

Zmierenie sa so stratou

„Žiaľ v skutočnosti nikdy neprestane. To iba vplyvom času dáva o sebe vedieť čoraz menej.“ Anonym

Smrť blízkeho človeka nás navždy zmení. Život už nikdy nebude taký ako predtým. To ale neznamená, že život nemôže byť aj naďalej pekný a zmysluplný.

Wolfelt používa slovo „zmierenie sa“ na označenie procesu žiaľu smerom dopredu, k budúcnosti, aj bez fyzickej prítomnosti milovanej osoby. So zmierením prichádza obnovená energia, dôvera a schopnosť prijať realitu smrti. Zmierenie znamená obnovenie túžby byť opäť súčasťou života. Uvedomenie si, že bolesť, žiaľ a dokonca aj smrť patria k životu. Zmieriť sa znamená „opäť urobiť (život) dobrým.“

Žiaľ sa nemusí úplne stratiť, ale môžeme sa s ním zmieriť. Nielen naša myseľ, ale aj srdce a duch začínajú rozumieť tomu, čo sa stalo. Je to drina, tvrdá práca, vzdať sa milovanej osoby (dovoliť jej odísť) a mať s ňou nový vzťah, založený iba na spomienkach.

Zmierenie sa nestane iba tak náhodou. Zmierenie prichádza po intenzívnom žiali, skrze rozprávanie, plač, rozjímanie, písanie, maľovanie, spievanie atď... Dať žiaľu konkrétnu podobu, fyzický výraz svojich pocitov – aj to znamená zmierenie sa.

Zmieriť sa so stratou znamená otupiť ostré hroty žiaľu. Neznamená to ich zánik, iba ich zjemnenie. Objavenie nového zmyslu života. Nádej. Vytvorenie nového „normálu.“ Tak ako po zahojení rany ostane jazva, tak je to aj so žiaľom. Uzdravíme sa, avšak nie bez bolesti, proces žiaľu nás navždy zmení.

Ako rozpoznáme skutočnosť, že nastáva zmierenie? Napr., že začneme opäť pravidelne jesť, prespíme celú noc, prejavíme záujem o zabudnuté koníčky. Opäť sa začneme stretávať s ľuďmi, ponoríme sa do života.

Carol Crandell povedala, že *„v žiali nám nepomôže čas, ale to čo s tým časom urobíme.“*

V procese žiaľu, vytvorme si priestor na zmierenie sa s bolesťou, smútkom, buďte voči sebe milostiví. Dôverujme Bohu, doprajme si nádej. Boh Vám určite pomôže. **I napriek tomu, že v žiali život vyzerá beznádejne, Boh je mocnejší ako žiaľ, bolesť, smrť, dokonca aj beznádej.**