

OBSAH

Úvod

VŠUDYPŘÍTOMNÝ NEPŘÍTEL	17
-------------------------------------	-----------

Kapitola 1

CO CHÁPEME POD POJMEM BOLEST	21
---	-----------

CO JE BOLEST?	22
---------------------	----

BOLEST A UTRPENÍ	23
------------------------	----

BOLEST JAKO OSOBNÍ ZKUŠENOST	24
------------------------------------	----

JAK MOC TO BOLÍ?	25
------------------------	----

REAKCE NA BOLEST	25
------------------------	----

JE PRAVDA, ŽE NIKDO NECHCE TRPĚT?	27
---	----

Kapitola 2

JAK VYJÁDŘIT BOLEST	31
----------------------------------	-----------

ODVAHA PLAKAT	32
---------------------	----

JAZYK BOLESTI	33
---------------------	----

PRÁVO NA ŠTĚSTÍ	34
-----------------------	----

MŮŽE BÝT UTRPENÍ KONSTRUKTIVNÍ?	35
---------------------------------------	----

Kapitola 3

VAROVNÉ SIGNÁLY	39
------------------------------	-----------

BOLEST A JEJÍ SPOJENCI	39
------------------------------	----

STRACH	40
--------------	----

OSAMĚLOST A OPUŠTĚNOST	41
------------------------------	----

FRUSTRACE A ZASTRAŠOVÁNÍ	41
STÍNY MINULOSTI	42
POCIT SELHÁNÍ	44
HNĚV A POCITY VINY	45
POZITIVNÍ POSTOJ	46
VAROVNÉ SIGNÁLY	47
DUCHOVNÍ VYROVNANOST	48
ŽIVOT S BOLESTÍ	48

Kapitola 4

„PROČ?“	51
UŽITEČNÁ BOLEST?	51
PŘIROZENÁ BOLEST	52
UTRPENÍ, KTERÉMU LZE PŘEDEJÍT	53
DESTRUKTIVNÍ UTRPENÍ	54
ŠANCE A TRAGÉDIE	55
TRADIČNÍ PŘÍSTUPY	56
EMOCIONÁLNÍ UTRPENÍ	59
ÚZKOST, STRES A DEPRESE	60
PŘÍČINY BOLESTI	61

Kapitola 5

TAJEMSTVÍ ZLA	65
HLAVNÍ TEORIE	66
NEZÁJEM NEBE	68
CENA SVOBODY	70
VELKÝ KOSMICKÝ KONFLIKT	71
UTRPENÍ A ODPOVĚDNOST	73

ZÁBLESK NADĚJE	74
----------------------	----

Kapitola 6

TRADIČNÍ VYSVĚTLENÍ	79
BOŽÍ TREST?	80
PŘÍPAD JÓBA	81
BOŽÍ MLČENÍ	83
UTRPENÍ BEZ VINY	84
MNOHEM DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ „PROČ“	86
NEVINNÉ OBĚTI	87

Kapitola 7

KDYŽ BŮH MLČÍ	91
VÍRA A UTRPENÍ	92
TRPĚT PRO BOHA	92
NEDOSTATEČNÁ VYSVĚTLENÍ	94
TRPÍ TAKÉ BŮH?	95
BŮH, KTERÝ TRPÍ V TĚLE	96
STÍŽNOSTI ADRESOVANÉ BOHU	98
KDYŽ BŮH MLUVÍ	99
UTRPENÍ PLNÉ SOUCITU	100
CO JINÉHO JEŠTĚ BŮH DĚLÁ?	101

Kapitola 8

VÍRA A UZDRAVENÍ	105
NADĚJE JAKO LÉK	106
SÍLA LÁSKY	107
SÍLA VÍRY	108

ZDRAVÍ A SPIRITUALITA.....	109
A CO ZÁZRAČNÉ UZDRAVENÍ?	111
ZÁZRAKY JSOU TAJEMNÉ	112
JE SPRÁVNÉ CHTÍT ZÁZRAKY?	114
ZÁZRAKY JSOU VZÁCNÉ.....	118
MÁ POTOM NĚJAKÝ SMYSL MODLIT SE?	119

Kapitola 9

JAK ZMÍRNIT BOLEST	123
BOJ PROTI BOLESTI	124
ODSTRANIT BOLEST ZA KAŽDOU CENU?	125
HLEDÁNÍ SMYSLU	126
SOLIDARITA.....	128
AKCEPTOVAT REALITU.....	128
AKCEPTOVAT UTRPENÍ	129
SPOLEČENSTVÍ.....	131
JAK UTIŠIT DUŠEVNÍ UTRPENÍ	131
DUCHOVNÍ PODPORA TRPÍCÍMU	133
CO DĚLAT, KDYŽ NEVÍTE, CO MÁTE UDEĚLAT?	134

Kapitola 10

JAK PŘEŽÍT?	139
DŮVOD ŽÍT	139
HENDIKEPOVANÍ OD NAROZENÍ.....	140
HOUŽEVNATOST	141
OBĚTI.....	142
OBĚTI NÁSILÍ.....	143
OBĚTI MUČENÍ.....	144
DUŠEVNÍ SÍLA	145

JAK DÁL?	147
POVINNOST PAMATOVAT SI	148

Kapitola 11

JAK STÁRNOUT	151
PŘIROZENÝ PROCES	151
ODCHOD DO DŮCHODU	153
SEBELÍTOST A SLUŽBA	153
PŘÍJEMNÁ I ZBYTEČNÁ NOSTALGIE	154
PŘIJMOUT SÁM SEBE	156
DOBA SPOKOJENOSTI A VYROVNANOSTI	157
VŠE PRO DOBRO	158

Kapitola 12

DOPROVÁZET AŽ DO KONCE	163
PŘÍPRAVA ROZLOUČENÍ	163
ZÁVĚŤ	164
VZPOMÍNKY	165
NEVYLÉČITELNĚ NEMOCNÝ PACIENT A JEHO RODINA	166
BÝT TAM	167
ETAPY PROCESU UMÍRÁNÍ	168
FYZIOLOGICKÉ SYMPTOMY SVĚDČÍCÍ O BLÍŽÍCÍM SE KONCI	170
PSYCHOLOGICKÉ SYMPTOMY LOUČENÍ	171
JAK ZJISTIT, ŽE NASTALA SMRT	174

Kapitola 13

JAK SE VYROVNAT SE SMRTÍ	177
ODMÍTÁNÍ SMRTI	178
SMRT JAKO POSLEDNÍ KROK	179

STRACH ZE SMRTI	180
JAK SE VYROVNAT S PRAVDOU	182
TVÁŘÍ V TVÁŘ REALITĚ	183
LOUČENÍ	185
ROZHODNUTÍ ZEMŘÍT	185
MOJE POSLEDNÍ VŮLE	187
CO DÁLE?	188
UČIT SE ŽÍT	189

Kapitola 14

ZÁRMUTEK A ŽAL	193
ETAPY ZÁRMUTKU	195
ZTRÁTA Z NÁS MŮŽE UDĚLAT LEPŠÍ LIDI	203
ÚTĚCHA V ZÁRMUTKU	204
JAK POMOCI DĚTEM, ABY SE VYROVNALY SE SMRTÍ	206
JAK JIM POMOCI ROZLOUČIT SE	208
LEPŠÍ JE NELHAT	209
RODINNÁ SMLOUVA	209

Kapitola 15

JIŽ NIKDY ŽÁDNÁ BOLEST	213
UTRPENÍ PŘÍRODY	213
JE NADĚJE NA VYSVOBOZENÍ?	215
PROČ JE TĚŽKÉ VYMANIT SE	216
OSVOBOZENÍ PRO VŠECHNY	217
SLADĚNÍ S BOHEM	218
DUCHOVNÍ POMOC	220