

# Dlouhá cesta zármutkem

Text: Marie Těthalová

Všichni rodiče se na něco těší. Až jejich mrňous začne chodit, až poprvé promluví, až půjde do školky, až s ním půjdou do tanečních. Sny a přání ale mohou rychle skončit. Přejde nemoc nebo nehoda a je konec. Zůstat s takovým smutkem sám je opravdu strašné, naštěstí to ale není nutné.

**O**bčanské sdružení Dlouhá cesta ([www.dlouhacesta.cz](http://www.dlouhacesta.cz)) provází rodiče, kteří ztratili dítě, a pomáhá jim prožít smutek a najít z něj cestu ven.

Martina Hráská, předsedkyně Dlouhé cesty, vysvětluje, co si pod programem můžeme představit. „Posláním našeho sdružení je pomoc a podpora rodičů a dalších členů rodin, které se vyrovnávají se ztrátou dítěte.

Sdružení nabízí možnost vzájemné komunikace mezi rodiči, buď písemnou formou, anebo v rámci osobních setkání v menších či větších skupinkách. V květnu se uskutečnil i první rekondiční víkend pro rodiče. Pro sourozence zemřelých dětí jsme připravili projekt Barevný anděl, což je přeměna pokojíčku, který sourozenci sdíleli společně.“

Letos začínají s vytvářením sítě rodičů, kterým zemřelo dítě a kteří jsou schopni a ochotni pomáhat dalším rodinám v roli průvodce v tomto těžkém období. Do tohoto projektu by rádi začlenili i psychology a sociální pracovníky. V budoucnu by se chtěli věnovat také vzpomínkovým akcím na děti – pořádat výstavy a vzpomínkové pochody.

## Šok i zoufalství

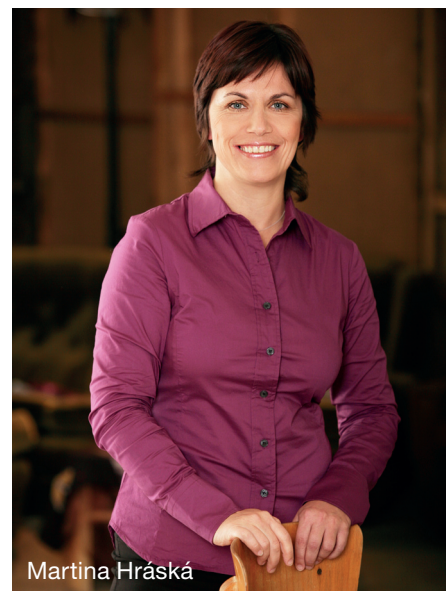
„Bezprostředně po ztrátě dítěte se pocity rodičů liší podle způsobu, jak dítě zemřelo. Pokud dítě zemřelo náhle, je to v první fázi šok, neschopnost přijmout skutečnost, zoufalství. Ztrátu dítěte po dlouhé těžké nemoci většinou šok neprovází. V obou případech následuje hluboký smutek, prázdnota, ztráta smyslu života. To vše je mnohdy provázeno pocity viny a obrovskými výčitkami svědomí,“ popisuje pocity rodičů paní Hráská. A dodává: „Člověk, který někoho ztratil, potřebuje prostor a čas pro prožívání zármutku a bolesti. Potřebuje někoho, kdo mu bude v tomto

prostoru a čase nablízku. Kdo bude připravený ho kdykoli vyslechnout a pomoci mu se v celé situaci orientovat. Zároveň někoho, kdo mu poradí a pomůže s řešením praktických otázek, které se v souvislosti s odchodem dítěte objeví.“

Lidé, kteří přijdou o někoho blízkého, občas slyšají „bude to tak pro něj lepší“ nebo „teď se má konečně dobře“. Řekla bych, že ty, kteří prožívají ztrátu dítěte, mohou taková slova spíše ranit. Jak mluvit s člověkem, který přežil svého potomka? Martina Hráská: „Lidé se v naší společnosti tomuto tématu spíše vyhýbají. Proto se mnohdy vyhýbají i těm, kteří tuto událost prožívají. Bojí se, aby neublížili ještě více, a tím jen prohlubují prázdnotu a ztrácejí vztah a vazbu. Při prvním kontaktu je vždy vhodné vyjádřit podporu a nabídku pomoci, a pokud je na tom rodič psychicky už lépe, nebát se mluvit o dítěti a o běžných věcech.“

## Slzy jako slabost?

V dnešní době se moc nenosí pláč a truchlení. Slzy bývají brány jako projev slabosti, a proto je často potlačujeme. Co se stane, když si člověk neodžije svůj smutek? Může se po letech bolest znovu provalit? „Pláč a truchlení je v této situaci normální. Přesto se lidé, kteří se vyrovná-



Martina Hráská

vají se smrtí blízkého člověka, snaží neobtěžovat svými pocity okolí. Doma o samotě se pak zármutek a prázdnota prožívá o to více. Bolest spojená se ztrátou dítěte trvá celý život, postupem času ztrácí svou ostrost, ale nabírá hloubku. Přesto se s touto bolestí dá dál žít spokojený a plný život,“ řekla mi Martina.

Zajímalo mě i to, jak zvládají úmrtí dětí. Dosud měly sourozence, se kterým se škorpily a hrály si, a najednou je jejich sestra nebo bratr pryč.

„Záleží na tom, jestli sourozenec zůstane najednou sám, nebo je v rodině více dětí. Samozřejmě záleží i na věku a věkovém rozdílu a na tom, jestli spolu sourozenci žili v jedné domácnosti a v jednom pokojíčku. V každém případě je to pro ně obrovská ztráta a její následky si děti nesou často celý život. Je obvyklé, že ti, co zůstávají sami, přebírají roli zemřelého sourozence, snaží se rodičům ztrátu nahradit a ztrácejí tak svou osobnost. Je velmi důležité, aby rodiče v těchto chvílích s dětmi otevřeně komunikovali o tom, co se stalo a zároveň jim vyjadřovali lásku a potřebu jejich přítomnosti. Rodiče někdy ve svém zármutku na své další děti buď trochu zapomínají, nebo je naopak zahlcují přehnanou péčí a obavami,“ vysvětluje Martina Hráská.



## Pomozte i vy!

Pokud máte zájem přispět na aktivity sdružení Dlouhá cesta, můžete zaslat svůj finanční příspěvek na číslo účtu 2032560001/2400, variabilní symbol 112007. Do zprávy uveďte také svoje jméno. V případě, že se rozhodnete přispět na projekty sdružení částkou sto korun a více, dostanete jako dárek knížku. Tu si můžete vybrat na internetových stránkách: [www.dlouhacesta.cz](http://www.dlouhacesta.cz). Po zaslání finančního příspěvku na účet zašlete e-mail s vaším jménem, adresou a vybraným titulem knihy na adresu: [dcesta@seznam.cz](mailto:dcesta@seznam.cz).