

OBSAH

| | |
|---------------------|----|
| O AUTORCE | 11 |
| ŘEKLI O KNIZE | 13 |
| PŘEDMLUVA | 17 |
| PODĚKOVÁNÍ | 21 |
| ÚVOD | 23 |

ČÁST I

VŠECHNO JE OPRAVDU TAK ŠÍLENÉ, JAK SI MYSLÍTE

| | |
|---|----|
| 1. SKUTEČNOST ZTRÁTY | 31 |
| Skutečnost zármutku | 31 |
| V čem je problém? | 33 |
| Zármutek větší než „normální“ smutek | 34 |
| Přežití | 36 |
| Jak používat tuto knihu | 37 |
| 2. DRUHÁ POLOVINA VĚTY | 43 |
| To, co říkají, zní logicky: tak proč mě to tak rozčiluje? | 44 |
| Hele, já to mám taky za sebou! | 46 |
| Čí zármutek je větší? | 47 |
| Druhá polovina věty | 49 |
| Všechno špatné je k něčemu dobré | 52 |
| Sebekontrola a kontrola skutečnosti | 54 |
| 3. CHYBA NENÍ VE VÁS, ALE V NÁS | 57 |
| Patologie postupného přenášení | 58 |
| Historky proti zármutku a bizarní věci, které slyšíme | 59 |
| Uvíznutí v zármutku | 60 |
| Jak dlouho je už moc dlouho? | 61 |
| Fáze zármutku – proč se terapeutům nedaří | 62 |

| | |
|--|-----------|
| Motýli, duhy a kultura transformace | 65 |
| Odpor proti schématům | 67 |
| Příběh nového hrdiny | 68 |
| Ještě to není všechno... | 70 |
| 4. EMOČNÍ NEGRAMOTNOST A KULTURA OBVIŇOVÁNÍ | 71 |
| Zostuzování obětí a kultura obviňování | 72 |
| Králičí nora, ve které se vyhýbáme bolesti | 74 |
| A co Bůh? | 75 |
| Kult positivity | 77 |
| Co je špatného na pozitivním přístupu | 78 |
| Duchovní obcházení a mýtus osvícení | 81 |
| Jakou cenu platíme za to, že se vyhýbáme zármutku | 84 |
| Připoutanost znamená přežití | 86 |
| 5. NOVÝ MODEL ZÁRMUTKU | 89 |
| Pokoření versus přijmutí | 91 |
| Lepší svět | 93 |
| Osobní je globální, globální je osobní | 94 |
| Zpátky k vám... | 95 |

ČÁST II

CO DĚLAT SE ZÁRMUTKEM

| | |
|---|-----------|
| 6. JAK ŽÍT SE SKUTEČNOSTÍ ZTRÁTY | 99 |
| Za všechno, co jste museli udělat... | 101 |
| Vyprávění příběhu | 102 |
| Nášlapné miny | 103 |
| Smutek v supermarketu | 105 |
| Kdy je čas na... | 106 |
| O výročích a památnících | 108 |
| Děti a smutek | 109 |
| Když mluvíme o rodině... | 111 |
| Ukončil zármutek některá z vašich přátelství? | 113 |
| Věc, o které lidé neradi mluví: vztek | 114 |
| A co všechno to ostatní? | 115 |

| | |
|--|-----|
| 7. ZÁRMUTEK SE NEDÁ VYŘEŠIT, ALE NEMUSÍTE SE ANI TRÁPIT | 117 |
| Co mám teď dělat? | 118 |
| Bolest a utrpení: o někoho se pečeje, někdo se napravuje | 120 |
| Velký experiment se zármutkem | 122 |
| Tohle není žádná zkouška | 122 |
| Sběr dat | 123 |
| Důkazy: výsledek je důležitější než činnost | 127 |
| Celková pohoda nebo celková nepohoda | 128 |
| V čem je rozdíl? | 131 |
| Tohle je hloupé | 132 |
| 8. JAK (A PROČ) ZŮSTAT NAŽIVU | 133 |
| Zármutek a sebevražednost: co je třeba vědět | 133 |
| Jak přežít bolest: dívejte se na to, co se rozbilo | 136 |
| Péče o bolest: co to obnáší? | 138 |
| Je toho už moc! | 141 |
| Nezaměřujte se na své tělo. Nesnažte se hledat své „šťastné místo“ | 143 |
| Laskavost k sobě samým | 145 |
| Můžete na sebe být hodní | 146 |
| Manifest péče o sebe | 147 |
| 9. CO SE STALO S MOU MYSLÍ? | 149 |
| Zármutek a biologie | 149 |
| Jak být „někde mezi“ | 150 |
| Vyčerpání a nespavost | 150 |
| Sny a zlé sny | 152 |
| Fyzické výzvy: zármutek a tělo | 153 |
| Změny hmotnosti | 154 |
| Péče o sebe | 155 |
| Zármutek a váš mozek: Proč už nejste člověkem, jakým jste bývali | 156 |
| Nejdřív to hlavní: nejste blázen | 157 |
| Ztráta paměti | 157 |
| Duševní vyčerpání | 158 |
| Ztráta času | 159 |
| Čtení a nečtení | 160 |

| | |
|--|-----|
| O zmatení | 161 |
| Vytváření nových kognitivních drah | 162 |
| 10. ZÁRMUTEK A ÚZKOST | 165 |
| Mozky dělají svou práci... až moc dobře | 168 |
| Vizualizace nebezpečí vám má navodit pocit bezpečí | 169 |
| Krátkodobé přístupy k úzkosti | 170 |
| Dlouhodobější reakce pro překonání úzkosti | 173 |
| Lepší reakce na úzkost: co přesně potřebujete? | 178 |
| 11. CO MÁ S TÍM VŠÍM SPOLEČNÉHO UMĚNÍ? | 181 |
| Proč se tím tedy zabývat? | 183 |
| O psaní | 185 |
| Jak psát pravdu (samostatně, společně) | 186 |
| Víc než slova: komiksy | 190 |
| Koláž | 190 |
| Poezie náhody | 192 |
| Fotografování, sochařství, drhání a vaření | 194 |
| Nedokončené práce | 194 |
| 12. NAJDĚTE SVŮJ VLASTNÍ OBRAZ „ZOTAVENÍ“ | 197 |
| Ze smrti se nelze zotavit | 198 |
| Nic takového jako „jít dál“ neexistuje | 199 |
| Hele, já se nechci „zlepšit“ | 202 |
| Jakou „naději“ máte v zármutku? | 204 |
| Jaká je vaše představa zotavení? | 205 |
| O suverenitě | 206 |
| Stvořené k vašemu vlastnímu obrazu | 207 |

ČÁST III

KDYŽ PŘÁTELÉ A RODINA NEVĚDÍ, CO MAJÍ DĚLAT

| | |
|--|-----|
| 13. MĚLI BYSTE JE POUČOVAT, NEBO IGNOROVAT? | 213 |
| Ale já se přece jen snažím pomoci! | 215 |
| Prostě buděte zdvořilí | 216 |
| Jak se rozhodovat, kdo si zaslouží péči a úsilí | 218 |

| | |
|--|------------|
| Dohady. Lidé jich mají vždy dostatek | 218 |
| Sdílet či nesdílet: Jak budete lidem vyprávět svůj příběh? | 220 |
| Zármutek vám přeskládá adresář | 223 |
| Odstupte od šílenství: jak se o zármutku přestat dohadovat | 225 |
| 14. KONSOLIDACE ČLENŮ VAŠEHO PODPŮRNÉHO TÝMU | 229 |
| Posun od zármutku jako problému, který je třeba vyřešit, ke zkušenosti, která potřebuje podporu | 230 |
| Nové modely a dobré příklady | 232 |
| Jak se naučit být svědky bolesti | 233 |
| Je v pořádku cítit se zvláštně | 234 |
| Jak se stát lidmi, kteří to „chápou“? | 236 |
| Dost teorie: co tedy dělat konkrétně? | 237 |
| Jak to, že to nepomáhá? Dělám přece všechno správně | 241 |
| Neberte si to osobně (nezahlcujte svou láskou a pozorností!) | 242 |
| ČÁST IV | |
| CESTA VPŘED | |
| 15. KMEN POZŮSTALÝCH | 247 |
| Sami, společně | 249 |
| Sprízněnost a uznání | 252 |
| Kmen pozůstalých | 253 |
| Potřebujeme se navzájem | 255 |
| Kultura laskavosti | 257 |
| 16. JEDINÉ, CO PŘETRVÁ, JE LÁSKA | 261 |
| Je v pořádku, že nejste v pořádku – nejste předurčeni k tomu být v pořádku | 262 |
| Střední cesta zármutku | 264 |
| Společná cesta vpřed | 265 |
| DODATEK | 269 |
| POZNÁMKY | 274 |
| ZDROJE | 276 |