

LORENE HANLEY DUQUIN

KED ZOMRIE NÁŠ MILOVANÝ

52 ZAMYSLENÍ

CESTA UZDRAVENIA ZO STRATY
BLÍZKEHO ČLOVEKA



CESTA UZDRAVENIA
ZO STRATY
BLÍZKEHO ČLOVEKA

LORENE HANLEY DUQUIN

KEĎ
ZOMRIE
NAŠ 52 ZAMYSLENÍ
MILOVANÝ

CESTA UZDRAVENIA ZO STRATY
BLÍZKEHO ČLOVEKA

 ZACHEJ[®].sk

Copyright: © 2012 by Lorene Hanley Duquin
Published by Our Sunday Visitor Publishing Division
OUR SUNDAY VISITOR
Inc. All right reserved.

Z amerického originálu:
Grieving the Loss of a Loved One: Daily Meditations

Vydal: © Zachej.sk, 2020

Preklad: © Lukáš Vaník

Grafika: © Bookwork.sk

Jazyková korektúra: PhDr. Adriana Matoláková, PhD.

Citácie sú uvedené podľa:

Biblia - Starý a Nový zákon, katolícky preklad, SSV, 2016;
pokiaľ nie je uvedené inak

Katechizmus Katolíckej cirkvi, SSV, 2017

ISBN: 978-80-8211-207-1

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie
sa nesmie reprodukovat' v žiadnej podobe ani žiadnym
spôsobom (elektronicky, mechanicky, fotokópiami ani iným
spôsobom) bez súhlasu vlastníka autorských práv.

VENOVANÉ

MOJEJ MAME

Úvod

Keď mi Bert Ghezzi, môj editor z vydavateľstva *Our Sunday Visitor*, nechal na odkazovači správu, v ktorej sa ma pýtal, či by som nechcela napísať knihu rozjímaní pre ľudí, ktorí smútia nad smrťou milovaného človeka, chcela som to najskôr odmietnuť. Stále som prežívala vlastný stav hlbokého zármutku nad smrťou svojej mamy. Moja mama bola veľmi dlho chorá. Žila v starom sedliackom dome a ja som dala výpoveď v práci, aby som s ňou mohla tráviť viac času a byť pri nej, keď bude postupne chradnúť. Myslela som si, že som na jej smrť pripravená. No nebola som.

Ako by som mohla napísať knihu rozjímaní o smútení, keď sama ešte stále smútim?

No napokon som sa rozhodla, že sa budem za to modliť.

Trúchlenie pritom nebolo pre mňa vôbec nič nové. V období, keď som pracovala ako pastoračná spolupracovníčka, som absolvovala kurz smútkového poradenstva a v niekoľkých farnostiach som aj slúžila v službe zameranej na trúchliacich ľudí. O trúchlení a smútení som prednášala. Dokonca som o smútení nad stratou blízkeho napísala viaceré články a pre vydavateľstvo *Our Sunday Visitor* som napísala o tejto téme aj knihu s názvom *Grieving with the Help of Your Catholic Faith* (*Trúchlenie s pomocou katolíckej viery*).

No napriek tomu, že som mala v hlave toľko informácií o smútení, smrť mojej mamy bola pre mňa ťažšia, než som si dokázala predstaviť. Zasiahla ma priamo do srdca. Mala som pocit, akoby sa vytrhlo z môjho vnútra čosi, čo bolo zasadené veľmi hlboko. Mala som problém sústrediť sa. Takmer stále ma bolel žalúdok. Mysľou mi neustále vírili myšlienky týkajúce sa mamy. A ďalšiu bolesť mi spôsobovalo to, že som musela vypratať a predať náš starý sedliacky dom.

Ako by som mohla napísať knihu rozjímaní o smútení, keď sama ešte stále smútim?

A tak som sa modlila ďalej.

Potom ma môj editor požiadal, aby som napísala pár rozjímaní, aby sme získali predstavu o tom, ako by taká kniha mohla vyzerať. A tak som si sadla a požiadala som Boha o pomoc. Vtedy sa v mojej mysli akoby rozvinulo rozjímanie o slzách. Ďalej som sa modlila a napadla mi ďalšia meditácia - o pochybnostiach.

Už zakrátko som si uvedomila, že napísať knihu meditácií nie je to isté, ako napísať príručku. Prišla som na to, že táto kniha musí vychádzať z modlitby, z vnuknutí Ducha Svätého, z mojich vlastných skúseností so zármutkom a z mojej túžby pomôcť ďalším smútiacim ľuďom.

A tak som napokon s napísaním tejto knihy súhlasila. Čoskoro som si uvedomila, že táto knižka vytvorená z meditácií pomáha prekonať zármutok nad stratou mamy aj mne samej. Úprimne dúfam, že pomôže aj vám pri vašom zármutku nad stratou milovaného.

Zármutok je veľmi individuálny proces. Každý človek smúti inak. Možno si uvedomíte, že niektoré z týchto meditácií opisujú presne to, čo prežívate. Iné meditácie sa zasa možno vôbec nemusia týkať vašej konkrétnej situácie. Nemajte pocit, že túto knihu musíte prečítať od začiatku až do konca. Môžete si vyhliadnuť a vybrať meditácie, ktoré budú pre vás najosožnejšie. Možno nájdete aj také, ktoré si budete chcieť prečítať viackrát; iné si možno prečítate len raz. To je v poriadku.

Keby som vám mala touto knihou odovzdať len jednu myšlienku, tak by to bola táto: nikdy sa necíťte zviazaní predstavami druhých o tom, ako by mal vyzeráť váš zármutok. Vy sami budete vo svojom vnútri vedieť, čo je správne. Riadte sa týmto svojím vnútorným vodcom. Napokon prídete na to, že za tým, čo cítite vo svojom vnútri, je Duch Svätý, ktorý vás vedie, inšpiruje, utešuje a uzdravuje.

Modlím sa za to, aby vás Pán požehnal a aby vám počas vášho putovania trúchlením daroval pokoj.

1.

Putovanie zármutkom

„TRÚCHLENIE JE AKO DLHÉ ÚDOLIE,
KLUKATÉ ÚDOLIE,
KTORÉHO KAŽDÁ ZÁKRUTA
MÔŽE ODKRYŤ ÚPLNE NOVÚ KRAJINU.“

(C. S. LEWIS)

Trúchlenie je bolestivá cesta, na ktorú sa vydávame, keď umrie niekto, koho milujeme. Neodlišuje sa veľmi od rehabilitácie po vážnej operácii, keď naše telo potrebuje čas na uzdravenie a naše svaly potrebujú čas na regeneráciu.

Keď stratíme milovaného človeka, vytrhne sa z nás dôležitá časť nášho života. Madeleine L'Engleová - v snahe opísať vážnosť takejto straty - napísala: „Smrť milovaného je amputácia.“ No na rozdiel od telesnej amputácie, pri ktorej prichádzame o nejaký úd, smrť milovaného je emocionálna amputácia, pri ktorej strácame osobu, ktorú sme hlboko milovali.

Trúchlenie je proces, v rámci ktorého sebe samým dovoľujeme vyrovnáť sa s touto našou stratou. Je to cesta, ktorá bude pre každého z nás iná, v závislosti od našej povahy a nášho vzťahu s človekom, ktorý umrel.

Niektorí z nás si pri nej prejdú klasickými štádiami zármutku: šokom, popretím, hnevom, smútkom a postupným prijatím. Iní budú skákať hore-dole z jedného štádia do druhého. Niektorí z nás môžu dokonca niektoré štádium úplne preskočiť. Neexistuje správny alebo nesprávny spôsob smútenia.

Zármutok nie je choroba alebo čosi nenormálne. Smútenie je prirodzený proces. Hlboko smútime, lebo sme hlboko milovali.

Smútenie je svätý proces. Ježiš nám vo svojej *Reči na vrchu* hovorí: „Blahoslavení plačúci, lebo oni budú potešení.“ (Mt 5, 4) Ježiš nám nehovorí, že sme blahoslavení preto, že by strata milovaného bola požehnaním, ale preto, lebo v tejto svojej strate nájdeme útechu. To, ako budeme utešení, nám Ježiš nehovorí. Ale sľubuje, že nám tento ťažký čas pomôže prekonať. Je naša viera dost silná na to, aby sme uverili tomuto prisľúbeniu?

MODLITBA

Pane, buď mi útechou a silou počas tohto môjho putovania zármutkom. Ty poznáš hĺbku bolesti, ktorá je v mojom srdci. Ty vieš, aký slabý a stratený sa cítim. Veď ma každou etapou tejto cesty. Posilni moju vieru a dôveru v teba. Nedovoľ, aby som sa od teba niekedy odlúčil. Amen.

Dobrá úvahu na začiatok putovania cestou zármutku nachádzame u proroka Izaiáša, ktorý nás uisťuje, že Boh bude s nami bez ohľadu na to, čo nás na tejto ceste postretne.

„Keď budeš brodiť vodami, budem s tebou,
a keď riekami, nepotopia ťa,
keď pôjdeš cez oheň, nepopáliš sa
a plameň nebude horieť na tebe.
Veď ja som Pán, tvoj Boh,
Svätý Izraelov, tvoj spasiteľ.“

(Iz 43, 2 - 3)

2.

Prvotný šok

„ŠOK Z JEJ SMRTI VO MNE ČOSI ZMRAZIL.“

(VLADIMÍR NABOKOV)

Či už bola daná smrť neočakávaná, alebo sa dala dlhšie predvídať, vždy, keď napokon nastane, máme pocit, že tomu nemôžeme uveriť. Cítíme sa akísi otupení – takmer akoby sme zamrzli v čase. Môžeme mať pocit, akoby sme boli v tranze – robíme veci a hovoríme slová len akoby zo zotrvačnosti, no nič pritom necítíme.

Šok v týchto prvotných štádiách smútku je spôsobom, ktorým nás Boh chvíľu chráni pred tvrdou realitou smrti. Vieme, že človek, ktorého sme milovali, odišiel, no ešte nám to celé úplne nedošlo. Hovoríme si: „Nemôžem tomu uveriť... Akoby to ani nebola pravda... Nič necítim...“

Niektorí ľudia si môžu náš šok vyložiť ako prejav toho, že je nám to jedno. Iní nás budú chváliť za to, ako dobre to zvládame. Títo ľudia si však neuvedomujú, že nám ešte naplno nedošiel obrovský rozsah našej straty.

Ešte aj po odznení tohto šoku istá časť z nás stále nechce veriť tomu, že je to pravda. Možno sa prichytíme

pri tom, ako sa s daným človekom rozprávame, a potom si spomenieme, že ten človek tu už nie je. Možno začneme pre daného človeka robiť niečo, čo sme preňho robievali každý deň, a potom si spomenieme, že ten človek to už nepotrebuje. Možno si uvedomíme, že čakáme, kedy tento človek príde domov, alebo o určitej hodine čakáme, kedy už zavolá, no potom si spomenieme, že on už domov nepríde ani nezavolá.

Šok a neochota uveriť sú prirodzenou súčasťou procesu trúčhlenia. Tieto veci nie sú prejavom toho, že by sme daného človeka nemilovali. Nie sú znakom toho, že by nám na danom človekovi nezáležalo.

Toto počiatocné štádium trúčhlenia zvyčajne netrvá dlho. Napokon postupne prijmem fakt, že náš milovaný odišiel a už sa nevráti. Keď sa to stane, začneme cítiť bolesť odlúčenia. Predtým však môžeme Bohu ďakovať za tento zvláštny „zmrazujúci“ pocit, ktorý prežívame.

MODLITBA

Pane, cítim sa otupený a dezorientovaný. Nemôžem uveriť tomu, že zomrel človek, ktorého som miloval. Mám pocit, že to nemôže byť pravda. Nevieam, čo mám robiť alebo na koho sa mám obrátiť, a tak sa obraciam na teba, Pane. Pomôž mi prejsť týmto počiatocným štádiom zármutku. Amen.

Spisovateľka Joan Didionová vo svojej knihe *The Year of Magical Thinking* (Rok čarovného premýšľania) opisuje pocit otupenosti, ktorý prežívala krátko po smrti svojho manžela: „Nepamätám si, že by som plakala... Do chvíle, keď sa to stalo, som vstúpila v akomsi šoku, v ktorom som sebe samej dovolila myslieť jedine na myšlienku, že určite musia byť nejaké veci, ktoré potrebujem spraviť.“

3.

Vyrozprávanie príbehu

„DOŽIČ BÔLU SLOV,
ŽIAL, KTORY MLČÍ, ŠEPCE: ‚SRDCE, ZHYŇ!‘“

(WILLIAM SHAKESPEARE)

V prvých dňoch a týždňoch po smrti milovaného človeka sa zvykneme prichytiť pri tom, že stále znova a znova rozprávame príbeh toho, čo sa stalo. Hovoríme o tom, čo sa stalo, ako sa to stalo, prečo sa to stalo, kedy sa stalo. Stále znova a znova prechádzame jednotlivé detaily. A zakaždým, keď rozprávame tento príbeh, robíme ďalší krôčik smerom k prijatiu tohto úmrtia.

Tento príbeh musíme rozprávať, pretože istá časť z nás stále nechce uveriť tomu, čo sa stalo. Istá časť z nás stále chce veriť tomu, že to bol len zlý sen.

Rozprávanie tohto príbehu pomáha aj ľuďom, s ktorými sa zhováráme. Oni nepochybne už počuli o tom, čo sa stalo, no často nevedia, ako nás majú utešiť. To, že

nás počúvajú rozprávať tento príbeh, je v rovnakej miere útechou pre nich, ako aj pre nás.

Problémy nastanú pár týždňov po pohrebe, keď nás realita smrti zasiahne celou silou. My sa o tom stále potrebujeme rozprávať, no mnohí ľudia nás už nechcú počúvať. Chcú, aby sme boli zasa takí, ako sme boli predtým. Hovoria nám, že sa musíme vo svojom živote pohnúť a ísť ďalej. Už poznajú ten príbeh a už nechcú počúvať o našom zármutku, o našom žiali, o našej bolesti alebo o našich pocitoch straty.

Vieme však, že vo svojom zármutku sa môžeme obrátiť na Boha. Žalmista nás uisťuje, že „Pán je pri tých, čo majú srdce skrúšené, a zachraňuje zlomených na duchu“ (Ž 34, 19). No keď trúčhlime, sme ako malé dieťa, ktoré svojej mame povedalo: „Viem, že Boh je so mnou neustále, no práve teraz potrebujem niekoho z mäsa a kostí.“

Rozprávať sa s druhým človekom o svojom zármutku je dôležitá súčasť procesu smútenia. Ak máme problém nájsť príbuzného alebo priateľa, ktorý by nás vypočul, mohli by sme vyhľadať smútkovú podpornú skupinu alebo smútkového poradcu.

MODLITBA

Pane, viem, že ty si so mnou v tomto mojom zármutku, no potrebujem aj ľudí, ktorí by ma počúvali hovoriť o mojej bolesti. Daj mi odvahu obrátiť sa na niekoho a požiadať o pomoc, ktorú potrebujem. Daj mi uzrieť tvoju tvár a počuť tvoj hlas v ľuďoch, ktorí mi prídu na pomoc. Amen.

„Praví priatelia sú tí, ktorí sa ťa opýtajú, ako sa máš, a čakajú na tvoju odpoveď.“ (anonym)

„Úľava plynie z vedomia, že touto cestou prešli už aj iní. A útecha plynie z uvedomenia si toho, že aj oni sa opäť naučili spievať.“

(Helen Steinerová Riceová)