

## Definovanie žiaľu – proces žiaľu...

Žiaľ je prirodzená reakcia na stratu niečoho, čo sme považovali za dôležité.

Žiaľ je:

- Proces. Začína okamihom, kedy nám oznámia úmrtie alebo smrteľnú chorobu blízkej osoby. Žiaľime aj vtedy, keď máme pocit, že sme stratu schopný akceptovať.
- Je univerzálny a zároveň osobný. Všetci žiaľime, ale náš žiaľ sa líši v našich fyzických, intelektuálnych, kultúrnych, emočných, finančných, duchovných možnostiach....
- Symptómy žiaľu môžu byť aj fyzické. Nespavosť, únava, slabosť, strata chuti do jedla, triaška, úzkosť v hrudi...Ak je naša fyzická bolesť dlhodobá, mali by sme vyhľadať lekára.
- Je nepredvídateľný. Niekedy sa cítime dobre a zrazu sme opäť v okovách intenzívneho žiaľu. Uzdravenie prichádza vtedy, keď to „normálne“ zažívame častejšie ako intenzívny žiaľ.

Proces žiaľu: Šok, Utrpenie, Nový začiatok

Šok – nastáva priamo po strate.

- zahŕňa popieranie straty, odmietanie, neschopnosť čeliť realite
- k šoku patrí aj prázdnota, opustenie, iracionalita, nepokoj, nelogické správanie sa, hľadanie milovanej osoby, nočné mory, neschopnosť prijať realitu smrti
- ako kôra stromu, úlohou šoku je nás ochrániť pred pocitmi, ktoré prídu

Utrpenie – zažívame niekoľko týždňov po strate

- môže trvať týždne, mesiace a dokonca aj roky
- zahŕňa paniku, strach, negatívne pocity (hnev, vinu), ľútosť
- myslíme si, že sa z toho „zbláznime“

Nový začiatok – nazýva sa aj prijatie reality alebo doba uzdravovania

- túžba obnovovať alebo tvoriť vzťahy, schopnosť rozprávať o strate bez sebaľútosti, potreba hľadiť smerom do budúcnosti
- zahŕňa prijatie, prispôsobenie sa, nádej, úľavu
- zahŕňa aj pocity viny za to, že sa cítime lepšie. Za to, že prestávame žiaľiť.

ZAPAMATAJME SI: Proces žiaľu nie je lineárny. Je cyklický. Ako jazda na rollecoasteri – raz ste dole, raz ste hore. Proces žiaľu je individuálna záležitosť.

Čo nás v procese žiaľu čaká:

1. Zmierenie sa so stratou
2. Pociťovanie veľkej bolesti
3. Spomínanie na zosnulého
4. Hľadanie novej identity
5. Hľadanie zmyslu života
6. Prijatie pomoci. (Dať možnosť druhým, aby nám pomohli – znovu a opäť.)

#### ZMIERENIE SA SO STRATOU:

Je to proces. Vyžaduje si čas. Cítíme sa ako v zlom sne. „Nech to nie je pravda. Nech sa zobudíme a je to všetko iba sen. Žiaľ je ako skutočnosť, ktorá si na teba počká za rohom. Nechceme, ale zároveň si uvedomujeme, že za ten roh musíme ísť. Zbierame odvahu na vykročenie.“ (Wolfelt)

#### POCIŤOVANIE VEĽKEJ BOLESTI:

Nebráňte sa bolesti. Je súčasťou uzdravovania sa. Ak bolesť potlačíte, zakorení sa vo vás ešte hlbšie. Ako infekcia v rane, je vždy lepšie, keď prerazí na povrch.

#### SPOMÍNANIE NA ZOSNULÉHO:

Spomienky – to je to puto, čo nás spája aj po smrti. Spomienky sa obyčajne začínajú pohrebom. Svoje obľúbené spomienky si môžeme zapísať aj na papier. Môžeme si písať denník, urobiť fotoalbum. Vracat' sa k spomienkam v čase narodenín, Vianoc, výnimočných dátumov....

#### HĽADANIE NOVEJ IDENTITY:

Naša identita sa spája s ľuďmi, s ktorými máme vzťah. Po strate vzťahu, po smrti blízkeho človeka sa naša identita zmení. Z manžela sa stane vdovec, z manželky vdova. Z rodiča sa stane pozostalý rodič, možno aj bezdetný. Po strate obidvoch rodičov sa z nás stane sirota. V zápase o novú identitu je veľkou výhodou mať pomoc a podporu priateľov, rodiny, druhých ľudí.

#### HĽADANIE ZMYSLU ŽIVOTA:

„Ako sa to mohlo stať? Prečo?“ Tieto otázky sú dôkazom toho, že niektoré veci nemáme pod kontrolou. Cítíme sa bezmocní. Pri hľadaní zmyslu sa obraciame aj na Boha, mnohokrát v plači a hneve. To môžeme. To je to, čo Boh chce. Podobne ako Jób, máme svoje otázky predkladať pred Boha. Môže nám to pomôcť si uvedomiť, ako veľmi sme na ňom závislí. Môže to prehĺbiť náš vzťah k Bohu. „Smrť nám dáva perspektívu života.“ (Ralph W. Emerson). To je pravda.

#### PRIJATIE POMOCI:

Teraz a vždy. „Nepotrebujem vedieť, čo mám v žiali robiť. Môžem sa obrátiť na tých, ktorí touto cestou kráčali predom mnou. Aby som sa uzdravila, musím sa dotknúť a byť dotknutá tými, ktorí to taktiež prežili. Títo ľudia ma môžu zahrnúť láskou, nádejou a vnútornou silou.“ (Wolfelt). Nie je dobré kráčať v žiali sám. Uzdravenie prichádza nielen na základe vlastných zdrojov, ale aj vďaka podpornému systému. Dokážme prijať lásku a podporu druhých.