

OBSAH

| | |
|---|----|
| Předmluva: Larry Dossey, M. D. | 9 |
| Poděkování Raymonda Moodyho | 12 |
| Poděkování Dianny Arcangelové | 13 |
| Úvod | 16 |
| 1. Rané zážitky žalu | 20 |
| Předporodní vlivy 20 Porod zanechává stopy 23 | |
| Rané přilnutí, odloučení a žal 24 Seznámení | |
| s pojmem smrt 30 Osobní existence 35 Dětské | |
| reakce 38 Vyrovnat se s dítětem v sobě 39 | |
| 2. Stres ze žalu | 40 |
| Definice stresu 46 Účel a úrovně stresu 46 Tři | |
| fáze stresu 48 Transformativní síla stresu 54 | |
| 3. Žal nese silné emoce | 55 |
| Definice žalu, truchlení a ztráty 55 Emoce mají | |
| i pozitivní účel 56 Opuštěnost 57 Hněv 57 | |
| Úzkost a panika 60 Deprese 64 Zklamání 66 | |
| Strach 66 Frustrace 67 Smutek 68 Pocit viny 68 | |
| Hanba 69 Izolace 70 Závist 70 Láska 71 Lítost | |
| 76 Úleva 77 Rezignace nebo smíření 77 | |
| 4. Mnoho tváří ztráty | 79 |
| Věk milované osoby 79 Věk pozůstalých 80 | |
| Historie žalu 81 Duševní, citové, tělesné | |
| a duchovní zdraví 81 Kulturní vlivy 82 | |
| Dynamika rodiny 83 Vztahy 84 Pohlaví 86 | |
| Způsob smrti 87 Smysl ztráty 92 | |

Osobní historie 94 Osobnost 94
Materialismus 95 Náboženství 96
Spiritualita 97 Společenská podpora 100
Profesionální podpora 100

5. Poskytování a přijímání projevů soucitu 102
Načasování 103 Nevhodné formulace 105
Projekce 107 Vstup do jejich světa 108
Terminologie 110 Vyjádření soustrasti
dopisem a e-mailem 111 Internetová
podpora 112 Vyjádřete se neokázale 113
Praktická podpora 114 Reakce
na nevhodné výroky 114 Úmysly
soucítícího 115 Úmysl truchlícího 116

6. Funkční zármutek proti dysfunkčnímu 122
Utkvělý žal 122 Popírání 124 Vědomé
popírání 124 Podvědomé popírání 127
Zvratnost ztráty 130 Mementa 130
Přejímání charakteristických rysů
zesnulého 134 Reprodukce zdravotních
symptomů 136 Hledání zesnulého 136
Záměna za jiné 138 Emoce v převleku 139
Výroční reakce 140 Opětovná ztráta 144

7. Přizpůsobit se ztrátě 146
Vliv zavraždění Kennedyho 146 Vliv
Diany 148 Pohřby 149 Teorie 150 Aktivní
přístupy 152 Záměrně orientovaný proces
154 Vyváženost 154 Vyrovnat se se
stresem ze žalu 155 Oddechový čas 158
Živit duši 158 Vytváření rituálů 159

8. Překonávání ztráty 162
Křivka žalu 162 Přerod 164 Tragédie
zatvrzelého srdce 166 Osobní modely 166
Přerod – Raymondův příběh 166 Přerod –

Dianin příběh 169 Mohou se pozůstalí zbavit žalu? 173

9. Požehnání ze ztráty 177

Všechny lidské bytosti 177 Oslavujme rozdíly mezi námi 178 Ocenění se zvyšuje 179 Sebeobjasnění 179 Obohacení zaujetím 179 Touha sloužit druhým 180 Zisk citlivosti 181 Konečnost života 181 Křehkost lidského těla 181 Pokora 181 Méně materialismu 181 Lekce 182 Láska je pouto 182 Tváří v tvář smrtelnosti 182 Posílení vztahů 182 Zvýšení duchovnosti 183 Zisk moudrosti 183 Smysl nesmrtelnosti 184 Přerod 184

10. Znovu se s nimi shledáme 185

Zážitky domnělé smrti 185 Předtucha smrti 193 Souběžná smrt 194 Znak souběžné smrti 195 Důkazy přežívání vědomí po tělesné smrti 203

Podpůrné prameny 205

Články, brožury a časopisy 205 Knihy 206 Časopisy a buletiny 251 Internet 253 Spolky, organizace a služby 259

Slovníček 268

Použitá literatura 270

Poznámky 276

Rejstřík 282