



Julia Samuelová

Cesty zármutku

Vychází 24. května

320 s., váz., 299 Kč
ISBN 978-80-7577-466-8

O autorce

Julia Samuelová (nar. 1959) je britská psychoterapeutka a pediatrická poradkyně. Specializuje se na truchlící a na zvládání zármutku. V roce 1994 spoluzaložila sdružení Child Bereavement (Truchlení pro dítě) pomáhající rodičům, kteří ztratili potomka. V roce 2015 jí byl udělen Řád britského impéria. *Cesty zármutku* jsou její první kniha.



Obálku knihy *Cesty zármutku* v tiskové kvalitě najdete zde:
<http://nakladatelstvi.hostbrno.cz/nakladatelstvi/1428>

Soubor PDF s kompletním textem pro novináře k dispozici na vyžádání ihned.

O knize

Příběhy o životě, smrti a přežívání

Smrt se týká všech. A přesto nás pokaždé zaskočí.

Umírání je jedno z témat, které západní společnost úspěšně vytěsnila. Zapudili jsme myšlenky na smrt, jako bychom měli žít věčně. Když pak někdo zemře, jsme překvapeni. Co se to stalo? A co máme dělat?

Britská psychoterapeutka Julia Samuelová už pětadvacet let pracuje s truchlícími. Pomáhá jim pochopit podstatu toho, co se přihodilo, a přijmout emoci, jejíž plnou sílu možná pocítují poprvé v životě: zármutek. Samuelová pozůstalé i své čtenáře učí, jak se zármutkem a strachem pracovat. Na příbězích konkrétních lidí ukazuje, že žal je nevyhnutelnou součástí života a že nemusí jen bolet, ale může také pomáhat.

Ukázka z knihy

Smrt je posledním z velkých tabu. A zármutek, důsledek smrti, bývá často zásadně nepochopen. Bez potíží hovoříme o sexu či selhání, klidně odhalujeme svoje nejniternější zranitelná místa, ale o smrti mlčíme. Pro mnohé z nás je tak děsivá, dokonce zcela neznámá, že k hovoru o ní nenacházíme slova. Jsme raději, když pozůstalí svůj smutek neprojevují, a říkáme, jak jsou „úžasní“ a „silní“. Nicméně navzdory jazyku, který užíváme ve snaze smrt popřít — mám na mysli eufemismy jako „zesnul“ nebo „odešel na druhý břeh“ —, je krutou pravdou, že naše společnost se s ní vůbec neumí vyrovnat. Ztráta kontroly a bezmocnost jsou v rozporu s přesvědčením jedenadvacátého století, že nás medicína dokáže uzdravit — a pokud to nedokáže ona, pak nás snad zachrání dostatečná míra odhodlání.

Ohlasy z médií

Neocenitelný průvodce krajinou zármutku. Ukazuje nám, jak je důležité projevit truchlícím lidem svůj zájem. Ať už jim uvaříme jídlo, nebo pošleme kondolenci se vzpomínkami na zemřelého.

Sunday Express

Kniha nám dovoluje přestat se cítit ohledně smrti nepříjemně a nejistě a řekne nám, proč bychom měli o zármutku mluvit upřímně.

The Guardian

Dojemná kniha o vyrovnávání se zármutkem, která je navíc čtivou studií o tom, jak se vypořádat se smrtí, umíráním a truchlením... Každý, kdo někdy bojoval s temným a spleťtým procesem truchlení nebo kdo čelí vlastní smrtelnosti, najde v této knize pomoc.

Sunday Times

Tři významy názvu knihy *Cesty zármutku*

1. Musíme si dovolit cítit bolest, kterou léčíme. Bolest je prostředkem změny, přestože se jí snažíme vyvarovat. Jde o těžkou cestu, o níž jako první mluvil Sigmund Freud.
2. Je třeba nechat zármutek „vyšlapat si svou cestu“. Zármutek je neviditelný, zato však podporující proces truchlení, který se odehrává v lidském nitru a má nás naučit přežít, či dokonce v době ztráty prospívat. Důležité jsou dvě fáze: doba, kdy si dovolíme naplno prožívat bolest, a chvíle, v nichž si od bolesti odpočineme a věnujeme se práci, rozptýlení a příjemným zážitkům.
3. Kniha na patnácti skutečných příbězích ukazuje, jak jedinečná je situace každého truchlícího, ale zároveň vyzdvihuje to, co je obecně platné pro nás všechny.

Julia Samuelová: Každý truchlící, s nímž jsem pracovala, ve mně zanechal svou stopu

Když Julia Samuelová před více než pětadvaceti lety začínala jako dobrovolnice v charitativní organizaci Westminster Bereavement Service, netušila, že se z pomoci truchlícím rodinám stane její celoživotní poslání.

Po dvou letech dobrovolnické praxe získala příležitost zaměřit svou práci na rodiče, již přišli o dítě. „Jednoho slunečného rána jsem přesvědčila radu porodních konzultantů v nemocnici St. Mary, aby ze mě udělali svoji první poradkyni na podporu rodin, jimž zemřelo dítě. V nemocnici jsem pak pracovala třiadvacet let,“ říká Julia Samuelová.

„Od rodin, s nimiž jsem se setkávala, jsem se naučila, že to, jak s nimi v nemocnici mluvili, jaké možnosti a informace jim byly poskytnuty, kolik času mohly strávit s dítětem předtím a poté, co zemřelo, má rozhodující vliv na to, jak se jejich zármutek bude vyvíjet dál. To mě inspirovalo v mém odhodlání dostat své zkušenosti za zdi nemocnice,“ vzpomíná Julia Samuelová. A tak s Jenni Thomasovou spoluzaložila sdružení Child Bereavement (Truchlení pro dítě), které je dnes jednou z nejvýznamnějších britských charit podporujících rodiny, jimž zemře dítě nebo v nichž zůstane dítě jako pozůstalý. „Od okamžiku založení se Child Bereavement stalo středobodem mé práce i mého života,“ říká britská psychoterapeutka. Organizaci velmi pomohla veřejná podpora princezny Diany, tehdejší blízké přítelkyně Julie Samuelové. Dnes je jejím patronem princ William, který sám jako dítě zažil ztrátu matky.

Julia Samuelová v roce 2015 opustila svoji práci poradkyně v nemocnici St. Mary, aby se mohla naplno věnovat psaní knihy *Cesty zármutku*. „Inspirují mě neobyčejní lidé, které potkávám. Ať už jsou to moji klienti, nebo jedinci, kterým leží na srdci zvýšení všeobecného povědomí o potřebách truchlících rodin. Věřím, že jsem ve své knize nabídla odpovědi pro obě strany,“ věří autorka publikace, v níž prostřednictvím skutečných příběhů ukazuje, jak zvládnout těžkou fázi zármutku ze ztráty blízké osoby. „Cílem knihy je informovat, podporovat a inspirovat. *Cesty zármutku* jsou vyjádřením všeho, co jsem se naučila od stovek lidí, jimž jsem naslouchala,“ dodává Samuelová.