

Pobyt ve tmě může být účinnou metodou k sebepoznání. Jak nám může pomoci?

womanonly.cz, 11. 3. 2020

Terapie tmou zažívá svůj rozmach. Možná jste už i vy zauvažovali o tom, že si na vlastní kůži vyzkoušíte, jaké to je, pobývat pár dní ve tmě o samotě. Co obvykle k tomu člověka vede? Jak taková terapie tmou probíhá a co všechno můžeme od pobytu ve tmě očekávat? Svou zkušenost z pobytu ve tmě přináší i čtenářka Michaela.

Tma jako nepřítomnost světla a proč se jí bojíme?

Většina z nás se tmy bojí. Tmy jsme se báli už jako malé děti a u mnohých tento strach přetrvává do dospělosti. Je to zcela přirozené. Tma v lidech vzbuzuje respekt před něčím tajuplným, neviditelným a zlým. Ve tmě se dá ledačos skrýt. Tma je odvrácená strana světla, které představuje život. Tma se proto také pojí se smrtí, s nečinností, odpočinkem a samozřejmě i spánkem.

Jsme zvyklí na určité biorytmy a pravidelné střídání dne i noci. Člověk potřebuje světlo k životu už z hlediska své fyziologie. Bez světla nedokážeme vidět a rozeznávat jasné obrysy reality. Bez světla se nám přestává tvořit vitamín D. Světlo ovlivňuje základní mozkové funkce a tvorbu serotoninu. Určitě není náhoda, že v zemích, kde bývá po větší část dne šero či tma, lidé trpí depresi a melancholií.

Ten, kdo se vědomě rozhodne strávit nějaký čas potmě, musí počítat s tím, že na chvíli zastaví běžný proud svého života a stáhne se do ústraní, kde všechno bude najednou jiné. A to je právě ten hlavní důvod toho, proč lidé odcházejí do tmy. Tma totiž ukrývá mnohé naše strachy a stíny, které je potřeba teprve objevit a vynést na světlo.

Terapie tmou: Co vás všechno čeká?

Tma, ticho a samota. Tato trojice vám bude dělat jediné společníky ve vašem prostoru, kde se však přesto můžete cítit v bezpečí. Záležit bude jen na vás. Tma jakožto nepřítomnost světla nám většinou také evokuje nepřítomnost tepla, tedy zimu. Ve tmě se také běžně nepohybujeme, nepracujeme a nepřijímáme potravu. Je vaší volbou, jakým způsobem svůj vymezený čas ve tmě strávíte. Podstatou je to, že oproštění od běžného světa, práce, tlaků, kamarádů a rodiny, mobilních telefonů a běžného plynutí času, budete mnohem blíž sami sobě a svému nitru.

Je žádoucí, abyste se ve tmě zastavili a přemýšleli. A je pravda, že do toho se člověk zrovna moc nutit nemusí. Myšlenky a prožitky totiž přicházejí samy, a to s velkou intenzitou. Ve tmě vám také bude plynout čas jinak. Lidé ve tmě tak mohou rekapitulovat celý svůj život, vybavit si dávné vzpomínky, léčit svá traumata, smutky, ztráty a bolesti, mohou se uzdravovat, a to jak po tělesné, tak duševní stránce. Mnozí lidé mívají při pobytu ve tmě zážitky mimo tělo (OBE), astrálně cestují, zdají se jim lucidní sny, mívají různé vize, mystické prožitky nebo takzvané vzpomínky na minulé životy. Tato očištná doba nezřídka vede k uvolňování silných emocí, proto není ničím neobvyklým ani soustavným očištným pláč, křik a další projevy.

Člověk při terapii tmou má k dispozici veškeré základní vybavení pokoje, může spát, osprchovat se, nebo strávit čas tak, jak uzná za vhodné. Dostává obvykle vegetariánskou či veganskou stravu třikrát denně. Pokud cítí, že potřebuje s někým mluvit, nabízí se možnost kontaktu s terapeutem. Také může kdykoliv dobrovolně odejít. Doba pobytu bývá několik dní, zpravidla je to týden, ale každý si může zvolit, jak dlouho bude chtít ve tmě zůstat.

Každý zvládne světlo? Zvládneš tmu?

Pobyt ve tmě patří v současné době k velice oblíbeným formám psychoterapie a autoterapie. Je samozřejmě potřeba si zvolit místo v Čechách nebo na Moravě, kde se tyto terapie poskytují, a je také třeba si tento pobyt zaplatit.

V současné době probíhá už od roku 2015 výzkum terapie tmou. Ve spolupráci s Ostravskou univerzitou je tak nabízen pobyt ve tmě studentům Ostravské univerzity zdarma, a to na 4 dny. Ostatní dobrovolníci, kteří by se rádi zúčastnili výzkumu, a nejsou přitom studenty Ostravské univerzity, mohou získat na tento čtyřdenní pobyt 50 % slevu. Jedná se o lokalitu v Kozlovicích v Beskydech v Moravskoslezském kraji. Podmínkou je věk do 29 let a vyplnění dotazníku spolu s podstoupením měření fyziologických funkcí. Pokud chcete být součástí zajímavé studie a přispět k novým poznatkům o terapii tmou, můžete se do výzkumu přihlásit jako dobrovolník na mail: vyzkum.terapietmou@gmail.com.

Proč se člověk rozhodne jít do tmy?

Pokud se nejedná zrovna o nějakého dobrovolníka pro zajímavou studii, spousta lidí táhne také zvědavost a touha vyzkoušet si něco nového, o čem zrovna slyšeli. Většina lidí se ale pro pobyt ve tmě rozhoduje na základě touhy a niterné potřeby vyřešit si své osobní, pracovní či vztahové problémy. Je to terapie jako každá jiná a rozhodně prozatím přináší skvělé výsledky. Její efekt spočívá v tom, že se člověk dokáže rozhodnout, zastavit a odpočinout si od běžného pracovního kolotoče, velkého stresu, tlaku v zaměstnání, zabránit hrozícímu syndromu vyhoření a podobně. Často jde o řešení nějakého závažného životního rozhodnutí, jde o dilema, člověk je třeba už na pokraji nervového zhroucení, anebo si jím zrovna prochází.

Do tmy nemůže odejít člověk, který má panické ataky a fobii ze tmy, závažné psychické problémy, anebo různá vážná onemocnění, která vyžadují lékařskou pomoc. Vše je samozřejmě na dohodě se spolupracujícími odborníky. Svou zkušenost z pobytu ve tmě nám přináší studentka vysoké školy Michaela.

Do tmy jsem šla v osmnácti

“Do tmy jsem šla ve svých osmnácti letech, po ukončení střední školy, “ začíná své vyprávění dnes dvacetiletá studentka Michaela. “Měla začít další pomyslná etapa mého života a já si chtěla srovnat některé věci, případně nějaké skryté nesrovnalosti objevit. Dopředu jsem nic nestudovala a ani jsem se na pobyt ve tmě nijak nepřipravovala. Terapii tmou jsem znala jen z letmého vyprávění mojí mámy, která ji absolvovala. Protože to byl můj první pobyt ve tmě, šla jsem tam jenom na týden.

První tři dny jsem většinou spala a doplňovala si tak fyzické a psychické vyčerpání. Zajímavý byl sen, který se mi zdál na pokračování. I když jsem se vzbudila a nějaký čas byla vzhůru, vždy když jsem šla spát, sen pokračoval tam, kde skončil. Tento sen mi velice nenásilnou formou ukázal a potvrdil něco, co jsem někde v hloubi duše tušila, jen jsem se tím nezabývala. Jsou to již dva roky, ale některé fragmenty a podstatu příběhu si pamatuji dodnes.

Ve zbylých dnech jsem dostala nějaký inspirativní záchvat a vymyslela spoustu motivů na trika a pár literárních námětů. Skoro celou dobu jsem se cítila nesmírně uvolněně a vyrovnaně. Jako bych tam patřila. Na konci týdne nastal čas vylézt na světlo. Doslovně i obrazně by se dalo říct, že jsem vstoupila do světla. Cítila jsem se odpočatě, vyčerpaně, šťastně a vděčně. Od té doby je tma mým přítelem.”

5 / 5 (1 vote)

Autor: Taťána Kročková

Zdroj: <https://www.womanonly.cz/pobyt-ve-tme-muze-byt-ucinnou-metodou-k-sebepoznani-jak-nam-muze-pomoci/>