

## **Proces žiaľu – pocity, ktoré s ním súvisia...**

Žiaľ je normálna reakcia na stratu milovaného človeka. Je to proces, normálny, prirodzený proces.

Vyžaduje si čas.

Nie je to negatívny proces, je to proces, ktorý smeruje k uzdraveniu.

V rámci tohto procesu sa môže objaviť niekoľko pocitov, negatívnych aj pozitívnych. Pocity, na základe ktorých si stratu pripúšťame, vyrovnávame sa s ňou, nachádzame nový zmysel života, objavujeme nádej.

Žiaľ je ťažká práca, je to proces, ktorý nemá presný poriadok. Pocity prichádzajú a odchádzajú, niektorými sa zaoberáme dlhšie, niektoré sa nemusia vôbec dostať.

### **Ktoré sú to pocity, s ktorými sa môžeme stretnúť?**

Šok (prázdnota, popieranie)

Úzkosť (panika, strach, neschopnosť sústrediť sa)

Hnev (na človeka, ktorý nás opustil, na Boha, na seba samých)

Pocity viny a ľútosti

Smútok a depresia (úplné citové aj fyzické vyčerpanie)

Samota a opustenosť

Bolesť (slabosť, strata sebadôvery, strata snov)

Snaha o uvoľnenie sa, viera (pomalé začleňovanie sa do života)

Nádej (hľadanie kotvy, istoty, že život má zmysel i napriek strate milovaného človeka)

### **Čo je v žiali dobré, čo nám môže pomôcť:**

- niekto, kto bude s nami kráčať, kto sa nezľakne tmavého údolia nášho žiaľu, kto unesie našu bolesť
- ľudská blízkosť, ľudský dotyk, pochopenie
- telefonát, list
- spomínanie na zosnulého, zdieľanie spomienok
- niekto, kto unesie náš plač a prispôsobí sa nášmu tempu
- niekto, kto pochopí veľkosť našej straty a dá nám možnosť ju vyjadriť

Žiaľ nie je náš nepriateľ. Je to nevyhnutný proces, ktorý nám pomáha nadobudnúť fyzickú aj psychickú rovnováhu.

Nechajme sa unášať prúdom žiaľu. Nebojujme proti nemu.

Plač je terapeutický nástroj. Je prirodzeným nástrojom nášho uzdravenia.

Niekedy sa nám zdá, že my nemôžeme smútiť. Musíme byť ako skala, pretože nás naša rodina potrebuje. Ale aj my sme iba ľudia, ktorých sa naša strata bolestivo dotýka.

Boh nechce, aby sme trpeli. Boh nám dáva silu, aby sme svoju bolesť dokázali uniesť.

Nepoznáme odpoveď na otázku: Prečo práve my? Prečo sa to stalo? Môžeme sa ale opýtať: Ako sa mám vyrovnať s tým, čo sa mi stalo?