

kto smúti. Možno sa práve Teba pýtajú: „Ako sa darí Tvojej manželke?“, ale zabúdajú sa spýtať, ako sa s tým vyrovnávaš Ty. Dieťa, ktoré zomrelo, však bolo rovnako aj Tvoje. Nezabúdaj preto o tom so svojimi blízkymi hovoriť.



Modlitba rodičov nenarodeného dieťaťa
Pane, prichádzame za Tebou s bolesťou zo straty nášho milovaného dieťaťa. Prosíme Ťa, pomôž nám vyrovnat' sa s naším smútkom. Daj nám silu, aby sme mohli prekonať toto ťažké obdobie nášho života.

Niektorí ľudia nás chcú utešiť, že to ešte ani nebolo dieťa. My však vieme, že sme stratili člena našej rodiny.

Daj nám, Pane, silu odpustiť tým, ktorí nás v našej bolesti nechápu, zabúdajú na nás či nepomohli nám vtedy, keď sme to najviac potrebovali.

Veríme, že dieťa, ktoré si spolu s nami stvoril, žije teraz s Tebou a jedného dňa sa spolu všetci stretne. Pane, pomôž nám veriť, že Ti raz budeme navždy vďační za dar života, ktorý sme mohli dať. Pretože hoci naše dieťa zomrelo nám, narodilo sa v Tebe.

Ďakujeme Ti, Pane, že si nás navštívil svojím požehnaním, hoci len na krátku chvíľku. Nauč nás vo všetkom Ti dôverovať a tešiť sa na požehnanie nového života.

Modlitba za matku po spontánnom potrate

Láskavý Bože,
s dôverou voláme k Tebe, lebo si milujúci a dobrotivý. Chválim Ťa za dar každého života i toho predčasne ukončeného. Ty máš svoje dôvody, ktoré nám sú zatiaľ neznáme. Daj nám silu nezúfať a veriť, že toto dieťa žije v Tebe a má právo hľadiť na Tvoju tvár. Prosíme Ťa o pokoj pre túto matku, ktorá ťažko znáša stratu prísľubu daného od počatia. Daj jej do cesty ľudí, ktorí budú ochotní načúvať jej trápeniu a chápať ho. Premeň jej bolesť na prameň sily, z ktorého môže čerpať. Ty sám sa jej dotkni svojou mocou a uzdrav ju zo zranení. Oslobod' ju od depresie, úzkosti, náladovosti a neutíchajúceho žiaľu. Naplň jej srdce svojím pokojom a daj jej silu hľadiť do budúcnosti. Otvor jej oči pre nádej nového života, ktorý ešte môže vyklíčiť v jej lone. Sprevádzaj jej kroky, nech je schopná naplno sa venovať ľuďom, ktorí ju potrebujú a práci, ktorú má vykonávať.
Matka všetkých matiek, Tebe zverujeme jej materstvo a prosíme Ťa o ochranu. Amen.

Ak emocionálne trpíš po spontánnom (prípadne aj dobrovoľnom) potrate a potrebuješ pomoc, nevieš sa vyznať v tom čo prežíváš alebo sa chceš len porozprávať, ponúkame Ti túto možnosť cez individuálne alebo skupinové stretnutia prostredníctvom Projektu Ráchel (službu psychologickú a pastoračnú starostlivosti po potrate).

Nájdeš nás v Diecéznom pastoračnom centre pre rodinu,
Kapitulská 21, 97401 Banská Bystrica
Mobil: 0911 911 794
Mail: rachel@rodinabb.sk
www.rachel.rodinabb.sk



Od bolesti k nádeji

**Cesta uzdravenia pre ženy
so skúsenosťou
spontánneho potratu**

(Určené žene so skúsenosťou
spontánneho potratu)

Milá mamička,

týchto pár slov je adresovaných Tebe, matke, ktorá prišla o svoje dieťa skôr, ako sa mohlo narodiť. Niektorí ľudia vravia, že je lepšie, že si svoje zomrelé dieťa nepoznala, lebo takto je to pre Teba ľahšie. Táto strata je však pre Teba pravde-podobne viac než len koniec tehotenstva, viac než zmena v Tvojich plánoch – je to smrť Tvojho milovaného dieťaťa. No nestra – tila si len svoje dieťa, stratila si časť seba samej. Tvoj smútok aj pocit straty sú rovnako opodstatnené ako v prípade akejkoľvek straty milovaného človeka. Je preto prirodzené, ak túto situáciu ťažko znášaš. Možno nemôžeš prestať myslieť na svoje dieťa. Aj zdanlivo nesúvisiace veci či situácie Ti ho pripomínajú. Možno máš preto aj potrebu vyhýbať sa ľuďom, ktorí s tehotenstvom nejako súviseli či vedeli o ňom, alebo sa zhoršila aj komunikácia s Tvojím manželom. A hoci to, že Tvoje dieťa zomrelo, si nezavinila sama, stále ešte rozmyšľaš, kde si urobila chybu, či si nemohla niečo urobiť lepšie, že si snáď mala lepšie chrániť život, ktorý bol v Tebe, možno Ťa trápia výčitky, že si nebola schopná vyvolať ho. NIE JE TO TVOJA VINA. Stala sa Božia vôľa, a tak to v dôvere odovzdaj Bohu a vlož do Jeho náručia svoje dieťa.



Ako môže nastat' uzdravenie

To že prežívaš zmätok a sklamanie, smútok a náladovosť je úplne normálne. Môžu za to aj hormóny, hladina ktorých sa bude vyrovnávať ešte niekoľko mesiacov. Na to, aby si sa z tohto zranenia uzdravila, je potrebný najmä čas a tiež

ľudia v Tvojom okolí, ktorí Ťa podporujú. Aby si sa cez stratu ľahšie preniesla, potrebuješ o nej hovoriť. Je dobré, ak máš vo svojom okolí niekoho, kto s Tebou o Tvojej strate hovorí. Určite hovor o svojich pocitoch aj s Tvojím manželom. V prípade, že nemáš s kým o svojom smútku hovoriť, môže pomôcť aj napísať Tvoje pocity na papier, alebo ako list Bohu či priamo zosnulému dieťaťu. Je dôležité vyjadriť svoje pocity, pretože len tak môže začať proces uzdravenia. Máš právo sa hnevať na seba, na Boha a neboj sa svoju zlosť opísať. Hnev treba vyjadriť, aby na jeho miesto mohol vstúpiť pokoj. List môžeš prípadne roztrhať, spáliť, a podobne.

Moment rozlúčky s dieťaťom je pre Teba a rodinu veľmi dôležitý. Ak už nie je možné dieťaťko pochovať (informácie o pochovávaní: www.rachel.rodinabb.sk). Potrebuješ smútiť za svojím dieťaťom. Či už sama alebo so svojimi blízkymi, sláv naň spomienku. Je plnohodnotným členom rodiny, preto si zaslúži napríklad zažatú sviečku na sviatok Pamiatky zosnulých. Umožni sama sebe vytvoriť predstavu svojho dieťaťa. Odporúča sa tiež dať dieťaťu meno, zvlášť ak presne vieš, akého pohlavia bolo. Môžeš mať doma fotorámik s obrázkom anjelika, detskú košielku, medailónik, zasadiť strom na jeho pamiatku alebo čokoľvek iné, ako Ti to ako matke srdce a fantázia napovedia. Je dobré dať v súkromí odslúžiť sv. omšu za dar života a za uzdravenie, ktorej súčasťou môže byť spomienkový rituál. Počas neho môžeš zapáliť sviečku, dať meno dieťaťu, prečítať list dieťaťu, pustiť vhodnú hudbu, prečítať stať zo Svätého Písma alebo vhodnú básň.

Každý človek si v priebehu života vypracúva rôzne spôsoby zvládania a riešenia problémov. Tie sa u konkrétnych ľudí veľmi líšia. Nech Ťa teda neznepokojuje, že niekto iný v Tvojom okolí sa s podobnou stratou vysporiada ľahšie a rýchlejšie ako Ty. Povzbudením pre Teba môže byť fakt, že mnohé ženy zažili práve takúto stratu a neskôr dosiahli úplné uzdravenie. No i keď ľudia môžu pomôcť, je to Boh, kto uzdravuje. Modli sa za uzdravenie tejto rany v Tebe i na celej Tvojej rodine, a ak môžeš, modli sa za to spolu s manželom, prípadne popros o modlitbu niekoho iného.

Informácie o možných príčinach spontánneho potratu jako aj praktické rady po potrate nájdeš na stránke: www.rachel.rodinabb.sk

Čo je teraz s Tvojím dieťaťom?

Pravdepodobne si kladieš otázku, čo je s Tvojím zomrelým dieťaťom, keďže nestihlo byť pokrstené. Cirkev nepozná s istotou iný prostriedok ako krst, aby malým deťom zaručila nadprirodzenú večnú blaženosť. Boh sám však svojimi sviatosťami viazaný nie je, a to, že iný prostriedok pre spásu nám nie je známy, neznamená, že nemôže existovať. Bolo by totiž ťažké dať do súladu s Božou vôľou spasit' všetkých ľudí, keby čo i len jedno dieťa, bez možnosti osobne sa rozhodnúť pre Krista, alebo proti Nemu, navždy stratilo nádej na spásu, na stretnutie s Bohom.

Osud nenarodených detí, ktoré zomreli bez krstu, tvorí časť nepreniknuteľného tajomstva spasiteľnej Božej lásky. Cirkev ich s veľkou láskou a dôverou odporúča Božiemu milosrdenstvu, ako to vidno aj v pohrebných obradoch pre nepokrstené deti. Ján Pavol II. to v encyklike Evangelium vitae vyjadril jednoznačne, keď nás o každom dieťati, zomrelom skôr, ako sa stihlo narodiť a mohlo byť pokrstené, uistuje: „Ono teraz žije v Bohu” (Evangelium Vitae 99).

Odkaz otcovi

Je isto náročné čeliť strate vlastného dieťaťa, no vidieť svoju manželku nešťastnú môže byť rovnako ťažké. Kladieš si otázku, ako ju môžeš utešiť v jej žiali, keď Ty sám pociťuješ bolesť zo straty.

Skúsenosť smrti vlastného dieťaťa je síce pre mnohé manželstvá zaťažkávajúcou skúškou, no ak sa so svojou manželkou nebudete báť hovoriť o svojich najhlbších pocitoch, môžete si byť nakoniec navzájom ešte oveľa bližší. A taktiež pros Boha o silu čeliť bolesti, s ktorou sa stretávaš u svojej manželky a ktorá je zároveň obrazom tej Tvojej. Snaž sa odpustiť Bohu, že to dopustil na Tvoju rodinu. Iste to má význam, ktorý pochopíš až neskôr...

Ďalšou Tvojou bolesťou môže byť, že ľudia sa niekedy správajú, akoby to bola len matka dieťaťa,