



Smutek k životu patří

Celé toto číslo časopisu je o nových začátcích, nicméně nový začátek je až druhá etapa toho, co se děje, když člověka postihne nějaká ztráta. Nejdříve obvykle přichází smutek nad tím či po tom, co jsme ztratili. Ztráta zdraví samozřejmě patří k těm velkým životním ztrátám. Psychiatra MUDr. Radkina Honzáka, CSc., jsme se proto zeptali, zda má smysl smutek zahánět.

NEZAHÁNĚJTE SVŮJ SMUTEK PŘÍLIŠ BRZY

Loučení je symbolem ztráty a přirozenou reakcí na ztrátu je smutek. Tím větší, čím větší hodnotu jsme tomu, co jsme ztratili, přikládáme. Je naprostý nesmysl, když současný americký manuál psychiatrických poruch považuje po úmrtí blízkého člověka truchlení delší než dva týdny už za depresi, kterou by měl léčit psychiatr. Taková ztráta může bolet déle než rok, někdy dva roky. S každou ztrátou, ať už jde o zdraví, vztah, o iluzi či věc, jako kdyby nás kus ubylo a potřebujeme čas, aby se rána na duši zacelila, a další čas, aby ztracená část dorostla.

Proto smutek psychologové a terapeuti nepovažují za jednoznačně špatný nebo škodlivý. Smutek je totiž také časem různě dlouhého zastavení, ušetrání, přemítání, hodnocení a nakonec hledání náhrady. Ta může přijít – k našemu překvapení – úplně odjinud, než čekáme.

Jen nesmí přejít v destruktivní sebelítost, kdy se člověk zavrtává – dalo by se říct s velkou chutí – do neplodného hejčkání svého bebíčka

a od druhých vyžaduje bezbřehý soucit a za ním sobecký požadavek, který lze vyjádřit nejspíš větou: Pojďte mě zachraňovat! (S dodatkem: A uvidíte, že se vám to nepovede, protože já jsem tak nešťastnej jak žádnej jinej, heč!).

Truchlící člověk má právo na to, aby lidé na něj brali jistý ohled, aby ho nenutili do křečovitého veselí, aby mu dopřáli klid na zpracování ztráty. Ještě před sedmdesáti roky pro to naše kultura měla vypracovaný i rituál: když umřel někdo blízký, nosila se šest týdnů na klopě nebo na rukávu černá stužka, ženy se oblékaly do černého a rodina se nezúčastňovala společenských akcí naplněných veselým programem. Pak ale nastal čas všeobecně radostného budování socialismu a komunismu a na skutečně osobní potřeby nezbyl čas ani místo.

Věřím, že by prospělo, kdybychom se k těmto zvykům nějakou cestou vrátili. Jsou dobré. A vzpomeňme také, že už více než před stovkami let Freud správně řekl, že deprese je někdy daň za neodžitý smutek. Ve smutku nás empatie oko-

lí pomůže přenést přes těžký čas, v depresi je to mnohem obtížnější.

*Bílým šátkem mává,
kdo se loučí.
Každého dne se něco končí,
něco překrásného se končí.
Poštovní holub křídly o vzduch bije
vraceje se domů.
S nadějí i bez naděje
věčně se vracíme domů.
Setři si slzy a usměj se
uplakanýma očima.
Každého dne se něco počiná,
něco překrásného se počiná.*

Jaroslav Seifert