

PL 54: STÁDIA TRAUMATU

V roce 1969 definovala švýcarská psychiatrická Elisabeth Kübler-Rossová **pět fází smutku**. Netušila, že popsala univerzální model, kterým psychika reaguje na informaci o závažné změně zdravotního stavu i na jakoukoli negativní událost či ztrátu v životě (rozchod/rozvod, ztrátu zaměstnání, či dokonce odvykací léčbu).

- **První fázi je popírání** – v této fázi spolu bojuje hlava a srdce. Ještě nechceme uvěřit tomu, že se něco zásadního skutečně stalo a změnilo.
- **Druhou fázi je hněv** – je lhostejné, na koho se náš hněv a vztek zacílí a proti komu se obrátí. Hledáme viníka mimo nás samotné.
- **Třetí fázi je smlouvání** – zdánlivě se v ní vracíme o stupeň níže. Snažíme se zaměřit pozornost na to, jak bychom docílili původního stavu.
- **Následuje fáze deprese** – může se projevovat pocity bezmoci, únavou, nedostatkem energie, plačtivostí nebo problémy se spánkem. Tato fáze stojí mnoho sil a energie, protože v ní svádíme boj o samotné bytí.
- **Závěrečnou fázi je smíření** – teprve zde jsme změnu schopni přijmout a smířit se s ní. Začínáme pomalu odkrývat, co nám vzala a co přinesla.