

Snaha vyrovnat se se smrtí vlastního syna ji dovedla až k ocenění za pomoc druhým



12. 5. 2015

V dubnu získala Iveta Coufalíková z Luhačovic cenu Salvator, udělovanou za příkladnou pomoc druhým. Pomáhá ráda, ale důvod proč se k této pomoci dostala ji logicky vlastně trápí dodnes.

Ocenění totiž získala za své aktivity ve sdružení Dlouhá cesta, které se snaží pomoci lidem vyrovnávajícím se se ztrátou svého dítěte v jakémkoliv věku a z jakékoliv příčiny. Tuto organizaci tvoří právě lidé, kteří prošli podobnou životní zkušeností a mohou tak lépe pochopit a poradit osudem stejně zkoušeným rodinám.

Rozhovor tak byl samozřejmě dost o emocích i osobních zážitcích, ale Iveta Coufalíková s tím počítala. I přesto smutek ve tváři i najednou se lesknoucí oči občas daly znát, v jak těžkých životních situacích se snaží pomáhat a také co sama musela prožít.

Jak ocenění vnímáte?

Nesmírně si ho vážím. Bez Dlouhé cesty a paní psycholožky Pančochové od krajských hasičů bych se ale k tomu kroku oslovovat další rodiče, kteří si museli prožít, to co já, neodhodlala.

Sdružení vlastně první pomohlo Vám a až pak jste začala pomáhat, že?

Vše začalo tím, že náš syn Lukáš utonul ve zlínském bazénu před vánoci v roce 2007. V tu dobu jsme v tom zůstali úplně sami, nevěděli jsme na koho se obrátit, kdo by nám dokázal říct, zda se dá vůbec dál normálně žít a fungovat. Byly stavy, kdy to chcete úplně zabalit a říct: „Už dál nemůžeme.“ Pak si ale uvědomíte, že to by zase přineslo bolest našim blízkým. Zdravý rozum se naštěstí do těch chmur vždy prolíná.

Dá se s takovou ztrátou tedy nějak vyrovnat?

První, kdo mi dokázal odpovědět, zda a jak se dá žít dál, byla paní PhDr. Naďa Špatenková, autorka mnoha odborných knih, poradce pro pozůstalé a průkopník poradenství pro pozůstalé v ČR, která se zabývá právě pomocí po takovéto ztrátě. Ta mi napsala v dopise, který mám dodnes schovaný slova: „Začnete znovu žít, až najdete nový smysl života.“ To jsem v té době ani nechápala a říkala si, jak můžu najít nový smysl života, když všechno skončilo... Toulali jsme se s manželem přírodou se psem, který zůstal po Lukášovi, tápali, hledali... Starší syn, který je o dva roky starší než Lukáš, tou dobou studoval v Brně, takže jsme se s manželem tím protloukali sami a vzájemně se podporovali. Pomáhala nám především rodina.

Jak jste se dostala ke sdružení?

Po pár měsících se mi dostal do rukou časopis, kde byl článek o sdružení Dlouhá cesta. Tak jsem začala s lidmi z Dlouhé cesty komunikovat. Napsala jsem mamince, která sdružení založila. Zjistila jsem, že mi opravdu pomáhá, když si můžu promluvit s někým, kdo zažil podobnou ztrátu jako já, dokáže dál žít i s touto bolestí a dokonce ještě pomáhat druhým. Potom jsem na podzim dostala kontakt na psycholožku zlínských

hasičů Mgr. Pančochovou, která mi taky podala pomocnou ruku, abych přečkala toto těžké období. Člověk prožívá ten první nával bolesti, potom vypadá, že už to víc zvládáte, že už Vás nemůže nic dostat, ale opak je pravdou. Za čas Vás smutek a bolest nad ztrátou opět dožene a dolehne dvojnásob, je to stále jak na houpačce. Za rok, měsíc a den po úmrtí Lukáše zasáhl osud ve Zlíně podruhé.

Co se přihodilo?

Ve Zlíně spadl strom, byli tam zranění lidé a zemřeli i dva chlapci. Pochopila jsem, že jejich rodiče na tom budou podobně, jako my rok předtím. Věděla jsem, že rodinám pomáhají psychologové, lékaři a další odborníci. Požádala jsem proto psycholožku hasičů, aby rodičům předala kontakt na Dlouhou cestu. Aby jim sdělila, že pokud budou chtít, působíme i na Zlínsku a nemusí do Prahy, kde sdružení vzniklo. Uvědomila jsem si, jak mi zvláště v začátcích takový rozhovor pomohl, ale sílu na cestování za osobním setkáním do Prahy jsem přitom neměla. Pozůstalí po tragédiích by se díky okamžitému předání kontaktu nemuseli dozvídat o pomoci sdružení náhodou jako já, nemuseli by hledat informace o sdružení, když je dostanou např. od psycholožky hasičů.

Jí se tedy Váš nápad líbil a nabídku spolupráce přijala...

Vyjádřila dokonce prosbu, zda bych se nezúčastnila prvního sezení těch odborníků, kteří se situací zabývali, abych mohla přinést pohled trpících rodičů. Dlouho jsem přemítala, zda tam jít, nakonec souhlasila a šla. Setkání jsem téměř celé probřečela, vzpomínky se oživily. Později vše začínalo být lepší a zjistila jsem, že když o tom hovořím, pomáhá mi to a začala jsem spolupracovat s tímto posttraumatickým týmem.

Kolika rodinám jste už po jejich smutné události jako laický poradce pomáhala?

Myslím, že už tak třicet jich bylo. Později jsem se stala i koordinátorkou Barevného anděla v rámci Dlouhé cesty. Projekt řeší proměny pokojíčků sourozenců zesnulých. Na ně se kvůli bolesti často zapomíná, mohou se ocitat na vedlejší koleji.

Ty změny pokojíčků – je tam jednoduchá rada, jak se to mění?

My pomáháme jak finančně částkou až 25 tisíc, kterou máme od sponzorů, ale i poradensky. Důležité je, aby se do proměny zapojila celá rodina. Rodiče dají prostor dětem vyjádřit se, co jak chtějí. Díky tomu se navazují zpřetrhané nitky vztahů vzniklé úmrtím dítěte v rodině.

Chtějí si třeba něco po sourozenci nechat nebo raději to chtějí dát vše pryč?

To je různé a do toho samozřejmě nezasahujeme. Každý by si chtěl nejlépe vše ponechat. Těžký je vždy ten první krok, dát věci pryč. A to potřebuje čas. Čas sice ten fakt úmrtí nezmění, ale hrany se otupí. Lépe se pak dospěje třeba k tomu, že nechávat rozestlanou postel po zemřelém nebo zakázat sourozenci hrát si s jeho hračkami není dobré. To se rodičům snažíme nenásilnou formou citlivě naznačit.

Když se člověku ta ztráta stane, jak to zacloumá běžným životem? Člověk musí dál chodit do práce a tak...

Někomu pomáhá, že do práce chodí a přijde na jiné myšlenky. Je ale i spousta lidí, kteří jsou nějakou dobu před světem schováni. Trvá to, než se jakž takž z toho dostanou.

A co pomohlo nejvíc Vám?

V prvních dnech především rodina, byly Vánoce... Byl to poslední den školy před Vánoci, když nás smrt syna zasáhla. Čekali jsme, až bude po svátcích a my budeme moci zařizovat pohřeb, a další potřebné věci. (Rozloučení se konalo na Silvestra). Toulali jsme se s manželem místy, které Lukáš měl rád, hledali

odpovědi na spoustu otázek týkajících se smrti, života po... Třeba na internetu jsme četli knihy „Život po životě“ atd. Současně jsem měla šílený strach o manžela, aby si neublížil, byli si s Lukášem velmi blízcí a jako myslivec měl zbraň. A tak jsme spoustu času trávili spolu. Starší syn to prožíval tak, že potřeboval být hodně s kamarády a ze sebe to vybíjel hlavně sportem, doma to na něj vše padalo... Velmi mu pomohla i jeho tehdejší přítelkyně. Nedlouho předtím jí zemřel tatínek, takže tu bolest znala a dokázala naslouchat, za což jsme jí velmi vděční doposud.

Pomoc formou určitého sdílení bolesti nabízí právě Dlouhá cesta. Jak to v praxi funguje? Přihodí se tragédie a ozvou se Vám hasiči či policie, že máte pomoci?

Ne, ale předají rodičům kontakt na Dlouhou cestu, a pokud ti se rozhodnou, že by jim to mohlo pomoci, tak nás kontaktují.

Jste třeba v práci a najednou se Vám někdo telefonem ozve?

Někdo napíše mail, ale někdy i volají. Třeba včera paní volala. Chtěla se přihlásit do Dlouhé cesty a nevěděla jak. Tak jsem jí nabídla schůzku, kde jí dám všechny informace, co ji budou zajímat a můžeme si povyprávět.

Takže obvykle krátký telefonát, ale o to delší osobní schůzka?

Ano. Po telefonu to obvykle lidé nechtějí řešit, i když stane se, že pokud to mají nahromaděné, potřebují se vypovídat rovnou. Také jsem mívala dlouhé rozhovory.

Jak moc se s těmi lidmi vídáte, asi nezůstane u jedné schůzky?

Vesměs se z nás stanou přátelé, komunikujeme spolu, děláme s Dlouhou cestou i různé akce. Třeba v květnu na Zlínském jaru představujeme naše sdružení, v červnu bude u příležitosti 10 let založení sdružení výstava na 14/15 Baťově institutu – výstava prací dětí, které už tu s námi nejsou. Pořádáme memoriál našeho syna, ve Zlíně 27. června. Je to soutěž ve střelbě z malorážky. Náš Lukáš si chtěl totiž dělat lovecký lístek. V září se koná rekondiční pobyt pro rodiny po ztrátě dítěte, druhou prosincovou neděli ve zlínském evangelickém kostele a na dalších místech pořádáme vzpomínkovou akci Zapalme svíčku. Je to u příležitosti Světového dne památky zesnulých dětí. O všech dalších akcích se dozvídají rodiny na našich webových stránkách www.dlouhacesta.cz nebo členové dostávají informace mailem.

Co třeba víra při takové ztrátě, když mluvíte o kostele. Jste věřící? Otřese to vírou?

Nejsem věřící ve smyslu katolické víry, ač nějakou víru mám. Každopádně věřícím víra pomáhá, protože jim říká, že se s blízkými zemřelými jednou opět setkají. My ostatní se chytáme čehokoliv.

Stává se třeba člověku, že se vzbudí a řekne si, ta tragédie byl jen zlý sen? Když pak procitne, uvědomí si ale, že je to realita?

Stává se to, každý se s tím popasuje po svém. Třeba jde sekát dřevo – to je možnost usměrnit třeba vztek, lítost z toho všeho...

Člověk mívá doma spoustu fotek s tím blízkým. Jak k nim přistupovat?

Jsou to vzpomínky, které jediné zůstanou. Někdo si řekne: „Všechny fotky vyhodím!“ Ale to taky není dobré. Časem by se k nim chtěl vrátit a už by mu ani ony nezůstaly. Když člověk nemá sílu se na fotky či videa podívat, je dobré to vše někde do krabice dobře schovat, ale zase tak, aby se to dalo za čas ještě najít!

V dnešní době je i složitý tlak na rodinu z médií. Třeba při tom pádu stromu ve Zlíně to byla veliká kauza... Jak se vyrovnat s tím?

Dnes již existují posttraumatické týmy, které dokáží pomoci. Snažíme se poradit, aby si pozůstalí rodiče našli třeba někoho z blízkých či kamarádů, kdo by dokázal říct, co si rodina přeje. To je důležité. Když všichni na vás tlačí, třeba i v dobrém, že chtějí pomoci, je to v tom šoku těžké. Třeba, když jsem tehdy po smrti Lukáše přišla do práce, bylo po Novém roce a lidé si chodili popřát do dalšího roku. A mně samozřejmě nevěděli, co popřát... Tak jsem jim třeba chtěla vzkázat, ať se mnou normálně baví, že se tomu stejně nevyhnu. Našemu Lukášovi se to tehdy stalo v rámci školy, byla jsem proto později i u vzniku příručky pro školy „Když se stane neštěstí“, kde se hovoří o tom, zda má škola kontaktovat rodiče či ne a jak. I to špatné tak mělo smysl, protože to může pomoci dalším.

Asi bude řada případů, kde jste pomáhala a lidé o nich z novin a televize vědí, že?

Ano, třeba jsme se snažili zmírnit bolest rodin po tragedii při rallye v Lopeníku, nebo po nedávných tragických nehodách v Otrokovicích a v Rožnově pod Radhoštěm. Teď sdružení pomáhá u Plzně a dalších místech, ale tomu se věnují i další členky.

Kolik Vašeho času si vlastně vezme sdružení?

Denně odpovídáme na maily nebo jsme s někým v kontaktu. Nejde o hodiny, ale je to většinou denně. Plus pořádáme různé akce, děláme jejich propagaci, ale i procházíme supervizí. To s námi profesionální psycholog probírá, zda jsme postupovali k těm, komu pomáháme, správně atd.

Nenapadlo Vás třeba se v tomto oboru profesionalizovat, studovat psychologii?

To ne. Ale pročetla jsem si různé publikace, abych nešlápla vedle. Snažím se vše řešit citem. Někdo začne mluvit sám, jiný čeká, že mu první nabídnete svůj příběh.

Stalo se Vám přesto, že jste třeba nevědomky uhodila na příliš citlivou strunu?

Jedna pozůstalá paní měla představy, že když dojde domů, pohne se vždy obrázek toho zemřelého. Já jí dala kontakt na někoho, kdo se řekněme zabývá hodně tématem života po životě. Každý se chytá něčeho. Ale přístup té osoby nesplnil očekávání oné paní a pak mi to dala dost znát. Takže už v tomto směru jsem opatrnější a říkám jen, co vím sama, takové kontakty už nepředávám.

A uvažovala jste někdy, že byste s Dlouhou cestou přestala spolupracovat?

Zatím ne, dává mi to pořád smysl. Když vidíte, že můžete někomu pomoci, že se třeba na tvářích pozůstalých dětí navrací znovu úsměv, je to tou největší odměnou!

Ať se nebavíme jen o smutných tématech, zeptám se závěrem, na co se v nejbližší době nejvíc těšíte?

Jsem teď pár týdnů čerstvá babička. Tak se hlavně těším, až zas budu držet v náručí vnučku. Snad budeme jako rodina všichni pospolu a už jen v pořádku, a věci se obrátí k lepšímu...

Autor: Nikola Synek