Člověk, který odešel, trvá v těch, co přicházejí po něm.
Člověk, který přichází, trvá v těch, co odešli.

Karol Wojtyła

Možná, že uplynula teprve krátká doba od smrti člena Vaší rodiny nebo přítele. Možná se ve Vás proti této ztrátě všechno bouří nebo na Vás těžce doléhají nedávné zážitky: dlouhotrvající péče, smrt a pohřeb. Možná se Vám zdálo, že to nejtěžší máte už za sebou, ale najednou Vám v nastalém tichu začíná teprve nyní plně docházet, co se stalo, a dopadá na Vás bezmocnost, vyčerpání, beznaděj a nevýslovně hluboký smutek.

Je také možné, že od ztráty uplynuly už týdny či měsíce, první velké bolesti pominuly, ale stále znovu se vracejí návaly smutku, možná i vzteku a zoufalství, někdy zcela náhle a neočekávaně, a Vy se ptáte, jestli je to normální a zda to někdy skončí.

Možná, že zemřel někdo blízký Vaší přítelkyně a Vy stojíte před otázkou, jak jí můžete pomoci.

Následující stránky Vám chtějí ve všech takových situacích nabídnout pomoc a podporu.

Na křídlech času ulétá smutek.

Jean de La Fontaine

Ztráta blízkého člověka

nám přináší osamocenost a beznaděj, jakou jsme možná dosud nepoznali. Smutek, který prožíváme, je úplně přirozenou reakcí, kterou se duše snaží vyrovnat s bolestnou událostí. Doléhá na nás proto náhle mnoho různých, často i vzájemně si odporujících a velmi silných pocitů:

▸ *neklid* ▸ *strach*
> *prázdnota* ▸ *bezradnost* ▸ *šok*
▸ *hněv* ▸ *vina* ▸ *vděčnost* ▸ *radost* ▸ *láska*
▸ *zlost* ▸ *lhostejnost* ▸ *únava* ▸ *zoufalství*
▸ *osamělost* ▸ *nepochopení* ▸ *sebelítost*
▸ *nenávist* ▸ *bolest* ▸ *pocit méněcennosti*
▸ *vysvobození*

Jsme jakoby zmítáni sem a tam. Čas zármutku proto někteří přirovnávají k horské dráze. Tak rychle a překotně se v nás tyto protikladné pocity střídají.

A podobně na nás doléhají také nejrůznější myšlenky:
▸ *Ne, to nemůže být pravda!*
▸ *Jak jsi mi to mohl udělat?*
▸ *Nenávidím všechny lidi, kteří dále žijí.*
▸ *Můj život už nemá smysl.*
▸ *Vlastně jsem zemřel také.*
▸ *Je to strašné – nemohu už na nic jiného myslet.*
▸ *Kdyby se bylo pro ni udělalo víc, nebyla by zemřela.*
▸ *V noci si myslím, že leží vedle mne. Nejsem blázen?*
▸ *Měl jsem si více vážit toho, když jsme mohli být spolu.*
▸ *Jeho smrt zavinili lékaři.*
▸ *Konečně je tomu trápení konec.*
▸ *Všechno je tak neskutečné.*

▸ *Už nikdy! Jak s tím mohu nyní žít?*
▸ *Jak dlouho budu muset ještě žít – tak sám?*
▸ *To nejkrásnější se teď obrátí v to nejhorší.*
▸ *Jak mohl Bůh nechat zemřít moje dítě dříve než mne?*
▸ *Zdá se mi, že bolest mě stále více prostupuje. Snad to nikdy nepřestane.*
▸ *Co bude dál?*

Mohou se objevit tělesné změny, změněné způsoby chování a nečekané duševní reakce

únava – pocit prázdnoty v žaludku – svírání na prsou – bušení srdce – poruchy spánku – stažené hrdlo – krátkodechost – nechutenství – poruchy koncentrace – zmatenost – přecitlivělost – ztráta zájmu – odmítání kontaktů – poruchy vnímání času – nepochopitelné sny – hledání a volání – hlasitý hovor se zemřelým – nadměrná aktivita – neschopnost rozhodování – svalová slabost

Všechny tyto pocity, myšlenky a prožitky jsou **normální.** Přicházejí a odcházejí. A pokud je nebudeme násilně popírat nebo se v nich naopak sami utápět, stanou se jednoho dne méně intenzivními a tísnivými.

Sami si můžeme pomoci především tím, že tyto problémy nebudeme před sebou zamlčovat, nebudeme spěchat a všemu dopřejeme potřebný čas.

▸ *Truchlím už rok po své matce. Je to ještě normální?*
▸ *Po smrti mé dcery se zastavil čas.*
▸ *Vždycky si myslím, že žal už přešel, a pak začne zase jako od začátku.*

Cesta časem zármutku může být nesmírně dlouhá a těžká. A tím, co na této cestě budeme takřka nejvíce potřebovat, je trpělivost, vytrvalost a umění všemu dopřát náležitý čas.

Každý z nás prožívá události spojené s umíráním a se smrtí jinak

a také odlišně na tento otřes reaguje. Někomu pomáhá zapojit se hned zase do práce, vrhnout se do aktivity, jiný toho nebude schopen. Je jako ochromený nebo jím zmítají různé emoce.

Když prožíváme zármutek společně, mohou vznikat rozdíly, které nás často dráždí, obzvlášť u blízkých členů rodiny nebo u blízkých přátel. *„Vůbec tomu nerozumím, můj muž jako by po našem zemřelém dítěti vůbec netruchlil.“* Podobné zkušenosti mají mnozí lidé. Často pak v nich dál narůstá pocit osamělosti, přestože právě teď by nutně potřebovali kontakt s druhými a jejich blízkost.

Každý prožívá zármutek jinak, zejména v tom

- *zda připouští emoce a dává jim průchod*
- *zda pociťuje potřebu blízkých kontaktů*
- *zda chce mluvit o zemřelém*

Pochopíme-li, že **různorodost projevů zármutku neznamená nedostatek lásky** a že není projevem bezcitnosti nebo lhostejnosti, budeme si bližší. Každý člověk může mít jiný způsob truchlení. Čím více se naučíme toto přijímat, tím se stáváme schopnějšími být druhým nablízku. I když lidé navenek neprojevují žádný smutek, neznamená to, že ho uvnitř neprožívají.

> *Zpočátku jsem málem klesl, myslel, dál že nelze žít.*
> *A pak jsem to přec jen nesl, ale jak, to nechme být.*
>
> **Heinrich Heine**

Jak můžeme sami sobě pomoci?

- *Buďme k sobě laskaví a berme ohled na své možnosti. Může nám pomoci, když se cítíme potřební, ale neberme si toho na sebe příliš.*
- *Nepěstujme v sobě zbytečné pocity viny.*
- *Dopřejme si dostatečnou dobu oddechu, truchlení je vyčerpávající.*
- *Nezanedbávejme péči o sebe a své tělo, i když se to teď nezdá důležité. Nezapomínejme jíst, i když nepociťujeme hlad. Dobře nám může udělat procházka či si jít zaběhat, zaplavat nebo se třeba projet na kole.*
- *Můžeme si vést deník a zapisovat si své pocity a myšlenky.*
- *Možná nás bude těšit věnovat se činnostem, které nám pomáhají vyjádřit emoce. Můžeme se pokusit hledat nové výrazové prostředky v malování, hudbě i jiných tvůrčích aktivitách.*
- *Byt můžeme ponechat tak, jak je. Možná za půl roku, za rok či za dva jej budeme chtít upravit a budeme mít k tomu sílu.*
- *Můžeme si vystavit fotografie.*
- *Nebojme se ostatní poprosit o konkrétní pomoc a tuto pomoc pak i přijmout.*
- *Je-li nám těžko a jsme zoufalí, zavolejme třeba někomu z přátel nebo telefonickou linku pomoci.*
- *Některé věci můžeme dělat tak, jak by je dělal náš zemřelý blízký.*
- *Konejšivá pro nás může být také příroda, klidná místa, ticho.*
- *Někdy je dobré zkusit se rozptýlit ve společnosti, vyhledávat činnosti, které nám přinášejí radost a těší nás.*
- *Sílu a odvahu nám mohou dodat rozhovory s lidmi s podobnou zkušeností.*
- *Dobře nám udělá společnost lidí, kteří nám rozumějí a chápou nás.*
- *Pokusme se dodržovat pravidelný denní rytmus.*
- *Potřebujeme-li hodně spánku, nebraňme se mu.*

Smuteční oděv

nás může chránit a být pro ostatní upozorněním, aby s námi jednali ohleduplněji a pozorněji. Na druhé straně nám tmavé šaty mohou také situaci ztížit a od ostatních nás oddálit. Sami musíme zvážit, zda a jak dlouho chceme svůj smutek projevovat i tímto způsobem.

S překvapením zjišťujeme, že se náš přístup k druhým silně změnil.

Tyto změny v našich citech, v našich potřebách blízkosti nebo odstupu nás zneklidňují. Na jedné straně druhé lidi tolik potřebujeme, ale zároveň náš vztah k nim tak kolísá. Díky vlastnímu prožitému otřesu a zvýšené citlivosti budou pro nás možná teď důležití úplně jiní lidé, kteří dříve stáli buď na okraji, nebo dokonce jsme se s nimi seznámili teprve nedávno – jiní se stanou naopak méně důležitými, možná bude dokonce pro nás jejich přítomnost těžko přijatelná. V době zármutku **se i my sami často změníme a mění se také naše potřeba blízkosti nebo odstupu.**

Neporozumění a zranění se mohou zmenšit, když dokážeme dát najevo, co v současné době potřebujeme. Není to vždy lehké, protože máme strach někoho odmítnout nebo urazit. Můžeme vycházet z toho, že lidé budou naše přání a potřeby rádi respektovat, aby nám v těžkém období pomohli. Určitá otevřenost může být pro nás nyní těžká, ale pomáhá nám ve vztazích s naším okolím.

Nejsme pro druhé přítěží?

Tyto nebo podobné myšlenky napadají v době zármutku mnoho lidí. Vzniká v nás pocit, že jsme tak odlišní, tak obtížní. Vůbec nevěříme, že můžeme druhým nyní také něco přinášet, a to nás vede k tomu, abychom se raději stáhli. Právě tehdy, když se cítíme osamoceni, smutní nebo zoufalí, připadá nám těžké k někomu se přiblížit.

Myšlenky, které nám mohou pomoci:

- *Ujasnit si, koho a o co bychom mohli poprosit.*
- *Citlivě vyslovenou prosbou nic nezkazíme.*
- *Není vhodné ani možné očekávat všechnu pozornost od jedné osoby.*
- *V době zármutku jsme často přecitlivělí a reagujeme nepřiměřeně i na nejmenší poznámky. Můžeme se však druhým se svými nejistotami a pochybnostmi svěřit.*
- *Pokusme se vidět určitá omezení druhého, jako odpovídající jeho stavu a situaci. Nemysleme si hned, že nás odmítá, třeba se pouze cítí přetížen.*

Když si někdy dodáme odvahu a nějakou bariéru v sobě překonáme, **snáze pak i druhý člověk pocítí, že pro nás něco znamená,** že nám dokázal pomoci, že nám uměl být nablízku.

I z kamenů, které leží na cestě,
se dá vystavět něco krásného.

Johann Wolfgang von Goethe

Mlčet, nebo mluvit?

Lidé opakovaně dosvědčují, jak podstatná pro ně byla **možnost se vypovídat.** Možnost vyjádřit své pocity a myšlenky o zemřelém a o smrti je velmi důležitá. Někdy cítíme potřebu také znovu a znovu mluvit o zvláštních prožitcích nebo událostech. Zjišťujeme potom, že každým rozhovorem se trochu zmenšuje váha starostí, strachu, smutku nebo hněvu, osamělosti nebo slabosti, nebo se nám alespoň na chvíli uleví.

Je dobré vědět, komu a jak dalece se můžeme svěřit. Stává se také opakovaně, že nám někdo nenaslouchal s opravdovou účastí nebo že nás chtěl příliš rychle utěšit „dobrou radou“. Je to bolestné, ale uvědomme si, že dříve jsme přece také nebyli vždy pochopeni, nebo dokonce my sami jsme často nebyli schopni druhého pochopit.

Pokud zjistíme, že v našem okolí není nikdo, komu bychom se mohli svěřovat, snad bychom mohli vyhledat lidi, kteří prožívají podobný zármutek jako my. Skupina pozůstalých se může scházet například při hospici a může být účinnou pomocí a podporou. Sdílením podobných prožitků se stáváme schopnějšími trpělivě naslouchat jiným a rozumět jim, sdílet s nimi společné starosti a trápení.

Takové společenství nám může pomoci vidět všechny naše bolesti a zmatky jako zcela normální a přiměřené. Často totiž na nás doléhá myšlenka, že „už nejsme normální“, nebo máme pocit, že jsme jediní, kdo prožívá tak silné otřesy. Mladá žena, která ztratila při dopravní nehodě svého muže a své dvě malé děti, vyprávěla: *„Při všech pocitech, které mě ovládaly a které se takřka nepřetržitě měnily, jsem myslela, že jsem přišla o rozum. Ohromně se mi pak ulevilo, když jsem se setkala s jinými ženami, které dobře znaly podobné nebo dokonce stejné zneklidňující pocity a myšlenky.“*

Jsou **lidé, kteří nemají potřebu dělit se s ostatními** o to, co se v nich odehrává, o zemřelém, o smrti, o svých zkušenostech a pocitech v zármutku. Chtějí se vším zabývat raději v tichosti a po svém. Ve způsobu, jak se vyrovnáváme se ztrátou někoho blízkého, jsme velmi rozdílní. Vyplývá to z našeho dosavadního života nebo z naší povahy. Každý hledá svoji cestu svým vlastním způsobem.

> *Nemůžeš zabránit tomu, aby ti nad hlavou létali ptáci starostí a zármutku. Můžeš však zabránit tomu, aby si na tvé hlavě vybudovali hnízdo.*
>
> **čínské přísloví**

Potřeba neztratit vnitřní spojení se zemřelým je velká.

Mnozí vyhledávají místa, kde měli s druhým společné zážitky, představují si, co by si on nebo ona teď asi mysleli nebo říkali, nebo mu v duchu vyprávějí o právě prožitých událostech. **Tento život v přetrvávajícím vzájemném vztahu je v pořádku,** pomáhá nám žít dál a vyrovnávat se se zármutkem.

V naší touze po vnitřním kontaktu nám může pomoci:

- *vést se zemřelým vnitřní rozhovor*
- *prosit ho o odpuštění nebo mu děkovat*
- *prosit ho o pomoc*
- *vypořádat s láskou jeho pozůstalost*
- *prohlížet si fotografie*
- *vystavit fotografie nebo květiny, zapálit svíčky*
- *procházet staré cesty*
- *navštívit přátele zemřelého a nechat si o něm vyprávět*
- *možná něco dělat právě tak, jako to dělával zemřelý*
- *a mnoho jiného, co vyplývá z našeho osobního vztahu k zemřelému.*

To všechno někdy přináší s sebou také bolestné pocity. Proto je důležité, abychom zvažovali, kdy je pro tyto věci vhodný čas a kdy bychom je měli raději odložit.

> *Jako protiváhu k mnoha životním obtížím dala nebesa lidem tři věci: naději, spánek a smích.*
>
> Immanuel Kant

Ještě jiný způsob rozhovoru.

Pro mnoho lidí je zvláště v době zármutku posilující **obrátit se k víře.** V ní už dříve nacházeli útěchu a pomoc a nyní pro ně může být zvláště důležitá. Jiným lidem se stává, že v této době dřívější důvěru v Boha ztrácejí. Často se na Boha zlobí, vyčítají mu, že je nespravedlivý, a v duchu se s ním přou.

Další se zase cítí být potrestáni. Cítí se vinní a myslí si, že jejich vina způsobila, že s nimi jejich milovaný člověk nemohl zůstat. Všechny tyto pocity a myšlenky ztěžují potom **rozhovor s Bohem,** schopnost svěřovat se mu nebo se za zemřelého modlit. Možná, že vše bude zase snadnější, když svůj hněv a odpor, pochybnosti i pocit provinění odevzdáme Bohu, a tak k němu opět nalezneme cestu.

Budoucnost

můžeme vnímat jako hrozivou a nesnesitelnou, protože od nás odešel člověk, který dával naší budoucnosti smysl.

Vynořují se otázky a myšlenky:
- *Jak to bez něj dokážu? Co teď ze mě bude?*
- *Dělám si starosti kvůli dětem a také kvůli penězům.*
- *Tolik věcí se budu muset naučit dělat sám.*

Takové a jiné otázky vystupují někdy ve stísňujícím množství. Zesiluje je ještě pocit, že nechceme vůbec žádnou budoucnost.

V podobných chvílích může pomoci:
- *mluvit s lidmi o svých obavách*
- *uvědomit si, že smutek a bolest se s časem mění, ale času je často potřeba velmi mnoho*
- *zjištění, že jsme získali nečekanou vnitřní sílu*
- *zkusit žít vždy od jednoho dne k druhému*
- *dělat a řešit jedno po druhém*
- *připustit, že všechno se nemusí vždycky podařit, že smíme dělat chyby*
- *pocítit, že zemřelý je nám nadále vnitřně blízko a pomáhá nám*

Když nebudeme budoucnost vidět jako tíživé břemeno, ale budeme jí každý den znovu vycházet vstříc, potom nám může pomoci přinést i smíření a potkat novou naději.

> *Krátce před východem slunce je noc nejtemnější.*
>
> Selma Lagerlöfová

A smutek se stále vrací…

Často si říkáme, kdy už to konečně přejde. Zármutek přetrvává, stává se pomalu součástí našeho života a my se měníme s ním.
Obzvlášť **bolestné jsou sváteční a slavnostní dny.** V nich se ozývá ztráta zase s intenzitou, která námi otřese. Pro mnohé byl první rok smutku se všemi svými „výročími“ opravdu nejtěžším rokem, protože s každým takovým dnem přišlo množství vzpomínek, krásných a bolestných. Jsou to jednak velké svátky jako Vánoce, Velikonoce, narozeniny… A pak dny nebo týdny spojené se vzpomínkami jako prázdniny, výročí seznámení, den úmrtí, den pohřbu…

Někdy pomáhá takové dny také zvláštním způsobem prožít, např. o samotě se něčím zabývat a myslet přitom na zemřelého nebo poprosit přátele a blízké, aby k Vám tento den přišli. Často bývá taková výměna a **oživení vzpomínek** hlubokým zážitkem, který obohatí všechny zúčastněné.

Co nám vlastně zůstalo?

Někdy můžeme zkusit zemřelému říct: *„Ty jsi zemřel. Chtěl bych za tebou, ale ještě tu musím žít.“* Naučíme se tak sami přijímat život jako dar. Co přetrvává, jsou naše vzpomínky a náš vnitřní vztah k zemřelému. Tím, že byl součástí našeho života, nám mnoho dal, mnohé nám umožnil, díky němu jsme se mohli rozvíjet. To nám zůstává a může to v nás dále růst.

Někdy také pociťujeme, že nyní po jeho smrti objevujeme nové a jiné rozměry našeho života. Je to často bolestné poznání, ale může posílit naši odvahu k novým cestám. Přes všechen smutek a beznaděj nám zůstává **pocit vděčnosti za to, že druhý byl přítomen v našem životě** a šel s námi společný kus životní cesty nebo že jsme jej vůbec mohli poznat.

Pustit se znovu do života potřebuje čas, mnoho času. Dopřejme si jej. A **jestli máme pocit, že jsme nikdy netruchlili právě popsaným způsobem, i to je zcela v pořádku.** Jdeme svou cestou, svým způsobem a ve svůj čas.

Ať nacházíš vřelá slova ve studeném večeru, úplněk v tmavé noci a rovnou stezku na cestě domů.

irské požehnání

NĚKOLIK MYŠLENEK PRO TY, KTEŘÍ STOJÍ ZARMOUCENÝM NABLÍZKU A CHTĚJÍ JIM POMOCI

Možná, že se Vám tato brožura dostává do rukou v době, kdy jste sami blízkého člověka neztratili, ale kdy si kladete otázku: *„Jak mohu pomoci příteli, jemuž náhle zemřelo dítě, nebo své sousedce, která právě ztratila svého muže?“* Nebo se ptáte, jak vůbec můžete vyjádřit svou účast někomu, kdo právě prožívá dobu hlubokého zármutku.

V takových situacích je důležité si přiznat, že umírání a smrt způsobuje většině z nás pocit nejistoty, obav a bezradnosti. Bojíme se prvního setkání s pozůstalým a nevíme, co máme říkat. Když ho vidíme, nejraději bychom přešli na druhou stranu ulice. Něco nám ale také říká, že bychom mu měli být nablízku, měli bychom mu nějak pomoci. Přiznejme si nejprve svou bezmocnost. Nejlepší je zůstat přirozený a pravdivý. Bude pak pro nás snazší přiblížit se k druhému, ačkoliv nevíme, co mu říct. Může se stát, že nebudou potřeba slova, ale spíš hřejivý stisk ruky, objetí nebo pohled. Ty vypovědí to, co slova nedokáží.

Určitě je pro druhého člověka větší pomocí, když jsme sami upřímní, když nezakrýváme svou bezmocnost, když v pohnutí ze sebe nejistě vypravíme jen několik slov. Mluví tu naše srdce a to je rozhodující. Fráze nebo formální projevy soustrasti mohou být pociťovány spíše jako nevhodné nebo zraňující. To, co říkáme, může být jednoduché a krátké, v podobných situacích není většinou třeba mnoha slov.

Je-li k tomu vhodná příležitost, můžeme se truchlícího také zeptat, co bychom pro něho mohli udělat nebo jestli mu můžeme za nějaký čas zatelefonovat. Je lépe, když se sami ozveme, protože on sám často nemá sílu k navázání kontaktu, i kdyby něco nutně potřeboval. I když nám dá přímo nebo nepřímo najevo, že v této chvíli není schopen kontaktu, zkusme to přijmout ne jako odmítnutí naší osoby, ale jako stav související s jeho současnou situací.

V prvních dnech a týdnech

po smrti pomáhají i zcela malé a praktické činnosti. Pozůstalý má často málo síly, je zaměstnán sebou a svými pocity, pohřbem a formalitami, které musejí být vyřízeny. Donést něco malého k jídlu, pomoci s úklidem či s nákupem, pohlídat děti, přinést květiny nebo napsat několik vět, to jsou pozornosti, kterými můžeme truchlícímu člověku tuto dobu zpříjemnit.

Dopisy, ve kterých se svěříme s tím, co pro nás zemřelý znamenal a jaké stopy v nás zanechal, dávají najevo naši účast. Takový projev účasti může být „světélkem v temnotách“. Truchlící se pak necítí tak zcela sám, vidí, že existuje někdo, kdo mu chce porozumět, kdo se neskrývá před jeho utrpením a před jeho bolestí.

Mnozí truchlící nedokáží být zpočátku dlouho sami, bolest je přemáhá a mají strach, že je přemůže úplně. Je vhodné občas se krátce ozvat, třeba zatelefonovat nebo jít společně na procházku. Setkání nemusí být dlouhé, protože společnost truchlícího člověka často vyčerpává.

Je důležité dát najevo, že druhého přijímáme takového, jaký je:

v jeho zoufalství, bolesti, zlosti – ve všech jeho stavech. Každý prožívá zármutek svým způsobem. Někdy jej potlačuje, jindy pláče nebo se zlobí. Je to jeho cesta a my jej na ní provázíme. Mnohým lidem pomáhá, když **zakoušejí naši spoluúčast nejen slovy, ale také tělesnou blízkostí,** když je obejmeme, stiskneme ruku, utřeme slzy.

Musíme sami vycítit, co je pro nás a pro druhé vhodné. Pokud si nejsme jisti, je lépe se na to zeptat.

Pomáhá mluvit o zemřelém člověku, o společných vzpomínkách, nebo si prohlížet fotografie, někdy se slzami a s bolestí, jindy s úsměvem a vděčností.

Často se nám zdá, že truchlícímu člověku můžeme pomoci jen velmi málo. Je dobré uvědomit si, že jej na jeho cestě pouze provázíme. Je tak intenzívně zaměstnán svými problémy, že na ostatní nezbývá prostor.

Přátelské vztahy mají v této době zvláštní význam.

Když například zemře partner nebo partnerka, mohou být přátelé jediným poutem se životem. Být přítelem znamená být blízkým, chápajícím člověkem. Může to být rodinný příslušník, člověk teprve před nedávnem poznaný nebo dlouholetý přítel. Také v tomto případě je důležité vycítit, kdo je srdci truchlícího nejbližší, a přijmout případně druhé nebo třetí místo, pokud tím nejbližším nejsme my sami.

Pro truchlícího člověka může být pocit, že pro druhé něco znamená, velmi důležitý. Ukazuje mu smysl tam, kde se zdála být veškerá naděje ztracená.

Pro toho, kdo není ztrátou tak moc postižen, bledne smutek události často po několika měsících. Jinak je tomu ale u toho, kdo ztratil blízkého člověka. Smutek se vrací po klidnějších obdobích s nezmenšenou silou, nebo se ozývá dokonce ještě silněji. Doprovázející často nemůže pochopit, že **bolestné a smutné pocity mohou přijít teprve po dlouhé době.** Tady se naše vnímání času řídí úplně jinými pravidly a je třeba mít pro to pochopení.

Také druhé, třetí, čtvrté výročí úmrtí nebo narození bývají těžkými dny, ve kterých se může smutek ozvat opět bouřlivě. Pokusme si v těchto těžkých dnech vzpomenout, třeba svému příteli napsat nebo zavolat.

Doprovázení zarmoucených osob není lehké, je potřeba hodně trpělivosti a porozumění. Někdy se nám zdá, že žal snad nikdy neskončí. Pak je dobré být k sobě poctivý a uznat svá vlastní omezení. Na druhé straně se jako průvodci mnohému učíme, máme příležitost zrát a růst a hledat opravdovou naději.

Cesta zármutku je často obtížná, kamenitá a dlouhá, ale louky kolem ní kvetou dál a nad hlavou svítí slunce.

Všechno má svou chvíli
a každá věc pod sluncem má svůj čas:
Čas rodit a čas umírat;
čas plakat a čas se smát.
Čas naříkat a čas tančit;
čas objímat a čas odříkat se objímání.
Čas hledat a čas ztrácet;
čas mlčet a čas hovořit.

Podle knihy Kazatel

Pomoc pro umírající i jejich rodiny a provázení pozůstalých nabízejí hospice. Kontakty na ně jsou v telefonních seznamech nebo na webových stránkách **www.umirani.cz** a **www.cestadomu.cz**, kde najdete i mnoho dalších informací, tipy na literaturu atp. Cesta domů nabízí služby pozůstalým v Praze v klubu Podvečer, o radu a pomoc se můžete obrátit také na centra krizové intervence ve svém okolí.

Vydala **Cesta domů** Bubenská 3, 170 00 Praha 7 — www.cestadomu.cz
Volně podle publikace *D. Tausch-Flammer: Die Zeit der Trauer*,
vydané Diakonisches Werk der EKD a Krebsverband Baden-Württemberg e. V.
pro české vydání zpracovala Aranka Gärtnerová
Odpovědná redaktorka Markéta Čábelová
Fotografie Martin Bělohradský, Štěpán Špinka
Design Filip Blažek, Designiq
Tisk Tiskárna Flora
© Cesta domů, 4. vydání, 2015
ISBN: 978-80-905809-3-0

Projekt je spolufinancován ze státního rozpočtu České republiky.
Text odráží výhradně názory autora a MPSV ČR nenese zodpovědnost za žádné užití informací zde obsažených.