

Truchlení



[Verena Kast](#)

Truchlení - Verena Kast ke stažení PDF Fáze a šance psychického procesu. Autorka ve své knize vychází z klinické zkušenosti z práce s depresivními klienty, kteří až příliš nedostatečně prožili okamžiky ztráty.

Truchlení je podle Vereny Kastové téma, které bývá málo zpracováváno, uvážíme-li dopad, který má pro naše psychické zdraví.

Naše sebevědomí a sebeobraz vycházejí podstatnou měrou z našich vztahů k druhým lidem. Smrtí blízkého člověka proto dochází k otřesení našeho sebeobrazu i obrazu okolního světa. Truchlení představuje emoční proces, díky němuž se můžeme se zemřelým rozloučit, můžeme zpracovat problémy zaniklého vztahu a můžeme integrovat tolik z jedinečných vlastností našeho protějšku, jež nám umožní žít s novým porozuměním sobě i okolnímu světu.

