

mně naklonila a s septem mi řekla něco úchvatného: „Už asi měsíc vidím zářící anděly. Jsou tady všude, kam se podívám. Občas ke mně mluví, prostřednictvím mojí mysli. Smrti se nebojím, cítím v sobě při pohledu na ně tolik lásky, že mě ani nenapadne se bát. Jediné, co mě trápí, je, že už se možná nestihnou rozloučit s rodinou a vnoučaty. S dcerou jsme se rozešly ve zlém, už je to přes třicet let,“ povzdechla si. Do kaple se prý chodí každý den modlit a doufá, že budou její prosby vyslyšeny včas. Asi po týdnu jsem se do hospicu vrátila, ale od zaměstnanců jsem se dozvěděla, že před dvěma dny zemřela. »Odešla na druhý břeh« hned několik hodin po nečekané návštěvě její dcery. Splnili andělé její poslední přání?

ELIZABETH KUBLER-ROSSOVÁ

8. 7. 1926 – 24. 8. 2004

Psychiatricka a spisovatelka narozená ve Švýcarsku, celý život se zabývala psychologií umírajících. Vedla kurzy a semináře o smrti a umírání, získala mnoho mezinárodních ocenění. Ve svém díle *O životě a umírání* jako první popsala pět stadií žalu, které umírající zažívá. Jedním z jejích posledních přání bylo zřídit hospic pro kojence a HIV pozitivní děti. Věřila, že eutanázie brání lidem vyřídit si své dosud nevyřízené účty.



IMMANUEL KANT:

Nejméně se smrti bojí ti, jejichž život má největší cenu.

10 RAD PRO NEJBLIŽŠÍ

1 Nedržte bolest v sobě. Z plných plic křičte, vypláche se, dostaňte ze sebe vztek i lítost. Pod plácem se skrývají ještě další silné vrstvy emocí, které se většinou snažíme ovládat a potlačujeme je. Když je nedostanete ven, budou vás zevnitř spalovat do konce života.

2 Odpustte sobě i umírajícímu, ať už se jedná o jakékoliv nevyřešené účty. Řekněte všechno, co máte na srdci a nechte se vést svou láskou.

3 Mluvte otevřeně o svých pocitech a strachu před těmi, kteří vám chtějí naslouchat. Nedržte své obavy v sobě, nechte je vyplout na povrch.

4 Neuzavírejte se do sebe, buďte otevření ke svým přátelům, dejte jim najevo, v jaké jste situaci.

5 Najděte si něco, co vás nabíjí pozitivní energií. Může to být prakticky cokoli – procházka v lese, sport nebo hra na klavír. Potřebujete si také občas oddechnout a pročistit hlavu.

6 Nezakazujte si smích a radost. I když prožíváte bolestné období, našťastí se najdou okamžiky, které vás na chvíli rozveselí. Vzápětí se vám ale v mysli dostaví výčitky, že nedostatečně prožíváte svou bolest.

Nenechte se těmito pocity ovládat, smích vás v tu chvíli posiluje, ale nijak neubírá na vaší vnitřní bolesti.

7 Dejte prostor všem, kteří se s umírajícím chtějí rozloučit. Umírání by nemělo být tabu ani pro děti, a pokud chtějí ještě vidět svého blízkého, nepřipravte je o to.

8 Nebojte se přijmout oporu od těch, kteří se vám snaží pomoci. Konkretizujte jim, co od nich potřebujete, ať už je to nákup potravin nebo jejich pouhá přítomnost.

9 Doneste umírajícímu dárek, třeba album fotografií a společně vzpomínejte na okamžiky, kdy vám bylo společně dobře. Také nějakou vhodnou četbu, postarejte se o to, aby zaměstnal svou mysl něčím příjemným.

10 Nestydte se požádat o odbornou pomoc psychologa, má spoustu zkušeností a bude vám určitě nápomocný. Neberte to jako projev slabosti. Je to naopak.



Z VAŠICH ŽIVOTŮ...

Na věci mezi nebem a zemí jsme se zeptali také rodičů z občanského sdružení Dlouhá cesta. Všichni mají jedno společné – velkou bolest nad ztrátou svých dětí. Zvláštní a nevysvětlitelné úkazy se při tak silné citové vazbě rodičů a dětí dějí často. Nabízíme vám jeden z nich.

IVETA COUFALÍKOVÁ VZKAZ OD ZESNULÉHO SYNA?

Náš syn zemřel 21. 12. 2007, a v tu dobu jsem neměla nejmenší náladu zdobit stromeček, ani cokoli chystat na Vánoce. Pak mi to ale přesto nedalo. Chtěla jsem to všem alespoň trochu zpříjemnit, i když ni-

kdo z nás neměl náladu na jakékoliv svátky. Nějak jsem cítila, že Lukin je tu stále s námi. Měl Vánoce tak rád. Se slzami v očích jsme s manželem nazdobili stromeček, i pár větviček, na které jsme jako každý rok umístili svítící kometu. Když jsem po Vánocích začala vše odstrojovat, nechápala jsem.. stín nad větvíčkami a kometou zůstal. Na stropě

zůstal černý obraz komety, přesně takový, jaký byl ten elektrický. Snažila jsem se to logicky zdůvodnit, ale stále mi to nešlo. Následně jsme našli ještě tři černé pruhy na vchodu na půdu. Vypadalo to jako cesta. Nakonec jsme si to vysvětlili, že to musel zanechat Lukin a byl tam celou tu dobu s námi, a teď je na cestě na druhý svět...

ZÁHADY ŽIVOTA PŘÍŠTĚ: Na pokraji smrti: Je možné se vrátit z druhého břehu?