

GYÁSZ, KRÍZIS, TRAUMA ÉS A MEGKÜZDÉS LÉLEKTANA

KISS ENIKŐ CSILLA, SZ. MAKÓ HAJNALKA (SZERK.)

GYÁSZ, KRÍZIS, TRAUMA
ÉS A
MEGKÜZDÉS LÉLEKTANA



A kiadvány a Magyar Tudományos Akadémia támogatásával készült.

SZERKESZTETTE:

KISS ENIKŐ CSILLA,
SZ. MAKÓ HAJNALKA

A kötetet szakmailag lektorálták:
Hoyer Mária,
Kállai János

© A szerzők
© A szerkesztők
© Pro Pannonia Kiadói Alapítvány

TARTALOM

ELŐSZÓ	7
1. A GYÁSZ LÉLEKTANA	9
1. 1. <i>Benczúr Lilla</i> : A gyász lélektana	11
1. 2. <i>Kovácsné Török Zsuzsa</i> : A gyázmunka pszichoterápiás szempontjai	39
1. 3. <i>Hosszú Dalma, Lénárd Kata</i> : Gyermeküket elveszített családok gyásza, egy lehetőség a poszttraumás növekedésre	58
1. 4. <i>Bíró Eszter</i> : A hospice ellátás pszichológiája	78
1. 5. <i>Sz. Makó Hajnalka</i> : A komplikált gyász megjelenésének jegyei és moderáló változói művi abortuszt követően	94
2. A KRÍZIS LÉLEKTANA	121
2. 1. <i>Bóna Adrienn</i> : A krízis lélektana	123
2. 2. <i>Bereczki Éva</i> : A kríziskezelés pszichoterápiás szempontjai	138
2. 3. <i>Fekete Sándor, Vörös Viktor, Osváth Péter</i> : Krízishelyzet, felismerés, etiológia és terápia a pszichiátriai ellátásban	152
2. 4. <i>Szepes Mária, Kovács Éva, Balog Piroska</i> : Krízis a családban – a családi kapcsolatok minősége és az egészségi állapot összefüggései	166
2. 5. <i>Kerekes Zsuzsanna</i> : Az időskor, mint krízis	182
3. A TRAUMA LÉLEKTANA	219
3. 1. <i>Pohárnok Melinda, Lénárd Kata</i> : A trauma lélektana	221
3. 2. <i>Láng András</i> : A traumatikus életesemények pszichoterápiás szempontjai	235
3. 3. <i>Kerekes Zsuzsanna</i> : A poszttraumás stressz	248
3. 4. <i>Révész György</i> : A rossz gyermekkori bánásmód következményei	276
3. 5. <i>Rigó Adrien, Zsigmond Orsolya</i> : A szomatikus betegség, mint trauma	291
4. A NEHÉZ HELYZETEKEL VALÓ MEGKÜZDÉST SEGÍTŐ ERŐFORRÁSOK	313
4. 1. <i>Kökönyei Gyöngyi</i> : Érzelemszabályozás krónikus betegségekben	315

4. 2. <i>Kiss Enikő Csilla</i> : Protektív személyiségfaktorok	338
4. 3. <i>Kiss Enikő Csilla</i> : A lelki ellenálló képesség, a reziliencia jelensége a pszichológiában	352
4. 4. <i>Varga Hedvig, Sarungi Emőke, Csabai Márta</i> : A gyász és az érzelmi veszteségek feldolgozásának új lehetősége	368
4. 5. <i>Forgács Attila</i> : Társas támasz a gyászban	382

ELŐSZÓ

*„Néha éppen egy rendkívül súlyos külső helyzet nyújt alkalmat arra,
hogy az ember bensőleg túlnőjön saját magán.”*

Viktor Frankl

Tisztelt Olvasó!

Kötetünk négy olyan lélektani jelenség újragondolásával foglalkozik, melyek mindegyike már önmagában is hatalmas ismeretanyagot foglal magában, s melyek bár a múlt század elejétől, közepétől folyamatos érdeklődésre tartanak számot a pszichológia tudományában, az emberi élet és lelki működés kapcsolatában mégis folytonos aktualitással bírnak. A GYÁSZ – KRÍZIS – TRAUMA és MEGOLDÁSI LEHETŐSÉGEIK egy kötetben történő áttekintésével több célunk volt egyszerre. Részben arra törekedtünk, hogy a gyász, a krízis és a trauma konceptuális meghatározása differenciáltabbá és differenciálhatóbbá váljon az érdeklődők számára, melyet reményeink szerint jól szolgálnak az egyes lélektani jelenségek klasszikus és mai modern tudományos ismereteit integráló, elméleti és gyakorlati fókusszal egyaránt bíró fejezetek. Másrészt fontosnak tartottuk, hogy a kötetben helyet kapjanak olyan tanulmányok is, amelyek a gyásznak, a krízisnek, a traumatikus eseményeknek valamely specifikus helyzetben megmutatkozó jellemzőivel foglalkoznak. A kötetben megjelenő témák újszerűségéhez szeretnénk hozzájárulni a *nehéz helyzetekkel való megküzdést segítő erőforrások* kérdésével foglalkozó írásokon keresztül is, melyek révén az Olvasó találkozik a gyászra, a krízisre, vagy a traumatikus életeseményekre adott pozitív megoldási lehetőségekkel is. Végezetül bízunk abban, hogy a címben vállalt lélektani jelenségek konceptuális újragondolásán túl, nemcsak azok sajátosságai válnak láthatóbbá, hanem egyben a közöttük lévő kapcsolatok és kölcsönhatások is.

A kötet négy egységre oszlik, a felépítés tematikusan megtervezett, egymásra épített. *A gyászról* szóló fejezetekkel indulunk, amelyek a veszteségélményt és azok feldolgozási lehetőségeit mutatják be. A fejezetek – ebben a tárgykörben csakúgy, mint a későbbiekben – összefoglalják a legfontosabb tudományos ismereteket, s egyben pszichoterápiás vonatkozásokat is tartalmaznak. A gyász témájához tartozó fejezetek továbbá olyan specifikus ismereteket is bemutatnak, mint a családban bekövetkező, gyermekek elvesztését kísérő lélektani folyamatok ismertetése, vagy a terhesség megszakítását kísérő és a komplikált gyással összefüggésbe hozható pszichológiai és pszichiátriai következmények bemutatása, vagy a hospice ellátás pszichológiai szempontjainak érvényesítése.

A gyász krízist is létrehozhat a személy életében, a következő tartalmi egységben ennek megfelelően továbblépünk a krízis fejezeteihez: megismerhetjük a *krízis* definícióját, klasszikus ismereteit, majd a további fejezetek a kríziskezelés, a szuicid krízis, a családi krízis és az időskori krízis témáiba nyújtanak betekintést.

A krízis témaköréből a *trauma* tárgykörébe lépünk át, melyben a krízis helyzet állandósul, és a konfliktusos helyzet a személy számára feloldhatatlanná válik. Az első fejezet a trauma pszichológiai vonatkozásainak elméleti kérdéseire fókuszál, magában foglalva a fogalom alakulásának történeti áttekintését, és a traumára adott válaszok ismertetését. A második fejezetben részletes képet kaphatunk a traumatikus események feldolgozásának pszichoterápiás szempontjairól. A további fejezetek a PTSD-t, a rossz gyerekkori bánásmód traumatikus következményeit, vagy a szomatikus betegség, mint trauma kérdéseit járják körül.

S végül a kötet negyedik egysége a *pozitív erőforrásokról* szól, amelyek a krízisek, a traumák, a súlyos stressz-teli élethelyzetek feloldásában, feldolgozásában segítenek bennünket. E fejezetek többek között beszámolnak a protektív személyiségfaktorok, a reziliencia, az érzelemszabályozás és a társas támasz szerepéről, amelyek hozzásegíthetnek a nehéz helyzeteket követő új lelki egyensúly megtalálásában, kialakításában.

Reményeink szerint a könyv jól hasznosítható jövőbeli tudományos publikációk alapköteteként, az egyetemi graduális és posztgraduális oktatásban, valamint a pszichológus szakma gyakorlati alkalmazói számára is. A kötet mindazoknak szól, akik humán segítőszakmában dolgozva, munkájuk során nap mint nap találkoznak a gyász, a krízis és a trauma jelenségével, s akik szeretnének támaszt nyújtani a pozitív megküzdéshez. A kötetet egyben ajánljuk a téma iránt érdeklődő művelt Olvasó számára, abban a hitben, hogy a sorokat olvasva választ kap azon kérdéseire, melyek felkeltették „*Gyász, krízis, trauma és megoldási lehetőségeik*” című kötetünk iránti érdeklődését.

A szerkesztők

Pécs, 2015. július 22.

VARGA HEDVIG, SARUNGI EMŐKE, CSABAI MÁRTA

A GYÁSZ ÉS AZ ÉRZELMI VESZTESÉGEK FELDOLGOZÁSÁNAK ÚJ LEHETŐSÉGE

1. A Gyász- és veszteségfeldolgozás Módszer™ története

1.1 Előzmények

Életünk új találkozások és elszakadások, növekedések és fájdalmas veszteségek sokszínű története. Miközben mindezeket átéljük, ritkán gondoljuk végig az élmények egy történetbe foglalható sorrendiségét, nem vizsgáljuk meg módszeresen sem az egyes eseményeket körülvevő érzelmi, gondolati reakcióinkat, sem a hatékonyak vagy épp haszontalannak bizonyuló megküzdési stratégiáinkat – egyszerűen túlélni szeretnénk az újabb veszteségeket. Lehetnek mégis olyan kitüntetett pillanatok, időszakok az életünkben, amikor a fájdalom és a mély bánat mentén önmagunkon belül születik meg a számunkra segítő, megtartó és továbbvivő megoldás.

Ilyen pillanatot élt át *John W. James*, amikor egyhetes kisfia elvesztése után próbált felépülni a gyász mély fájdmájából. Úgy érezte, hogy nincs olyan valódi segítség, amely gyógyulást hozna számára: a gyászról szóló könyvek olvasása és a terápiák sem hoztak igazi enyhülést. Újabb veszteség – gyermekének édesanyjával elváltak – és végtelennek tűnő tehetetlenségérzés után született meg, saját önszegítő és öngyógyító, kreatív erőforrásaiból a *Gyász- és veszteségfeldolgozás Módszer™* (*The Grief Recovery Method®*).

A benne lezajló látványos változás, amelyet a barátai is megtapasztaltak, azt eredményezte, hogy egyre több ismerős kérte, segítsen más gyászolóknak is. Alternatív energiákkal foglalkozó vállalkozóként egyszer csak azon vette észre magát, hogy sokkal több időt tölt gyászolókkal, mint napkollektorok értékesítésével. Hamarosan megszületett az önszegítő módszerről szóló könyv első magánkiadása, amely már a 20. jubileumi kiadást érte meg 2009-ben és 18 nyelvre fordították le, ebből a 17. nyelv a magyar volt. A Los Angeles-i központú Grief Recovery Institute® az elmúlt majdnem 40 évben több százezer gyászolóknak nyújtott segítséget. *Russell Friedman*, miután a saját súlyos veszteségeit (válás, súlyos gazdasági krízis) a módszer segítségével feldolgozta, eleinte önkéntesként csatlakozott, ma ügyvezető igazgatóként dolgozik az Intézetben és végzi Johnnal együtt a gyászfeldolgozás specialisták képzését. Azóta John, Russel és az Intézet legfontosabb célkitűzése, hogy a gyással kapcsolatos megfelelő információk, valamint a gyászfeldolgozás módszere a lehető legtöbb emberhez a legrövidebb idő alatt jusson

el a veszteségfeldolgozásról írt könyveik (The Grief Recovery Handbook 2009, magyarul: Gyógyulás a gyászból 2011, When Children Grieve 2001, Moving On 2006, Moving Beyond Loss 2013, The Grief Recovery Handbook for Pet Loss 2014.) előadások, cikkek és a gyászfeldolgozás specialisták kiképzése által.

1.2. A módszer Magyarországon: Gyógyulás a Gyászból Magyar Központ

A módszer hazánkba kerülésének útja is szorosan összekapcsolódik egy gyászoló saját történetével és önségítésével. Andrea Herke Dahlgren Magyarországról fiatalon elkerülve Svédországban élte felnőtt éveit, amikor bátyja öngyilkossága történt, amelynek következtében visszavonhatatlanul megváltozott az élete. Mély gyászában szerteágazó testi és lelki tünetek gyötörték, a szakszerű orvosi és pszichológiai beavatkozások is csak annyi segítséget tudtak nyújtani, hogy újra munkaképesé vált, de szenvedése nem szűnt meg. Tovább keresve a megoldást rábukant a Svéd Gyászfeldolgozás Intézet honlapjára és tanfolyamaira. A módszert elsajátította, és saját valódi gyógyulásának élménye mentén elhatározta, hogy másoknak is segítséget nyújt: gyászfeldolgozás specialistává képződött. Évekkel később Magyarországon élő legjobb barátnője, Sarungi Emőke (a tanulmány egyik szerzője) egy kapcsolati veszteséget követő súlyos állapotban élte át Andrea vezetésével a módszer nyújtotta megkönnyebbülést, a jelenbe való visszatérés élményét. Andrea és Emőke együtt elhatározták, hogy Magyarországon is megismertetik a gyászolókkal és a segítőkkel a gyász- és veszteségfeldolgozás új módját, majd később mindketten részt vettek a Grief Recovery Institute® gyászfeldolgozás specialista képzésén Los Angelesben. Magyarországon 2009-től indultak el a haláleseti gyászt és más érzelmi veszteséget átéltek emberek megsegítését szolgáló tanfolyamok és megalakult a *Gyógyulás a Gyászból Magyar Központ*, amelyhez hamarosan több önkéntes is csatlakozott. *Gyógyulás a gyászból* címmel 2011-ben jelent meg magyarul a módszer kézikönyve Andrea Herke Dahlgren fordításában, és azóta a Központ nyílt napjain, valamint szakmai és civil közönség számára tartott előadások és tanulmányok, és természetesen a módszer saját élményű átadásán keresztül ismerhetik meg Magyarországon az érdeklődők ezt az új önségítő módszert.

2. A módszer bemutatása

2.1. A cselekvésprogram struktúrája

A *Gyász- és veszteségfeldolgozás Módszer™ (The Grief Recovery Program®)* egy olyan felnőtteknek szóló, strukturális gyakorlatokra épülő, cselekvés-központú, alapvetően önségítő veszteségfeldolgozási technika, melynek elsajátítása során az egyén az önségítés lehetőségének pozitív élménye mellett megtapasztalhatja a csoport támogató erejét is. A csoportban való részvétel hatására a legtöbb gyászoló átéli

a „nem vagyok egyedül”, „másoknak is hasonló problémái vannak” felszabadító élményét, mely már az első néhány csoportfoglalkozás során megkönnyebbüléshez vezethet. Az eljárás kidolgozóinak tapasztalata szerint néhány megfelelő döntés és cselekvés vezethet el az érzelmi veszteségek feldolgozásához. A csoporton vagy az egyéni foglalkozáson a résztvevők egy kiválasztott érzelmi veszteségük feldolgozása mentén sajátítják el a komplex cselekvés-programot. A későbbiekben ezután bármikor rendelkezésükre áll az eljárás, melyet már önállóan is képesek használni további veszteségeik kezelésére.

Így a *Gyász- és veszteségfeldolgozás Módszer™* a veszteséget követő negatív érzelmi állapot csökkentésének, és általában az érzelmi állapot alakításának felelősségét a gyászoló kezébe adja. A csoportvezető az eljárás során azt a folyamatot facilitálja, hogy a csoporttagok a kötött számú csoportülések után aktívan keressék egymást, és vezető nélkül használják tovább önállóan az eljárást. *A módszer megalkotói a haláleseti veszteségen kívül gyászolnak tekintenek minden olyan jelentős eseményt, mely az életkörülmények tartós megváltozásával jár együtt.* Így érzelmi veszteséggel járhat együtt például egy *költözés, egy munkahely elvesztése, egy szakítás vagy egy fontos kapcsolatban tapasztalt bizalomvesztés, ahogy az egészségi állapot vagy a biztonságérzet elvesztése* is. A *Gyász- és veszteségfeldolgozás Módszer™* mindezen érzelmi veszteség-típus esetén használható eljárás, segítségével az élő kapcsolatokban bekövetkezett negatív események során átélt sérelmek, érzelmek is feldolgozhatóak lehetnek.

A módszer főbb alapvetései szerint *minden egyes gyászfolyamat egyedi, illetve a feldolgozatlan veszteségek háttérében az érzelmi kommunikáció hiánya áll* (James és Friedman, 2011). Ez alapján a gyász feldolgozása az elvesztett személy felé kifejezett érzelmi kommunikáció révén történik meg, melyet levélben fogalmaz meg a gyászoló és kiscsoportos formában felolvas a többi résztvevőnek. Az absztrakt fogalmak esetében, mint például az egészségi állapot vagy a biztonságérzet, először mindig a témához kapcsolódó személyekhez, majd magához a fogalomhoz szól a levél.

2.2. A csoportfolyamat ismertetése

A módszer elsajátítása során az első néhány csoportülésen bemutatkozás, saját veszteségélmények megosztása és irányított beszélgetés zajlik, elsőként a „halál, a veszteség és a gyász, mint társadalmi tabu” témakör kerül meg tárgyalásra. A minden egyes alkalom elején megfogadott szabályok, mint a *titoktartás, őszinteség a saját érzések terén és az ítélkezés-mentes légkör* hozzájárulnak a résztvevők érzelmi biztonságához, akik fájdalmas témákkal és nehéz érzésekkel érkezők a csoportba. A gyászfeldolgozó csoportba való jelentkezést megelőzően a legtöbb gyászoló már gyakran megtapasztal a környezetétől olyan bántó reakciókat, melyek következtében inkább nem vagy csak nehezen beszél fájdalmas élményeiről, érzelmeiről: *érzelmileg izolálódik*. Sokan azt is gondolják mindezek hatására, hogy baj van velük, valamit rosszul csinálnak.

Az irányított beszélgetések egyik fontos témája a *környezettől kapott tanácsok, javaslatok*, illetve azok a tapasztalatok, hogy a környezet részéről kinek milyen verbális és nonverbális reakciók segítettek vagy éppen ártottak saját gyászfolyamata során. Ezen kívül megtárgyalásra kerül, hogy ki *milyen mítoszokat hozott otthonról a veszteségek kezelésével kapcsolatban*, vagyis az egyes tagok felnőtté válásuk során mit tapasztaltak saját családjuk gyászhoz való viszonyáról, a gyászfeldolgozás módjáról. Ilyen reakciók lehetnek például „az idő mindent megold”, „lehet még másik gyereketek”, melyek általában nem segítenek a gyászoló fájdalomának csökkentésében, sőt előfordulhat, hogy azt az érzést keltik benne, hogy nem helyénvaló a fájdalma. A mítoszok között gyakori a „légy erős”, a „gyászolj egyedül”, melyek hozzájárulhatnak a gyászoló személyek érzelmi izolációjához, ezzel a gyászélmény feldolgozatlanóságához, így lényeges ezek megtárgyalása is. Egy következő fontos téma azoknak a viselkedéseknek az azonosítása, melyeket a résztvevők általában használnak érzelmi veszteségeik következtében fellépő kellemetlen érzéseik csökkentése érdekében – a szerzők ezeket *átmeneti energiafelzabáló viselkedéseknek vagy átmeneti megkönnyebbüléseknek* nevezik.

Tehát az első néhány csoportülésen a csoporttagok áttekintik, hogy a gyász és/vagy érzelmi veszteségük megosztása során a környezetüktől milyen reakciókat kaptak és azt is, hogy a múltban milyen módon próbálták feldolgozni érzelmi veszteségeiket. Az egyes alkalmakon az irányított beszélgetések után a résztvevők a beszélgetés tematikájának megfelelő házi feladatot kapnak, melyet a következő ülésen osztanak meg társaikkal. A nagyobb csoportban (max.16 fő) történő beszélgetések, edukatív részek mellett a megosztás állandó összetételű, *3-4 fős kiscsoportokban* zajlik. Így az egyes témák megtárgyalása két módon történik: egyrészt a nagyobb csoportban szabad hozzászólások formájában, másrészt a kiscsoportokban, ahol minden résztvevőnek lehetősége van bővebben is kifejteni az egyes témákhoz kapcsolódó élményeit.

Az irányított beszélgetések után a tematikában a gyakorlati cselekvésprogram lépéseinek megtanítása következik, vagyis a *múltbeli szokások áttekintése után történik meg egy újfajta veszteség-feldolgozó technika ismertetése*. A strukturált gyakorlatokat a csoportvezető minden esetben saját élményei bemutatásával demonstrálja, majd a résztvevők az aktuális gyakorlatot házi feladatként otthon elkészítik és a következő alkalmon a kiscsoportban osztják meg társaikkal. Az első gyakorlat a *veszteségdiagram* elkészítése, melyen a résztvevők időrendi sorrendben feltüntetik életük minden jelentős érzelmi veszteségét. Ezt követően a diagramról kiválasztanak egy veszteséget, illetve meghatározzák azt a személyt, akihez a leginkább kapcsolódik az adott érzelmi veszteség. A továbbiakban a kiválasztott személlyel való kapcsolatra fókuszál a módszer, a következő feladat a vele való kapcsolat diagramjának elkészítése. A *kapcsolatdiagram* a megismerkedéstől (szülő esetében a megszületéstől) a diagram elkészítésének napjáig tartalmazza a kapcsolat jelentős pozitív és negatív eseményeit, történéseit. Majd a módszer elsajátításának végső fázisában a résztvevők azonosítják a kapcsolat pozitív és negatív aspektusaihoz tartozó érzelmeiket, és ezeket *beteljesítő levélbe* foglalják. A beteljesítő levélben az

adott személyhez szóloán fogalmazódik meg minden fontos érzelmi mondanivaló, emellett a hála, a sajnálat (megkövetés) és megbocsátás kifejezése is, majd egy ki-mondott búcsúval zárul. A teljes folyamat a beteljesítő levél kiscsoportban történő felolvasásával válik teljessé. A módszer megtanításának fő célja, hogy a résztvevők a cselekvésprogram használatát beépítsék a mindennapi életükbe, és segítségével minél több kapcsolatukat „teljesítsék be érzelmileg”, vagyis, hogy egy új szokást alakítsanak ki veszteségeik kezelésére.

2.3. Néhány fontos szempont áttekintése

A *Gyász- és veszteségfeldolgozás MódszerTM* egyénileg 7 alkalommal, csoportos formában 12 hét alatt sajátítható el, a 90-120 perces ülések hetente kerülnek megtartásra. A csoporthoz az első két alkalommal lehet csatlakozni, utána zárt csoporttá alakul a tagok érzelmi biztonságának megőrzése érdekében. Egy csoportban általában 12-16 személy vesz részt, akik az ülések egy részében a csoportvezető irányításával közösen beszélgetnek, az ülések másik részében pedig állandó összetételű 3-4 fős kiscsoportokban dolgoznak. A fentiekben bemutatott tematika alapján a csoportvezetőnek ügyelni kell arra, hogy az irányított beszélgetés ne húzódjon el egy-egy hosszadalmas hozzászólás miatt, a fókusz mindvégig a cselekvésen és az érzelmek otthoni feladatokon keresztül történő megosztásán kell tartani. Ugyanakkor fontos, hogy a résztvevők megtapasztalják: a csoportban szabadon elmesélhetik történetüket, élményeiket anélkül, hogy bárki félbeszakítaná vagy elemezné az elhangzottakat. Erre nyújt megoldást a kiscsoportos élménymegosztás, melynek során előre meghatározott idővel gazdálkodhat minden egyes tag a szabad elbeszélés során. A megosztás és meghallgatás is egyfajta szabályozást, struktúrát követ: az egyik ilyen szempont, hogy az elmondottakra semmiféle elemző reagálást nem adnak egymásnak a tagok. A csoportok összeállításánál *nem kell homogenitásra törekedni*, az eljárás kidolgozóinak tapasztalata alapján nem befolyásolja a gyászfeldolgozás sikerét, hogy azonos vagy vegyes típusú veszteséggel küzdők vannak egy csoportban. A módszer egyik fő alapvetése, hogy *minden gyász egyedi*, mivel minden kapcsolat is egyedi, így nem lehet összehasonlítani egyik ember veszteségét egy másikéval. A gyakorlatban a hozott veszteség-típustól függetlenül megfelelően együtt tudnak működni a résztvevők. A csoport vezetéséhez nem szükséges pszichológiai, pszichiátriai, pszichoterápiás végzettség, ugyanakkor szükséges hozzá a The Grief Recovery Institute® egyik (amerikai vagy európai) központjában megszerzett Gyászfeldolgozás Specialista (Certified Grief Recovery® Specialist) képzettség. A gyakorlatban többnyire olyan személyek döntenek a kiképződés mellett, akik vigaszt keresve személyes veszteségélményükben részt vettek gyászfeldolgozás csoportban, majd a módszer használatának következtében jelentkező pozitív változások hatására megfogalmazódott bennük, hogy saját magukon kívül másoknak is szeretnének segíteni érzelmi veszteségeik feldolgozásában.

3. A módszer kapcsolódásai az elméletekhez és más segítő módszerekhez

3.1. Kapcsolódás a gyász elméleteihez és a gyászszal kapcsolatos kutatási eredményekhez

A klasszikus gyász-elméletek (Freud 2003, Lindemann 1998) fázisokkal kapcsolatos elgondolásaival ellentétben a Gyász- és veszteségfeldolgozás MódszerTM megalkotói az elmúlt 30-40 év alatt azt tapasztalták a gyakorlatban, hogy nincsenek jól követhető fázisok a gyász folyamatában. Az általános gyászreakciók ismertetése mellett (alvászavar, koncentrációs zavarok, érzelmi hullámvész vagy épp az elérés-telenítettség érzése) kiemelten foglalkozik a gyász egyediségével. Az ő több évtizedes gyakorlati tapasztalataik érvényességét tükrözi az elmúlt évtizedek számos kutatási eredménye. Silver és Wortman (1989, 2007) több tanulmányában is foglalkozik azzal, hogy az elmúlt évtizedek vizsgálatai és a gyakorlati megfigyelések alapján kijelenthető: *a gyász természete és lefolyása olyan széles variabilitást mutat, hogy nem tarthatóak fenn tovább a korábbi fázis-elméletek.* Több írásukban kiemelik, hogy a fázis-elméletekről szóló téves hiedelmek és információk kétféle módon is ártalmasak lehetnek: egyfelől a gyászoló könnyen azt érezheti, hogy nem megfelelően küzd meg a folyamattal, másrészt tévutakra vezethetik a segítőket is.

Ugyanezt hangsúlyozzák ausztrál szerzők is, akik a szakirodalmi áttekintést követően kifejezetten paradoxonként fogalmazták meg azt a tényt, hogy a gyász egyedi és sokféle változó által megtapasztalt sokfélesége mellett mégis fennmaradtak a klasszikus gyászelméletek (Breen és O'Connor, 2007). Hangsúlyozzák azt is, hogy az élmény egyedisége mellett a szakirodalom csak a „normál” és „komplikált” gyász kétpólusú fogalmait használja. Azt javasolják, hogy biztosítani kell a gyászszal kapcsolatos új, továbbfejlesztett információk átadását a gyászolóknak, a szélesebb társadalmi közösségek és a segítőik részére. Kiemelik annak szükségességét, hogy a kutatások a gyász kontextusára és a gyakorlatban is használható szempontokra is irányuljanak, valamint, hogy kiemelten fontos lenne a gyászszal kapcsolatos segítő módszerek hatékonyságvizsgálata.

James és Friedman (2011) módszerének alapvető szemléletével és az általuk tapasztalt több százezer gyászolónál megfigyelt jelenségek leírásával tehát az elmúlt évtized szakirodalmi eredményei összecsengenek: *minden gyász egyedi, nincsenek fázisok, a téves hiedelmek árthatnak a gyászolóknak.*

Különösen érdekes az a gyász feldolgozását vizsgáló tanulmányokban leírt jelenség, amely felhívja a figyelmet a támogató környezet hatásaira, az érzelmki-fejezés jelentőségére és a segítő módszerek hatásaira. Gyászoló szülőikkel készített mély-interjúk alapján a környezet részéről érkező támogatás hat kategóriáját különböztették meg: emlékezés, hit, ajándékok, napi aktivitás, fizikai jelenlét és kommunikáció. Négy jelenséget írtak le, amely nem volt támogató a részükre: elkerülés, bántó megjegyzések, az idő és a rájuk gyakorolt nyomás (Richardson,

2010). A gyásszal való megküzdést nehezíti az elkerülő coping (Schnider és Elhai, 2007), ugyanakkor egy longitudinális utánkövetést is magába foglaló tanulmányban, amely Pennebaker (2005) korábbi vizsgálatait ismételte meg gyászolókkal, azt a meglepő eredményt találták, hogy az érzelme kifejezés önmagában nem okozott enyhülést a gyászban (Strobe, Strobe, Schut, Zech és Bout, 2002). Mindezen megállapítások kifejezetten egybecsengenek a *Gyógyulás a gyászból* szerzőinek tapasztalataival és javaslataival: *a gyászból való felépülést nem az idő, hanem a cselekvés hozza meg*. A környezet részéről a gyászolónak nincs szüksége kritikára, javaslatra vagy ítélekezésre, csak együttérző jelenlétre és meghallgatásra. Ők a kifejezetten ártalmas közterek között sorolták fel a következőket: „Idővel majd jobban leszel”, „Tudom mit érzel...”, „Már nem így kellene érezned...”. Amelyek segítséget nyújtottak: „Nem tudom elképzelni sem, hogy milyen lehet most neked...”, „El sem tudom képzelni, hogy milyen fájdalmas lehet neked...” és az, ha a „szívükkel” kritika és ítélekezés nélkül együttérzően hallgatták meg a gyászolót (James és Friedman, 2011).

3.2 A cselekvésprogram néhány lehetséges elméleti kapcsolódása

A gyász egyedi élménye megtapasztalásának hangsúlyossága, a módszer cselekvésorientált jellege, a veszteségek és a kapcsolati élmények összegzésére, narratívába foglalására vonatkozó gyakorlatok, valamint az a fókusz, amelyet a jelen átélésének fontosságára helyez, többféle elméleti kapcsolódást is felvet.

A fenomenológia a közvetlen élményben megélt tapasztalatot, az emlékezés és a saját érzelmek megélésének módját helyezi vizsgálódásainak fókuszába. Husserl (1998) az élő jelen tapasztalatban látja a feloldást arra a tudományos és kulturális paradoxonra, hogy az elméleti konstruktumok sokszor szűk térbe zárják a tudományos gondolkodást, önmagunk vagy a világ megértését. Ez az élő jelen pillanat tud igazi támaszt adni minden segítő módszer gyakorlása közben, a segítő beszélgetés értő és együtt érző odafordulásától a pszichoanalitikusan orientált terápiákon át a mozgásterápiáig (Vermees, 2012). A közösen megélt jelen lehetőséget adhat arra, hogy a gyászfeldolgozás cselekvései során a gyászoló a megosztásban kritika, ítélekezés és direkt javaslattétel nélkül meghallgatásra találjon. Az egyes gyakorlatok csoporttagokkal való megosztása közben a vezető által adott kiemelten fontos instrukciók (nem szakíthatják meg a beszélő folyamatát szóval és érintéssel sem, utólag sem elemezik az elhangzottakat) megteremtik azt a teret, amelyben a gyászoló a saját egyéni ritmusában, a múltnak folytonos narratívát adva kifejezheti szabadon a társuló gondolatait és érzéseit. A Dasein-analitikus megközelítés a jelen-való-lét minőségét helyezi fókuszba, amely a másokkal való együtt-létben sajátosan tapasztalható meg (Condrau, 2013). A pszichodinamikusan orientált terápiák fő fókusza a múlt jelennel való összekapcsoltságának feltárása, ugyanakkor legalább akkora hangsúlyt helyez ennek a kapcsolatokban (terápiás, múltbeli, jelenbeli) megnyilvánuló mozzanataira is. A *Gyász- és veszteségfeldolgozás Módszer™* hasonlóan a múlt eseményeit foglalja időrendbe, megadva ezzel az új

narratíva megszületésének lehetőségét, azonban kiemeli a cselekvés hangsúlyosságát a túlzottan elemző, reflektív munkamóddal szemben. A szerzők a feldolgozás lehetőségét kifejezetten a gyakorlatok megcselekvésére, a megosztás háborítatlan, megszakítás és reflexió nélküli élményére helyezik. Kiemelik annak jelentőségét, hogy a feldolgozatlan érzelmi veszteség a múlton való tépelődéshez és a jövőben bekövetkező újabb veszteségektől való állandó félelemhez vezet, amelyek megakadályozzák jelenbeli kapcsolataink élményeinek szabad átélését. A gyakorlatok, házi feladatok kiscsoportos megosztása során megélt elfogadó, együttérző meghallgatás mellett a jelen pillanatba való visszatérést segíti a szűkebb csoport tagjaitól kapott ölelés is. Ezzel kapcsolatosan a tagok előre egyeztetik, hogy kinek biztonságos és elfogadható ez az érintés és csak ezután ajánlják fel egymásnak. Ez az ölelés nem vigasz, hanem támasz: kifejezi, hogy nincs egyedül a gyászoló a megosztott érzelmekkel, és azt is, hogy az „erősnek kell lenni” mítoszt elengedheti, valamint, hogy elfogadják őt a társak minden megosztott élményével együtt (James és Friedman, 2011). A másiktól kapott érintés a pszichodinamikusan orientált mozgásterápiák gyakorlatában is azt hivatott segíteni, hogy meg- és felerősítse az adott jelen pillanat élményét a találkozás pillanatában (Vermes, 2012). Ezzel új narratív élményt és új cselekvő megélést nyújt a gyász feldolgozásának: az érzelmi izolációból, az egyéni mítoszok zsákutcáinak világából átvezeti a gyászolót a szabad érzelmkifejezés ítélezésmentes, saját ritmusban megélt világába.

A trauma feldolgozásának akadálya lehet az a jelenség, hogy a túlélő, traumát átélt személy a megítéléstől való félelmében, esetleges mély büntudatától vezérelve nem osztja meg érzéseit, élményeit (Herman, 2003). Ezt a félelmet hivatott eloszlatni a módszer gyakorlati cselekvésprogramjának során elismételt sokféle instrukció: a gyász egyediségének elfogadása, ítélezésmentesség, a megosztások után az elemzés és kritika, tanácsok helyett a választható megtartó ölelés.

Az életünkről megalkotott narratívumok és az emlékezés is társas létbe ágyazottak, szociális folyamatként legfőképp nyelvi eszköznek tekinthetők (Gergen és Gergen, 2001.) A Gyász- és veszteségfeldolgozás MódszerTM-ben megírt és megosztott veszteségdiagram, majd a kapcsolatdiagram és végül a beteljesítő levél megírása megteremti a lehetőséget az emlékezés folytonosságáról leszakadt veszteségek rész-történeteinek integrálására. A beteljesítő levélben használt kifejezések, a kapcsolati események három kategóriája összecseng néhány nyelvészeti és narratív pszichológiai vonatkozással is.

A performatív beszédaktusok nem értelmezik, leírják, hanem megvalósítják a cselekvést, így képesek hatni a kapcsolatra. Az Austin által leírt performatívumok közé tartozik a magyar nyelvben a „megbocsátom” (megbocsátások), a „köszönöm” és a „sajnálom/megkövetlek” (beszédrítusok) kifejezések is (Krékits, 2006), melyeket a beteljesítő levélben használunk.

A harag és a szomorúság érzelmkifejezései által keltett diskurzusokat Gergen és Gergen (2001) vizsgálatai szerint a megbocsátás, a bűnbánat (sajnálát) és a hála megnyilatkozásai zárják le leggyakrabban. Ezzel szemben mind az újrakeretezés, mind az érzelmekhez való ragaszkodás nyitottan hagyja a diskurzust.

A módszer utolsó gyakorlataként az adott személyhez szóló beteljesítő levélbe beleírják a saját érzelmkifejezéseiket, úgymint a másik tettei által keltett pozitív érzelmeket, mint pl. az öröm, hála, amelyekért köszönetet mondanak. A negatív érzelmeknek pl. harag, fájdalom, a „megbocsátom” kifejezéssel való megosztása központi mozzanat a gyászfeldolgozásban. A saját büntudati, vétkességi érzéseket pedig a „sajnálom, megkövetlek” performatívumokkal teljesíthetik be.

Az *érzelmi kommunikáció beteljesítésének hiánya* és az érzelmi izoláció a legfőbb oka a szerzők szerint a gyász feldolgozatlanságának (James és Friedman, 2011).

Elmondható a fentiek alapján, hogy a szerteágazó elméleti kapcsolódás egy sokszínű háttérrel nyújthat a gyász- és veszteségfeldolgozás módszerének megértéséhez, az önsegítő módszerek közé való integrációjához.

3.3. Kapcsolódások más gyászfeldolgozást segítő módszerekkel

A *Gyász- és veszteségfeldolgozás MódszerTM* cselekvés-programjában található gyakorlatok egyes mozzanatait, bár eltérő módon, de más veszteség feldolgozási eljárásokban is megtalálhatók. Egyéni és családi gyászfeldolgozásban is alkalmazott gyakorlat az idővonal készítése, melyen a születéstől kezdve bejelöli az illető életének negatív és pozitív eseményeit. Az idővonal segítségével lehetőség van áttekinteni a múltbeli veszteségeket és azt, hogy a korábbi veszteségeket hogyan tudta a személy kezelni (Koltai, 2011). Gyászolók önsegítő csoportjaiban használt eljárás a veszteséglista készítése (Pilling, 2003), melynek célja ugyancsak a korábban sikeresen alkalmazott megküzdési technikák felelevenítése. A Gyász- és veszteségfeldolgozás MódszerTM-ben használt *veszteségdiagram* egyrészt egyfajta leltárként összegez, másrészt segíteni tud annak eldöntésében, hogy aktuálisan a csoportban melyik veszteségét dolgozza fel a résztvevő. Gyakori tapasztalat, hogy a veszteségdiagram elkészítése után gyakran döntenek úgy a tagok, hogy nem az a veszteségükkel fognak dolgozni, amely miatt a csoportba jöttek, hanem egy korábbival, mely ugyancsak feldolgozatlan maradt és aktuálisan is nagy hatással van az életükre. Mivel a *cél az, hogy a résztvevők a módszert a későbbiekben rendszeresen használják*, szabadon választhatnak a diagramjukon található esetek közül.

Gyászolók önsegítő csoportjában használt további technikák „az Ő legfőbb tulajdonságai”, „egy tanulságos emlékem” és „szellemi örökségem” gyakorlatok (Pilling, 2003). Ezekben a gyakorlatokban a gyászolók leírják, majd a többi résztvevőnek felolvassák az elveszített személy néhány lényeges, mintaként jelentős tulajdonságát, gondolkodásmódját, beszélnek a személlyel kapcsolatos emlékeikről, érzéseikről. Hasonló tematika jelenik meg a Gyász- és veszteségfeldolgozás MódszerTM-ben alkalmazott *kapcsolatdiagramban*, melyet szintén felolvasnak egymásnak a csoporttagok. Ebben a gyakorlatban a gyászoló felsorolja az elveszített személlyel kapcsolatos pozitív és negatív emlékeit, érzéseit, illetve összefoglalja a személy általa lényegesnek tartott tulajdonságait. A Gyász- és veszteségfeldolgozás MódszerTM záró gyakorlata az elveszített személynek szóló „beteljesítő levél” megírása és a kiscsoportban való felolvasása. A levél azért „beteljesítő”, mert a kapcsó-

latban a korábban ki nem fejezett érzelmi kommunikáció beteljesítésére ad lehetőséget. Más típusú gyászfeldolgozási eljárások is használják a levélírás technikát, az ajánlás szerint a levélben a gyászoló megfogalmazza érzéseit, kérdéseit, majd elbúcsúzik az elhunyt személytől (Koltai, 2011). A Gyász- és veszteségfeldolgozás MódszerTM-ben alkalmazott „beteljesítő levél” lényeges része a korábban elszenvedett sérelmek felsorolása, az azokkal kapcsolatos érzelmek kimondása, majd a sérelem megbocsátásának kimondása. Szondy (2006) megbocsátásról szóló összefoglaló tanulmányában részletesen ír a megbocsátás fontosságáról, a mentális és fizikai egészségre kifejtett hatásairól és a megbocsátást elősegítő technikákról. Cikkében megemlíti a Worthington, Witvliet, Lerner és Scherer (2005) által leírt *döntési és érzelmi megbocsátást*, melyek közül a döntési megbocsátás rövid idő alatt megtörténhet és nem szükséges hozzá a negatív érzelmek megszűnése, míg az érzelmi megbocsátáshoz általában hosszabb időre van szükség. A „beteljesítő levélben” leírt, majd kimondott megbocsátás ezek alapján a döntési megbocsátás körébe tartozik, hiszen tudatos döntési folyamat eredménye és nem elvárt a gyászoló személytől, hogy a megbocsátás kimondásának pillanatában megszűnjenek a sérelemmel kapcsolatos negatív érzései. Számos csoporttag visszajelzése alapján a tudatos döntési megbocsátás elvégzése után bizonyos idő elteltével – az idő hossza egyedi, csakúgy, mint maga a gyászfolyamat – megjelenik az érzelmi megbocsátás is. A Gyász- és veszteségfeldolgozás MódszerTM-ben szereplő kapcsolatdiagram és „beteljesítő levél” tematikája több ponton hasonlóságot mutat a megbocsátást támogató intervenciós technikák lépéseivel. Ilyen elemek például a sérelem felidézése, a mások kárára elkövetett saját tettek elismerése és a megbocsátás melletti elköteleződés (Szondy, 2006). A kapcsolatdiagramon a gyászoló személy az általa elszenvedett sérelmek mellett feltünteteti azokat az eseteket is, amikor ő követett el (szándékosan vagy nem szándékosan) olyan tettet, mely a másik félnek sérelmet okozott. Az elszenvedett sérelmekhez kapcsolódóan megbocsátás, az okozott sérelmekhez kapcsolódóan pedig a megkövetés kimondása történik meg a „beteljesítő levélben”.

Összességében a Gyász- és veszteségfeldolgozás MódszerTM-ben alkalmazott gyakorlatokhoz hasonló elemek egy része megtalálható más típusú veszteségfeldolgozó eljárások technikái között is, a különbség elsősorban a gyakorlatok és azok sorrendjének strukturáltságában, valamint a későbbi alkalmazási lehetőségekben található.

4. Összegzés és kitekintés: a módszer szerepe a hatékony önsegítés kialakításában

A Gyász- és veszteségfeldolgozás MódszerTM legalapvetőbb előnye, hogy önsegítő technika, melynek segítségével a gyászoló megtapasztalhatja a saját érzelmi állapota feletti szabályozási készségét és ezáltal az önsegítés, az énhatékonyság élményét. A módszer elsajátítása után vezető, tanácsadó, terapeuta segítsége nélkül

is képes a résztvevő a különféle veszteségei következtében fellépő negatív érzelmi állapotainak kezelésére. Mindez általában biztonságérzetet is nyújt, hiszen egy konkrét cselekvésprogram lesz a résztvevők kezében, amikor később ismét veszteségélményt élnek át, vagy esetleg egy korábbi feldolgozatlan veszteséget szeretnének érzelmileg beteljesíteni. További előny, hogy a módszer segítségével lehetőség nyílik – a veszteségélmények esetén a nehéz érzések csökkentésére – a korábban használt, ugyanakkor hosszú távon nem hatékony viselkedéseknek a felismerésére és ezek helyett egy újfajta viselkedés bevezetésére. Sokoldalú alkalmazását teszi lehetővé, hogy a módszer a haláleseti veszteségen kívül más típusú érzelmi veszteség esetén is alkalmazható: egy élő kapcsolat megromlása, bizalomvesztés, költözés, munkahelyváltás, az egészségi és anyagi helyzet megváltozása, szakítás, válás, felnőtt gyerekek otthonról való elkerülése. A módszer alkalmas lehet munkahelyi mentálhigiénés eljárásként is, például olyan dolgozóknál, akik munkatevékenységük jellegéből adódóan sok veszteséggel találkoznak (mentősök, ápolók, orvosok, tűzoltók). A módszer hozzájárulhat traumatikus élmények feldolgozásához, mint például testi, szexuális bántalmazás vagy baleset elszenvedése, amikor a veszteség a testi épség és a biztonságérzet átmeneti vagy tartós elvesztéséből adódik. A módszer használatához nem szükséges az, hogy az áldozat személyesen ismerje az elkövetőt, ismeretlen tettesre vonatkozóan is elkészíthető a kapcsolatdiagram, melyen ilyen esetben elképzelhető, hogy mindössze 1–2 esemény lesz feltüntetve, valamint a „beteljesítő levél” is rövidebb lesz. A módszer segítségével az élő, konfliktusos kapcsolatokban elszenvedett sérelmek is feldolgozhatóak, így hozzájárulhat az élő kapcsolatok elmélyítéséhez, az azokban jelentkező feszültségek csökkentéséhez.

A módszer akkor okozhat hátrányokat a résztvevőknek, ha az élő kapcsolatokra vonatkozó „beteljesítő levél” felolvasása után nem tartják be azokat az ajánlásokat, szabályokat, melyek az elszenvedett és okozott sérelmek utólagos személyes közlésére vonatkoznak. Ilyen ajánlások a következők: soha ne olvassák fel vagy mutassák meg az adott személynek a hozzá szóló beteljesítő levelet, a negatív érzések és a megbocsátás, a megkövetés tartalmait csak meghatározott helyzetekben és feltételekkel oszthatják meg vele. Amennyiben a résztvevő nem az ajánlásoknak megfelelően jár el, elképzelhető, hogy a kapcsolat elmélyülése helyett további konfliktusokat, feszültségeket idéz elő.

A módszer megtanítása során a nagycsoportos beszélgetést kiscsoportos élménybeszámolók egészítik ki. Így nem okoz problémát, ha a nagycsoportban néhány fő ismeri egymást, hiszen a kiscsoportok beosztását lehet úgy végezni, hogy az ismerősök ne egymás előtt osszák meg élményeiket. Ugyanakkor olyan esetben, amikor a tagok nagy része ismeri egymást, például munkahelyi mentálhigiénés eljárás esetén, a csoportbeosztás már nehézségeket okozhat. Ilyenkor érdemes úgy tervezni, hogy a nagycsoport a munkahelynek különböző egységein dolgozó személyekből álljon össze (például egy kórháznak különböző osztályairól érkezzenek a résztvevő dolgozók), hogy közvetlen munkatársak ne kerüljenek egy kiscsoportba.

Habár a módszerben való kiképződéshez nem szükséges pszichológiai, pszichoterápiás végzettség, a tapasztalat azt mutatja, hogy a hazai képzésre előzetesen

jelentkezők között magas a lelki segítségnyújtásban dolgozók aránya. A tanácsadási, terápiás folyamatban a tanácsadó-terapeuta többnyire nem, vagy csak nagyon korlátozott mértékben oszt meg saját magáról információkat a hozzá forduló személyekkel. A Gyász- és veszteségfeldolgozás MódszerTM-t alkalmazó csoportvezető ugyanakkor minden új gyakorlatot a saját példáján, élményén keresztül szemléltet a résztvevők számára. Így például beszél a saját korábbi veszteségei kapcsán alkalmazott feszültségcsökkentő viselkedésmódjairól, bemutatja a résztvevőknek saját veszteségsdiagramját, egy valós kapcsolatdiagramját. Ezek alapján a módszerre épülő csoport vezetése más típusú hozzáállást, munkamódot igényel a tanácsadótól, terapeutától, mint amit a kliensekkel folytatott munkájában megszokott, s ez nehézségekkel járhat. Ugyancsak hasonló okból okozhat nehézséget a módszerben használt ölelés is, melyet minden gyakorlat után felajánl a vezető a tagoknak, illetve a résztvevők egymásnak. Az ölelés szerepe a gyászolókra jellemző érzelmi izoláció feloldása, melyet szabadon elfogadhat és visszautasíthat minden résztvevő aktuális igényeinek megfelelően. Különösen akkor okozhat az eltérő munkamód problémát a szakember számára, ha egy aktuális vagy korábbi kliens részére szeretné megtanítani a módszert (a módszer a csoportos formán kívül egyéni, kétszemélyes helyzetben is átadható). Ilyenkor megoldást jelenthet egy másik gyászfeldolgozás specialista kollégához irányítani a klienst.

Tapasztalataink az elmúlt évek során egyértelműen megmutatták a módszer sokoldalú alkalmazhatóságát és a visszajelzések, utánkövetések szerinti hatékonyságát. 2009 óta a Gyógyulás a Gyászból Magyar Központban több száz résztvevő sajátította el a módszert, számosan azóta is aktívan használják korábbi vagy újabb érzelmi veszteségeik feldolgozásainak megsegítésére.

Úgy gondoljuk, hogy az önszegítő erőforrásaink és technikáink bővítése egyrészt az önmagunk fejlődéséért vállalt felelősség felvállalását jelenti, másrészt a szomatikus és lélektani egyensúly érdekében tett aktív, cselekvő prevencióként is értelmezhető.

Álljon itt befejezésül néhány a résztvevők visszajelzéseiből:

„Mindaddig míg nem néztem szembe velük, a veszteségek érinthetetlennek tűntek. Mindenki azt mondta: 'ami megtörtént az már nem változtatható meg'. Ez lehet, hogy így van, de az érzéseim megváltoztak.”
Cs. É.

„Imádom, hogy van egy módszer a kezemben, amit akkor veszek elő, amikor úgy érzem, szükségem van rá, hogy kiadjak magamból valamit.

Eléggé racionális vagyok, nem volt soha erős oldalam az érzelmek megélése és kifejezése. A módszerrel hamar megbarátkoztam, mert érthető, világos, logikus és egyszerű – még egy ilyen 'kockának' is, mint én.

Ráadásul működik a dolog – én főleg élő kapcsolatokkal dolgoztam, és érezhető a változás. Akikkel még tartom a kapcsolatot, velük őszinték és sokkal felszaba-

dultabbak a beszélgetéseink, akikkel már nem (mert el kellett válnak útjaink), a velük történeteket pedig sikerült szépen elrendezni magamban.”

V. Á.

„ A gyászfeldolgozás megadta számomra a jelenbe való visszatérés élményét. Nemcsak a múltbeli kapcsolataim nyomasztó terhe lett könnyebb, hanem a jelenlegi, problémás vagy akár jó kapcsolataim is felszabadultak a nehéz érzésektől. Számptalan alkalommal éltem át, hogy a szokásos konfliktusok sem hatottak rám ugyanazon a sérelmes módon, mert szabaddá váltam a korábbi feldolgozatlan nehezteésektől. És ami még nagyon fontos: kevésbé félek a jövőbeli, elkerülhetetlen veszteségeimtől, így bátrabban tudok szeretni is és – ha arra van szükségem - elhatárolódni is.”

R. É.

Irodalom

- Breen, L. J., O'Connor, M. (2007). The Fundamental paradox in the grief literature: a critical reflection. *Omega*, 55(3), 199–218.
- Condrau, G. (2013). *Freud és Heidegger*. Budapest: L'Harmattan.
- Freud, S. (2003). Gyász és melankólia. In Erős F. (Szerk.), *Freud, S. Válogatás az életmüből*. Budapest: Európa, 453–469.
- Gergen K. J., Gergen, M. M. (2001). A narratívumok és az én mint viszonyrendszer. In László J., Thomka B. (Szerk.), *Narratívák 5*.
- Husserl, E. (1998). Fenomenológia. In Bókay A.-Vilcek B. *A modern irodalomtudomány kialakulása*. Budapest: Osiris, 424–427.
- Herman J. (2003). *Trauma és gyógyulás*. Budapest: Háttér.
- James, J. W., Friedman, R. (2011). *Gyógyulás a gyászból*. Budapest: Zafir Press.
- Koltai M. (2011). A múlt öröksége: gyász és remény. In Bagdy E., Koltai M., Pál F., Popper P. (Szerk.), *A belénk égett múlt*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 9–47.
- Krékits J. (2006). *Felszólító performatív beszédaktusok*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Lindemann, E. (1944/1998). Az akut gyász tünettana és kezelése. (ford.: Révész Renáta). *Kharón*, 2(4), 13–26.
- Pennebaker, J. W. (2005). *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk*. Budapest: Háttér.
- Pilling J. (2003). Strukturális technikák a gyászolók önségítő csoportjaiban. *Kharón* 7(1–2), 97–118.
- Richardson, H. E. (2010). *A Phenomenological Study of Parental Grief: The Impact of Support Systems*. Dissertation Submitted to Northcentral University, Graduate Faculty of the School of Psychology. In Partial Fulfillment of the Requirements of the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY 2010. http://library.ncu.edu/ncu_diss/display_abstract.aspx?dissertation_id=1430 Letöltés: 2013.01.18.

- Schnider, K.R., Elhai, J. D. (2007). Coping Style Use Predicts Posttraumatic Stress and Complicated Grief Symptom Severity Among College Students Reporting a Traumatic Loss. *Journal of Counseling Psychology* 54(3), 344-350.
- Silver, R.L., Wortman, C.B. (2007). The Stage Theory of Grief, *The Journal of the American Medical Association* 297(24), 2692
- Stroebe, M., Stroebe, W., Schut, H., Zech, E., Bout, J. (2002). Does Disclosure of Emotions Facilitate Recovery From Bereavement? Evidence From Two Prospective Studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 70(1), 169-178.
- Szondy M. (2006). A megbocsátás pszichológiája: kialakulása, hatásai és fejlesztése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 7(1), 15-34.
- Vermes K. (2012). A jelen pillanat. A felpörgött idő és a terápiás jelen a posztmodern kultúrában. *Imago* 2, 47-66.
- Wortman, C.B., Silver, R.C. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 57, 349-357.
- Worthington, E.L., Witvliet, C.V.O., Lerner, A.J., Scherer, M. (2005). Forgiveness in health research and medical practice. *Explore* 1, 169-176.