PORAĎTE SE S ODBORNÍKY I S OSTATNÍMI ČTENÁŘI

Každý se někdy může dostat do situace, že najednou neví, jak dál. Přitom často stačí málo – s někým si promluvit a podívat se na svůj problém jinýma očima.

Pište nám o svých problémech, zážitcích, bolestech duše, podělte se o ně s psychology, reagujte na názory ostatních čtenářů. **Těšíme se na vaše příspěvky.**

Kdy přebolí smrt?

Neúprosnost a nezvratitelnost smrti nás děsí. Raději se tváříme, jakoby neexistovala. Každý ale v životě někoho ztratí. Někdo truchlí více, jiný méně, někdo navenek, jiný uvnitř. Může smrt vůbec někdy přebolet?

BOLEST NEMIZÍ, ALE ROSTE

Vybíráme z dopisu paní Julie H. z Třeboně:

Nedávno byly Dušičky a mě to zas hodilo až na dno mých smutků. Byla jsem na hřbitově, na hrobu svých rodičů. Oba zemřeli loni, pár měsíců po sobě. Nechodím tam příliš často, ale myslím na ně skoro pořád. Když umřel táta, byl to pro mě opravdu hrozný šok. Ve skrytu duše jsem to musela čekat, bylo mu přes osmdesát a byl nemocný. Ale když to přišlo, nedokázala jsem to pochopit a smířit se s tím. Jakoby mi někdo vyrval kus masa z těla a ta rána se už asi nikdy nezahojí. Když pak umřela maminka, bolelo to úplně stejně a bylo mi strašně. Mám rodinu, vnoučata, ale bez rodičů se cítím hrozně opuštěná. Chybí mi, že jsem pro ně byla pořád ta jejich malá holčička, o kterou se starali, i když ve skutečnosti se role už dávno obrátily. Bylo těžké o ně v závěru jejich života pečovat, ale teď zoufale lituju každé chvíle, kdy jsem s nimi mohla být a nebyla, každého ošklivého slova, které jsem jim ve zlosti řekla. Nejvíc mě děsí ta definitivnost. Už nikdy je neuvidím, na nic se jich nezeptám, už nikdy se tak některé věci nedozvím. Bolest a prázdnota z jejich ztráty pořád rostou, místo toho, aby se ztrácely.

Vaše zkušenosti

Hádka, která bolí

S bratrem jsme byli dlouho rozhádaní kvůli dědictví po rodičích. Švagrová ho štvala proti mně a ve výsledku jsme spolu skoro rok ani nepromluvili. Pak se bratr smrtelně zranil při autonehodě, kterou nezavinil. Bylo to jak zlý sen, ze kterého jsem se bohužel neprobudila. Strašně moc si vyčítám, že jen kvůli majetku jsem ztratila poslední rok života se svým bratrem, se kterým jsem si dřív dobře rozuměla.

Lucie S., Hořovice

Jak si vybudovat další pilíře psychické odolnosti?

- Uvědomte si, že jste tu ještě prospěšná, že můžete být užitečná své rodině, společnosti a tím můžete „napravit“ to, co jste těm, kdo už odešli, nestihla říct, udělat, pomoct.
- Pamatujte, že láska se neztrácí.
- Lítost a sebelítost nám energii berou, emoce vděčnosti, přijetí a klidu nám ji dávají.
- Pokud nechcete strávit zbytek života v roli oběti, snažte se každý den sama vědomě tvořit dobrý svět. Myšlenkou, pocitem, skutkem.
- Naplánujte si předem, co ten den uděláte, aby na vás byli ti, které jste ztratila, pyšní.
- Nemějte pocity viny, když na svou bolest (třeba i na chvíli) zapomenete.

JAK TO VIDÍ ODBORNÍK

Jitka Ševčíková
Lektorka emoční inteligence
jitkasevcikova.cz

Proces truchlení je běh na dlouhou trať. Realita a definitiva konce života nás vždycky zaskočí. Trvá minimálně rok, než se člověk vrátí na obdobnou míru energie, kterou měl před úmrtím blízké osoby. Pokud je i pak bolest příliš rvavá, neúměrná (například sebedestrukční sklony, útlum alkoholem, nepřiměřené záchvaty hlubokého smutku až deprese, sociální izolace nebo tzv. mumifikace, kdy zachováváme prostor po zemřelém v tom stavu, kdy tento svět opustil, nepřevlékneme peřiny, neumyjeme nádobí, protože z něj ještě naposledy jedl…), je rozhodně na čase vyhledat odborníka. Pokud ještě truchlením netyranizujete nebo nedeptáte okolí, doporučuji zaměřit pozornost na okamžiky vděku. Udělejte si svoje rituály, prohlížejte si fotky, vzpomínejte na to dobré a pěkné, řekněte si v duchu, čím byste svým blízkým udělala radost, kdyby tu byli atd. Osvědčilo se mi například vyrobit si „krabici vzpomínek“ s drobnosti, které mi milovaného člověka připomínaly. Další možností je komunikace s lidmi, kteří podobnou situaci zažili a jsou už dál, nebo knihy s touto tematikou.

Na co si dát pozor!

Vyrovnat se se smrtí blízkého člověka je velmi těžké. Život jde ale dál a vy si uvědomujete, že nic už nikdy nebude úplně stejné jako dřív. Když se vám podaří tento fakt přijmout, smířit se s ním a vyrovnat, jste na dobré cestě zvládnout své truchlení.

600 Kč získáte, pokud nám zašlete svůj životní příběh a redakce ho vybere k otištění. Pište na: chvilka@bauermedia.cz nebo: Chvilka pro tebe, Moulíkova 1b/3285, 150 00 Praha 5

Připravila: Stanislava Stiborová, foto: fotolia, archiv redakce