

Neodcházejte
BEZ KŘÍDEL

Zápisky psané po ztrátě



KATEŘINA ZIMPLOVÁ

● ■ pointa

Neodcházet bez křídel – Zápisky psané po ztrátě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz

● ■ pointa

Kateřina Zimlová
Neodcházet bez křídel – Zápisky psané po ztrátě – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Neodcházej
BEZ KŘÍDEL

Zápisky psané po ztrátě

NEODCHÁZET BEZ KŘÍDEL

Zápisky psané po ztrátě

Copyright © Kateřina Zimplová, 2025

Design © Zuzana Bürger, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-7691-888-7

ISBN e-knihy 978-80-267-5028-4 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)

ISBN e-knihy 978-80-267-5047-5 (1. zveřejnění, 2025) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-267-5048-2 (1. zveřejnění, 2025) (mobi)

Neodcházej
BEZ KŘÍDEL

Zápisky psané po ztrátě

KATEŘINA ZIMPLOVÁ

*Věnováno domácí hospicové péči a všem, kteří truchlili nebo
budou truchlit.*

OBSAH

Předmluva	11
Úvod	15
1. Loďka	21
2. Když bylo krásné věřit	24
3. Domov v čase pandemie	27
4. Odbíjení času	30
5. Diagnóza přes telefon	36
6. V pasti strachu	39
7. Bojiště bez mapy	44
8. Hranice naděje	49
9. Nechat věci plynout	54
10. Příběh tišení bolesti	57
11. Tam, kde patříme	61
12. Kruh pomoci	64
13. Hospic: Poslední krok	67

14. Hospic jako průvodce	72
15. Míša	76
16. Když vše ustane	87
17. Když mlčení hovoří: Malý příběh mé starší dcery	91
18. Útěk pro nový začátek	93
19. Truchlení ve světě, který nechce rozumět	100
20. Když Bůh promlouvá v tichu	104
21. Truchlení: Bezedný čaroděj a anděl proměny	115
22. Čas bez času	116
23. Křehkost jistoty	124
24. Umění být oporou	128
25. Betina: Společník na cestě zpět	133
26. Cesta ke smíření	137
 Učit' sa umierat'	 144
Poděkování	148

PŘEDMLUVA

Knížka, kterou právě teď držíte v rukou, přibližuje složitý niterný proces setkávání se s nadcházejícím koncem a odchodem blízkého člověka. Je to intimní svědectví konfrontace člověka trpícího a bo-lavého s tématem větším, než je možno vypovědět pouhými slovy. Slova zachycují „posvátné“ místo, kde čelíme lidské smrtelnosti. Je to svědectví o věcech a lidech, kteří na této cestě pomáhali a pod-porovali, nebo se třeba nechťíc postavili do cesty naději. Podob-ná svědectví jsou nám náповědou a pomocí, jak nejlépe podávat pomocnou ruku, jak nejlépe vyjadřovat podporu nebo jak nejlépe nezapomenout.

Máme mnoho možností, jak vyjádřit soucítění někomu blízkému, kdo právě strádá. Nemluvíme o žádné sofistikované psychotherapeu-tické technice, kterou by musel zprostředkovávat školený odborník. Teď se dotýkám obyčejné mezilidské podpory, obyčejné první psy-chologické pomoci, kterou dokáže a umí poskytnout každý z nás, mluvím o obyčejném lidském ohledu a zájmu, který může vypadat jako pozvání na kávu nebo nabídka jít někomu nakoupit, když to potřebuje. Mluvíme o projevování lidského soucitu, vyjadřovaného postojem, zaměřeným na člověka, na jeho emoce a jejich vyja-dřování, který nezraňuje, nezahlcuje, ale udrží přítomné emoce a v tom lepším případě jim pomůže dát laskavou a podpůrnou hra-nici, kterou nazýváme emoční regulací. Je to naše schopnost dávat verbálně i neverbálně najevo tomu druhému, že mu nasloucháme,

že ho slyšíme, že ho vnímáme, že se o něj zajímáme. A tím dovoluujeme, aby se mohl cítit vnímaný, slyšený, přijímaný, ať je jeho bolest sebevětší. Nesnímáme z něj břemeno jeho utrpení, „pouze“ jsme s ním.

Když se ocitneme zavaleni osudem nebo problematickými emocemi, lidé kolem nás mají často tendenci se vyhýbat nepříjemným sdělením, odvádějí řeč jinam, zpochybňují naše prožívání, a tak nevědomky prohlubují pocit oddělení a vyčlenění ze společenství, který s utrpením nevyhnutelně vzniká. Mnohdy se cítí ohroženi nároky, že by měli nějak pomoci nebo že budou dáni všanc vlastnímu strachu a nepohodě. K přirozené lidské výbavě však patří i soucit a schopnost poskytování podpory. Soucitní lidé dokáží jasně vnímat emoční rozpoložení svého přítele v nouzi, akceptují jeho emoce, bez posuzování a hodnocení, bez strachu a zatížení, připouštějí, že máte plné právo takové emoce mít. Necháávají vaši bolest hovořit, nabízejí vám nové pohledy a umožňují, abyste ji přijali i vy, abyste nechali smutek projít vaším prožíváním, abyste nebrzdili truchlení, ať je jakkoliv dlouhé. Pomáhají vyjádřit bolestné emoce volně a svobodně v širším kontextu naší sdílené humanity a běhu lidských životů.

Takový přítel vám svým nasloucháním zase umožní vnímat, že se každý den nadechujete a vydechujete v neustávajícím cyklu střídajících se pohybů vašeho hrudníku, že se vaše srdce napíná a uvolňuje v proměnlivém toku srdečního tepu. Znovu uvidět, jak každý rok začíná jarem, které se rodí ze zimy, naplňuje se létem, sklání se k podzimu a uvádá další zimou. A stále dokola. V našem životě mají věci tendenci se opakovat, měnit a neustávat, rodit a upadat. Všechno kolem nás se mění, nic nezůstává stále stejné. Všechno je pomíjivé. I my sami se proměňujeme a jsme pomíjiví,

nikdy nejsme stejní, naše těla jsou sužována bolestí a utrpením, naše mysl se může naplňovat štěstím stejně jako žalem. Od narození spějeme nevyhnutelně k naplnění svých dnů, ke smrti našeho fyzického těla.

Všichni čelíme stejně obtížné výzvě vlastní smrtelnosti. Než se s ní potkáme tváří v tvář, býváme v životě konfrontováni s ještě bolestnější nejistotou a tou je ztráta milované bytosti. Jsme ochotni rozumět tomu, že sami můžeme trpět, být nemocní nebo smrtelní, ale postavit se blížící se smrti svého milého, partnera, kamaráda, dítěte pro nás pro všechny představuje břemeno, které jen stěží můžeme unést sami, bez niterné bolesti a prožívané ztráty části sama sebe.

Proč to tak je? Je to skutečně daň, kterou platíme za lásku a připoutání. Je to strach ze ztráty a strádání, pokud tato ztráta nastává? Jako by nám uřízli kus duše. Bolest je to srovnatelná se skutečným zraněním. Naš mozek reaguje na sociální bolest z odmítnutí nebo ztráty podobnými procesy, jako by bylo zraněno naše fyzické tělo. Prožíváme ji stejně intenzivně, jen fyzické hojivé pochody jsou biologicky naprogramované a mají svůj omezený čas. Zatímco psychická bolest truchlení může trvat roky.

Truchlení není jen smutek a není to deprese, i když to tak navenek může vypadat. Truchlení je důležitý hojivý proces, kterým se náš mozek vyrovnává se ztrátou. Stahujeme se ze sociálních interakcí, protože na ně nemáme kapacitu, celý náš člověk bolí, duše bolí. Nemůžeme jíst a nemůžeme spát, jako by celý náš život ztratil náhle smysl, jako by nebylo nic, jen smrt. Pro každého toto zasažení ztrátou trvá různě dlouho. Každý potřebuje jinou podporu. Všichni potřebují někde v koutku duše zahlédnout, že jsou tu ještě jiní lidé, kteří stojí kolem a kteří nevědí, jak nás přivolat zpátky do života.

Někdy lidi kolem nás na nás spěchají, abychom již přestali řešit minulost a vykročili zpět do života.

Není to snadné. V intenzivním nárazu truchlení není prostor pro nic jiného než pro truchlení. Někdy nemáme ani kapacitu slyšet, co konkrétně ostatní říkají, možná nemáme kapacitu na nic víc, než unést své vlastní trápení. Možná potřebujeme, aby někde opodál stáli a čekali, až se naše oči na chvíli osuší od slz bolesti a dveře našeho srdce se malinko pootevrou. A v tu chvíli se narodí skulinka naděje a život začíná zase nenápadně vpouštět kořínky do naší mysli. Představuju si to jako semeno někde na skále. Skála je tvrdá, neúrodná a semena se na ní nemohou uchytit. Ale jednou po nějakém čase děst' slz, mráz bolesti a vítr čerstvého vzduchu udělají svou práci a připraví malé místočko erodovaného materiálu pukliny v tvrdé skále. Místečko, kde se usadí jedno jediné semínko břízy a pomalu, vzdor nepřízni, vzdor osudu, vzdor nepohodlí, si razí cestu za sluncem. Malá kapička naděje, která se skrývá v každém truchlení. Malá jiskřička energie, která se objeví za každou bolestí, když už pro slzy není prostor.

Buďme všímaví k těmto chvějícím se malým otvorům možného rozvoje a titěrným záchvěvům naděje, podporujme truchlící v jejich cestě. Neboť co má větší význam v životě lidí než naše společenství, láska a naděje.

MUDr. Mgr. Kristýna Drozdová, Ph.D.

ÚVOD

Jsou chvíle, kdy se svět zdá být nehostinným místem. Dny, kdy se realita rozpadá na střípky nejistoty, kdy vítr vanoucí proti nám zpochybňuje každý krok vpřed.

Tato kniha je svědectvím o cestě vzhůru – o hledání světla i v těch nejtemnějších chvílích. Je pozvánkou k obnově důvěry v život, ve svět a v jeho hlubokou, i když někdy skrytou dobrotu. Často se nám může zdát, že neexistuje jiná cesta než ústup, že návrat ke klidu a jistotě je nemožný. Ale právě v těchto okamžicích můžeme objevit nečekané opory – v přírodě, v druhých lidech, v okamžicích krásy, které se objevují i tam, kde bychom je nečekali.

Existenciální analýza nám připomíná, že smysl života neleží mimo nás, ale uvnitř našeho bytí, v každém rozhodnutí, v každém kroku, který činíme navzdory bolesti. Logoterapie nás učí, že člověk není určován okolnostmi, ale svou schopností odpovědět na ně. I v utrpení můžeme nalézt hodnotu, i v beznaději můžeme rozsvítit malý plamen smyslu. Každý okamžik, každá volba, každé nadechnutí je tkané do příběhu, který nás přesahuje.

A právě v této knize se otevírá prostor pro hledání odpovědí – odpovědí, které nejsou pevně stanovenými pravidly, ale spíše jemným pozváním k vnímání života v jeho plnosti. Je to cesta k objevování hlubší dimenze bytí, která se nedá zredukovat jen na bolest či radost, ale která obsahuje obojí jako dvě strany téže mince.