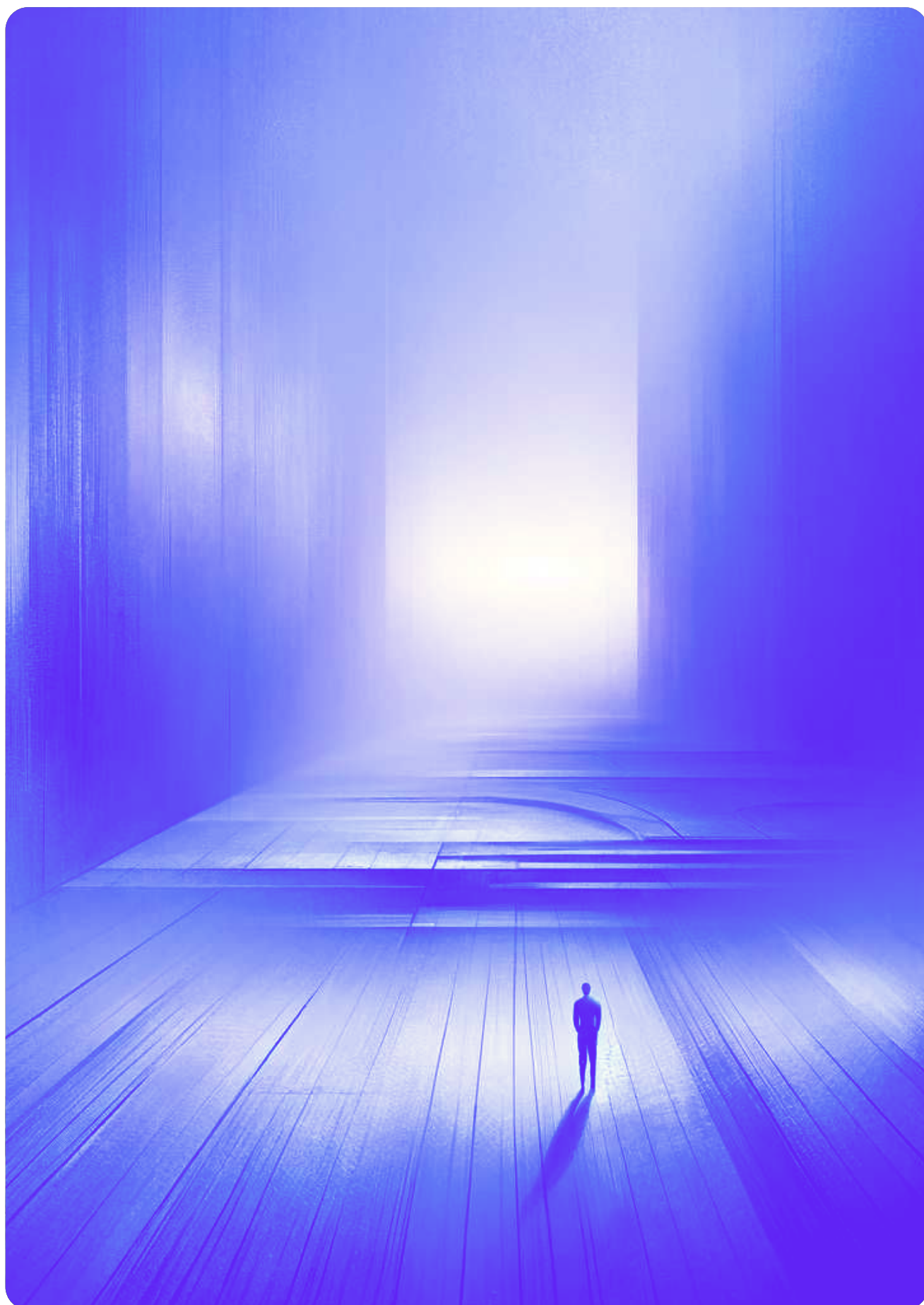


ŽAL A ZTRÁTA

5 s 



Úvod

Žal se netýká jen smrti nebo ztráty milovaného člověka. Ve skutečnosti zahrnuje vícero situací, při kterých je člověk vystaven změnám nebo ztrátám, jako je ztráta práce, rozvody nebo rozluky, potraty, ztráty v ekonomickém a sociálním postavení, odchod do důchodu, odstěhování se z rodného města.

Ztráta může být tak zničující, že začne blokovat přístup k pozitivním vzpomínkám a nejdůležitějším aspektům, které jsme zažili společně s osobou, kterou jsme ztratili. Jakmile jsou nejtraumatičtější momenty a vzpomínky zpracovány, je možné získat přístup k pozitivnější částem vzpomínek.

Objevení se vzpomínek hraje zásadní roli pro přijetí ztráty. Vzpomínky na zemřelého fungují jako nezbytný most mezi „světem s“ a „světem bez“ milovaného člověka a tvoří základní stavební kameny dalších představ. Vnitřní představy lze definovat jako části našeho já, které se ztotožňují se ztracenou osobou, s jeho charakteristickými aspekty nebo s tematickými vzpomínkami na tuto osobu a s emocionálními stavy, spojenými s těmito vzpomínkami.

Pro zpracování žalu je důležitá vhodná vnitřní představa milované osoby.

Připoutání a vztahy s milovanými zesnulými se neztratí, ale proměňují se. Výzkum ukazuje, že lidé místo toho, aby se oddělili od své milované osoby, najdou způsob, jak v průběhu času udržet svou představu dynamickou a proměnlivou.

Ukazuje se, že EMDR dává vystoupit vnitřním představám skrze vzpomínky a s významem, který je s nimi spojen. Objevují se vzpomínky na člověka, kterého jsme ztratili, abychom pochopili a vzali na vědomí význam vztahu k němu, jeho roli v našem životě a v naší identitě. Tím nám umožňují přenést do budoucna základní jistotu, že jsme tuto osobu milovali a byli jí milováni, že jsme hodně darovali i dostali, a především s ní sdíleli část našeho života. Tyto aspekty nejsou ztraceny, ale zůstávají jako vnitřní představy, které v sobě nosíme a které nám pomáhají v adaptaci na novou situaci.

Existují však situace charakterizované negativními vnitřními představami, které způsobují nepříjemné pocity. Dochází k tomu ve vztazích, které byly a jsou komplikované hněvem, ambivalencí, vinou, závislostí, zneužíváním. Jestliže takové vnitřní představy způsobují nepříjemné pocity, jako traumata, vnitřní konflikty. Negativní vzpomínky musí být proto zpracovány, aby dospěly k adaptivnímu řešení.

Definice

Pojem žal se týká procesu psychických, behaviorálních, sociálních a fyzických reakcí na skutečnost ztráty.

Pojem zpracování žalu se týká úsilí vyrovnat se skrze procesy, které upřednostňují vyrovnanost a přeorientování, nezbytné k přizpůsobení se ztrátě milovaného člověka. Trojí aktivní zaměření při zpracování žalu souvisí se zemřelým, trpícím a vnějším světem.

Vedle toho existuje také komplexní žal, kdy dochází ke kompromisu, zkreslení nebo nedokončení jednoho nebo více ze „6 kroků“ zpracování žalu, s přihlédnutím k času, který uplynul od smrti.

Traumatická ztráta je stavem utrpení ze ztráty milovaného člověka v situaci, kdy žal z této ztráty je přemožen traumatickým stresem, způsobeným okolnostmi ztráty. Terapeutická intervence, především s EMDR, může pomoci zmírnit nejtraumatičtější aspekty ztráty milovaného člověka (například okamžik sdělení informace o smrti, obrázky pohřbu atd.), aby ztráta mohla být následně zpracovaná klidnějším způsobem.

„6 KROKŮ“ zpracování žalu

Žal tedy představuje subjektivní a obtížně zobecnitelný zážitek. Každý žal je však charakterizován procesem zpracování s různými fázemi, které jsou úzce propojeny a mají různou dobu trvání. Neexistuje přesný a univerzální čas posloupnosti procesu zpracování. Některé výzkumy identifikovaly určitá časová období, která jsou považována za „fyziologii“ žalu. Depresivní stav trvající asi 12–15 měsíců, který je následkem žalu, je považován za normální. Pokud tento depresivní stav trvá roky, již se nepovažuje za nezbytnou fázi procesu zpracování žalu, ale považuje se za faktor obtíží.

1. Uvědomuji si ztrátu (vzít na vědomí smrt; pochopit smrt) – Fáze vyhýbání se
2. Reakce na separaci (pocit bolesti; pocit, identifikace, přijetí a vyjádření výraznou formou všech psychologických reakcí na ztrátu; identifikace a smutek ze sekundární ztráty) – Fáze emoční konfrontace
3. Pamatovat si a znovu zažít zesnulého a vztah s ním (prozkoumat a zapamatovat si vše realistickým způsobem; znovu prožít a znovu zakusit emoce) – Fáze emoční konfrontace
4. Vzdát se starých přilnutí k zemřelému a starých hypotéz o světě – Fáze emoční konfrontace
5. Rozhodnout se postupně se přizpůsobit novému světu, aniž byste zapomněli na starý (přezkoumání vlastních hypotéz o světě, rozvinutí nového vztahu se vzpomínkou na blízkého, přijetí nových způsobů existence ve světě, vytvoření nové identity) – Fáze adaptační
6. Opětovné nasazení se – Fáze adaptační

Druhy traumatického úmrtí (Rando, 2010)

PŘIROZENÁ SMRT

NÁHODNÉ

náhlá (např. infarkt, mrtvice, akutní bakteriální/virová infekce)

ZÁMĚRNÉ

NÁSILNÁ SMRT

nehoda – katastrofa

sebevražda – vražda

12 rizikových faktorů při traumatické smrti

1. Náhlost, bez varování
2. Násilí a jeho důsledky: zranění, zmrzačení a zničení
3. Událost, způsobená člověkem, ať úmyslně nebo náhodně
4. Utrpení (fyzické nebo emoční) milovaného člověka před smrtí
5. Nepřirozenost
6. Vyhnutelnost
7. Úmysl odpovědné osoby (osob)
8. Náhodnost
9. Četnost úmrtí
10. Konfrontace osoby se smrtí
11. Předčasná smrt mladého člověka
12. Ztráta dítěte

11 obecných způsobů činnosti na podporu adaptivního zpracování smutku

1. Udržovat přiměřený duševní postoj
2. Určit si své silné a slabé stránky a důležité aspekty
3. Věnovat se pečování o sebe
4. Identifikovat, získat přístup a efektivně využívat sociální podporu
5. Vyhledat potřebné informace
6. Zpracovat emoce
7. Identifikovat a překonat odpor
8. Používat efektivní techniky zpracování situace
9. Věnovat se pohybu a fyzické aktivitě
10. Zamítnout iracionální myšlenky
11. Ukončit nejistoty

Co je EMDR

Dopady stresu, úmrtí, domácího násilí, zneužívání dětí a dalších negativních životních událostí jsou dnes v odborné psychologické literatuře považovány za důležité rizikové faktory pro psychické zdraví.

EMDR (anglicky Eye Movement Desensitization and Reprocessing, desenzibilizace a přepracování skrze oční pohyby) je léčba následků traumatických zkušeností s mnoha experimentálními a vědeckými

výzkumy a prokázalo se jako účinné při léčbě traumat různé povahy.

EMDR používá pohyby očí prostřednictvím střídavé bilaterální stimulace k usnadnění a urychlení desenzibilizace a zpracování rušivých traumatických událostí.

Zejména je indikováno v léčbě PTSD, kde EMDR se postupně transformovalo na stále propracovanější, komplexnější a globální přístup, který je schopen vypořádat se s většinou psychologických poruch.

Jak EMDR funguje

Během EMDR terapeut nejprve pracuje s pacientem, aby pochopil jeho historii a identifikoval stresující nebo traumatické události, které přispěly k emocionálnímu problému nebo k problému, který pacient předkládá. V případě situací, kdy došlo ke smutku ze ztráty, budou identifikovány vzpomínky na nejtěžší nebo traumatizující okamžiky.

Po započetí léčby, po přípravné fázi si pacient vzpomene na událost nebo těžké obrazy, současné myšlenky a/nebo přesvědčení a pocity, které jsou spojené s danou událostí.

Terapeut usměrňuje pohyb směru očí nebo používá jiné typy střídavé stimulace, zatímco pacient se soustředí na traumatický materiál. Vše se děje bez jakéhokoli úsilí o kontrolu směru nebo obsahu vzpomínky, která se může spontánně objevovat pacientovi (obrázky, myšlenky, zvuky, pachy atd.). Tímto způsobem se znovu aktivuje vrozená schopnost zpracování, jež se v případě smutku ze ztráty často zablokuje, a to kvůli emočním dopadům a traumatickosti.

Jak může EMDR pomoci

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) v případech smutku ze ztráty upřednostňuje vypracování různých fází podporujících asimilaci a přizpůsobení se ztrátě. Zejména se upřednostňuje dosažení následujících terapeutických cílů:

1. Nabídnout psychoedukaci o traumatickém smutku ze ztráty
2. Upřednostňovat 11 obecných způsobů činnosti na podporu adaptivního zpracování
3. Dát prostor pro 6 kroků zpracování smutku

4. Přivést lidi k proměně a schopnosti ovládat své vlastní osobní trauma.
5. Zaměřit se na konkrétní strategie, související s okolnostmi smrti milovaného člověka.
6. Podporovat vznik pozitivních vzpomínek a možnost klidného vztahu se vzpomínkou na blízkého.
7. Přispět k rekonstrukci významů.
8. Pomoci najít lidem způsoby, jak překonat ztráty zdravějším a funkčnějším způsobem.

EMDR lze proto použít:

- k dokončení toho, co je nezbytné pro zpracování neúplného smutku,
 - k vyhnutí se překážkám, které by mohly zkomplikovat zpracování
 - při komplexním smutku k vyhledání překážek, které mohou bránit úspěšnému dokončení procesů zpracování
-

