

POMOC PRO TRUHLÍČÍ A TY, KTEŘÍ JE DOPROVÁZEJÍ



ČAS ZÁRMUTKU

Dr. Daniela Tausch-Flammer

Dr. Daniela Tausch-Flammer: Čas zármutku
Pomoc pro truchlící a ty, kteří je doprovázejí

ISBN 978-80-254-8944-4

Jednoho dne zjistíme,
že nám smrt nikdy nemůže vzít to,
co získala jednou provždy naše duše.

Rabíndranáth Thákur





Věz, že smutek je jedinou útěchou truchlících.

R. Hamerling

Tato publikace by Vám chtěla být pomocníkem a průvodcem v období zármutku. Ztráta blízkého, milovaného člověka, nás hluboce zasáhne, pocítíme osamělost a zoufalství, jaké jsme doposud nepoznali. Toto řekl muž, jenž ztratil svou ženu: „Prostě jsem nevěděl, co si počít, život pro mě ztratil smysl.“ Zármutek je zcela normální reakce, snaha duše pochopit, co se stalo.

Možná, že člen Vaší rodiny nebo přítel zemřel teprve nedávno, a vše se ve Vás bouří proti této ztrátě. Nemůžete ani nechcete vzít na vědomí, že dlouhá péče, smrt a pohřeb jsou už za Vámi. Mysleli jste, že to nejhorší máte za sebou, ale teprve v nastalém tichu si uvědomíte, co se stalo, a padne na Vás vyčerpání a zoufalství. Nebo jste tuto ztrátu utrpěli před týdny či měsíci, první velká bolest už odezněla, ale stále znovu se vrací vlny smutku, možná i zuřivosti nebo zoufalství, někdy zcela náhle a nečekaně, a Vy se ptáte, zda je to ještě normální. Nebo zemřel syn Vaší přítelkyně a Vy byste jí ráda pomohla. Chtěli bychom Vás při těchto otázkách a pochybnostech provázet a poskytovat Vám



podporu našimi myšlenkami. Každý člověk bude prožitky, způsobené umíráním a smrtí, zpracovávat jinak a po svém se s nimi také vyrovná. Jeden se vrhne hned do práce a různých aktivit, pro jiného je to zcela nemožné. Je jako ochromený nebo zmítaný různými pocity.

Na druhé straně existují společenství, která nám snad umožní cítit se ve svých bolestech a zmatcích normální. Neboť jedním z doprovodných pocitů je myšlenka „nejsem už normální“ nebo pocit „jsem jediný, kdo musí takhle trpět“. Jedna mladá žena, která při dopravní nehodě ztratila svého muže a dvě malé děti, vyprávěla: „Při všech těchto pocitech, které se ve mně bez ustání hromadily, jsem už věřila, že jsem se pomátla. Až ve skupině truchlících žen jsem pocítila velkou úlevu, neboť měly podobně či dokonce stejně zmatené pocity a myšlenky jako já.“

Pocity

Ztráta blízkého člověka v nás vyvolává mnoho protichůdných pocitů, jimiž jsme často zmítáni a můžeme se cítit jako při jízdě na horské dráze.

Pokud chcete, podtrhněte pocity, které vás provázejí:

neklid
strach
prázdnota
bezmocnost
šok
zloba
vina
vděčnost
radost
láska
zuřivost
lhostejnost
únava
zoufalství
osamělost
nepochopení
sebelítost
nenávisť
bolest
úleva
pocit méněcennosti
vysvobození



Myšlenky

Existuje ještě celá oblast myšlenek, které se často jeví jako matoucí a neuchopitelné.

Vlastně jsem zemřel také.
Jak jsi mi to mohl udělat?
Ne, to nemůže být pravda!
Teď jsem volný.
Nenávidím všechny lidi, kteří dál žijí.
Můj život už nemá žádný smysl.
Je to hrozné – nemohu na nic jiného myslet.
V noci věřím, že leží vedle mě. Zbláznila jsem se?
Kdyby pro ni udělali víc, nezemřela by.
Doktoři ji zabili.
Konečně je tomu trápení konec.
Všechno je tak neskutečné.
Už nikdy! Jak s tím teď jen mám žít!
Jak dlouho ještě musím žít – tak sama?
To nejkrásnější je teď tím nejhorším.
Jak mohl Bůh nechat zemřít mé dítě přede mnou?
Mohu pracovat jen 2 – 3 hodiny, pak musím zase domů.
Bolest je stále hlubší. Což to nikdy neskončí?
Nemám nikoho, kdo mi skutečně rozumí.

Chcete zde napsat své vlastní myšlenky?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Proč?

Často nás trápí otázky, které začínají „Proč“:
Proč jsem nezemřel místo ní?
Proč Tě nemohla zadržet moje láska?
Proč jen tak krátký čas?

Proč

.....

Proč

.....

Proč

.....



Tělesné a duševní reakce

A pak jsou tu ještě tělesné změny, pozměněné způsoby chování a duševní reakce:

Únava, pocit prázdnoty v žaludku, tíseň na hrudi, bušení srdce, poruchy spánku, sevřené hrdlo, krátký dech, nechutenství, pocit prázdnoty, poruchy koncentrace, klamně představy, zmatenost, nedůtklivost, nezájem, odmítání kontaktů, zkreslení pojmu o času, nepochopitelné sny, hledání a volání, hlasité hovory se zemřelým, přehnaná aktivita, problémy s rozhodováním, svalová slabost.

Chcete opět podtrhnout Vám známé jevy?

Všechny tyto pocity, myšlenky, prožitky jsou normální.

Přicházejí a odcházejí. A jednoho dne už nebudou tak intenzivní a ohrožující.

*Někdy ti zazlívám, že jsi zemřel.
Dezertoval jsi, nechal jsi mě na
holičkách. To kvůli tomu nesnesu
šedivou oblohu, listopadový déšť,
poslední zlaté listy, tmavé holé
stromy, v nichž jsem jindy cítila
příslib jara. Vyhýbám se svítání
i stmívání, musím se nutit podívat
se na slunce nebo měsíc. Bývala
jsem uvolněná, nyní jsem křečovitá
a sotva se vleču, místo abych se
vzchopila. Všechno je únavné
a obtížné.*

Anne Philipe, Kratší než vzdech



Čas

Je zde ještě problém s časem:

Již rok truchlím po své matce. Je to ještě normální?

V okamžiku smrti mé dcery se zastavil čas.

Vždy si myslím, že smutek již pomíjí, a pak se znovu vrátí.

Všechny tyto časové vjemy mají svůj účel.

Můžeme si sami pomoci tím, že si dopřejeme čas.

Je velmi důležité, když se ve všech těchto pocitech akceptujeme a neděláme si cestu ještě těžší odmítáním sebe sama. Všechny tyto pocity můžete mít.

Pokud si dopřejeme čas, můžeme téměř vždy zažít, že se věci pomalu mění.



Další pomoc

Co Vám ještě může v této době pomoci?

Buďte sami k sobě dobří a berte ohled na hranice svých možností. Pamatujte na ty, kteří Vás potřebují, ale nepřepínejte se.

Vyhýbejte se přemítání o pocitech viny.

Dopřejte si dostatek klidu!

Starejte se o své tělo. O správnou výživu, i když se Vám to zdá nepodstatné a nemáte hlad.

Nezapomínejte na pohyb (procházky, pomalý běh, plavání...). Vše, co vede k uvolnění, Vám může pomoci najít zase trochu vnitřního klidu.

Můžete si vést i deník, v němž zaznamenáte všechny své pocity a myšlenky.

Hledejte výrazové prostředky, jež jsou pro Vás nové: hudba, malba...

Ponechte byt prozatím beze změn.

Jednou dostanete vnitřní impuls – možná po půl roce, po roce nebo až po dvou letech.

Vystavte si fotografie.

Požádejte ostatní o konkrétní pomoc a přijměte ji.

Pokud jste zoufalí, zavolejte přátelům nebo na linku důvěry, případně si domluvte osobní rozhovor se svým duchovním.

Dělejte všelicos stejně jako zemřelý člověk.



Chod'te do přírody.

Vyhledávejte ticho.

Někdy je dobré se rozptýlit, přijít na jiné myšlenky.

Promluvte si s lidmi, kteří zažili něco podobného.

Hospicová služba nabízí terapii pro skupiny truchlících nebo osobní rozhovory.

Scházejte se s lidmi, kteří Vám rozumí a akceptují Vás.

Pokuste se dodržovat spořádaný denní rytmus.



Smuteční oděv

Smuteční oděv nás může chránit a dát signál ostatním, aby s námi jednali ohleduplněji a šetrněji. Na druhé straně nás může tmavé oblečení ještě víc izolovat. Zvažte sami, zda a jak dlouho chcete svůj zármutek takto vyjadřovat.

Ostatní truchlí jinak

Ačkoli mnozí lidé prožívají zármutek obdobně, existují odlišnosti, které nám jdou často na nervy především u rodinných příslušníků nebo blízkých přátel. „Vůbec tomu nerozumím, zdá se mi, že můj muž po našem zemřelém dítěti vůbec správně netruchlí.“

Takové a podobné zkušenosti má mnoho lidí. Takové prožívání zesiluje často pocit osamění a přitom bychom právě teď tak nutně potřebovali blízkost a sounáležitost. Zažíváme: druzí truchlí jinak! Jinak se zřetelem na:

Prožívání a projevování pocitů.
Potřebu blízkosti.
Chut' mluvit o zemřelém.
Dobu a hloubku pocitů.





Pokud jsme schopni pochopit, že jiný způsob truchlení neznamená nedostatek lásky a hloubky citu ani nezájem nebo chlad, pak tato odlišnost není tak propastná.

Odlišnost truchlení znamená, že jiní lidé zacházejí se svými city jiným způsobem.

Čím více se snažíme to pochopit, tím více se přiblížíme druhým i přes jejich odlišnost.

I když lidé navenek svůj smutek neprojevují, neznamená to, že netruchlí svým vlastním způsobem.

Vztahy k ostatním

V období smutku pozorujeme často s údivem změnu pocitů k našim známým. Tyto změny spolu s naší potřebou blízkosti nebo odstupu nás někdy dodatečně znejistí. Na jedné straně ostatní tolik potřebujeme, současně však naše city k nim kolísají. Naším vlastním zdrcujícím prožitkem a zvýšenou citlivostí se pro nás mohou stát důležitými úplně jiní lidé, kteří dříve stáli na okraji našeho zájmu nebo jsme je potkali až nyní. Druzí naopak na důležitosti ztrácejí, a dokonce nám může být zatěžko být v jejich společnosti.

V období zármutku se často tak změním, že se tím mění i naše potřeba blízkého kontaktu nebo odstupu. Snad Vám pomůže si sestavit seznam osob, jež Vám mohou být nápomocné.

1. rád/a bych s ní/m
2. rád/a bych s ní/m
3. rád/a bych s ní/m
4. rád/a bych s ní/m
5. rád/a bych s ní/m

Tento seznam můžete čas od času prověřit a změnit.

Nejistotu a zranitelnost můžeme minimalizovat tím, že vyšleme navenek signály, co považujeme v současnosti za důležité. To není vždy lehké, protože máme strach, že někoho odradíme nebo zraníme. Někdy však vycházíme z předpokladu, že naše přání a potřeby budou respektovány, neboť potřebujeme pomoc v obtížném životním období. Tuto nejistotu nepociťuje jen truchlící člověk, ale i lidé v jeho okolí.

Ve svém smutku jsem ostatním jen na obtíž

Tyto nebo podobné pocity mají mnozí lidé v období smutku. Máme pocit, že jsme tak jiní, obtížní, a vůbec nevěříme, že bychom mohli také něco ze sebe dávat. Veškeré tyto pocity nás vedou k tomu, abychom se spíše uzavřeli do sebe. Právě když se cítíme osamělí, smutní nebo zoufalí, je nám zatěžko se druhým přiblížit.

Několik myšlenek, které nám mohou pomoci:

Objasníme si, zda můžeme o něco požádat.

Opatrnou žádostí nemůžeme nic pokazit.

Čím širší je síť našich vztahů, tím lepší máme volbu osob, které nám mohou v konkrétních potřebách pomoci.

Není možné očekávat naprostou náklonnost a podporu od jediného člověka.





V období smutku jsme často velmi citliví a reagujeme velmi rychle i na nejmenší náznaky druhých lidí, které by mohly znamenat odmítnutí. Promluvte si se svým protějškem o svých nejistotách a pochybnostech. Pokuste se odhadnout hranici možností daného člověka. Zpravidla Vás neodmítá, situace však přesahuje jeho možnosti. Pokud si to připustíme, náš protějšek zjistí, že je pro nás důležitý a užitečný.

O mlvení a mlčení

Lidé stále znovu vyprávějí, jak podstatnou pomocí pro ně bylo vyjádření jejich pocitů a myšlenek o zemřelém a smrti. Někdy také musíme stále znovu mluvit o mimořádných zážitcích nebo okamžicích. Pak zjišťujeme, že s každým „vypovídáním se“ je tíha starostí, strachu, smutku nebo zlosti, osamělosti nebo bezmoci trochu menší nebo se nám alespoň na chvíli uleví.

Je dobré vědět, komu a jak dalece se chci nebo mohu svěřit.

Stává se, že nám někdo nenaslouchá se skutečnou účastí nebo nás chce příliš rychle utěšit „dobrou radou“. Je jistě bolestné se setkat s neporozuměním.



Pokud zjistíte, že ve svém okolí nemáte žádného vhodného člověka, jemuž byste se mohli svěřit, mohlo by Vám pomoci připojit se ke skupině truchlících ve svém okolí nebo obci.

Můžete též podat podnět k založení takové skupiny. Tyto skupiny Vám mohou pomoci a podpořit Vás, neboť sounáležitostí podobného prožitku vzniká větší ochota a připravenost vzájemného trpělivého naslouchání a sdílení starostí a trápení.

Jsou lidé, kteří necítí potřebu mluvit o mrtvém, smrti a mnohotvárnosti zkušeností a pocitů.

Raději se se vším vypořádají svým způsobem v tichosti.

Na základě našich životních zkušeností jsme velmi rozdílní ve způsobu smiřování se ztrátou blízkého člověka.

Každý člověk si hledá přiměřenou cestu.

Žít se zemřelým



Potřeba vnitřního spojení se zemřelým je velká. Mnozí vyhledávají místa společných zážitků a představují si, co by on či ona nyní cítili, mysleli si či řekli, nebo jim v tomto niterném spojení vyprávějí o současných událostech a pocitech.

Tento propojený další život je v pořádku a pomáhá nám žít dál a vyrovnávat se se svým smutkem.

Několik podnětů, jež nám mohou pomoci v naší touze po sounáležitosti:

Mluvit v duchu se zemřelým.

Prosit jej o odpuštění nebo mu děkovat.

Prosit jej o pomoc.

S láskou roztřídit a uspořádat jeho pozůstalost.

Prohlížet si fotografie.

Přinést mu květiny a zapálit svíčky.

Projít si staré cesty.

Navštívit přátele zemřelého a nechat si o něm vyprávět.

Dělat něco jako zemřelý.

A mnoho dalšího, co vyplývá z Vašeho osobního vztahu k zemřelému.



Toto všechno s sebou někdy přináší i bolestné pocity. Proto je důležité si uvědomit, co je pro Vás dobré a co je naopak lepší nechat v klidu.

Zesnulí s námi zůstávají tím podstatným, čím na nás působili, tak dlouho, pokud my sami žijeme. Někdy se s nimi dokonce domluvíme a poradíme lépe, než za jejich života.

Hermann Hesse, Sebrané spisy



Jiný způsob projevu

Pro mnoho lidí bude v době truchlení obzvlášť důležité přiklonit se k víře. V této náklonnosti našli snad již dříve útěchu a pomoc a nyní pro ně bude toto spojení obzvlášť důležité.

Jiným lidem se však může stát, že v této době ztrácejí svou jinak spolehlivou důvěru v Boha. Často pak zažíváme, že se lidé na Boha rozzuří, označí jej za nespravedlivého nebo krutého a hněvají se na něj.

Druzí se naopak cítí potrestáni. Považují se za vinné nebo nehodné a míní, že si nezasloužili, aby s nimi směl milovaný člověk nadále zůstat. Vzhledem k těmto pocitům a myšlenkám je jim pak zatěžko s Bohem rozmlouvat, důvěřovat mu a modlit se za mrtvého. Může se stát, že rozmluvy s Bohem budou snadnější, pokud se ze své zloby a vzpoury vymluví a prostřednictvím tohoto „rozhovoru“ k NĚMU opět najdou cestu. Váš duchovní Vás s porozuměním vyslechne a bude Vám oporou. Pokud chcete, požádejte jej o rozhovor.



Co všechno ještě může přijít – strach z budoucnosti

Budoucnost se může zdát hrozivá a nepřijatelná, neboť často od nás odchází člověk, v jehož společnosti by pro nás byla budoucnost příjemná.

Jak to bez něj zvládnu? Co teď se mnou bude?

Mám starosti ohledně dětí a také kvůli penězům!

Takové a mnohé další otázky přicházejí s velkou naléhavostí.

K tomu se přidává pocit, že vlastně nechci žádnou budoucnost.

Následující poznatky pomohly druhým lidem ve stejné situaci:

Stále znovu jsem mluvil s lidmi
o svém strachu.

Smutek a bolest se skutečně mění, ale
trvá to mnohem déle, než jsem si myslel.

Požádal jsem o pomoc zvenčí.

Nikdy jsem nevěřil, že mohu mít tolik síly.

Zkoušel jsem žít pouze ze dne na den.

Přece se pak všechno změnilo.

Někdy se něco nepodaří.

Smím dělat chyby.

Jedno po druhém.

Zemřelý zůstává v mé blízkosti
a pomáhá mi.

Je dobré nepředstavovat si budoucnost jako obrovské skličující břímě,
ale prožívat ji den po dni.



...a stále znovu se vrací smutek

Mnozí říkají: „Kdy už to konečně přestane?“ Smutek vlastně neskončí, pomalu se stává součástí našeho života, proměňuje se a my se měníme s ním. Obzvlášť bolestné jsou dny sváteční. Tehdy cítíme ztrátu opět s intenzitou, která námi otřásá. Mnozí lidé se svěřují, že první rok se všemi svými výročími byl skutečně nejtěžší, neboť s každým z těchto dnů přišly vzpomínky, krásné i bolestné. Jsou to svátky jako Vánoce, Velikonoce, narozeniny... A pak dny nebo týdny, které si spojujeme se vzpomínkami na dovolenou, před 20 lety jsme se poznali, 2. března jsi šel do nemocnice, den úmrtí, den pohřbu...

Někdy je dobré si tyto výroční dny jinak uspořádat, např. udělat něco sám a myslet přitom na zemřelého, nebo pozvat své blízké a přátele. Často je pak výměna a oživení vzpomínek obohacením pro všechny.

*Jsme-li smutní a nemůžeme snášet těžkosti života, pak nechme promluvit strom:
Bud' potichu! Bud' potichu! Podívej se na mne! Život není lehký, život není těžký. To jsou jen dětské myšlenky. Nech v sobě promluvit Boha a umlčíš je. Bojíš se, protože tě tvoje cesta odvádí od matky a vlasti. Ale každým krokem se znovu k matce přibližuješ. Vlast není tu či tam. Vlast je buď v tobě nebo nikde.*

Hermann Hesse, Stromy

Ty jsi odešel – co mi zůstane?

A jednou přijde čas, kdy v duchu dokážeme zesnulému říci: „Ty jsi mrtvý. Já ještě trochu žiji. Pak zemřu také.“

Tato věta Berta Hellingera je pro mnohé přímo léčivá.

Pak je možné přijmout život jako dar. Zůstanou nám vzpomínky a naše spojení se zemřelým. Tím, že byl dotyčný součástí našeho života, nám mnoho dal, mnohé se jeho prostřednictvím uskutečnilo a rozvinulo. To nám zůstane a můžeme dílo jím započaté dále rozvíjet.

Poté, kdy druhý člověk již nežije, objevíme jiné nebo i nové aspekty své bytosti. Někdy je toto zjištění bolestné, ale může nám dodat odvalu do budoucna. Přes smutek a zoufalství nám zůstane pocit vděčnosti za to, že druhý šel část naší životní cesty s námi, nebo že jsme jej směli poznat.

Získání opětovné chuti do života potřebuje čas, mnoho času. Dopřejte si čas pro svoji cestu. I když máte pocit, že jste nikdy netruchlili popisovaným způsobem, je to v pořádku: Jdete svou cestou a svým tempem.



*Naši mrtví jsou neviditelní,
avšak nikoli nepřítomní.*

Papež Jan XXIII.



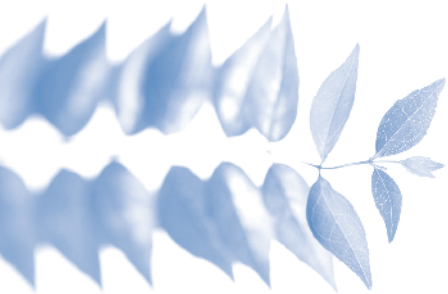
Několik myšlenek pro provázející

Možná čtete tuto publikaci v době, kdy nejste sami postiženi ztrátou blízkého člověka a třeba se zabýváte myšlenkou: „Jak mohu pomoci své sousedce, která právě ztratila manžela, nebo příteli, jehož nejmladší dítě náhle zemřelo?“ Nebo se sami sebe ptáte, jak se vůbec máte setkat s člověkem, jenž právě prožívá období hlubokého smutku. Umírání a smrt vyvolávají ve většině z nás pocity nejistoty, strachu a bezmoci. Jsme často ostýchaví a nevíme, co postiženému člověku při prvním setkání říci. Nejraději bychom přešli na druhou stranu ulice, když jej spatříme. Náš vnitřní hlas nám ale napovídá, abychom se pokusili mu nějak pomoci.

Vezměme nejprve v úvahu svou vlastní bezmoc a buďme upřímní. V tomto rozpoložení je pro nás snazší se s druhým setkat, i když ještě nevíme, co mu říci. Je možné, že ani nebude třeba slov, pomůže vřelý stisk ruky, objetí nebo pohled.

Pro druhého je jistě užitečnější, pokud jsme upřímní, a to může znamenat, že svoji bezradnost přiznáme nebo ve svém pohnutí zašeptáme několik nejistých slov. Zde je rozhodující, že mluví naše srdce. Všechny fráze nebo prázdné projevy účasti bývají vnímány spíše jako nevhodné či zraňující. To, co řekneme, může být jednoduché a stručné, v této situaci není třeba mnoho slov.

Pokud se Vám to zdá vhodné, můžete se truchlícího zeptat, zda pro něj můžete něco udělat nebo mu po určitém čase zavolat. Je lepší, pokud se ozvete sami, neboť pozůstalý nemá obvykle dost síly navázat kontakt, ačkoli ho nutně potřebuje. I když Vám truchlící přímo či nepřímo naznačí, že momentálně není schopen komunikovat, pokuste se to vnímat nikoli jako odmítnutí své osoby, ale jako výraz momentálního rozpoložení truchlícího.



První dny a týdny

Záhy po úmrtí pomůže zvláště praktická pomoc. Pozůstalý má často málo sil, zabývá se sám sebou, svými pocity, pohřbem, „papírováním“, které musí být vyřízeno. Donesený hrnec polévky nebo salát, úklid bytu, pohlídání dětí, nákup, kytička nebo pár řádků s nabídnutou pomocí jej jistě potěší.

Dopisy, v nichž zdůrazníme, co pro nás zesnulý znamenal, jaké stopy v nás zanechal, jeho jedinečnost, jsou vřelým vyjádřením účasti. Také dopisy, v nichž se pokusíme vyjádřit, jak se asi pozůstalý cítí, jsou světlem v temnotě. Truchlící se pak necítí tak sám a ví:

Je tu někdo, kdo se pokouší mi rozumět a nemá strach z mého hoře a bolesti.



Mnozí pozůstalí nemohou být zpočátku dlouho sami, bolest je pohlcuje a mají strach, že je docela přemůže.

Je proto dobré čas od času zavolat nebo se společně projít. Setkání nemusí být dlouhé, společnost může pozůstalého brzy unavit.



Beru tě takového, jaký jsi...

Je důležité dát pozůstalému najevo, že jej bereme takového, jaký je: v jeho zoufalství, bolesti, hněvu – ve všech jeho pocitech. Druhý smí truchlit svým vlastním způsobem. Možná žal potlačuje, možná pláče nebo se vzteká. Je to jeho cesta a my jej doprovázíme. Některým lidem dělá dobře kromě slovního vyjádření i tělesná blízkost (setření slz, držení za ruku). Zkuste vystihnout, co je pro vás oba nejlepší. Pokud si nejste jisti, je lepší se zeptat než se schovávat za „chytré průpovídky“. Např.: „Jsem tak nejistý, nejraději bych tě vzal za ruku, ale vůbec nevím, zda ti to bude příjemné...“

Společné sdílení...

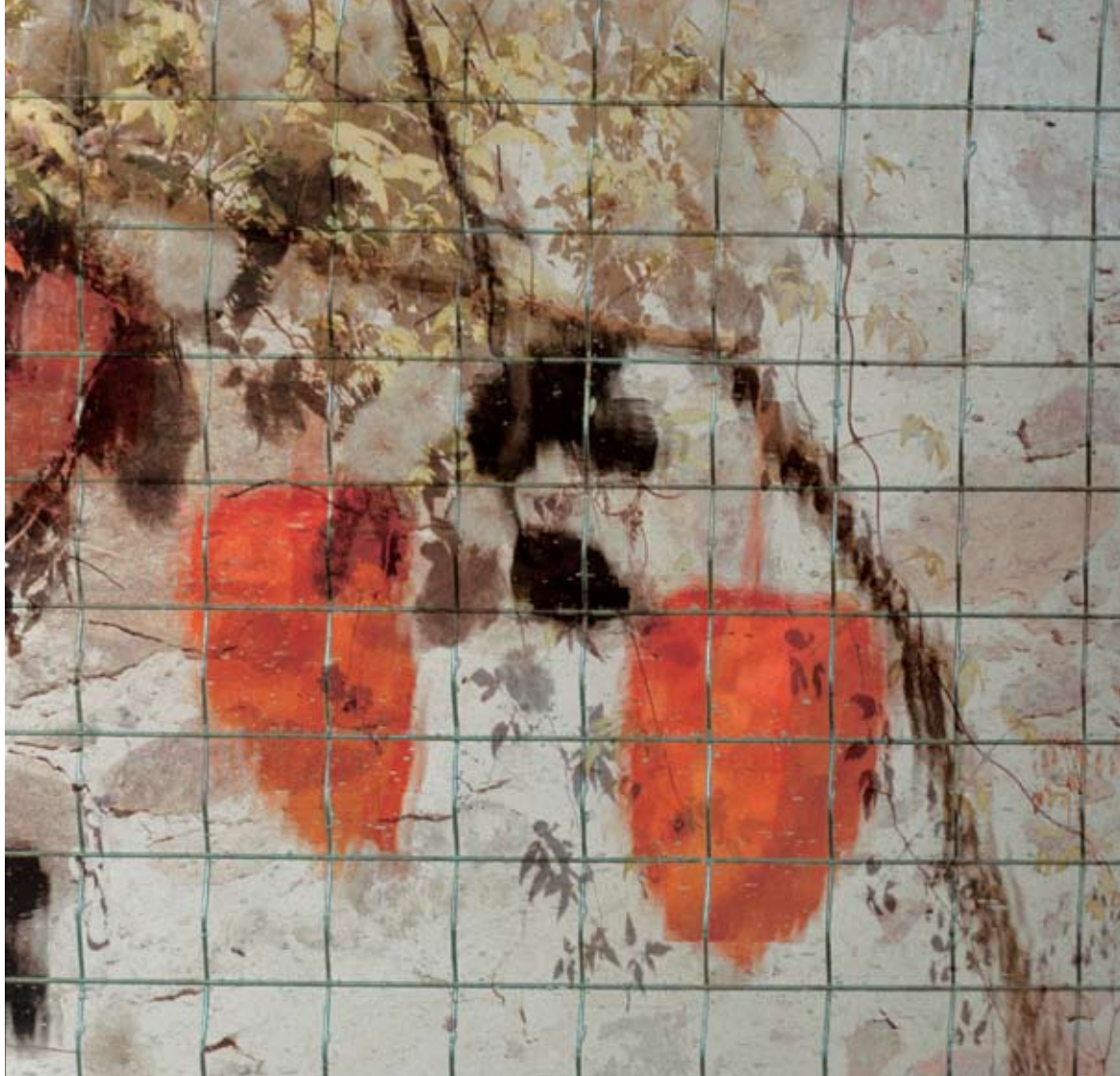
Často dělá pozůstalému dobře společné vzpomínání na zemřelého, prohlížení fotografií, někdy v slzách a bolesti, jindy se smíchem a vděčností.

Je dobré si stále znovu uvědomovat, že doprovázíme pozůstalého na jeho cestě, neboť on je tak zaměstnán sám sebou, že mu již nezbývá prostor pro nic jiného.



Pro truchlíciho je projev přátelství obzvlášť důležitý. Když například zemře partner nebo partnerka, mohou být přátelé jediným pojítkem s vnějším světem. Být přítelem znamená být blízkým a chápacím člověkem. Může to být člen rodiny, člověk, s nímž jsme se seznámili teprve nedávno nebo dlouholetý přítel. Také zde je třeba odhadnout, kdo je blízký srdci truchlíciho a bez zášti zaujmout druhé či třetí místo, když poznáme, že nejsme těmi „vyvolenými“.

Truchlíci mu může pocit: „Jsem ještě pro druhé důležitý“, pomoci najít znovu ztracený smysl pro další životní etapu.



O odlišnosti

Pro toho, kdo není ztrátou tolik postižen, ztratí událost na intenzitě obvykle během několika měsíců. Jinak je tomu ale u člověka, jenž ztratil milovanou bytost. Smutek se vrátí po čase zklidnění s nezmenšenou silou či ještě naléhavěji. Pro doprovázejícího je těžké pochopit, že pocity smutku a bolesti mohou být i po dlouhé době tak silné. A tady se znovu potvrdí fakt, že naše měřítko času je jiné.

Také druhé, třetí, čtvrté výročí úmrtí nebo narození jsou těžké dny, kdy se smutek opět ohlásí s neztenčenou silou. V těchto obtížných dnech můžeme pozůstalého potěšit dopisem, zavolat mu, setkat se s ním.

Doprovázení truchlícího člověka není vždy lehké, vyžaduje mnoho naší trpělivosti. Musíme stát v pozadí, mnohdy se nám zdá, jakoby „smutek snad nikdy neměl skončit“. Je důležité být k sobě poctivý a uznat hranice vlastních možností.

Na druhé straně se při doprovázení hodně naučíme. Máme šanci růst i zrát a poznáme smysl našeho konání.

**Věříme, že jsme Vám byli nápomocni
na obtížné cestě člověka truchlícího
či doprovázejícího.**



*Pro všechno dění na zemi je určen čas:
čas pro pláč a čas pro smích,
čas pro nářek a čas pro tanec,
čas pro objetí a čas objetí uvolnit,
čas pro rozdělení a čas pro spojení
čas pro mlčení a čas pro mluvení,
čas pro zrození a čas pro umírání.*

Kazatel



*Nestůj plačky u mého hrobu.
Nejsem tam. Nespím. Stal jsem
se tisícem větrů, které vanou.
Jsem diamantovým třpytem na
sněhu. Jsem slunečním svitem
na zralém obilí. Jsem teplým
podzimním deštěm. Probudíš-
li se do ranního ticha, jsem
tlukotem křídel němých ptáků,
kteří nad tebou krouží. Stal jsem
se pokojnými hvězdami, jež září
do noci. Nestůj plačky u mého
hrobu. Nejsem tam. „Nejsem
mrtvý.“*

Neznámý autor

ČAS ZÁRMUTKU

Dr. Daniela Tausch-Flammer

Z německého originálu „Die Zeit der Treuer“ od Dr. Daniely Tausch-Flammer, přeložila Miroslava Lédlová.

Výtvarně zpracoval Emil Gerginov

s laskavým svolením užití fotografií pana Daniela Reynka.

Reprodukce fotografií poskytla Reklamní agentura eF.



Vydalo Občanské sdružení TŘI, provozovatel Hospice Dobrého Pastýře, jako svou první publikaci.

Tuto publikaci si můžete objednat na telefonním čísle 317 777 381
nebo na adrese: Občanské sdružení TŘI, Sokolská 584, 257 22 Čerčany
www.centrum-cercany.cz

V rámci dlouhodobé péče o pozůstalé je tato publikace
pro pozůstalé Hospice a Mobilního Hospice Dobrého pastýře zdarma.
Prodejní cena pro další zařízení 50 Kč.



9 788025 489444 >

