

Lidé trpící ztrátou blízké osoby

Teoretická část

Ztráta blízkého člověka nás vrhá do osamocení a beznaděje, jakou jsme dosud nepoznali. Žal, který prožíváme, je úplně přirozenou reakcí, kterou se duše snaží vyrovnat s bolestnou událostí. Doléhá na nás proto náhle mnoho různých, často i vzájemně si odporujících a velmi silných pocitů: neklid, strach, prázdnota, bezradnost, nenávisť, bolest, únava, zoufalství, osamělost ale i láska

Objevují se i tělesné změny a změny způsobu chování a nečekané duševní reakce jako jsou například: poruchy spánku, stažené hrdlo, bušení srdce, poruchy vnímání času, odmítání kontaktu, ztráta zájmu. Všechny tyto pocity jsou ale pochopitelné a přirozené a patří k procesu vyrovnání se s touto ztrátou.

Proces vyrovnání se se ztrátou blízké osoby je postupný a má 3 stádia, kterými procházejí téměř všichni pozůstalí:

1. stádium - zmatenost

Jako pozůstalí nedokážeme pochopit, co se stalo. Popíráme skutečnost, že naše blízká osoba zemřela. Můžeme se proto chovat neobvykle klidně nebo naprosto nelogicky a zmateně. Nedokážeme však zvládat ani běžné denní činnosti, které jsme dříve zvládali; nyní pro nás tyto činnosti představují obrovskou námahu. Stále se domníváme, že naše blízká osoba někde žije a že se vrátí.

2. stádium – vyjádření emocí

V tomto stádiu jsme si už připustili smrt naší blízké osoby, nedokážeme ji však přijmout. Máme potřebu hledat odpověď na otázku, proč se toto muselo stát. Začnou se u nás vyplavovat všechny možné emoce: lítost, nenávisť, zoufalství, pocity viny, závist, osamělost. Pomůže nám, když náš žal můžeme sdílet s ostatními lidmi. Toto stádium trvá asi rok, než se dokážeme opravdu smířit s tím, že nám zemřela blízká osoba. Zvláště první výročí úmrtí bývá pro nás dost těžké.

3. stádium – přijetí a smíření se

Zhruba po roce už dokážeme přijmout skutečnost, že jsme zůstali sami. Abychom mohli smrt dané osoby přijmout, musíme to sami chtít a sami si toto přijetí vědomě zvolit. Pokud tak neučiníme, může se naše truchlení stát chorobným. To, že jsme tímto stádiem úspěšně prošli, poznáme tak, že na jeho konci dokážeme mluvit o zemřelém bez toho, aniž bychom přitom prožívali bolest a museli bychom plakat a také máme o zemřelém reálný obraz, neidealizujeme si jej.

Je rozdíl, pokud se vyrovnáváme se ztrátou u člověka, který zemřel náhle, od člověka u kterého úmrtí delší dobu očekáváme. V tom druhém případě si část truchlení odžíváme už za života nemocného a se zármutkem se vyrovnáváme lépe. Pokud intenzivně o nemocného pečujeme, truchlíme zpravidla potom kratší dobu. Očekávané úmrtí nám dává možnost si vyříkat věci, které mají být vysloveny dříve, než umírající zemře. Nemá smysl potlačovat zármutek, který cítíme ještě, když je umírající naživu – může to totiž vést až k našemu vyčerpání.

Praktická část

- 1) Aktivita- při poslechu hudby představení si člověka, kterého jsme dlouho neviděli, nebo zemřel. Jeho dobré i špatné vlastnosti. Pro větší vžití do situace. Hudba Moonlight sonata.
- 2) Reflexe- pokud chtějí říci něco o člověku, na kterého mysleli. Dobrovolné.
- 3) Tím, že jsme si na někoho vzpomněli, můžeme prožít smutek- zkusit se z toho „vyhrát“ nebo „vybouchat do nástroje“ při improvizaci. Hudba- american native song- představa smutku a utrpení, zloby a naštvaní, kdo chce a potřebuje vybit svoji energie, může se připojit s nástrojem nebo se volně pohybovat po místnosti nebo tančit- tanec haka
- 4) Reflexe- zda jsou uvolněni a zda pro účastníky byla aktivita přínosná
- 5) Relaxace- Hudba- Clair de lune- doprovodný text v knize: Hry s hudbou a techniky muzikoterapie- str. 220
- 6) Závěrečná reflexe