

Első heti házi feladat

Az első Házi feladatod, hogy olvasd el az első három fejezetet a kézikönyvből. Tudjuk, hogy a gyászolóknak gyakran nehéz a koncentráció. Ezért bontsuk fel a Házi feladatot kezelhetőbb részekre. Az első fejezet 8 oldal, a második 12, a harmadik 17. Nem kell mindet egyszerre elolvasnod. Segítség lehet, ha nincsenek mások a közvetlen közeledben, és az is, ha van kéznél papír zsebkendő.

Első rész: Miután elolvastad az első három fejezetet, azt szeretnénk, ha újraolvasnád. Ezúttal arra kérünk, hogy fordíts különös figyelmet a gyász állítólagos fázisairól szóló részre a 32–36. oldalon. Valószínűleg hallottál már ezekről a fázisokról, és lehet, hogy egyetértesz, de az is előfordulhat, hogy nem értesz egyet az állásfoglalásunkkal. Készíts jegyzeteket a saját megfigyeléseidről, és arról, miben térhet el, amit te hiszel, és amit Russell és John írtak a fázisokról.

JEGYZETEK, MEGJEGYZÉSEK A FÁZISOKKAL KAPCSOLATOSAN:

(32–36. oldal)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MÍTOSZOK/HIEDELMEK A GYÁSZRÓL: (44–57. oldal)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2

Második heti házi feladat

Olvasd el a kézikönyv 4., 5., és 6. fejezetét. (A 6. fejezet utolsó része – a 88–89. oldal – és a teljes 7. fejezet azoknak szól, akik nincsenek ebben a gyászfeldolgozást támogató csoportban. Elolvashatod ezeket a részeket általános tájékozódás céljából, de át is ugorhatod őket.) Olvasd el újra a 4., 5. és 6. fejezetet, és húzd alá azokat a részeket, amelyek megérintettek.

Három különböző területre kell összpontosítanod:

- Az első a 66. oldalon található megjegyzések listája. A lista elolvasása után írd le néhány „intellektuális” megjegyzést, amelyet a veszteséged idején hallottál. Próbáld visszaemlékezni, hogyan éreztél magad, amikor ezeket mondták neked.
- A második: a „SZERETNÉNK HA SZERETNÉNEK” című részben van, amely a 76. oldalon kezdődik. Sorold fel a mások általi elfogadást kereső reakcióidat a körülötted zajló eseményekre, és azt is jegyezd fel, hogyan vezethettek ezek téged az „Oscar-díjas gyógyulás” típusú viselkedésekhez.
- A harmadik: szentelj kitüntetett figyelmet a „Ki a felelős?” című résznek a 84–87. oldalon. Lehet, hogy a veszteség 99%-ban a felelős azért, ahogyan érzel, de hajlandónak kell lenned 1% felelősséget vállalni a veszteségre adott reakcióiddal kapcsolatban, mert ez az egyetlen dolog, amelyen valóban dolgozni tudsz.

Jegyzetek az intellektuális megjegyzésekről, amelyek nem segítettek téged:

Jegyzetek az elfogadásra törekvéssel kapcsolatban:

Jegyzetek a „ki a felelős?” témában (84. oldal)

Emlékezz: komolyan kell venni a Házi feladatot. Ahogy haladunk előre, elég időt kell szánnod az olvasásra és a Házi feladatok megírására. Próbáld nem az utolsó pillanatra hagyni, mert azzal kapkodásra kényszeríted magad. A gyógyulásod a részvételed közvetlen következménye lesz. Ne csapd be magad!

Harmadik heti házi feladat

Mostanra már elolvastad az 1–6. fejezetet a kézikönyvből. A 7. fejezetet kihagyhatod, mivel arra nincs szükség ebben a csoportban. Olvasd el a 8. fejezetet. Azután olvasd el újra, és húzd alá azokat a részeket, amelyek megérintettek. Ez egy nagyon fontos fejezet az Átmeneti Energiafelszabadító Viselkedésekről (ÁEV), és ezen lesz a hangsúly a következő heti kis csoportodban.

A Házi feladatodat a *Gyógyulás a gyászból kézikönyvnek* ez a két bekezdése tartalmazza (101–102. oldal):

Miután újra elolvastad a fejezetet, próbálj legalább két átmeneti energiafelszabadító viselkedési példát találni, amelyeket érzelmeid helyettesítésére használtál. Ez nem is olyan könnyű feladat, mint amilyennek látszik. Talán most bizonyíthatod először a teljes őszinteségre tett esküdet.

Íme az átmeneti energiafelszabadító viselkedések korábban felállított listája, használd útmutatóként annak meghatározásához, hogy igénybe vetted-e magad is valamelyiket megkönnyebbülést, enyhülést keresve:

- *Étel*
- *Alkohol/kábítószer*
- *Düh*
- *Sport*
- *Fantázia (mozi, TV, könyvek)*
- *Elszigetelődés*
- *Szex*
- *Vásárlás (viccesen vásárlásterápiának is hívják)*
- *Munkalkoholizmus (munkába temetkezés)*

Használd a tőlem kapott Házi feladat lapot, írd le bármelyik átmeneti energiafelszabadító viselkedést a listából, amelyekben te is érintve voltál. Majd adj hozzá bármilyen másikat, amelyről felismerted, hogy használtad vagy még mindig használod. Jellemző módon mai társadalmunkban azzal az elképzeléssel szocializálódtunk, hogy a közvetlen szembesülés helyett el kell rejtenünk a fájdalom érzését. Az Átmeneti Energiafelszabadító Viselkedések (ÁEV) tökéletes példaként szolgálnak a valódi érzéseink elkerülésének közvetett és néha romboló módjára.

Sokszor azok a viselkedések és cselekvések, amelyeket Átmeneti Energiafelszabadító Viselkedésként (ÁEV) használunk, olyan dolgok, melyeket nem szeretnénk elmondani másoknak. A listád készítése közben ne feledd, hogy meg fogod majd osztani a kis csoportoddal következő héten. Újra meg fogjuk fogadni a teljes titoktartást, de el kell majd döntened: mi az, amit hajlandó vagy megosztani.

Emlékezz: komolyan kell venni a Házi feladatot. Ezen a héten hajlandónak kell lenned arra, hogy őszintén magadra tekints, ahogy a felismerésektől a gyógyulás felé kezdünk haladni. Próbáld meg nem az utolsó pillanatra hagyni, mert azzal kapkodásra kényszeríted magad. A gyógyulásod a részvételed közvetlen következménye lesz. Ne csapd be magad!

[illegible]

Negyedik heti házi feladat

Első rész:

- Kezdd a Házi feladatodat a kézikönyv 9. fejezetének elolvasásával. Külön figyelj arra, hogy nem a halál az egyetlen veszteségtípus. A válás, költözés, anyagi problémák és a bizalomvesztés csak néhány példa a sok különféle veszteségre, ami előfordulhat az életünkben.
- Miután elolvastad és újraolvastad a 9. fejezetet, vonulj félre körülbelül egy órára, amely alatt befejezed a Veszteségdiagramodat. Az a legjobb, ha ilyenkor nincsenek mások a közvetlen közeledben. Lehet, hogy érzelmileg mélyen megérint majd, de az is lehet, hogy nem – mindenképpen legyen kéznél papír zsebkendő, ha szükséged lenne rá. Ne aggódj, ha esetleg úgy érzed, hogy rosszul csinálsz. Lesz lehetőségünk módosítani vagy helyesbíteni a következő ülés alatt.
- A találkozón a vezető segítetted neked elkezdni, tehát a diagramodnak már megvan a kezdő és végső dátuma; tudatos emlékeid kezdetének dátuma; és a legfájdalmasabb veszteséged éve és megnevezése.

MEGJEGYZÉS: Minden gyászt 100%-osan megtapasztalunk. Nincsen olyan, hogy félig gyászol valaki, és nem hasonlítjuk össze a veszteségeket. Mégis, a feladat miatt hozzá kell rendelned az intenzitás különféle fokozatait a veszteségeidhez. A vonalaid hosszúsága jelölje azt az intenzitást, ahogyan visszaemlékszel a veszteség bekövetkezésekor átélt érzésre. (Nézd meg a 106. és 110. oldalon szereplő példákat, és a 116. oldalt, ahol részletes magyarázatot találsz.)

Nyilvánvalóan ez az eddigi legszemélyesebb és valószínűleg legfelkavaróbb Házi feladat. Emiatt megvan az esély arra, hogy egy kicsit ijesztő lehet. Ahogy már rámutattunk néhányszor az első hetekben, nem szokatlan, hogy az emberek aggodalmat vagy félelmet éreznek, ha olyan dolgot csinálnak, amit azelőtt még soha.

Ha bármilyen félelmeid vannak, kérlek, engedd meg magadnak ezeket az érzéseket, ugyanakkor arra is kérlek, hogy mindenképpen csináld végig a Házi feladatot.

Gyászfeldolgozás Módszer[®]

Veszteségdiagram:

Keresztnév: _____ Dátum: _____

Negyedik heti házi feladat

Második rész:

Miután befejezted a Veszteségdiagramodat, újra át fogod tekinteni a jegyzeteidet, hogy megnézd, milyen egyéb módon érinthettek még ezek a veszteségek. Négy kategóriában fogsz keresni: Téves információk, Átmeneti Energiafelszabadító Viselkedések (ÁEV), Balesetek és Betegségek.

Nézd meg, hogy találsz-e bármilyen példát a **Téves információkra**, amit megtanultál a veszteségeid következtében. Olyanok, mint: „Ne légy szomorú!” vagy „Légy erős!” stb. Írd őket a Téves információkhoz.

Példa Russell történetéből: „15 éves voltam, amikor meghalt a nagymamám, ekkor a kisöcsém 5 éves volt. Azt mondták, hogy **erősnek kell lennem** az öcsém miatt. Következésképpen arra tanítottak, hogy az én érzéseim nem számítanak. Évekkel később logikusnak tűnt, hogy **legyek erős** apám miatt, amikor az ő apja, a nagyapám meghalt.”

Térj vissza újra a Veszteségdiagrammodhoz, és nézd meg, hogy felfedezel-e bármilyen **Átmeneti Energiafelszabadító Viselkedést (ÁEV)**, amelyekben érintett voltál a veszteségek kapcsán. Már áttekintettük az ÁEV-ket korábbi Házi feladatban. Most felfedezhetsz néhányat, amelyeket a múlt heti Házi feladat során kifelejtettél. Írd be őket az ÁEV-listára.

Példa Russell történetéből: „Bár ritkán iszom alkoholt, a második válásom után mégis azt vettem észre, hogy egy-két koktél lecsúszott minden éjjel pár hónapon át, miután elváltunk.”

Ezután térj vissza a Veszteségsdiagramodhoz és gondold végig, hogy volt-e bármilyen **autóbaleseted** közvetlenül azután, hogy veszteség ért. Azt is nézd meg, hogy emlékszel-e olyan alkalmakra, amikor beütötted valahová magad és megsérültél. Ez a kategória jelzi, hogyan okozhat a vesztség koncentráció- és fókuszvesztést. Írd őket a Balesetek közé.

Végül térj vissza a Veszteségdiagrammhoz és nézd meg, hogy voltak-e nagyobb **Betegségek** a veszteségeket követő hetekben vagy hónapokban. Nagyon gyakran előfordul, hogy a test reagál a gyászra. Ha ilyen esetet fedezel fel, írd a Betegségek részhez.

Téves információk

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Átmeneti Energiafelszabadító Viselkedések (ÁEV):

A Gyászfeldolgozás Módszer® 8 hetes Csoportos Támogató Programja
©2002-Present by The Grief Recovery Institute®. All Rights Reserved. The Grief Recovery Institute® and The Grief Recovery Method® are
Trademarks of The Grief Recovery Institute®.

Balesetek:

Betegségek:

Vedd komolyan a Házi feladatot: a gyógyulásod a részvételed közvetlen eredménye lesz. Ne csapd be magad!

Ötödik heti házi feladat

Olvasd el a könyv 10. és 11. fejezetét. A 10. fejezet leginkább a kapcsolataid beteljesítéséről szól. A 11. fejezet bevezeti a Kapcsolatdiagramot.

Olvasd el figyelmesen John és Russell példáit. Ez segíteni fog annak megértésében, hogyan készítsd el a saját Kapcsolatdiagramodat.

Az utasítások a 148. oldalon kezdődnek és a 150. oldalon érnek véget.

Egy kapcsolaton belül az események és az élmények lehetnek negatívak és pozitívak egyaránt. MEGJEGYZÉS: John testvérével való kapcsolatában 1967-ben, illetve Russell és volt feleségének kapcsolatában 1976-ban szerepelnek olyan bejegyzések, amelyek egyszerre vannak a vonal alatt és felett is.

Legalább két esemény kerüljön a vonal alá és legalább kettő a vonal fölé. Ez megelőzi a szentté avatást és az egyoldalú negatív megítélést. (Nézd meg a 148. és 149. oldalon a további információkat a szentté avatásról és az egyoldalú negatív megítélésről.)

Ahogy a kapcsolatot áttekinted, lehetnek olyan események, melyeket már megbeszéltél vagy beteljesítettél, amikor a személy még élt, vagy amikor még házasok voltatok. Ezeket is jelöld a diagramon mindenképpen, mert egyrészt a teljes kapcsolatod részei, másrészt segíthetnek újabb események feltárásában, amelyeket fel kell tüntetned a diagramon. Ha egy sor hasonló esemény történt, akár pozitív, akár negatív, nem kell mindet felsorolnod. Két-három példa elég. A legfőbb cél itt a pontosság. Ha van kérdésed, maradj itt és kérdezz engem óra után.

Emlékezz: vedd komolyan a Házi feladatot. A gyógyulásod a részvételed közvetlen eredménye lesz. Ne csapd be magad!

Gyászfeldolgozás Módszer®

Kapcsolatdiagram

Név: _____ Dátum: _____

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hatodik heti házi feladat

Első rész: Olvasd el a 12. fejezet első részét a 153–159. oldalon. Mivel nagyon fontos dolgokat tartalmaz, nyomatékosan javasoljuk, hogy olvasd el újra ezeket az oldalakat.

Amikor ezt a fejezetet elolvasod, ténylegesen be leszel vezetve a Gyógyító Tényezők témájába, és mindháromról részletesebben fogsz olvasni, de különösen a Megbocsátásról.

Második rész: Ez után a Kapcsolatdiagrammal előtted, a rajta szereplő eseményeket Gyógyító Tényezőkké fogod alakítani. Ne feledd: ezek a Megkövetés, Megbocsátás (vagy a fájdalmas események elismerése) és a Fontos Érzelmi Mondanivalók. Idézzük a könyvből a 159. oldalról:

„Most vedd elő a Kapcsolatdiagramot. Egyenként menj végig az eseményeken, és mindegyiket helyezd el valamelyik kategóriában a három közül. Általában a vonal feletti események a fontos érzelmi mondanivalók kategóriájába esnek. A vonal alattiak legtöbbször vagy a megbocsátás, vagy a fontos érzelmi mondanivalók közé. Vannak olyan események, amelyeknek két kategória szükséges, különösen a negatívak közül lehetnek ilyenek. Például: „Apu, hálás vagyok, hogy elvittél a meccsre” (fontos érzelmi mondanivaló). Ugyanakkor „Meg kell bocsátanom, amiért azt mondtad, hogy én voltam ott a legrosszabb játékos” (megbocsátás).

A diagram több eseménye legalább egy helyen szerepel a feldolgozás kategóriái közül. Ne aggódj túlzottan amiatt, hogy esetleg megismételsz valamit, amit már elmondtál valakinek, és amiatt sem, ha egynél több esemény társul ugyanahhoz a feldolgozással kapcsolatos kommunikációhoz. Később alkalmad lesz finomítani mindezt. Ne szerkeszd most át, csak vess mindent papírra.”

Néha nem egyszerű pontosan eldönteni, hogy melyik gyógyító kategóriába vagy összetevőbe illeszthetők be az egyes események. Lesz olyan, ami egyszerre két kategóriába is sorolható. Például: „Apu, igazán nagyra értékelek minden időt, amit azzal töltöttél, hogy baseballoztál velem.” Ez egy Fontos Érzelmi Mondanivaló lehet. Vagy: „Apu, emlékszem, milyen gyakran labdáztál velem. Sajnálom, hogy soha nem mondtam, hogy ez mennyire sokat jelentett nekem.” Ez pedig egy Megkövetés. És, valójában össze is lehet vonni a két kategóriát, azt mondva: „Igazán nagyra értékelem, hogy olyan sokat labdáztál velem, és nagyon sajnálom, hogy soha nem szántam rá az időt, hogy ezt elmondjam neked.”

Ugyanez az esemény lehetne akár negatív Fontos Érzelmi Mondanivaló és Megbocsátás egyszerre: „Apu, dühös vagyok amiatt, hogy soha nem volt időm velem játszani, és megbocsátom neked ezt.”

Lehet, hogy valamelyik kategóriába több eseményt sorolsz, mint a másik kettőbe. Ez rendben van így. Figyelj a listád hosszára. Ha elkezd túl hosszúra nyúlni, akkor lehet, hogy ugyanazokat az eseményeket különbözőképpen ismételed. Majd a következő Házi feladatban összevonhatod őket. Lehet, hogy lesz érzelmi reakciód majd a Házi feladat elkészítése közben, de az is lehet, hogy nem lesz. Mind a kettő rendben van, ameddig az igazságot mondod.

Emlékezz: vedd komolyan a Házi feladatot. A gyógyulásod a részvételed közvetlen eredménye lesz. Ne csapd be magad!

Hetedik heti házi feladat

Első rész: Beteljesítő Levél

Szánj rá legalább egy órát. Legyen kéznél papír zsebkendő. **Olvasd el újra a 12. fejezet elejét, majd olvasd végig a 177. oldalig.** A leghatékonyabb módja a levél megírásának, ha a Kapcsolatdiagram és a Megkövetések, Megbocsátások és Fontos Érzelmi Mondanivalók listája előtted van. Nézd végig a diagramot és a listáidat, és azután írd meg a levelet. Előfordulhat, hogy a diagramod és a listáid sok ismétlődést tartalmaznak. Nem szükséges megismételni ugyanazt a gyógyító kommunikációt újra és újra. Használd ezt a levelet arra, hogy véglegesítsd őket a legtömörebb kifejezési formába. Leveled elsődlegesen a gyógyító kategóriákra összpontosítson: Megkövetések, Megbocsátások és Fontos Érzelmi Mondanivalók.

Nincs korlátozva, hogy mennyit írhatsz, de az érzelmi intenzitás gyakran elvész a mennyiséggel. Ez most a te lehetőséged és alkalmad a legfontosabb ki nem mondott dolgok kifejezésére. Általában két-három normál oldal elegendő. Az sem baj, ha ennél kicsit többet vagy kevesebbet írsz. Ha öt oldalnál többet írsz, meg kell nézned, hogy nem ismétled-e ugyanazokat a dolgokat.

Lehet, hogy a levél megírása érzelmi élmény lesz számodra, de az is lehet, hogy nem. Ne aggódj, ha nem lesz érzelmi élmény.

Íme egy könnyen használható minta leveled megírásához:

Kedves Apu! (azt a nevet vagy megszólítást használd, amelyik a lehető legjobban megmutatja azt, ahogyan a személyre emlékszel)

Gondolkodtam kettőnk kapcsolatán, és rájöttem néhány dologra, amelyeket most szeretnék neked elmondani.

Apu, megkövetlek/sajnálom, hogy ... (Megkövetés)

Apu, megkövetlek/sajnálom, hogy ... (Megkövetés)

Apu, megkövetlek/sajnálom, hogy ... (Megkövetés)

Apu, megbocsátom, hogy ... (Megbocsátás)

Apu, megbocsátom, hogy ... (Megbocsátás)

Apu, megbocsátom, hogy ... (Megbocsátás)

Apu, szeretném, ha tudnád, hogy ... (Fontos Érzelmi Mondanivaló)

Apu, szeretném, ha tudnád, hogy ... (Fontos Érzelmi Mondanivaló)

Apu, szeretném, ha tudnád, hogy ... (Fontos Érzelmi Mondanivaló)

Valószínű, hogy háromnál több beteljesítetlen érzelmi kommunikáció lesz ebben a részben. Hasznos, ha kategóriánként csoportosítva írod le őket.

Nyolcadik heti házi feladat

Fontos megjegyzés:

- Mindegyik negatív Fontos Érzelmi Mondanivalóhoz kell társítani egy megbocsátást, különben megmarad a fájdalom. Például: „Apu, gyűlöltem, hogy mindig a bátyámhoz hasonlítottál, és hogy azt mondtad, sosem voltam olyan jó, mint ő. Megbocsátom ezt neked, és ezáltal szabad lehetek.”
- Soha nincs rendben, ha azt mondjuk, hogy „A tőled telhető legjobbat tetted a rendelkezésedre álló eszközökkel.” Ez a megjegyzés semmissé teszi azt a kemény munkát, amit a megbocsátás kategóriájába fektettél. Ha szánalmat érzel az iránt az ember iránt, akinek írod a levelet, és arra vágysz, hogy kimondd ezt, akkor elfogadhatóbb állítás, hogy: „Apa, sajnálalak téged és mindazt, ami veled történt az életedben.” Az ilyen típusú mondatok a levél végéhez közel kerüljenek.

A levél befejezése

A Gyászfeldolgozás Módszer® a beteljesítésről szól. Ahhoz, hogy beteljesíthesd, amit felismertél, leveledet hatásosan kell befejezni.

Amikor telefonon beszélsz valakivel, lezárod a beszélgetést egy búcsúzószóval, hogy jelezd a beszélgetés végét. A beteljesítő levelet is egy búcsúzószóval zárjuk: „Búcsúzom”, – jelezve a kommunikáció végét.

A legtöbb gyászoló számára a leghatásosabb és legmegfelelőbb zárás: „Szeretlek, hiányzol. Búcsúzom, Apu!”

Ugyanakkor sokan nehezebben mondják ki a „Szeretlek” vagy „Hiányzol” szavakat. Ha ezek az állítások nem igazak a számodra, ne használd őket. Hatásos alternatíva lehet, ha azt mondd: „Most mennem kell és el kell engednem a fájdalmat. Búcsúzom, Apu!”

Használhatsz más záró kifejezéseket is, egyedi kapcsolatodtól függően. Aminek állandónak kell maradnia, azok a legutolsó szavak: „Búcsúzom, Apu!”. Kimondásuk elmulasztása gyakran megsemmisítheti az egész nagyszerű munkát, amit végeztél. Az elköszönés teljesíti be a kommunikációt. Ne helyettesítsd más szavakkal. Ha nem mondd ki a búcsúzást, akkor a kommunikáció nyitott marad, és fennáll a veszélye, hogy beteljesítetlen marad benned.

Második rész: Olvasd el a könyv záró, 13. fejezetét. A következő alkalommal meg fogjuk beszélni.

Kedves _____!

Gondolkodtam kettőnk kapcsolatán, és rájöttem néhány dologra, melyeket most szeretnék veled megosztani.

[illegible]

[illegible]

Szeretlek. Hiányzol. Búcsúzom _____!

vagy

Most mennem kell, és el kell engednem a fájdalmat. Búcsúzom _____-!

vagy

Egyedi befejezésed,plusz a: Búcsúzom _____!