

# JAK zvládnout **SMUTEK**



Jak jsme si říkali v příspěvku věnovaném úvodu do jednotlivých emocí, **smutek je reakcí na ztrátu**. Spadají sem zcela fatální ztráty, jako je ztráta milovaného člověka, když zemře, ale i smutek po rozchodu smilovanou osobou (pro pubertáky často zažívaný poprvé a proto nesmírně bolestný), u dětí určitě ztráta úplnosti rodiny rozvodem rodičů a někdy ještě hůře ztráta jednoho rodiče způsobená takovým rozvodem, kdy se rodiče nejsou schopni domluvit na rozumném modelu společné péče, aby je dítě oba vídalo dost často a nemělo tak pocit jejich ztráty.

Vedle těchto situací ale můžeme pociťovat smutek i v souvislosti se ztrátou související s tím, že **něco končí** – např. pubertákům končí éra chození do základní školy a přepadá je smutek ze ztráty známého bezpečného sociálního prostředí, smutek z toho, že už nebudou trávit čas se stávajícími spolužáky. Když odejdou na střední školu do jiného města, přichází smutek po rodičích a sourozencích, které najednou vidí jen o víkendu. Nakonec smutkem reagujeme i na imaginární ztráty v podobě ztráty příležitostí – najednou nemůžeme něco dělat (viz omezený režim v lockdownu), nebo ztráty statutu a tím společenské jistoty.

Smutek nastupuje ve chvíli, kdy naše mysl dojde do stavu, v němž usoudí, že **bojovat je zbytečné** a že ze situace není jiné východisko – už to, co se děje, nemůžeme zvrátit. Možná jste zažili situaci, kdy děti moc za něco bojovaly, co už bylo rozhodnuté a nechtěly zuby nehty přijmout status quo. Po nějaké době ho přijaly s velikým smutkem. Hluboký smutek má typicky tyto fáze, které se mohou prolínat:

1. popírání
2. hněv
3. vyjednávání
4. smutnění
5. přijetí

Hluboký smutek často doprovází tělesné projevy, jako **ztráta chuti k jídlu, nespavost, či plačtivost**. Smutek může být velmi náročný.

Smutek je emoce, která na zpracování na rozdíl od jiných emocí zpravidla potřebuje **čas**. Čas, v němž zpracujeme stres, který nám spouštěč smutku přinesl. Dnešní doba je nastavena tak, že čas na hluboké prožitky kradou nové a nové vjemy, jež mají tendence vše předchozí zastírat. Zpracovat smutek je ale důležité, abychom stres s ním spojený skutečně odbourali. Nejlepší forma zpracování smutku je nějaká forma **ventilační**. Buď můžeme své pocity se smutkem související odvyprávět někomu blízkému, pokud se ale k tomu necítíme komfortně, tak výbornou službu v tomto směru poskytne i deník. Psaním deníku posouváme popisované prožitky do hlubších vrstev mozku a umožňujeme jim postupně odejít z naší pozornosti, přitom však již námi emočně zpracované (zpracováváme je právě při psaní), ne zastřené něčím jiným.

Součástí zpracování smutku je **pláč**. Hodně z nás má tendenci pláč usměrňovat, říkat člověku, který pláče, ať nepláče. Ale pláč významně napomáhá regulovat emoce a přibližuje nás zpět žádoucí rovnováze, proto bychom si sami nikdy neměli zakazovat plakat, když to tak cítíme, a rozhodně bychom to neměli dělat našim dětem ani nikomu třetímu.

Pokud jsme svědky smutku někoho blízkého, měli bychom mu nabídnout možnost se nám svěřit a posdílet s námi bolest, kterou prožívá. Jakmile ho vyslechneme – určitě ne dříve – můžeme na oplátku sdílet my s ním naši vlastní zkušenost s podobným zážitkem, pokud ho máme, nebo s jiným, který nám rovněž způsobil hluboký smutek. A konečně – je vhodné **nabídnout pomoc s čímkoliv**, co může člověk zažívající hluboký smutek potřebovat. Protože smutek nás často může **paralyzovat** natolik, že jsme schopni vypadnout ze své rutiny a zanedbávat různé povinnosti, což v důsledku může znásobit stres, který se právě snažíme zpracovat.