodaří smutek adekvátně vyjádřit, naše životní energie ztratí ze své intenzity, méně milujeme, méně se radujeme a méně soucítíme. Skutečně zdravě smutnit znamená hledat autentický způsob jak vyjádřit bolest, jít hlouběji, přijmout se, plně procítit různé emoce spojené se ztrátou a sledovat, odkud a kam nás čerstvá, živá energie vede. V současnosti nejsme zvyklí smutnit ve společnosti jiných lidí. Druzí lidé však dokáží náš smutek zrcadlit, v našich slzách poznat své vlastní a dovedou nás podržet i v takových situacích, kdy smutku propadneme a těžko se sami dokážeme posunout dál. Proto se tradičně smutnilo ve společnosti druhých.

## NA WORKSHOPU

budete moci v bezpečném prostředí (možná poprvé v životě) zkusit a učit se jak zdravě vyjádřit smutek a sdílet ho s druhými lidmi. Půjdeme mystickou cestou k sobě. Prostřednictvím rituálů, hudby, intuitivního pohybu, meditací, hraní rolí, kreslení a sdílení budeme poznávat různé tváře smutku. Hněv, pocity viny, stud, zoufalství, stejně jako láska, radost a dosud nepojmenované pocity. To vše najde na tomto workshopu svůj výraz a formu. První část workshopu věnujeme přípravě a poté se rozloučíme se s tím, co jsme ztratili anebo nikdy nezískali. S novou jasností, energií a důvěrou vstoupíme opět do života. Workshop je založený na přístupu myroagogiky - smutnění a životní proměny psychologa Jorgose Canacakisem.

Jeho 30letá praxe vychází ze starověké tradice řeckých "babiček plaček", kterou propojil s nejnovějšími poznatky vývojové psychologie a teorie osobnosti.

## PODMÍNKY ÚČASTI

Workshop není terapií nebo jejím doplňkem. Je nabídkou naučit se smutnit pro náš každodenní život.

Pro dynamiku vnitřní práce v rámci workshopu je velmi důležité, aby účastníci byli během celé doby přítomni v místě konání workshopu a v době programu byli se skupinou. Společná práce začne v pátek v 10:30 a skončíme v neděli v 17:00. Aktivity budou probíhat v pátek do pozdního večera a v sobotu do noci. Skutečně projdeme dlouhou, intenzivní cestou.



### O LEKTORCE

Ulrike Reimann je trénerkou, facilitátorkou, koučkou a certifikovanou lektorkou Myroagogiky z Německa. Semináře o smutnění vede na různých místech Evropy od roku 2010. Mnoho let studovala s výše zmíněným Jorgosem Canacakisem. Je autorkou knihy „Smutnění ve společenství“ (vyšlo v němčině v roce 2016). Více o Ulrice: <https://emotionskultur.com>



## ČAS A MÍSTO KONÁNÍ

Jagava Permafarma, Veselice u Mladé Boleslavi

**Začátek:** pátek 20. listopadu 2020 v 10:30

**Konec:** neděle 22. listopadu 2020 v 17:00

Celý workshop bude tlumočen z angličtiny.



**Cena:** 8.500 Kč\*

\*V ceně je zahrnutý pronájem celé Jagava Permafarmy, vegetariánská strava min. 3krát denně, odměna lektorky, organizátorky a tlumočnice za mimořádně intenzivní práci.



## Co o workshopu řekli někteří z těch, kteří ho prožili v uplynulých letech:

*“Bez přehánění bych řekla, že Léčivé umění smutnit pro mě byl kurz, který mě vnitřně hodně silně proměnil a na něco takového jsem čekala celý život. Pomohl mi do velké míry přetransformovat těžkosti, které se mě držely po velice dlouhou dobu ve vnitřní sílu, a také mi pomohl mi k většímu poznání vlastní opravdovosti a upřímnosti k sobě sama i k okolí.”*

~

*“Kdybych to nezažila, tak bych tomu procesu a jeho výsledku nevěřila. Kurz má skvělou dramaturgii, je velmi strukturovaný a jako účastník jsem se cítila bezpečně, v pevných hranicích, zároveň laskavě přijatá. Měla jsem příležitost plně prožít podporu úzkého kruhu lidí s velmi silnými zkušenostmi, nechat se jimi držet, ale necítit se před nimi slabě, nedostatečně, naopak cítit se plně a “dospěle”. Kurz mi dal lekci v laskavosti k sobě, v dovolení si spousty pocitů a v tom, že v nich můžu být viděná ostatními a také v tom, že to může být léčivé. Nevím, jak dlouho ten efekt potrvá, ale přála bych si ho podporovat, abych si ho uchovala co nejdéle. Je to osvobozující a energizující, dnes se ještě cítím více spojená se sebou a s druhými. Bála jsem se, že bude kurz příliš prožitkový, že se budeme vyjadřovat příliš tvůrčími způsoby a nebude prostor na pro mě tak důležitá slova. I slova mají v kurzu své místo. Stejně jako jsme se učili vnímat všemi smysly, učili jsme se vyjádřit také různými způsoby.”*

~

*“Tento kurz môže byť veľkým obohatením pre všetkých, ktorí majú aspoň trochu záujem na sebe pracovať. Nie je určený len pre ľudí, ktorí sa smútku a zármutku venujú na profesionálnej báze, ale každému jednému z nás. Pre mňa to bol najlepší kurz, na akom som bola, a to už som ich absolvovala naozaj desiatky.”*

~

*“Kéž bych uměl opravdu napsat, co jsem tam zažil. Protože to se předat slovy nedá. Jak bych měl popsat hloubku duše slovy? Jak bych měl popsat tu chvíli, kdy jsem se potkal se svým nejhlubším smutkem a on mohl ožít, protože jsem ho konečně uviděl? Byly to dny hlubokého smutku a transformace. Dny hluboké lásky a radosti, kdy jsem potkal zase sám sebe. Děkuji za Ulrike za ten hluboký soucit, co v sobě nosí a který je pro mě jako živá voda. Děkuji všem, kteří tam se mnou byli a se kterými jsme mohli spolu sdílet všechno, co se v nás dělo.”*

~

*Tento kurz bych chtěla jednoznačně doporučit každému. Je to zážitek, který vám může změnit život, nebo se na něho budete alespoň dívat z jiné perspektivy. Pochopíte význam podpůrné komunity, najdete sám sebe. Zjistíte jak moc jsme všichni propojení a když budete chtít, můžete si vyléčit svá zranění na duši. Byl to ten nejkrásnější čas, který jsem si kdy věnovala... Ulrike je mnohem více než anděl plný soucitu a porozumění pro druhé, Peťo je mnohem více než úžasný překladatel se smyslem pro humor, a Katka je nekonečná pečující ochrana...”*

~

*“Jemne a bezpečne, bez hysterických záchvatov plaču, alebo ponurej atmosféry. Naopak veľký priestor na individuálnu prácu na sebe, opora v skupine a dokonca aj priestor pre humor. Prekvapilo ma, ako veľmi som sa nepotrebovala presadzovať na ceste za prijatím. Už samotné zdieľania spoluúčastníkov so mnou natoľko rezonovali, že toto dobrodružstvo bolo nielen o ceste ku mne, ale aj k ostatným.”*

~

*“Kurz liečivého umenia smútiť odporúčam každému, kto prežíva veľkú bolesť nad stratou blízkeho alebo rozchodom s blízkym, kurz pomôže “zaplniť prázdne miesto v duši”, prostredníctvom procesu transformácie bolesti na zdroj, s ktorým človek odchádza do nového života...”*