

NEJEDNOZNAČNÁ STRATA

Dodnes neviem, čo mi v tej chvíli pripadalo horšie – či si myslieť, že môj prvý chlapec zomrel, alebo zistiť, že spolu so sestrou vymysleli tento ohavný plán s predstieranou smrťou, aby mohol chodiť so sestrinou najlepšou priateľkou. Mala som pocit, akoby som sa topila v temnej rieke, ktorú nikto iný nedokázal vidieť. Od vzlykov ma až rozboleli pľúca. Viac ako dva roky som v sebe nedokázala nájsť záujem o nejakú činnosť.

V nasledujúcich šiestich mesiacoch som si zhoršila školský prospech. Z vyznamenanej študentky som sa stala sotva priemernou žiačkou, pretože robiť si domáce úlohy mi pripadalo, akoby som mala bežať do kopca s baťohom plným kameňov.

Kým som verila, že Paul je mŕtvy, všetci okolo mňa – rodina a blízki priatelia – ma podporovali a dohliadali na mňa. Smútila som a bolo mi *dovolené* smútiť.

Keď som sa dozvedela, že jeho údajná smrť bola klamstvo, naďalej som smútila, ale už som si nebola istá, za čím. Smútila som za vzťahom, ktorý viac neexistoval? Smútila som, lebo sa objavil v mojom živote? Smútila som za dievčaťom, ktorým som bola predtým? Vôbec som sa v tom nevyznala.

Keď som rodine a priateľom povedala, čo Paul urobil, ich súcit sa veľmi rýchlo zmenil na hnev. Nielen naňho, ale aj na mňa.

„Už sa naňho vykašli. Nie je hoden tvojich slz.“

„Prečo vlastne plačeš? Veď nie je mŕtvy.“

„No a čo? Ľudia sa rozchádzajú. Jednoducho to už prekonaj!“

Tieto poznámky mi vôbec nepomáhali. Naopak, so svojou bolesťou som sa cítila ešte osamelejšia. Vtedy som ešte nevedela, že môžeme smútiť aj za človekom, ktorý nezomrel. Môžeme smútiť nad zmenou v našom vzťahu, zmenou svojich schopností, stratou zamestnania či priateľstva, nad našimi milovanými, ktorí zápasia so závislosťou alebo s inou chorobou. Všetko to môžeme precitovať, akoby v nás niečo zomrelo. Tento typ straty sa nazýva *nejednoznačná strata*.

Nejednoznačná strata je strata, ktorá sa udeje „niekde medzi“ (napríklad medzi ochorením a smrťou, medzi zlomeným srdcom a prerušením kontaktov), a teda neposkytuje človeku žiaden uzáver, ktorý by potreboval na to, aby mohol nastať proces emocionálneho hojenia.¹ Nejednoznačná strata sa považuje za jeden z najviac stresujúcich typov strát najmä preto, lebo sa vymyká bežne chápaným definíciám smútku, keďže nie vždy umožňuje zvyčajné smútočné a hojivé rituály. Preto môžeme mať problém so spracovaním svojho smútku – nedokážeme nájsť jeho zmysel ani význam, a tým zahojiť² svoje emocionálne rany. Inými slovami, smútime nielen vtedy, keď niekto zomrie, ale aj vtedy, keď máme pocit, akoby sme zomierali my. A čím osamelejší sa cítime vo svojom smútku, tým dôležitejšia a intenzívnejšia nám môže naša strata pripadať.

Výskum venovaný pocitom nejednoznačnej straty nie je nový. Začal niekedy koncom osemdesiatych rokov minulého storočia a bol zameraný na rodiny zasiahnuté vojnovými konfliktmi, najmä keď sa člen rodiny stratil pri vojenskej akcii. Výskum zahrnoval aj ľudí, ktorí náhle ochoreli chronickou chorobou alebo sa stali invalidmi, ako aj ľudí, ktorí prežili prírodné katastrofy, stratu zamestnania alebo stratu príležitostí. K ďalším príkladom nejednoznačnej straty patria rozvody, odhalenie nevery alebo iných foriem zrady³, ako aj prekonanie potratu, neplodnosť alebo imigrácia.⁴

Niektoré typy nejednoznačnej straty možno zaradiť do jednej z dvoch kategórií. V prvej kategórii sú prípady, keď sa niekto náhle stane fyzicky

¹ Boss (2006)

² Boss (2006)

³ Boss (2006)

⁴ Betz & Thorngren (2006)

neprítomný (ako v prípadoch stratených osôb, ghostingu⁵ a iných typov fyzického zmiznutia). Do druhej kategórie zaraďujeme situácie, keď daná osoba síce je fyzicky prítomná, ale je neprítomná alebo nedostupná v psychologickom zmysle. Do tohto typu nejednoznačných strát patria prípady, keď je náš priateľ, rodič alebo partner násilnícky alebo je pre nás nedosiahnuteľný emočne.

Niektorí ľudia môžu zažívať tento typ straty pri zmene vo vzťahu, napríklad keď jeho blízky ochorie na vážnu chorobu, ako rakovinu, Alzheimerovu chorobu, závislosť alebo silnú depresiu.⁶ Ďalšie príklady zahrňujú zmenu bydliska alebo zmenu osôb, s ktorými zdieľame domácnosť, napríklad v prípade rozchodu alebo rozvodu.⁷ Deti, ktoré vystriedali väčší počet pestúnskych rodín, vykazovali s väčšou pravdepodobnosťou symptómy posttraumatickej stresovej poruchy (PTSD) ako deti, ktoré zažili menej takýchto zmien.⁸

Pocity nejednoznačnej straty sa môžu týkať osôb, predmetov, zážitkov alebo udalostí.⁹ Napríklad v prípadoch únosov detí môžu rodiny hľadať svoje dieťa celé roky a nevedia, či a ako majú za ním smútiť. Často si únoskladú za vinu alebo sa v danej situácii cítia bezradní a nedokážu sa pohnúť ďalej. Aj v prípade potratu alebo neplodnosti môže pocit nejednoznačnej straty sťažiť proces smútenia. V týchto prípadoch bývajú spúšťačom otázky, ako napríklad koľko detí má daná osoba, alebo kedy sa partneri znova pokúsia o dieťa.¹⁰

Bohužiaľ, mnohí ľudia nevedia, ako by mali podporiť niekoho, kto prežíva traumatickú stratu, najmä ak je nejednoznačná. Niekedy dávajú zbytočné rady, ako „skús sa zamerať na pozitívnu stránku“, alebo „musíš sa pohnúť ďalej“ či „aspoň, že si zdravý“. Možno to myslia dobre, my to však vnímame skôr tak, že „nie je mi dovolené mať vlastné pocity“, „moje pocity

⁵ Osoba preruší všetky kontakty s inou osobou, akoby sa zmenila na ducha, termín je odvodený z anglického slova ghost. (pozn. prekl.)

⁶ Boss (2006)

⁷ Benson (2006)

⁸ Benson (2006)

⁹ Betz & Thorngren (2006)

¹⁰ Betz & Thorngren (2006)

sú neprípustné“ alebo „nemám dovolené prejavovať svoje pocity pred inými“.

To môže spôsobiť, že smútiaci človek sa bude cítiť ešte osamelejší a dokonca sa môže začať považovať za príťaž pre iných. Pravdou však je, že neexistuje nič, čo by niekto mohol povedať alebo urobiť, aby odstránil zničujúci a trýznivý pocit smútku, ktorý v nás zanechala traumatická strata, vrátane nejednoznačnej straty. Keď nás ľudia hania alebo kritizujú za to, ako sa cítíme, alebo nás nútia potlačiť smútok, zvyčajne to má opačný účinok. Smútok sa môže zmeniť na klinickú depresiu alebo PTSD a spôsobiť, že človek začne zneužívať návykové látky alebo podľahne inému sebazničujúcemu správaniu. Nie preto, že by si chcel zničiť život, ale preto, lebo svoju bolesť nemohol či nesmel náležite spracovať.

Mnohých z nás vychovávali tak, že by sme mali byť schopní kontrolovať, čo robíme, ako rozmýšľame, ako cítíme a čo sa s nami stane. Toto presvedčenie sa nazýva *ilúzia kontroly*. V určitých situáciách sa niektoré veci dajú kontrolovať. Napríklad ako sa obliekame, či budeme alebo nebudeme raňajkovať, koľko informácií budeme zdieľať s inými. Ilúzia kontroly však predpokladá, že by sme mali kontrolovať všetko, čo sa nám prihodí, ako aj to, čo si myslíme a ako sa cítíme. Nanešťastie, prechovávať ilúziu kontroly a potom zistiť, že nedokážeme kontrolovať nepríjemné alebo bolestivé okolnosti, môže viesť až k PTSD, depresii alebo iným problémom duševného zdravia.¹¹

Výsledkom toho, že sme nedokázali kontrolovať, čo sa nám prihodilo, alebo ako sa v súvislosti s tým cítíme, môže byť, že sa začneme za to hanbiť. Dokonca si môžeme vyčítať i to, že vôbec prežívame nejaký bolestný pocit. Niektorí psychológovia to označujú výrazom „cítiť sa zle za to, že sa cítíme zle“. Na pocity nerada používam nálepky „dobrý“ alebo „zlý“, pretože som presvedčená, že všetky sú dôležité a potrebné. Hlavným dôsledkom ilúzie kontroly však býva, že si vyčítame to, že sa cítíme na dne. Ak sa napríklad cítite depresívne, možno si v duchu hovoríte: „Čo sa to s tebou deje? Prečo to nedokážeš prekonať?“

¹¹ Hancock & Bryant (2020)

Tento emočne nevhodný prístup k sebe samému nás celkom určite nezavíja smútku alebo depresie. Práve naopak – s veľkou pravdepodobnosťou ich ešte posilní a časom zhorší aj našu podráždenosť, frustráciu a iné negatívne pocity. Práve to je príčinou, prečo niektorí ľudia s depesiou bývajú podráždení, prchkí a škriepni – snažia sa potlačiť svoju emočnú bolesť a súčasne sa odsudzujú za to, že majú tieto pocity. V dôsledku toho bývajú ľudia trpiaci depesiou, úzkosťou alebo inými duševnými problémami hrubí k iným, alebo sa utiekajú do samoty práve vtedy, keď najviac potrebujú porozumenie a podporu iných.

Ilúzia kontroly vychádza z predpokladu, že by sme mali byť schopní kontrolovať všetko, čo sa nám stane – mali by sme byť schopní robiť všetko správne, aby sme predišli akýmkoľvek omylom alebo nepríjemnostiam. Tento spôsob uvažovania potom vedie k tomu, že sa obviňujeme za všetko, čo sa nepodarí. Keď sa skutočne stane niečo zlé, trýznime sa myšlienkami ako: „Keby som len niečo urobil inak, nestalo by sa to.“

Keď niekto z našich blízkych náhle zomrie, mnohí z nás sa môžu pristihnúť pri myšlienkach, že sme mali niečo urobiť inak, aby sa predišlo tomu nešťastiu. Niekedy si to dokonca dávame za vinu. Keď v rodine dôjde k tragickému úmrtiu, viacerí členovia rodiny si môžu nezávisle od seba vytvoriť vlastný naratív o tom, že k tragédii došlo ich vinou. S týmito myšlienkami sa členovia rodiny málokedy zverujú, a preto si neuvedomia, že podobný pocit viny majú aj iní príbuzní. Rodinná terapia im môže dať príležitosť zdieľať pocity smútku a myšlienky o tom, čo sa stalo. Vtedy mnohí s prekvapením zistia, že pocit viny majú aj iní príbuzní. V takých situáciách začnú mnohí z nás vehementne brániť ostatných a pripomínať im, že za tragédiu nemôžu. Skutočne, ak zistíme, že iní ľudia prechovávajú rovnaké myšlienky a pocity ako my, vrátane sebaobviňovania, môže to trochu oslabiť naše pocity hanby a odcudzenia, ktoré v tom čase cítime.

Za určitých okolností sa môžeme obviňovať nielen za nejakú tragédiu, ale aj za to, že prideme o niektoré svoje schopnosti. To sa prihodilo aj jednému z mojich klientov, s ktorým som pracovala pred rokmi. Povedzme, že sa volal Chuck, aj keď to nie je jeho skutočné meno.

Chuck bol príslušníkom námornej pechoty a počas svojho nasadenia v bojoch videl veľa smrti a zmaru. Stratil niekoľko priateľov a ich smrť si

dával za vinu. Sám bol zranený v boji a bolo pravdepodobné, že po návrate do Spojených štátov bude odkázaný na invalidný vozík. Chuck však vozík odmietal, pretože sa zaň hanbil. Odmietol si dať aj označenie pre invalidov na auto. Podľa neho by invalidný vozík a osobitné označenie mali byť vyhradené pre „skutočných invalidov“.

Chuck prichádzal na terapiu s meškaním 20-30 minút, pretože radšej parkoval ďaleko od vchodu, než aby využíval miesto vyhradené pre zdravotne postihnutých. Namiesto invalidného vozíka používal dve vychádzkové palice, a preto často padal a opätovne sa zraňoval. Kým prišiel do ambulancie, prekonával obrovské bolesti. Po príchode sa ťažko zvalil do kresla a zatínal pery.

Keď mi rozprával o svojom zranení, pozeral sa na podlahu s prázdny výrazom. Dával si za vinu, že nebol schopný zabrániť svojmu zraneniu. Keď som sa ho spýtala, čo mohol urobiť inak, Chuck povedal: „Nemal som v ten deň ísť von a nemal som to dovoliť ani svojim druhom.“

Keď som sa ho spýtala prečo, odpovedal: „Celý deň som mal vtedy zlý pocit, mal som ho počúvať.“

„Dovoľuje námorná pechota svojim príslušníkom, aby sa rozhodovali podľa vnútorných pocitov?“ spýtala som sa.

Povzdychol si a potom potriasol hlavou. „Nie, ale... ja si len želim... želim, aby som vtedy niečo urobil... hocičo, rozumiete, aby som to zastavil.“

Samozrejme, dáva to zmysel. Každý z nás by chcel, aby boli veci iné, a často si želáme, aby sme boli schopní zabrániť hrozným udalostiam. V ilúzii kontroly predpokladáme, že pokiaľ robíme všetko správne, nestane sa nič zlé. Tento spôsob rozmýšľania je však myšlienková pasca a vedie iba k sebaobviňovaniu v situáciách, ktoré dopadli zle napriek tomu, že sme všetko urobili „správne“.

Trvalo určitý čas, kým Chuck začal akceptovať, že v ten deň nemohol urobiť nič, čo by zabránilo smrti jeho druhov. Čo však nedokázal akceptovať, bolo vlastné telesné postihnutie. Tvrdil, že ho to prinútilo predefinovať samého seba. Pred zranením sa Chuck pýšil tým, že je „otec – superhrdina“, „manžel – superhrdina“... Na otázku, čo preňho znamenalo byť „superhrdinom“, odpovedal, že to znamenalo, že bol schopný tráviť čas so svojou rodinou, dokázal behať s malým synom a pomáhať manželke

v domácnosti. Teraz sa pre ťažkosti pri chôdzi vyhýbal týmto činnostiam. Mal zo seba taký zlý pocit, že sa radšej skrýval v spálni, pevne presvedčený, že je „slabý“ a „zlomený“.

Rozprávali sme sa o superhrdinoch a čo znamená byť jedným z nich. Bol presvedčený, že superhrdinovia by mali byť „silní“ a vždy by mali dokázať pomáhať iným. Spýtala som sa ho, či všetci superhrdinovia musia byť schopní chodiť, aby boli silní a mohli pomáhať iným.

Pozrel sa na mňa.

Nastalo dlhé ticho.

Potom povedal: „Nie, nie všetci.“

Začal vymenovávať superhrdinov, ktorí sú na vozíku, ako Charles Xavier, postava z komiksov *X-Men*, či superhrdinka Batgirl. Všetci títo hrdinovia majú jednu spoločnú vec – časom sa naučili akceptovať to, že sú na invalidnom vozíku, a zamerali sa na to, čo *môžu* robiť, ako aj na to, čo je pre nich *dôležité* – pomáhať iným ľuďom.

Na nasledujúce stretnutie sa Chuck dostavil načas. Na tvári mal široký úsmev a do miestnosti vošiel na invalidnom vozíku.

Hneď po príchode zahlásil: „Nebudete veriť, aký som na tomto rýchly. Skoro ako Flash!“

Potom mi povedal, že si so synom zahrali výbornú naháňačku na dvore a že pomohol manželke s nákupom.

Začal si robiť zoznam povolání, ktoré by boli preňho vhodné, keď ho zo zdravotných dôvodov prepustia z armády. Robil si aj zoznam, čomu by sa chcel venovať vo voľnom čase. Keď dokázal akceptovať zmenu svojich schopností, oslobodil sa a znova sa mohol sústrediť na to, aby žil svoj život. To bolo niečo, o čom si myslel, že už nikdy nebude môcť urobiť.

Či ide o stratu fyzických schopností, stratu domova alebo zamestnania, to všetko nás silne zasiahne. Cítíme sa zlomení, otrásení až v samotných základoch nášho bytia. Je to celkom pochopiteľné. Ako inak by sme sa mali cítiť? Sme predisponovaní na to, aby sme cítili, aby sme niekam patrili, aby sme mali zmysluplné vzťahy s inými.¹² Naše telo pozitívne reaguje na spojenie s tými, ktorých milujeme a na ktorých nám záleží, a bolestivo vníma,

¹² Higa, et al. (2002); Kemp, et al. (2012); Xu & Roberts, (2010)

keď o tieto vzťahy prídeme.¹³ Nezniesiteľná bolesť, ktorú zažívame po akejkoľvek strate, nás dokonca núti vyhľadávať spoločnosť a podporu iných.

Keď sa rozprávame s človekom, na ktorom nám záleží, keď dokážeme prijať objatie alebo iný prejav emočnej podpory, naše telesné i emočné utrpenie sa môže zmierniť.¹⁴ Nie je to len čisto psychologická záležitosť, ale prejavuje sa to aj na fyziologickej úrovni. Pri vzájomnom kontakte s ľuďmi (alebo aj so zvieratami), na ktorých nám záleží, keď poskytujeme podporu iným ľuďom alebo ju od nich prijímame, uvoľní sa v našom tele špeciálny hormón *oxytocín*, ktorý vyvoláva pocity tepla a bezpečia.

Je známe, že oxytocín zodpovedá aj za našu telesnú i emočnú pohodu. Tento hormón ovplyvňuje činnosť nášho srdca a nervovej sústavy a dokonca sa predpokladá, že súvisí aj s dĺžkou nášho života.¹⁵

Je len prirodzené, že sa cítime zničení, keď z akýchkoľvek dôvodov stratíme blízkeho človeka, či pre nejakú tragédiu, rozchod alebo chorobu. Dokonca aj vtedy, keď náš blízky ešte žije, napríklad v prípade Alzheimerovej choroby alebo inej choroby, ktorá nás náhle oberie o jeho podporu, môžeme prežívať pocit straty, ktorý je rovnako skutočný ako pochopiteľný. Výraz „zlomené srdce“ nie je len metafora. Keď nám zomrie alebo odíde niekto blízky – milovaný partner, dieťa, súrodenec alebo priateľ –, smútok nad touto stratou nesmierne zaťažuje naše srdce, čo môže niekedy viesť až k úmrtiu.¹⁶ Vo väčšine prípadov vnímame toto odlúčenie alebo stratu ako zničujúcu bolesť. Pretože tá bolesť je skutočne zničujúca.

Tento typ bolesti môže v mnohých prípadoch utíšiť (aj keď nie odstrániť) podpora starostlivých blízkych ľudí. Keď je k nám naše okolie láskavé, trpezlivé a chápajúce, keď od iných dostávame fyzickú a emočnú útechu, v našom tele sa uvoľňuje oxytocín, ktorý po čase môže našu bolesť aspoň trochu zmierniť. To neznamená, že všetka bolesť zmizne. Časom sa však môžeme naučiť utíšiť ju podobne, ako keď si na silnú popáleninu prikladáme chladivý obklad. Keď na pohrebe objímame smútiacich pozostalých,

¹³ Coan, et al. (2006); Schimpff (2019)

¹⁴ Coan, et al. (2006); Kemp, et al. (2012)

¹⁵ Higa, et al. (2002); Kemp, et al. (2012); Xu & Roberts, (2010)

¹⁶ Rostila, et al. (2013); Stroebe (2009)

fyzická a emočná útecha im neprinesie zomrelého späť. Takáto podpora však môže pomôcť človeku prekonať najhoršie chvíle jeho života.

Väčšina z nás zažije v tom či onom životnom období mučivý rozchod, ktorý nami otrasie tak, že máme pocit, akoby sme prišli o podstatu života a nič už nebude v poriadku. To sa prihodilo aj Carrie (opäť to nie je jej pravé meno). Snúbenec Steve, s ktorým bola zasnúbená dva roky, jej zrazu povedal, že už o ňu nemá záujem. Priznal, že ju už nemiluje a hneď na druhý deň sa zo spoločného bytu odsťahoval. Viac sa s ňou o tom nechcel rozprávať a zablokoval si jej telefónne číslo i prístup cez sociálne siete.

Carrie prišla na terapiu asi rok po rozchode so Steveom. Povedala mi, že sa nedokáže posunúť v živote ďalej, pretože nechápe, čo sa stalo s ich vzťahom. Steve nijako nenaznačoval, že sa chce rozísť, preto bolo pochopiteľné, že sa Carrie cítila nepríjemne zaskočená a stratená. Celý rok rozoberala ich vzťah a chcela prísť na to, v čom urobila chybu.

„To sa nemalo takto stať,“ neustále opakovala. „V tomto čase sme už mali byť manželia. Každý deň mi niečo pripomenie, v kalendári alebo v mojich poznámkach, aký mal byť môj život, o čo som prišla. Priatelia mi stále hovoria, aby som to už nechala tak. Aby som naňho zabudla a našla si niekoho iného. Ja sa však cítim celkom stratená, opustená, sama. Neustále rozmýšľam, že keby som niečo urobila inak, dnes by sme boli naďalej spolu.“

Bolesť, ktorú Carrie cítila, bola celkom pochopiteľná. Nielenže si prešla trpkým rozchodom, ale Steve ju obral aj o možnosť akceptovať koniec ich vzťahu, keď odmietol odpovedať na jej otázky a prerušil všetky kontakty.

Keď k rozchodu alebo skončeniu dôležitého vzťahu dôjde náhle, ako sa to stáva v niektorých vzťahoch v prípade úmrtia alebo zmiznutia blízkej osoby, musíme pozbierať kúsky svojho zlomeného srdca. Ostaneme sami s miliónmi otázok, ktoré často súvisia s našou ilúziou kontroly: *Čo sme mali urobiť inak, aby sme tomu predišli? A keď sa nedočkáme žiadnej konečnej odpovede, často si vymyslíme odpoveď vlastnú – zvyčajne si to budeme klásť za vinu, pretože tak môžeme veriť, že ak sa poučíme z tejto trýznivej skúsenosti, v budúcnosti dokážeme predísť podobnému utrpeniu.*

Pravdou je, že bez ohľadu na to, či osoba, ktorá sa náhle stratila z nášho života, je rodinný príslušník alebo blízky priateľ, zrejme *budeme cítiť*

smútok. Smútok ako prirodzená a potrebná emócia je podmienkou zahojenia tejto rany. Niektorí ľudia vám možno budú hovoriť, aby ste sa „zamerali na pozitívne veci“, alebo „boli vďační za to, čo máte“. *Obviňovať* sa za to, že *necítíme vďaku* za dobré stránky života, a *toxická pozitivita*, keď sa pozitívne emócie považujú za dôležitejšie ako negatívne, nielenže nepomáhajú, ale v skutočnosti môžu uškodiť, pretože bránia prirodzenému procesu smútenia a hojenia.

Smútok, akýkoľvek smútok, či za niekým, kto zomrel, alebo nad koncom vzťahu, priateľstva alebo stratou príležitosti, zvyknem prirovnávať k otrave jedlom – najprv ho musíme *spracovať*, aby sme ho mohli dostať z tela von. To znamená, že váš inštinkt smútiť je správny. Ak sa vám nechce robiť nič iné, len si ľahnúť a plakať deň alebo dva, sedem alebo dvanásť, doprajte si to. Zamerajte sa však na precítenie svojej bolesti, neutekajte pred ňou.

Vaše reakcie na smútok a stratu sú potrebné a pochopiteľné. Vaše odmietavé reakcie na správanie iných ľudí, ktoré vyplývajú z ich rasizmu, sexizmu, homofóbie, transfóbie, vysmievania sa z telesnej hmotnosti, násilníctva a nevery, sú nielen prípustné, ale aj dôležité a potrebné. Máte dovolené cítiť sa tak, ako sa cítite, tak dlho, ako potrebujete.

Dajte si povolenie, že sa nebudete ponáhľať so spracovaním svojej bolesti. Nie je nijaký termín na zotavenie sa z toho, čím práve prechádzate. Nie je nijaký „jediný správny spôsob“, ako to zvládnuť. Je pochopiteľné, že sa hneď nedokážete odpútať od toho, čo sa vám stalo.

Dajte si povolenie úprimne smútiť nad každou stratou, ktorú zažívate. Dovoľte si precítiť akékoľvek pocity, ktoré sa vo vás vynoria. Pokúste sa ich zaznamenať a pomenovať, čo i len na chvíľu. Už to je veľký krok. Je to prejav toho, že znovu získavate časť seba a neutekáte pred tým, čo sa deje vo vašom vnútri.

Preto ak to bude možné, zamerajte tento týždeň na to, aby ste si uvedomili svoje myšlienky a pocity súvisiace s konkrétnou situáciou, ktorá vám spôsobuje fyzickú alebo emočnú bolesť.