

Truchlení spojujeme se smrtí
týká se však mnoha dalších
životních změn.

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

Můžeme oživit
léčivé umění truchlit
- jako jednotlivci,
i jako společenství.



Art: Joanne Simon

UMĚNÍ SMUTNIT

v čase životních změn, přechodů a ztrát

12. - 14. února 2027



Statek Buchov (Středočeský kraj)

Příležitost rozvíjet kulturu lidského společenství, které vnímá smrt, rozloučení a truchlení jako kolektivní zkušenost

PRO KOHO JE TATO CESTA

Většina z nás spojuje truchlení se ztrátou blízkého. Existuje však mnoho dalších událostí, ve kterých bychom si potřebovali dovolit truchlit, ale často to neděláme - konec manželství, vztahu, přátelství, nerealizovaných snů a cílů, ztráta zaměstnání, domova, menopauza a mnoho dalších ztrát. Všude tam potřebujeme schopnost upřímně a naplno truchlit, abychom mohli kráčet dál životem v celistvosti.

Tyto tři dny a dvě noci jsou prostorem pro společné slzy, pláč, nářek, lament, oslavu, smích... Tato cesta je pro ty, kteří chtějí hlouběji porozumět sami sobě a svému příběhu, osvobodit se od pocitů viny či tíhy. V průběhu této cesty se můžete znovu spojit s lehkostí a živostí, sami se sebou, s druhými, s přírodou, s životem. Můžete znovuobjevit naději a důvěru ve vaši jedinečnou cestu. Můžete prožít význam rozloučení pro náš další život. Tato cesta dává zakusit dary, které nám do života přichází, když dokážeme propustit to, co potřebuje jít.

Tato cesta nabízí bezpečný prostor pro rozloučení a jemné vstoupení do nové etapy života. Čerpáme na této cestě z moudrosti předků, z technik a postupů starověkých evropských tradic truchlení a lamentu - to vše přizpůsobené naší době. Hlavním jazykem je angličtina s tlumočením do češtiny.

3 DNY A 2 NOCI LÉČIVÉ ZKUŠENOSTI

Po 3 dny a 2 noci budete moct v bezpečném prostředí (možná poprvé v životě) zkusit a učit se jak zdravě vyjádřit smutek a sdílet ho s druhými lidmi. Společně projdeme 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 v průběhu této cesty svůj výraz a formu. První část cesty věnujeme přípravě a poté se rozloučíme s tím, co jsme ztratili anebo nikdy nezískali. S novou jasností, energií a důvěrou vstoupíme opět do života. Způsob práce na této cestě je založený na přístupu myroagogiky - smutnění a životní proměny psychologa Jorgose Canacakis. Jeho 30letá praxe vychází ze starověké tradice řeckých "babiček plaček", kterou propojil s nejnovějšími poznatky vývojové psychologie a teorie osobnosti.

PŘÍPRAVNÁ FÁZE: Určitý čas před začátkem společné cesty od nás obdržíte podpůrný e-mail pro přípravu.
INTEGRAČNÍ FÁZE: Během měsíce po návratu domů se ještě společně potkáme v rámci on-line setkání.

PODMÍNKY ÚČASTI

Čeká nás intenzivní, prožitková cesta. Nejedná se o přednášky ani jinak teoretický formát. Tento způsob práce není náhradou terapie. Zároveň může být užitečným spojencem vaší probíhající psychoterapie. Důležité je, abyste byli ve stabilní fázi svého procesu.

Pro dynamiku práce během těchto dnů je důležité, aby byli účastníci během celé doby přítomni na místě konání a v době programu byli se skupinou. Společná cesta začne v pátek v 10:30 a skončí v neděli v 17:00. Práce bude probíhat v pátek do pozdního večera a v sobotu do noci. Skutečně projdeme hlubokou cestou.

Dopřejte si čas a zkoumejte, jestli vás tato cesta volá. Možná je čas a možná ještě ne. Obojí je v pořádku.



TOUTO CESTOU VÁS BUDE PROVÁZET

Ulrike Reimann je zkušená facilitátorka, koučka, diplomovaná terapeutka v procesové práci. Žije ve Vídni. Od roku 2010 provází touto prožitkovou cestou na různých místech Evropy. Vytváří transformativní prostor pro jednotlivce i kolektivy, ve kterém se mohou setkat se svými ztrátami a projít obnovou po ztrátě a uzdravení z emočních vzorců. Ulrike se učila od významných učitelů, kteří pracovali s truchlením - Stephen Jenkinson, Sobonfu Somé a Jorgos Canacakis. Je autorkou knihy Truchlení uvnitř společenství (knihy vyšla v němčině v roce 2016).

Více se můžete o Ulrice dozvědět zde: <https://embrace-change.org>



TUTO CESTU ORGANIZUJE A BUDE TLUMOČIT

Kateřina Grofová je průvodkyní v závěru života, v čase loučení a truchlení. Provází jednotlivce a rodiny obřadem posledního rozloučení. O posledních věcech člověka také přednáší a lektoruje. V rámci facebookového profilu Na konci dechu sdílí překlady textů a inspiraci pro čas velkých změn v lidském životě. Je spoluautorkou knihy Děti a emoce, která se dočkala již 4. dotisků.

Její způsob tlumočení v rámci tohoto tématu je lidmi vnímán jako velmi podpůrný, jako nedílnou součást hloubky této cesty.

Více se můžete o Kateřině dozvědět zde: www.nakoncidechu.cz.

ČAS A MÍSTO KONÁNÍ

DATUM A ČAS KONÁNÍ

bude upřesněno

MÍSTO KONÁNÍ

Centrum Buchov
Buchov 2, 257 01 Postupice, Středočeský kraj
www.centrum-buchov.cz

CENA

bude upřesněno



Informace a přihlášky na www.nakoncidechu.cz



Co o této cestě řekli někteří z těch, kteří ji společně s námi prošli?

"Bez přehánění bych řekla, že 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 k většímu poznání vlastní opravdovosti a upřímnosti k sobě sama i k okolí."

"Tento kurz potřebuje každý z nás aspoň jednou za život. Každý z nás potřebujeme umět opouštět, loučit se. Ať už jsou to naši zemřelí, naše představy a nebo identity. To, co se odehrává na kurzu nemá adekvátní náhradu, kterou bych znal. Dovednosti a zkušenosti Ulrike, stejně jako Kateřiny a jejich symbióza jsou neuvěřitelně podpůrné i pro ty největší životní bolesti. Formát kurzu, jeho rituální podoba, včetně komunity spoluúčastníků jsou nenahraditelné."

"Kdybych to nezažila, tak bych tomu procesu a jeho výsledku nevěřila. Kurz má skvělou dramaturgii, je velmi dobře strukturovaný a jako účastník jsem se cítila bezpečně, v pevných hranicích, zároveň laskavě přijatá. 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 může být velkým obohacením pro všechny, kteří mají aspoň trochu zájem na sebe pracovat. 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 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 sami 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 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..."

