

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 Rezigance 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 | Úmysl | |
| 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 blízké smrti 185 Předtucha smrti 193 Sdílená smrt 194 Znaky sdílené 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