

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
Ukazuji 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 smutek	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