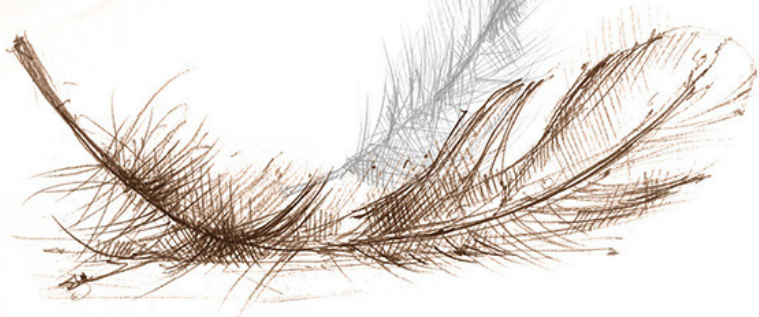


Neodcházejte
BEZ KŘÍDEL

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)

Neodcházejte
BEZ KŘÍDEL

Zápisky psané po ztrátě

KATEŘINA ZIMPOVÁ

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 bolavého 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 podporovali, nebo se třeba nechtíc postavili do cesty naději. Podobná svědectví jsou nám nápovědou 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. Nemluvím o žádné sofistikované psychotherapeutické technice, kterou by musel zprostředkovávat školený odborník. Teď se dotýkám obyčejné mezilidské podpory, obyčejné první psychologické 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. Mluvím o projevování lidského soucitu, vyjadřovaného postojem, zaměřeným na člověka, na jeho emoce a jejich vyjadřování, který nezraňuje, nezahlcuje, ale udrží přítomné emoce a v tom lepším případě jim pomůže dát laskavou a podpůrnou hranici, 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. Náš 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. Představuji si to jako semeno někde na skále. Skála je tvrdá, neúrodná a semena se na ní nemohou uchytit. Ale jednou po nějakém čase děšť slz, mráz bolesti a vítr čerstvého vzduchu udělají svou práci a připraví malé místečko 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.

Láska je tichým svědectvím času, který sdílíme s druhými. Není jen vášní prvních pohledů, ale pevným mostem přes rozbouřené řeky života. Naplněné manželství je setkáním dvou duší, které se v sobě navzájem zrcadlí, podporují se a rostou. Je to společná píseň dní, kde radosti i bolesti tvoří harmonii, která dává smysl celému bytí. Rodina je domovem, který nelze zredukovat jen na místo – je to prostor, kde naše srdce nalézají útočiště, kde sdílíme ticho i smích. Přátelství je světlem, které nám pomáhá vidět i v temnotě, něžným hlasem, který nás ujišťuje, že na své cestě nejsme sami.

Naděje v příběhu člověka s nevléčitelnou nemocí není pouhou iluzí, není prázdným slibem lepších zítřků, které neprijdou. Je něčím hlubším – je rozhodnutím nevzdat se smyslu, je vědomým aktem žítí každého okamžiku s otevřeným srdcem. Naděje znamená nacházet krásu v prostých věcech, ve slunci dopadajícím na tvář, v doteku ruky milovaného člověka, v úsměvu přítele. Je to odvaha přijmout konečnost života, a přesto v něm stále nacházet hodnotu. Není o délce dní, ale o jejich hloubce. Naděje je svoboda volit lásku místo zoufalství, přítomnost místo lítosti, vděčnost místo strachu. A právě v tom se skrývá největší lidská síla.

Nezbytný je citlivý přístup při sdělení diagnózy. Slova mají obrovskou sílu – mohou ublížit, nebo naopak usnadnit přijetí těžké skutečnosti. Lékař, který přináší zprávu o nevléčitelné nemoci, se stává průvodcem mezi světem před a po této informaci. Jeho lidskost, empatie a klid mohou rozhodujícím způsobem ovlivnit, jak nemocný a jeho blízcí přijmou tuto skutečnost a jaký vztah si k ní vytvoří.

A co když jsou vyčerpány všechny možnosti léčby? Tehdy přichází prostor pro péči, která nezachraňuje život, ale chrání jeho důstojnost. Nikdo by neměl odcházet sám. Smrt nemusí být osamělým přechodem, pokud je naplněna přítomností blízkých, dotekem

ruky, pohledem, který říká: „Jsem tady s tebou.“ Největší dar, který můžeme druhému v těchto chvílích dát, je být. Přítomnost je někdy silnější než jakákoli slova.

V okamžiku, kdy tělo slábne a čas se zpomaluje, otvírá se prostor pro hluboké otázky. Co znamená život, když se blíží jeho konec? A co je to za péči, kterou nabízíme? Praktický lékař může být prvním svědkem této proměny, v jeho rukou se soustředí umění léčit, ale i umění naslouchat bolesti, která není jen fyzická. Konziliární paliativní tým se stává průvodcem, aby doprovázel, ptal se, co je přáním, co je přiměřené, co nikoliv. Hledá, jak být přítomen ve chvílích, kde bolest není poražením, ale výzvou k pochopení, a klid není koncem, ale hlubokým smířením. Hospic je pak místem, kde se stírá hranice mezi životem a smrtí, kde smíření s nevyhnutelným může přinést mír. Domácí hospicová péče, to je vrchol důvěry, kde člověk prožívá pocit domova, než se vydá na svou poslední cestu.

Truchlení je tichý proces, který se odehrává v hlubinách duše, když ztratíme něco nebo někoho, kdo pro nás měl neocenitelný význam. Je to cesta, která nevede přímo, ale vine se skrz vlny bolesti, vzpomínek a ticha. Truchlení není slabostí, ale lidskou odpovědí na ztrátu, je projevem naší schopnosti milovat a být vázání. Každý prochází truchlením jinak – někdo ve svých slzách, jiný v tichu vzpomínek, někdo v rozhovorech, které nikdy neproběhnou.

Je to proces, který nelze urychlit, protože se musí odehrát ve svém čase. Přichází v okamžicích, kdy se zdá, že svět ztrácí svou barvu a každé místo připomíná toho, kdo už tu není. Truchlení nám ukazuje, jak hluboké byly naše vazby, jak silné naše pouto.

Truchlení není jen o smutku; je to i cesta k uzdravení. V bolesti se často ukrývá naděje – pomalu, jemně, se opět objevuje prostor pro život, pro radost, pro nové začátky. Ačkoliv ztráta nikdy nevyprchá

úplně, učíme se s ní žít, integrovat ji do svého příběhu a nacházet způsob, jak žít dál, s respektem k těm, které jsme milovali a kteří již nejsou mezi námi.

Truchlení je připomínkou, že i v nejtemnějších chvílích, kdy se zdá, že vše je ztraceno, se může vynořit nová síla – síla přijetí, síla vzpomínek, síla lásky, která nikdy úplně neodejde.

Věřím, že každý z nás nosí v sobě schopnost důvěřovat, schopnost znovu vzlétnout, i když se křídla zdají být unavená. Někdy stačí jen najít správný vítr. A právě o tom je tato kniha. O odvaze, o naději, o víře, že i v nejtěžších chvílích je možné nalézt smysl a krásu.

Ať vám její stránky přinesou inspiraci, tiché pochopení nebo prostě jen chvíli klidu v ruchu světa. Protože někdy stačí jen vzhlédnout k nebi a uvědomit si, že i přes všechnu divokost života zůstává nebe stále stejné – otevřené, nekonečné a svobodné.

Mgr. Dana Ivanko



„... mŕtvi sú nám bližšie, než si myslíš. Po smrti sa mi stal prístupnejším, než bol zaživa. Stal se pre mňa súčasťou toho večného ticha, v ktorom sa obnovuje zmysel slov. To, čo žil, sa v smrti zavŕšilo, je pre mňa teraz prítomný celý, so všetkým, kým bol. V tej prítomnosti nachádzam myšlienky, na ktoré som zabudol, alebo objavujem nové, ktoré tu v ňom žili, no ja som si ich nikdy predtým nevšimol.“

(PASTIRČÁK, Daniel. *Pontyho hora*. Bratislava: Artforum, 2019.

ISBN 978-80-8150-281-1.)

1. LOŤKA

Vzpomínky jsou jako loďka. Někdy s vámi pohupuje poklidně, přesně s takovou intenzitou, jakou vyžaduje momentální chod života. Nabízí pohled na ranní kávu, kterou jste před pár chvílemi vypili, promítá znovu a znovu vůni posekané louky, na níž jste včera večer venčili svého psa. Jindy letmý pohled na nevinnou budovu způsobí docela svižný vítr. Loďka se vzdálí od břehu, uhání kamsi do minulosti, a najednou se vám chce plakat. Výjevy jasně viditelné z loďky dokazují, že vše je příliš daleko a hlavně na opačném břehu vašeho života. Tato nehezká jistota vás zcela jistě donutí pádlovat svižně zpět, alespoň pro tuto chvíli, abyste mohli v klidu naložit nákup, sednout do auta a dostat se bezpečně domů.

Jsou však chvíle, kdy paradoxně dávno zapomenutý obraz, který máte hluboko uložený v duši, tak hluboko, že jste již dávno netušili, že existuje, vyvolá doslova uragán na moři paměti. Člun prudce odrazí od břehu a v mžiku se ocitnete na zcela volném moři. Zde jste vydáni napospas proudům, které jednoznačně určují směr jeho plavby. Ať děláte, co děláte, není cesty zpět. Často musíte vyčkat celé hodiny, než se moře uklidní. V mezidobí nepozorujete pouze jednotlivé obrazy, ale snímky událostí vám splynou v souvislý film, který vás nechá projít vším, co se kdysi odehrálo, se vším prožitým štěstím, krutostí, bezmocí i bolestí. Když se vody konečně utiší, vydáte se ze všech sil ke břehu.

Ano, důvěrně znám všechny možné varianty plaveb škuneru vzpomínek. Vzpomínky jsou moje blaho, most k lidem a událostem, které nechci nikdy zapomenout. Jsou však i peklem. Ty blažené hýčkám a opatruji, ty druhé svlažuji, aby tolik nepálily a mohly být součástí mého pokojného já. Někdy se mi daří, jindy vůbec. Přesně tak, jak to v lidském životě bývá.



2. KDYŽ BYLO KRÁSNÉ VĚŘIT

Žili jsme úplně normální život, obyčejný, nezajímavý, přesto krásný, ba dokonce nejhezčí. Teprve nyní, když se dívám zpět, vidím, jakou cenu měl. Společně jsme se starali o naše děti, budovali naše bydlení, nakupovali, chodili do práce a plánovali dovolenou. V té době jsem nepoznala duševní bolest ani smutek. Pokud mě něco tížilo, nesli jsme to společně.

Byl to čas jiných hodnot. Byli jsme zvyklí být spolu. Můj muž byl pro mě milencem, přítelem, kamarádem i kolegou. On byl učitel, já byla učitelka. Poznali jsme se již během studií. Měli jsme úžasný dar propojení. Často jsme při přemýšlení naráz oba vyslovili tutéž větu. Existovalo pouze jedno veliké MY. Občas se samozřejmě mezi námi vyskytly drobné roztržky, ale vždy šlo jen o drobnou přeháňku, po které opět vysvitlo slunce.

Naše role jsme měli téměř dokonale rozdělené. On řídil auto, vyřizoval pro rodinu různé důležité věci na úřadech, fungoval jako výborný komunikátor, když bylo potřeba něco zařídit v okolí. Já fungovala spíše jako praktický člen domácnosti. Milan, kterému jsme všichni říkali Míša, byl vždy ten, který se strachoval a byl spíše pesimistický. Já byla ta, která ho chlácholila a slibovala, že v životě nebude tak zle.

Míšu jsem milovala nejen jako muže, ale i jako člověka. Celý čas, co jsme byli spolu, mi byl ohromnou oporou. Jelikož od malička trpím chronickým selháním ledvin, hromady času se mnou strávil

po nemocnicích, když mi zrovna v životě nebylo fajn. Vše to bral jako součást mne samotné, jako něco, co ke mně patří a s čím si mne také bral. Bylo krásné vědět, že máte za zády někoho, na koho se můžete spolehnout. Někdy jsem měla pocit, že mu více беру, než dávám. Já byla nemocná, on byl zdravý. Někdy mě to trápilo.

Měl obrovský dar paměti, dokázal si pamatovat až neskutečné množství věcí, zároveň však byl skromný a vědom si svých nedostatků. Mnoho jich ale neměl. Míša byl chytrý, měl obdivuhodný přehled. Vždycky jsem říkala, že mám chlapa se sexy mozkiem. Ovšem někdy mi připadalo, že se do tohoto dravého světa ani nehodí. Vždy se snažil každému vyhovět. Neuměl příliš oddělovat své sociální role. Když mu někdo zavolal nebo ho oslovil a požádal ho o pomoc, neváhal a konal bez ohledu na den a denní dobu. K žákům a studentům měl velmi blízko, dokázal si s nimi povídat, rozuměl jim. Co se jeho svěřenců a jejich rodičů týká, neměl žádnou pracovní dobu. To je dnes velmi vzácná vlastnost. Kantorskou profesi měl naprosto v krvi.

I při skromných finančních možnostech jsme se snažili každý rok jet někde na prázdniny za poznáním, neboť knížky a filmy jsou dobré, ale skutečné zážitky to nikdy nenahradí. Plánovali jsme budoucnost, toto všechno jsme si dovolili i přes stín mé nemoci. Občas se mi stávalo, že má mysl zavádila o mé jasné limity, přicházely pochyby. Pokud byly hodně silné, v duchu jsem si říkala, že mám vedle sebe silného chlapa a že i tehdy, když se mé zdraví hodně zhorší, vše zvládneme. Stereotypy naší společnosti často představují medicínu jako umění bez hranic. Vlídne obrazy současného světa postupně vytěsnily veškeré možné hrozby a stinné stránky života. Často máme úskalí a reálné hrozby života skryté, jakoby zakryté, a nevidíme je. Dnes si troufám říci: „Bohužel!“

Když přišla na svět naše mladší dcera Jaruška a já přišla o transplantovanou ledvinu, zažili jsme skutečně těžké období. Naštěstí moje milovaná mamka mi v roce 2007 darovala svoji ledvinu a já tak byla transplantována podruhé. Tehdy jsme měli pocit, že to nejhorší máme za sebou, a nedovedli jsme si představit, co horšího by nás ještě mohlo potkat. Pamatuji si období, kdy jsme se nebáli ničeho. Bylo to krásné, překrásné!

Dnes se usmívám své iluzi. Bůh a život si vždy udělají přesně to, co chtějí, málokdy jednají podle vašeho plánu. Pokud právě zažíváte období, kdy vše ve vašem životě plyne podle vašich představ, buďte za to vděční. Je to malý zázrak, který nevidíte. Mohu vám zaručit, že to rozhodně není samozřejmost.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Neodcházet bez křídél.
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.