

*Hroby. Vyzdobené, pripravené na zastavenie sa. Na zapálenie sviečky. Na krátku modlitbu, rozhovor s tými, ktorí sa pristavia. Ticho. Prázdno. Nádej. Očakávanie vzkriesenia. Čierne šaty, dážď, možno ešte stále trvajúce babie leto. Opadané listy zo stromov. A opäť ticho. Spomienky.*

## **Je čas smútiť...**

Natália Kacianová

Pred nedávnom, na jednej konferencii o perspektíve hospicov na Slovensku, jeden katolícky kňaz povedal: Mladí si myslia, že budú stále mladí. A zdraví, že budú stále zdraví. Ľudia sa vyhýbajú čo i len pomysleniu na chorobu, starobu či smrť. Lenže...

Tí, ktorých sme už pochovali, boli tiež raz mladí a zdraví. Niektorí aj mladí a zdraví zomreli. Nečakane. Tragicky. Veľmi predčasne. Iní nás opustili v starobe. Ale ani ich smrť nebola pre rodinu ľahká. Raz som sa rozprávala so ženou, ktorej zomrela 85 ročná mama. Veľmi plakala. Hovorila, že si je vedomá toho, že mama už mala svoj vek, ale...na smrť mamy...nie ste nikdy dostatočne pripravení. Stále máte pocit, že život bez nej si nedokážete predstaviť.

Je november a tí, ktorí prichádzajú na hroby, majú za sebou už dlhú cestu. Napr. moja babička. Precestuje hodiny, aby pokľakla na hrobe svojho manžela a svojich dvoch detí. Jej zvráskavené líca zalejú slzy. Alebo moja priateľka. Jej smútok nemal konca kraja, keď pochovala svojho mladého muža. Alebo ďalšia známa, známy. Pochovali partnerov, rodičov, súrodencov, deti. Niektorí odišli priskoro. Vlastne všetci. Pretože na smrť milovaného človeka sa nedá pripraviť. Na tú chvíľu, telefonát, slovo, ktorým vám oznámili ich smrť, sa nedá zabudnúť. Oni odišli, vy ste zostali. Vy a váš smútok. Vaša cesta, ktorej cieľ je zrazu v nedohľadne, ktorej trasa sa podstatne zmenila. Cesta bolesti, straty a žiaľu. Cesta hľadania a nádeje. Cesta, po ktorej ste nikdy nechceli a zrazu musíte kráčať.

### **Smútok**

Keď stratíme blízkeho človeka, naše srdcia naplní neutíchajúci smútok. Smútok je o to väčší, o čo krajší a hlbší bol náš vzťah. Nasledujúce riadky nás bude sprevádzať práve on – smútok. Tí, ktorí ste sa s ním vyrovnávali alebo vyrovnávate, mu spolu so mnou môžete robiť spoločnosť. Možno sa dozviete, čo ste už dávno sami tušili, ibaže zatiaľ ste nemali možnosť o tom s nikým hovoriť. Možno vám niektoré myšlienky otvoria nové pohľady, dajú nové poznanie, možno sa konečne prestanete báť smútiť. Na druhej strane tí, ktorí takýto smútok zatiaľ nepoznajú, môžu načerpať zo skúseností iných. Aj to, čo je nepoznané, dokáže niekedy nahnať poriadnu dávku strachu. Takže smútok, poznaný aj nepoznaný, čo si zač?

Tak ako je každý jeden človek jedinečný a výnimočný, tak je výnimočný aj jeho príbeh, jeho strata, jeho žiaľ. Avšak ľudia, ktorí stratili blízkeho človeka majú predsa len niečo spoločné – potrebu prejať svoje pocity, potrebu smútiť. Ved' kto by dokázal len tak mávnuť rukou nad stratou niečoho skutočne milovaného? Boh dal, Boh vzal, povedal Jób. A potom vykročil na

cestu nekonečného hľadania dobrého a spravodlivého Boha. Tisíce otázok, pôst, pranie zomrieť. Žiadne odpovede. Iba dlhá, predlhá cesta.

Prejavenie svojej bolesti, svojho žiaľu nie je slabosť. Prejavenie smútku nad stratou milovaného človeka je prirodzená ľudská potreba. Každý smútok má svoje tri P. Je prirodzený. Je potrebný. Je potrebné ho prejať. Čím skôr túto realitu prijmeme, tým skôr pocítíme úľavu. Je to tak. Ak by som stretla smútiaceho človeka a poznala jeho príbeh, povzbudila by som ho slovami: Neboj sa smútiť. Neboj sa plakať. Nedrž svoj žiaľ v sebe. Je to prirodzené, je to potrebné, je to dôležité. Si iba človek. Neboj sa svojich pocitov. Buď k sebe milosrdný. Dopraj si čas a dovoľ si smútiť.

### **Pocity, ktoré smútok prináša**

Šok. Prázdnota. Pocity zbláznenia sa. Snaha byť silný. Preťaženie. Mechanické správanie sa. Zmätenie. Dezorientácia. Nerozhodnosť. Hnev. Vina. Výčitky. Strach. Bezmocnosť. Beznádej. A mnohé iné.

Všetky tieto pocity sú v žiali prirodzené a normálne. Je to oslobodzujúce poznanie. Nie, nezbláznili sme sa. Nie, nemusíme byť silní. Nie, nemusíme žiť ako doteraz. Vlastne to ani nie je možné. Smrť blízkeho človeka zmení všetko. Zmenia sa okolnosti, zmení sa každá oblasť nášho života. Zmeníme sa my sami. Už nič nebude také ako predtým. Všetko bude iné, všetko bude iné.

O smútku sa traduje veľa nepravdivých tvrdení, lepšie povedané mýtov. Tieto mýty nám nepomáhajú smútok niest', práve naopak, robia našu, už aj tak ťažkú situáciu, ešte ťažšou. Spomeniem iba niektoré, tie najviac zavádzajúce:

„Ľudia so silnou vierou nesmútia. Silný človek nikdy neukáže svoje emócie. Ak prejavíš svoje city, prevalcujú ťa a už nezískaš nad nimi kontrolu. Plač je znakom slabosti. Hnev na Boha je znakom malej viery. Silný človek dokáže svoj žiaľ uniesť sám. Kresťania nemôžu smútiť, keď vedia, že ich milovaný je s Otcom v nebi. Ak stratíš milovaného človeka, už nikdy nebudeš šťastný(á).“

Nie je to tak. Takéto či podobné tvrdenia na nás kladú iba nerealistické požiadavky a vzbudzujú v nás pocity slabosti, neviery, hanby a viny. A preto, ak sa stretnete s podobnými názormi, jednoducho si ich nepripúšťajte. Neverte im, nie sú pravdivé.

### **Ked' sa nám Boh zdá vzdialený**

Spomínala som, že smútok všetko zmení a nič nezostane také ako bolo predtým. Ani naša viera v Boha. U niekoho sa prehĺbi, zosilnie, dozrie. Jedna pani mi raz povedala: „Moja viera bolo to jediné, čo mi dávalo zmysel, čo ma držalo nad vodou. Keby som nemala Boha, nikdy by som v sebe nenašla silu kráčať tým temným údolím.“

Ale stáva sa aj opak. A to, že v čase smútku našu vieru strácame. Kladieme si nekonečné otázky a nenachádzame odpovede. Cítíme sa opustení, ľuďmi aj Bohom. Nevládzeme sa modliť. Nevládzeme na Boha ani myslieť. Ako to mohol dopustiť? Čím sme sa voči nemu

previnili? Ako máme uveriť v Jeho lásku a pomoc, keď tú lásku necítíme a tá pomoc neprichádza?

Mojím cieľom nie je a ani nikdy nebolo dávať trpiacim ľuďom tie správne náplaste, tie správne lieky, tie správne odpovede. To môže iba Boh. Mojím cieľom bolo a vždy aj bude povzbudenie: Bud'te k sebe aj k Bohu úprimný. Nevzdajte sa Boha iba preto, že ho momentálne nevidíte, necítite a nedokážete nasledovať. Budujte svoj vzťah s Bohom na holej pravde – o vás, vašom vnútri, vašej bolesti, vašej ceste. Hneváte sa na Boha? Tak mu to povedzte. Obviňujete ho? Neskrývajte to pred Ním. Koniec koncov, pred Bohom aj tak nič neskryjete. Myslíte si, že sa za takúto úprimnosť bude Boh na vás ešte viac hnevať? Boh sa ešte nikdy nehneval a neodvrátil od ľudí, ktorí mu s úprimným srdcom vyznávali svoje pocity.

Ak cítíme, že nás Boh opustil, povedzme mu to. Inak nikdy nedozrieme k skutočnému presvedčeniu, že Boh celú tú ťažkú a smutnú cestu kráčal s nami. Aj Kristus kričal na kríži: Bože môj, prečo si ma opustil...Aj proroci, aj žalmisti, aj svätí kresťania poznali úzkosť z Božieho opustenia. Na konci svojej cesty však našli pokoj a útechu. Bezpečie. Skutočného Boha.

### **Rôzne formy pomoci**

Formy pomoci v smútku môžu byť naozaj rôzne. Každému pomáha niečo iné. Nieкто si svoj žiaľ dokáže vyliat' v slzách a rozhovoroch. Niekomu pomôže kniha, dobrý film, prechádzka, samota v lone prírody. Nieкто napíše báseň, úvahu, či list zosnulej osobe. Nieкто sa pohrúži do Božieho slova a nachádza pokoj v meditácii a modlitbe. Nieкто zloží pieseň, nieкто počúva hudbu, nieкто trávi hodiny behaním či iným aktívnym športom. Nieкто si kúpi psa, nieкто zmení zamestnanie, nieкто navštevuje podpornú skupinku.

Možno ste sa už stretli s niekým, kto bol súčasťou takejto skupinky. Alebo ste už niekde niečo o nej započuli. Je to jedna, zatiaľ ešte u nás nie veľmi rozšírená forma pomoci. Ja som mala niekoľko možností takúto podpornú skupinku pre smútiacich zažiť. Na základe vlastnej skúsenosti môžem povedať, že naplnila moju potrebu po nádeji, súcite a vypočutí. Našla som v nej bratov a sestry, ktorí rovnako ako ja potrebovali pochopenie a bezpečný priestor na zdieľanie svojich pocitov. V cirkevnom zbore Martin takúto podpornú skupinku vedieme od roku 2009. Ak by ste mali záujem, môžete sa na nás obrátiť.

### **Smútok ako cesta na vrchol hory**

Ak by som mala cestu žiaľu k niečomu prirovnať, tak by som ju prirovnala k výstupu na vrchol hory. Pred vami je rovina, les, klzké skaly, blato, popadané listy, polámané stromy, ale aj čučoriedky, stádo kamzíkov či neveriteľný pohľad široko ďaleko. Niekedy sa vám môže zdať, že ste sa stratili, zablúdili ste, máte pocit, že vás nieкто prenasleduje (divá zver), počujete šumy, ponárate sa do blata alebo snehu, ide vás odfúknuť vietor. Niekedy strácate pred očami cieľ, miniete značku, zdá sa vám, že vás oklamali, pretože kráčate oveľa dlhšie ako vám bolo povedané.

Výstup na vrchol hory je dlhá a nebezpečná cesta. Ak by som mala v skratke pomenovať to najdôležitejšie čo obnáša, zhrnula by som to asi takto. Počas výstupu sú najdôležitejšie tri

veci: kto kráča s vami, kto kráčal pred vami a stopy za vami. Je rozdiel, či takúto cestu podnikáte sami, v dvojici, alebo väčšej skupine. Je rozdiel, či musíte každý jeden krok objavovať a plánovať, alebo kráčate po ceste, ktorou sa k svojmu cieľu pred vami dostali už mnohí. A kedykoľvek sa počas cesty zastavíte a obzriete za seba, uvidíte, aký kus cesty ste už dokázali prejsť. A možno si uvedomíte aj to, že v tých najťažších úsekoch cesty, ste bez akéhokoľvek svojho pričinenia, boli niekým podopieraný a nesený.

Keď sa dostanete až na samotný vrchol, naskytne sa vám úžasný pohľad zhora. Nedokážete uveriť tomu, že ste to dokázali. Možno vás na chvíľu ovládne pocit víťazstva, že ste horu pokorili. Ale je to práve naopak – hora pokorila vás. Zrazu sa cítite malý, nepatrný a veľmi pokorný. Ako Jób, keď mu Boh povedal: Či si bol tam, keď som kládol základy zeme? Či si ty dal orlovi krídla? Uvedomíte si, že so žiaľom sa neoplatí bojovať. Že niektoré odpovede nikdy nenájdete. Pochopíte, že smútok treba prijať, niešť a naučiť sa s ním žiť. Pochopíte, že život nie je iba o živote a smrť nie je iba o smrti. Že všetko so všetkým súvisí. Že vás Boh nestvoril iba preto, aby ste dokázali živiť. Že vás stvoril pre život, tu aj tam. Že vás nikdy neopustil a že vás ani smrť nedokáže od Neho oddeliť. Spoznáte pravdu (o sebe aj Bohu) a táto pravda vás vyslobodí.