

## Gyógyulás a gyászból

### Módszerismertetés

**Összefoglalás** ♦ *Írásunkban a Gyászfeldolgozás Módszer™ valamint a John W. James és Russel Friedman: Gyógyulás a gyászból c. könyve által közvetített ismeretekről, tapasztalatokról adunk összegzést. A módszer megalkotói szerint nincsenek abszolút igazságok a gyással kapcsolatban, bár vannak általános reakciók. Mivel minden ember és minden kapcsolat egyedi, ezért minden egyes gyászfolyamat és gyógyulás is az. A feldolgozatlan gyász oka tapasztalataik alapján a befejezetlen érzelmi kommunikáció. Ezért a hiányos érzelmi kommunikáció beteljesítése a cselekvésprogram egyes lépéseit követve segít az érzelmileg lezáratlan kapcsolat kiteljesítésében és a veszteség feldolgozásában. A Los Angelesben működő, 1977 óta több százezer gyászolónak segítséget nyújtó The Grief Recovery Institute-tal szoros együttműködésben a Gyógyulás a Gyászból Magyar Központ célja a gyással kapcsolatos információk átadása, a módszer minél szélesebb körű megismertetése, valamint egyéni és csoportos formában a gyászolók segítése.*

## I. BEVEZETŐ

### I.1. John története

John W. James harmincnégy éves volt, amikor elveszítette újszülött kisfiát. Mindent elsöprő fájdalmában sokféle módon kereste az enyhülést a gyászbán. Keresett segítséget pszichoterapeutáknál, egyházi embereknél és temetkezési vállalatok igazgatójánál. Végigjárta a könyvesboltokat, próbált rálelni arra az olvasmányra, melyből megtudhatná, hogy mit is tehetne, hogy jobban érezze magát - de nem találta meg. Csak arról olvashatott, hogy a gyászbán mi történik vele és hogyan érzi magát – de ez nem adott számára újat, hiszen ő ezt már pontosan tudta, érezte. Tovább kereste tehát, hogy mi lehet az a *cselekvés*, amellyel segíthet magának. A fiuk halála után nyolc hónappal elvált a feleségétől, házasságuk sem bírta el a rettentő tragédia fájdalmát. John tovább kutatott valami olyan után, amelynek segítségével újra teljességében visszatérhet az életébe, a jelenbe, mivel úgy érezte lehetetlen, hogy ebben a szenvedésben teljen élete hátralevő része.

Végül John rátalált egy módszerre, mely valódi enyhülést, megbékélést hozott számára. Lassan visszatért az életkedve, újra találkozni kezdett barátaival, akik örömmel és csodálkozva vették észre, hogy milyen változáson ment keresztül. Elmesélte, hogy mire bukkant rá, és más barátok, ismerősök is kérték, hogy tanítsa meg nekik a technikát. Egyre több gyászolónak nyújtott segítséget, és hamarosan azon kapta magát, hogy ideje nagyobb részét tölti ezzel, mint a nap-energiával foglalkozó vállalkozásával.

## I.2. Gyász és gyógyulás: The Grief Recovery

A hetvenes évek Amerikájában nem sokan hallották vagy használták ezt a két szót együtt: *gyógyulás és gyász*. Az embereknek megtanították és ma is megtanítják szerte a világon, hogyan szerezzenek meg dolgokat, de azt nem, hogy mit kell tenni, ha elveszítenek valamit.

John megalapította a Gyógyulás a Gyászból Intézetet (The Grief Recovery Institute, Los Angeles, Sherman Oaks, CA) 1977-ben, hogy minél több gyászolónak eljuttassa azt az információt, amely segítette őt a jelenbe való visszatérésben, a gyászból való gyógyulásban. Egyre több csoporttal foglalkozott, és hamarosan nyilvánvalóvá vált, hogy a folyamat túlnövi az Intézet kereteit.

Egy önkéntes segítő csatlakozott mellé 1987-ben, *Russel Friedman*, aki egy válás és egy rendkívül súlyos gazdasági krízis utáni érzelmi válságban keresett és talált segítséget a workshop alatt. Az első részvétele óta folyamatosan dolgozik az Intézetben, ma már ügyvezető igazgatóként. Társ szerzőként írták meg a könyv első, magánkiadásban megjelent formáját: *Gyógyulás a Gyászból Kézikönyv, Cselekvésprogram halálesetek, válások és más veszteségek feldolgozásához* (The Grief Recovery Handbook, The Action Program for Moving beyond Death, Divorce and other Losses). A könyv lehetővé tette, hogy minél több érzelmi veszteségében megoldást kereső ember megismerhesse és megtanulhassa az általuk kialakított programot.

2009-ben a Harper Collins Kiadó már a könyv 20., bővített kiadását jelentette meg. (*The Grief Recovery Handbook, 20th Anniversary Expanded Edition. The Action Program for Moving Beyond Death, Divorce, and Other Losses including Health, Career, and Faith*. NY, Harper Collins Publisher, 2009.) A módszer és a könyv tovább bővült a gyászolókkal való munka során tapasztaltak és visszajelzések alapján. 18 különböző nyelvre fordították le, a 17. nyelv a magyar, az eddigi utolsó fordítás pedig a kínai volt. Elkezdődött a gyászfeldolgozás specialisták kiképzése, akik mára több tízezren tartanak Amerika- és világszerte

tanfolyamokat, workshopokat és egyéni konzultációkat. Közben egyre több országban alakultak intézetek és központok, amelyek célja a Los Angeles-i intézethez hasonlóan a módszer és hozzá kapcsolódó információk átadása a gyászolóknak az egyéni és a csoportos formákban.

### **I.3. A magyar központ és könyv története**

Több mint 20 évvel azután, hogy megalakult az intézet, Andrea Herke Dahlgren - aki ma a Gyógyulás a Gyászból Magyar Központ vezetője és a könyv magyar nyelvű kiadásának fordítója - Stockholmban véletlenül bukkant rá a Svéd Gyógyulás a Gyászból Intézet honlapjára. Segítséget keresett testvére öngyilkosságát követő súlyos gyászában. Sokfajta veszteség érte már ekkorra felnőtt életében. Érettségi után, disszidensként kezdte az életét Stockholmban, remélve, hogy végzettség, biztonság és család nélkül is megtalálja, amit keres. Mindeközben megtapasztalta az idegen országban, hogy ha egyáltalán létezik is „kolbászból kerítés”, akkor az a bevándorlók megfelelő távolságban tartását szolgálhatja leginkább. Kitartó erőfeszítéssel építette fel újra és újra az életét, lassanként megszerezve magának azt a képzettséget, biztonságot, egzisztenciális és érzelmi stabilitást, amire szüksége volt. Élte az életét szerelmek és csalódások, gyermekszületések és válás, sikerek és kudarok, küzdelmek mentén, bár egyre inkább megfáradva.

2005-ben Magyarországon élő egyetlen testvére, bátyja öngyilkos lett. Andrea úgy érezte, nincs több ereje a küzdelmekhez, a tragédiát követően megbetegedett. Orvosi vizsgálatok sora következett, de a titokzatos testi tünetek okát nem találták. Pszichoterápiát és gyógyszeres kezelést javasoltak, majd a hosszú lábadozás, sokféle önsegítő módszer, holisztikus természetgyógyászati kezelések után újra képessé vált visszatérni hétköznapi életre, de valami végérvényesen és súlyosan eltűnt az életéből. Úgy érezte, hogy a fájdalmai és bánata miatt muszáj további enyhülést keresnie, ezért jelentkezett a Svéd Gyászfeldolgozás Intézet által meghirdetett workshopra. Itt döbbsent rá arra, hogy testi és lelki állapota a feldolgozatlan gyással van összefüggésben. Rádöbbsent, hogy nemcsak bátyja öngyilkossága, hanem egész eddigi élete során felhalmozódott érzelmi veszteségei is gátolták abban, hogy felszabadultan élje át élete addigi örömeit. A változás, amit a háromnapos workshop során és azt követően a módszer használata során átélt, arra készítette, hogy elvégezze a Svéd Intézet gyászfeldolgozás specialista képzését, és más gyászolóknak is segítsen.

Nem sokkal később a legrégebbi és legjobb barátnője, Sarungi Emőke egy bonyolult, fájdalmas szakítás után elfogadta Andrea felajánlását, hogy a módszer segítségével őt is végigvezesse érzelmi veszteségének feldolgozásán. Emőke a több hónapos alvászavar,

szomorúság, erőtlenség és zavarodottság érzésével járó gyászból az egyéni gyászfeldolgozási folyamat után szinte azonnal átélte, hogy „visszatért az életbe... a jelenbe...” és energiával telítetten folytatta hétköznapijait. Emőke számára a magyarországi felnőtt- és gyermekpszichiátriai szakmai tapasztalatai alapján úgy tűnt, hogy a sokféle okból bekövetkező érzelmi veszteségek feldolgozására alkalmas komplex, önségítő cselekvésprogram hiány a gyakorlatban. Bár a módszer nem pszichoterápia, azok a változások, amelyek az érzelmi kommunikáció beteljesítése során bekövetkeznek, kifejezetten terápiás, gyógyító következmények.

Andrea és Emőke - együttgondolkodásuk során - elindították azt a munkát, amelynek eredményeként a módszer és a könyv megérkezett Magyarországra. Mindketten a saját érzelmi veszteségeik feldolgozása során átélt megbékélés, gyógyulás és a jelenbe való visszatérés megtapasztalása kapcsán lettek motiváltak a módszer szélesebb körrel való megismertetésére. Így 2009 nyarán, amikor Andrea az első workshopot tartotta Szegeden, elkezdte működését a *Gyógyulás a Gyászból Magyar Központ*, majd több mint két év előkészítő munkája után, 2011 augusztusában megjelent a könyv magyar fordítása: *Gyógyulás a gyászból*<sup>1</sup> címmel. Természetesen mindez a The Grief Recovery Institute-tal, Johnnal és Russellel való szoros együttműködésben történt és zajlik, jelenleg is folyamatosan. Ennek a folyamatnak személyes és életre szóló élményt nyújtó megerősítése pedig 2011 augusztusában Los Angelesben történt, amikor mindketten elvégezték az amerikai The Grief Recovery Institute gyászfeldolgozás specialista képzést. A képzés négy napon át zajlik, napi 9 órában. Részletes kézikönyvet kap minden végzett gyászfeldolgozás specialista, amelyben a tanfolyamokhoz és egyéni gyászfeldolgozáshoz szükséges minden egyes szöveg, jegyzet és segédanyag megtalálható. A képzést követően teljes körű mentorálást és gyakorlati támogatást nyújtanak a szerzők.

## **II. GYÁSZFELDOLGOZÁS MÓDSZER™**

Az alábbiakban azokat a lényeges elemeket igyekszünk bemutatni a módszer kapcsán, amelyek egyrészt újszerű, másrészt ismert információkat tartalmaznak a gyász folyamatairól és a gyászoló élményeiről. Kiemeltük azonban azokat a lényeges pontokat, amelyekkel a

---

<sup>1</sup> JAMES, J. W. – FRIEDMAN, R. (2011): *Gyógyulás a gyászból*. (Ford: Herke Dahlgren Andrea)  
Budapest, Zafir Press Kiadó

módszer lépésenként vezet bennünket végig a saját gyással kapcsolatos hiedelmeinken, valamint a konkrét cselekvési elemeken. Úgy érezzük, fontos megemlíteni, hogy a szerzők a <sup>2</sup>saját élményeik, valamint az eltelt 35 éves - gyászolókkal folytatott munkájuk során nyert - tapasztalataik kapcsán finomították a cselekvésprogramot mai formájára.<sup>3</sup>

## **II.1. Hiedelmek, közhelyek és hatásuk a gyászolókra**

A kultúra, melyben a hétköznapjainkat éljük, már nem tartalmaz könnyen feleleveníthető, elérhető, gyakorlatban működő, spontán vagy áthagyományozott megoldásokat a gyász élethelyzetére.

A segítő szándékú emberek által, akár a legnagyobb együttérzéssel mondott, közhelyszerű mondatok a gyászolókból leggyakrabban éppen az ellenkező érzelmi hatást váltják ki. A barátok és ismerősök éppen úgy nem tudják, hogy mit is mondjanak, mint ahogy a gyászolók is gyakran tanácstalanok, hogy mit is tehetnének önmagukért. Végül az információhiány vagy a korábban kapott téves információk, valamint a közhelyek okozta, gyakran még mélyebb fájdalom arra készteti a gyászolót, hogy a lehető legkevesebbet beszéljen a helyzetéről, az érzéseiről. A barátok és ismerősök pedig - érezve saját tehetetlenségüket -, szintén önkéntelenül gyakran távolodni kezdenek. Ennek a folyamatnak a vége pedig időnként a teljes érzelmi izoláció, ami az elakadt gyász nehéz érzéseit tovább mélyítheti, a gyászolót a megoldásban tévutakra viheti. Az alábbiakban ezeket a közhelyszerű mondatokat gyűjtöttük össze.

### ***„Az idő majd meggyógyít.”***

Az idő önmagában nem gyógyít. Vannak olyanok, akik gyászukban 10-20-30 éve várnak arra, hogy jobban érezzék magukat.

Az egyik magyarországi résztvevő még 20 évvel apja halála után is a feldolgozatlan gyász okozta érzelmi ürességtől és alvászavartól szenvedett. Ezek a tünetek a workshopot követő három hónap alatt fokozatosan enyhültek. Alvása egyre pihentetőbb lett, érzelmi élete pedig fokozatosan gazdagabbá vált. A workshop első napján arra a kérdésre, hogy mit vár a résztvételtől, így felelt: *„Az a kérdés merült fel bennem, hogy édesapámat vagy az érzéseimet*

---

*veszítettem-e el. Erre szeretnék választ kapni. Szeretnék közelebb kerülni az érzéseimhe, és végre jól aludni... 20 éve halt meg az apám, és tudom, hogy nem dolgoztam fel az elvesztését.”*

Egy fiatal felnőtt férfi, – aki gyerekkora óta nem tudott érzelmileg viszonyulni apja halálához, és még élő édesanyjával való bonyolult kapcsolatához - így fogalmaz fél évvel a szegedi workshop utáni visszajelzésében: *„A Gyászfeldolgozás... sokat segített, és megkönnyebbültem tőle. Eddigi legnagyobb áttöréseim már elhunyt édesapámmal és édesanyámmal értem el. Sikerült elengednem a feléjük táplált, már bemerevedett érzelmeimet. Így édesapámra örömtelibben gondolok és édesanyámmal is sokkal közelebb kerültünk. Mindenkinek csak ajánlani tudom a Gyászfeldolgozást, aki régen hordozott érzelmi fájdalmaitól szenved.”* (P. T.)

### ***„Gyászolj egyedül!”***

Gyerekkorunkban sokszor hallunk indirekt utalásokat a fenti közhelyre: *„Hagyd most Anyukádat... úgy gondolom, hogy most jobb, ha pár percre magára hagyjuk őt a szobájában.”* Máskor így szidják a gyereket: *„Menj a szobádba és ott bölgél!”* Fokozatosan megtanuljuk, hogy a szomorú érzéseinket jobb elrejtteni vagy egyedül maradni velük.

### ***„Légy erős!”***

Gyakran kéri arra a gyászolót, hogy legyen erős a környezetéért. *„ Erősnek kell lenned a feleségedért... a gyerekeidért.”*

### ***„Ne szomorkodj!”***

Ez a közhely gyakran egy olyan intellektuálisan igaz állítással kapcsolódik össze, mely önmagában egyáltalán nem segít a gyászolónak. *„Ne szomorkodj, véget értek a szenvedései...”,* vagy *„Ne szomorkodj, legalább addig is vele lehettél...”*

### ***„Pótold a veszteséget!”***

Ez általános hiedelem a háziállatok elvesztésekor, illetve amikor egy szerelmi kapcsolat véget ér. Gyermekkorunktól tanuljuk a leckét: *„Jövő héten veszünk neked majd másik hörcsögöt...”* *„Ne szomorkodj, van még sok hal a vízben, találsz nála sokkal különbet!”* Vagy az egyik legfájdalmasabb, amelyet Johnnak mondtak újszülött kisfia halála után: *„Lesz majd másik gyereketek...”*

A legvalószínűbb azonban, hogy ezek csak arra tett kísérletek lehetnek, hogy ne érezzük a veszteséggel kapcsolatos érzéseket.

### **„Foglald el magad!”**

„Ha elfoglalom magam, akkor nem lesz időm a veszteségre gondolni.” Ez attól különösen szomorú, mert az emberek néha egész életüket ebben a felfogásban töltik, megfosztva ezzel magukat a gyász megélésének lehetőségétől, és attól, hogy kiteljesítsék és beteljesítsék mindazt, ami abban a kapcsolatban a veszteség következtében befejezetlen maradt.

## **II.2. A megjegyzések hatása a gyászolók visszajelzései alapján**

Amikor széles körben felmérést végeztek a gyászolók körében, hogy melyek azok a megjegyzések, amelyek segítik őket a veszteséget követően, akkor 141 megjegyzésből csak 19-et találtak támogatónak (James – Friedman, 2009). Néhány azok közül, amelyek *nem voltak a segítségükre*:

„Idővel jobban leszel.”

„Tudom, hogy mit érzel.”

„Már nem kellene így érezned magad!”

„Nézd a jó oldalát, legalább már egy jobb helyen van!”

„Ne légy szomorú, a szenvedései véget érek!”

„Ne légy dühös Istenre!”

„Csak egy kutya/macska/madár volt.”

Néhány azok közül, amelyeket *támogatónak éreztek*:

„El sem tudom képzelni, hogy mit érzel.” vagy „El sem tudom képzelni, hogy milyen fájdalmas/rettenetes lehet ez neked.”

„Nem tudom elképzelni, hogy mit érzel; azt tudom, hogy mit éreztem akkor, amikor Anyukámat elvesztettem...”

Azokat a szituációkat érezték segítőnek a gyászolók, amikor szívből hallgatták őket, ítélezés kritika vagy elemzés nélkül. Azt is támogatónak találták, amikor megkérdezték, hogyan történt. A legtöbben elkerülik ezt a kérdést, és emiatt a gyászoló tovább izolálódik.

## **II.3. Minden érzelmi veszteség gyászt okoz. A gyász tágabb definíciója**

A gyással kapcsolatban leggyakrabban a halálra gondolunk, pedig sokféle, az életünkben bekövetkező változás okozhat gyászt. Mivel a gyász érzelmi reakció egy adott veszteségre (tárgyvesztés), így az, hogy milyen történés váltotta ki, csak intellektuális jelentőséggel bír.

Az alábbi felsorolás a teljesség igénye nélkül tartalmaz olyan életeseményeket, amelyekre a gyász érzéseivel reagálunk: haláleset, válás, magzat elvesztése, nyugdíjazás, költözés, háziállat elvesztése, gazdasági változások (pozitív vagy negatív irányú egyaránt), egészség elvesztése, felnőtt gyerekek elköltözése (üres fészek), függőség befejeződése (alkohol, drog, cigaretta, társfüggőség), iskolakezdés, tanulmányok befejezése (Magnusson, 2006). Néhány kevésbé kézzel fogható példa a veszteségre: a bizalom, a biztonság, a hit, a termékenység elvesztése. A szerzők leírása szerint minden esetben, amikor egy fontos kapcsolat, élethelyzet vagy állapot véglegesen megváltozik az életünkben – még akkor is ha pozitív irányba-vesztéséget jelent.

Tágabb értelemben tehát *a gyász olyan sokféle ellentétes érzésekből álló természetes és általános érzelmi reakció, melyet az addigi életünk visszavonhatatlan megváltozása során átélt érzelmi veszteség okoz* (James – Friedman, 2011). Ez a tágabb definíció teret adhat a gyászoló érzéseinek elfogadásához anélkül, hogy összehasonlítanánk, megkérdőjeleznénk vagy kulturálisan mérlegelnénk veszteségérzetét. A gyász normális és természetes reakció, önmagában nem pathológiás állapot vagy személyiségzavar.

#### **II.4. Minden gyász egyedi, mert minden kapcsolat egyedi**

Bár a gyászról sokféle információ és pszichológiai leírás áll rendelkezésünkre, és vannak általános gyászreakciók (érzelmi üresség érzése, hullámzó hangulat, alvásproblémák, koncentrációs zavar, dühkitörések, csökkent vagy megnövekedett étvágy, fáradékonyság), a szerzők tapasztalatai és vizsgálatai azt mutatják, hogy minden egyes gyászfolyamat más és más. Nincsenek abszolút igazságok. A szerzők vonakodnak attól, hogy bármilyen fázist megnevezzenek. Úgy tapasztalták, hogy a gyászolóknak a fázisokról szóló információk gyakran azt az érzést keltették, hogy valamilyen ideához kellene hozzáigazítani az érzéseiket (Friedman, 2008). Hasonló okokból nem tartják szükségesnek az özvegyek vagy az elváltak csoportjának létrehozását sem, mert az egyes résztvevők veszteségélménye nagyon eltérő lehet a kapcsolatok egyedisége miatt.

Mivel ugyanahhoz az elveszített személyhez a család egyes tagjainak akár teljesen eltérő érzelmi kapcsolata fűződhetett, a családtagok gyászfolyamata és gyászreakciója más és más lehet. Ugyanakkor egy rövid, de intenzív kapcsolat elvesztése hasonlóképpen gyászt okoz, mint egy hosszú, de felületesebb kapcsolaté. A kapcsolattól függően is változhatnak a gyász érzése, de akár napról napra is hullámozhatnak.

## II.5. Átmeneti megkönnyebbülések

A szerzők átmeneti energia-felszabadítóknak nevezik azokat a szokásainkat, amelyek a veszteségélmény során átélt negatív érzéseinktől rövid időre felszabadítanak. Csak egy szokványos példa, amikor egy kisgyerek elejti kedvenc játékát, és keserves sírásba kezd: „*Ne sírj kicsim, gyere, itt van a kedvenc csokid... nyugodj meg...*” Mivel felnőttként sem találunk más megoldást, ezért saját stratégiákat dolgozunk ki.

Néhány példa azokra az átmeneti energia-felszabadítókra, melyek túlzott mértékű használata hosszú távon káros lehet: alkohol, drogok, gyógyszerek, túlhajtott munka, extrém fokú testedzés, folyamatos tv nézés, falás.

Természetesen ezek hosszú ideig tartó, túlzott mértékű előfordulása függőséget, fizikai vagy lelki károsodást okozhat. A legnagyobb probléma, hogy csak átmeneti megkönnyebbülést nyújtanak, miközben egyre távolabb kerülünk a gyász valódi feldolgozásától. A stockholmi Karolinska Egyetem 2005-ös tanulmánya alapján a svéd özvegyek 28%-a alkohollal próbál megkönnyebbülést találni a gyászban (Westlander, 2005). A magyarországi vizsgálati eredmények ugyanakkor azt mutatták, hogy a haláleseti gyász első és második évében a férfiak alkohol problémái növekedést mutattak (Pilling és mtsai, 2012).

A szerzők által idézett tanulmányok egyikében leírták, hogy az életben maradt házastársak esetén a halálozás megkétszereződött a veszteséget követő első héten, valamint az infarktus előfordulási gyakorisága megkétszereződött férfiak, és több mint megháromszorozódott nők esetén. A túlélő házastársak körében 152%-kal magasabb volt a halálos balesetet szenvedők száma az első hónapban és az öngyilkosságok száma is lényegesen - 242%-kal – magasabb volt az átlagnál. Az ischaemiás szívbetegség előfordulása a 65 év feletti férfiaknál a gyászt követő években is magasabb volt (Kaprio – Koskenuo – Rita, 1987). A feldolgozatlan gyász tehát halmozódik, és halmozódóan negatív befolyással bír.

Ugyanakkor a feldolgozatlan gyász nem egyenlő a klinikai depresszió diagnózisával. Egy nemrégiben megjelent tanulmány 8800 páciensről állapította meg, hogy depressziót diagnosztizáltak náluk, ezért antidepresszívumot kaptak. Mindeközben újabb differenciáldiagnosztikai vizsgálatok alapján nem voltak klinikai értelemben depressziósak, hanem életük egy kiemelt érzelmi veszteségének feldolgozatlansága állt panaszuk mögött (Wakefield et al., 2007). Így az antidepresszánsok a tünetek enyhítése mellett a valódi gyászmunkát elodázhadják. Szintén arra hívja fel a figyelmet egy magyar kutatás, hogy a

depresszió és gyász megkülönböztetése a tüneti átfedések ellenére kiemelten fontos (Kiss, 2003).

## II.5. A feldolgozatlan gyász és okai

John W. James és Russel Friedman 1977 óta több százezer gyászolóknak nyújtott segítségük során úgy tapasztalták, hogy a meggyászolatlan gyász oka mindig valamilyen érzelmi kommunikáció, közlés hiánya, befejezetlensége az elvesztett személy irányában. A gyász feldolgozásához szükséges és elengedhetetlen, hogy a gyászoló az érzelmi kommunikációt beteljesítse, a hiányzó érzelmi közlést megtegye, ezáltal a befejezetlen kapcsolatot kiteljesítse. Erre a magyar népi kultúra siratóiban is rengeteg szép példát találhatunk.

Három fontos mozzanatot emeltek ki a *beteljesített érzelmi kommunikációval* kapcsolatban:

- Az elvesztett félnek címezve kell kifejezni magunkat.
- Egy kimondott búcsúval kell zárni a mondanivalót.
- Egy élő, másik személy meg kell, hogy hallgassa mindezt.

## II.6. A gyakorlati cselekvésprogramról röviden

A gyászfeldolgozás módszere egy olyan *cselekvésprogram*, amelynek megtanulása és gyakorlása során a résztvevők érzelmi gyógyulást és megbékélést élhetnek át az elvesztett személyhez fűződő kapcsolatukban, az ő jelenléte nélkül. Ezért alkalmas a haláleseti gyász feldolgozására, de azokban az esetekben is, ha a másik fél nem elérhető, nem akar, nem tud, nem képes vagy nem hajlandó társ lenni a kapcsolat rendezésében. Meglévő kapcsolatainkban történt meghatározó változások, érzelmi veszteségek esetén is hasznos a cselekvésprogram alkalmazása.

*Néhány rövid példa a cselekvésprogram lépéseiből:*

- A *veszteségdiagram* elkészítése során az egész életünk alatt átélt veszteségeinket foglaljuk össze, majd kiválasztjuk azt, ami a jelenünket leginkább befolyásolja.
- A *kapcsolatdiagramon* a kiválasztott kapcsolatunkban átélt, meghatározó eseményeket vizsgáljuk meg, akár élő, akár elhunyt személyről van szó.
- A kapcsolatdiagram specifikus elemzése és a meg nem történt érzelmi közlések meghatározása következik, majd ezek után írjuk meg pontos instrukciók alapján a *beteljesítő levelet*.

- A lezárás a levél felolvasása egy másik személynek, résztvevőnek vagy kisebb csoportnak, amely az adott személynek szól, és egy kimondott búcsúval végződik. A levélnek akkor is csak meghatározott elemeit oszthatjuk meg a megszólított személlyel, ha meglévő kapcsolatról van szó.

## II.7. A gyászfeldolgozás eredménye

A gyászfeldolgozás után több hétbe vagy hónapba is telhet, amíg a megkönnyebbülés és megbékélés során átélt változás a hétköznapiakba integrálódik. Ugyanakkor akár néhány napon belül is sokan átélnek változásokat, amelyek tartósnak bizonyulnak (Magnusson 2006).

Ilyen változások például az elfogadás és megbékélés; újfajta érzelmi kapcsolat kialakulása az elvesztett személy iránt; nyitottá válás új kapcsolatok teremtésére; a jelenben újra átélt energia és életkedv: „visszatérés a jelenbe”; megbocsátás a másoknak és önmagunknak. Sérüléstől való félelem nélkül találunk új lehetőségeket életünkben; az emlékeket fájdalom nélkül tudjuk átélni; megéljük, hogy teljesen elfogadhatóak a szomorú érzéseink, bármilyen is a környezetünk reakciója erre (James – Friedman, 2009).

Így ír erről a visszajelzés során két magyarországi résztvevő: *„A feldolgozott kapcsolataim őszintébbek lettek. Nem kötnek már meg a negatív érzések. és ami lényeges: az új kapcsolataimba nem viszem át őket! A régiek pedig szeretetteljesek lettek.”* (O. I.)

*„Fél éve végeztem el a workshopot, az utolsó előtti pillanatban. Teljesen kimerültem, folyton beteg voltam, csak túl akartam élni egyik napot a másik után. Eddig a szüleimmel és a férjemmel való kapcsolatomat dolgoztam fel. Sokat javult a kapcsolatunk, szívesen vagyunk együtt, sokat beszélgetünk, jobban tudok figyelni rájuk és végighallgatni őket. Letettem a régóta cipelt terheket és energikusabb lettem, újra elkezdtem sportolni, végig alszom az éjszakáimat, nem betegeskedem, és már nem a túlélésre játszom, hanem élvezem az életet. A közeljövőben szeretném mind a négy gyermekemmel való kapcsolatomat feldolgozni ezen a módon, és bízom benne, hogy javulni fog a velük való kapcsolatom is. A távolabbi jövőre is vannak már terveim, szóval nekem is ez egy segítség a problémáim leküzdésére, mert azok mindig is lesznek, élni fogok ezzel a módszerrel még nagyon sokáig. Tiszta szívemből ajánlom mindenkinek, aki nem tud segítség nélkül túllépni a veszteségein.”* (B. F. K.)

## III. A GYÓGYULÁS A GYÁSzból MAGYAR KÖZPONT TEVÉKENYSÉGE

Központunkban, Szegeden, rendszeresen tarunk Nyílt Napokat, háromnapos csoportos workshopokat (2009 júliusától 2011 novemberéig 8 alkalommal), 12 hetes tanfolyamokat és

egyéni gyászfeldolgozást is magánszemélyeknek. Biztonságos környezetben, optimális körülmények között a svéd és amerikai intézetek által képzett csoportvezető segítségével végzik itt gyászfeldolgozási munkájukat azok, akik valamilyen okból nem találnak megfelelő partnert a könyvben leírt gyakorlatok elvégzéséhez, vagy egyszerűen túlságosan megterhelőnek érzik, hogy ebbe a munkába egyedül kezdjenek bele.

Központunk célja a Gyászfeldolgozás Módszer™ által közvetített működő információ terjesztése magánszemélyek és szervezetek számára. A módszert igyekszünk minél szélesebb körben megismertetni szakemberekkel és szervezetekkel, előadásokat tartunk szakmai konferenciákon és továbbképzéseken. A jövőben tervezzük gyászfeldolgozás specialisták magyarországi képzését, valamint a szerzők további, a témával foglalkozó könyveinek magyar nyelvű kiadását. Folyamatban van a kapcsolatfelvétel temetkezési vállalatokkal és a sürgősségi ellátásban dolgozó egészségügyi szakemberekkel. Törekvésünk, hogy ez az ismeret mindenféle politikai és vallási irányzattól függetlenül, minél több gyászolónak segítséget nyújtson. A hiányos vagy helytelen információ sokszor megakadályozza a gyász egészséges feldolgozását, ami érzelmi elszigetelődéshez vezethet, életre szólóan megváltoztatva a veszteségtől sújtott személyek életkedvét és energiáját.

#### IV. BEFEJEZÉS

Sokféle módon keresünk a jelen kulturális sokszínűségében is megoldásokat a feldolgozatlan gyászra, lezáratlan kapcsolatra. Mindezt segíthetik az életünk során kapott és elérhető megfelelő információk, máskülönben könnyen elveszíthetjük egyediségünkkel való kapcsolatunkat, és azt a készségünket, hogy szabadon kifejezhessük érzéseinket. Ennek az érzelmi kommunikációnak a kiemelt szerepét hangsúlyozza az ismertetett módszer. Közös emlékezetünkben élhetnek még ismeretek a búcsúzás szokásairól, a magyar népi kultúrában a siratóének, halotti tor, virrasztás szertartásaiban, amelyek néhány ponton hasonlóságot mutatnak a fenti módszerrel. Ezt hozzánk közel álló módon fogalmazza meg Kunt Ernő (1987: 139.) a magyar siratóénekek leírása kapcsán: *„Siratásnak a halott közvetlen környezetében élőknél kiváltott fájdalmat, hiányérzetet, kiszolgáltatottságot tartalmazó, rendszerint szöveges vagy szövegrészleteket magában foglaló, olykor rímes, általában azonban szabad ritmusú, a szélsőséges érzelmi állapotot kifejező, szavak nélküli kitörésekkel, gesztusokkal tagolt megnyilatkozást nevezük.”*

Nagy jelentősége van annak, hogy visszatérjünk elmúlt vagy feldolgozatlan kapcsolatainkhoz, hogy azokat lezárva és érzelmileg kiteljesítve esélyt adhassunk magunknak

életünk teljesebbé tételéhez, új lehetőségeink megtalálásához. A feldolgozatlan múlt meghatározza a jövőt.

### **Elérhetőségeink:**

[www.gyogyulasagyaszbol.hu](http://www.gyogyulasagyaszbol.hu)

[gyogyulasagyaszbol@gmail.com](mailto:gyogyulasagyaszbol@gmail.com)

<https://www.facebook.com/gyogyulas.a.gyaszbol>

### **IRODALOM**

- FRIEDMAN, R. (2008): The myth of the stages. *Skeptic Magazine* 14 (2): 37-42.
- JAMES, J. W. – FRIEDMAN, R. (2009): *The Grief Recovery*. Handbook 20th Anniversary Expanded Edition. New York, Harper Collins Publisher
- JAMES, J. W. – FRIEDMAN, R.: *The Grief Recovery Method Guide for Loss: 61 tips on the experience of Grief and how to help people through it*. Free e-book. <http://www.griefrecoverymethod.com/e-books/guide-for-loss/> Elérés: 2012. május 28.
- JAMES, J. W. – FRIEDMAN, R. (2011): *Gyógyulás a gyászból*. (Ford: Herke Dahlgren Andrea) Budapest, Zafir Press Kiadó
- KAPRIO, J. – KOSKENVUO, M. – RITA, H. (1987): Mortality after bereavement: a prospective study of 95,647 widowed persons. *J Public Health* 77 (3): 283–287.
- KISS K. (2003): *Depresszió és gyászreakció. A tüneti kép összehasonlítása, különös tekintettel a szuicid viselkedésre*. Doktori tézis. Semmelweis Egyetem Egészségtudományok Doktori Iskolája – [http://phd.sote.hu/mwp/phd\\_live/vedes/export/kisskitty.pdf](http://phd.sote.hu/mwp/phd_live/vedes/export/kisskitty.pdf) – Elérés: 2012. június 2.
- KUNT E. (1988): *A magyar parasztság halálképe*. Budapest, Gondolat
- MAGNUSSON, A. (2006): "Fakta om sorg". [www.sorg.se](http://www.sorg.se) den 1/5 2006. – [http://www.sorg.se/fakta\\_om\\_sorg](http://www.sorg.se/fakta_om_sorg)
- PILLING J. – KONKOLY–THEGE B. – DEMETROVICS ZS. ÉS MTSAI. (2012) : Alcohol use in the first three years of bereavement: a national representative survey. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy* 7 (3) <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1747-597X-7-3.pdf> Elérés: 2012. július 13.
- WAKEFIELD, J. C.– SCHMITZ, M. F. – FIRST, M. D. ET AL. (2007): Extending the Bereavement Exclusion for Major Depression to Other Losses: Evidence From the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry* 64 (4): 433-440.

WESTLANDER, M. (2005): "Alkohol vanligt i sorgearbetet". www.ur.se den 2/10 2005. –  
[http://www3.ur.se/Veteran/templates/ArticlePage\\_\\_\\_\\_\\_4276.aspx](http://www3.ur.se/Veteran/templates/ArticlePage_____4276.aspx) – Elérés: 2012. július 13.

**Dr. Sarungi Emőke**  
*felnőtt-és gyermekpszichiáter, gyászfeldolgozás specialista*  
SZTE Pszichológiai Intézet, Triomed Bt. magánpraxis  
e-mail: esarungi@gmail.com

**Herke Dahlgren Andrea**  
*gyászfeldolgozás specialista*  
a Gyógyulás a Gyászból Magyar Központ vezetője  
e-mail: andrea.dahlgren@live.se