

OBSAH

ÚVOD

„Zase to bude pěkné, ale jinak“	5
Rodinný stav: vdova – asociace, literární příklady	7
Kniha pro ovdovělé ženy	9

„A NAJEDNOU JE VŠECHNO NA TOBĚ“

Životní příběhy a životní témata protkaná smutkem	11
---	----

Jsi tak krásná	12
Už dost!	13
Bolí to pořád stejně	14
Stále na cestách	15
Na všechno sama	16

A najednou je všechno na tobě	17
Děti přece potřebují otce!	18
Konec rodinných plánů	19
Smutek dětí	21
Moc původní rodiny	23

Bolestný triumf	25
Vzal si život	26
Odcizení	27
A přece ho postrádá	28
V náručí milenky	29

Nezodpovězené otázky	30
„Správné“ truchlení	31
Chtěli jsme to přece dělat úplně jinak	33
Pozvání na oslavy	35
Ukazují světu vždy jen jednu svou stránku	36
Rozhovor	39
Život s hrůzou	40
Společný smutek	41
Smíření	42
Dobrá babička	43
Strach z další ztráty	44
Setkávání se zemřelým	45
Sdílet obyčejnost všedního dne	47
Volný čas a dovolená	48
Víra ve smutku	49
Válečné dítě	52
Bylo to rozumné	53
Sama a bezradná	54
Skrytá láska	55
Bez sebedůvěry	56
Smrt a její temní průvodci	57
Konečně zemřel	58

Rozpolcenost	60
Zmařený společný večer života	61
K čemu jsem ještě dobrá?	63
Celoživotní péče	65
Konečně ten pravý	66
Zahrnuta láskou	67
Před svatbou	68
Už dlouho je vdovou	69
Občas mě přepadá smutek	70
Sít vztahů a stará přátelství	71
Trvalé spojení	73
Touha po něžnosti	74
Zemřel stár a sytý let, a přece je tu smutek	76
Nošena na rukou	78
Čas nejhlubší intimity	79
Bezpodmínečně milována	80
Po deseti letech	81
Risknu to	82
Nový vztah	83
Zůstane-li tichý smutek	84
Sama a slabá	86
Idealizace	87
Nejsem single, ale jsem sama	89

„NĚKDY SI JEŠTĚ POPLÁČU“

Jak může jít život ve smutku dál	91
Někdy si ještě popláču	92
Smutek může zůstat součástí mého života	93
Můj smutek může skončit	93
Mohu se znovu vázat	94
Nemusím se znovu vázat	95
Smím žít	95
Mohu věřit svým pocitům	96
Smím si připustit i jiné pocity	97
Mohu nalézt přátele, kteří mi budou rozumět	97
Nepotřebuji odbornou pomoc	98
Mohu požádat o odbornou pomoc	99
Objevuji naději na proměnu	100
Zase to může být pěkné	101
Dost k životu – meditace na 1 Král 17,8-16	103