

Első heti házi feladat

Első rész: 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 szükséges, hogy elolvasd mindet egyszerre. Segítség lehet, ha nyugodt alkalmat találsz az olvasásra. Az is jó ötlet, ha van kéznél papírzsebkendő.

Miután elolvastad az első három fejezetet, azt szeretnénk, ha újra olvasnád őket, majd készíts egy listát mindazon hiedelmekről, amelyeket azért használtál a gyászolás során, hogy megpróbáld a veszteség által okozott fájdalmas és ellentmondásos érzésekkel bánni. Az 57. oldalon találsz John és Russell 6 mítoszát a gyással kapcsolatban. Válaszd ki ezek közül, Te melyiket alkalmaztad, és ezután tegyél hozzá minden más hiedelmet, amelyet arra használtál, hogy megpróbáld kezelni a veszteség okozta fájdalmas és ellentmondásos érzéseket.

1. Mítoszok/Hiedelmek a gyászról (44–57. oldal)

[illegible]

Második rész: Olvasd el a kézikönyv 4. és 5. fejezetét, majd olvasd át újra az egészet, és húzd alá azokat a részeket, amelyek megérintettek.

Két 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. Idézd fel hogyan próbáltál megfelelni az elvárásoknak, követni a baráti tanácsokat, és azt is jegyezd fel, hogyan vezethettek ezek téged az „Oscar-díjas gyógyulás” típusú viselkedésekhez.

2. Jegyzetek az intellektuális megjegyzésekről, amelyek nem segítettek téged

3. Jegyzetek az elfogadásra törekvéssel kapcsolatban

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

A Gyászfeldolgozás Módszer® Egyéni 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®.

Második heti házi feladat

Olvasd el a 6-9. fejezeteket. (A 6. fejezet utolsó része – a 88-89. oldalak – és a teljes 7. fejezet azoknak szól, akik egyedül dolgoznak. El lehet őket olvasni, de az sem baj, ha kihagyod ezeket a részeket.)

Különösen figyelj a „Ki a felelős?” című részre a 84-87. oldalon. Habár lehet, hogy a veszteség 99%-ban a felelős azért, ahogyan érzel, de hajlandónak kell lenned 1% felelősséget vállalni a veszteségre adott reakcióiddal kapcsolatban. Fontos, hogy elkezdj megérteni a veszteségeidre adott reakcióidért való felelősségvállalás gondolatát, mert ez az egyetlen dolog, amin valójában dolgozni tudsz.

Most olvasd el újra a 8. fejezetet. Húzd alá a számodra fontos részeket. Az átmeneti energiafelszabadítók olyan fontos kategória, hogy a mostani Házi feladat is erre koncentrál.

A könyv 101-102. oldalán szereplő Házi feladat utasításból idézünk:

Miután újra elolvastad a fejezetet, próbálj saját életedben legalább két Átmeneti Energiafelszabadító Viselkedési (ÁEV) példát találni, amelyeket érzelmeid kiszorítására használtál. Ez nem is olyan könnyű feladat, mint amilyennek látszik. Talán most bizonyíthatod igazán a teljes őszinteségedre tett esküdet. Íme az Átmeneti Energiafelszabadító Viselkedések (ÁEV) 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)*
- *Munkaalkoholizmus (munkába temetkezés)*

Írd össze, a fenti listából mely átmeneti energiafelszabadítóval volt már dolgod. Majd írd mellé azokat is, melyeket ezen kívül alkalmaztál vagy alkalmazol. Mai társadalmunkban eléggé elterjedt szokás, hogy elfedjük a fájdalmas érzéseket ahelyett, hogy szembenéznénk velük. Az átmeneti energiafelszabadítók tökéletes példája annak, ahogy közvetett – és sokszor káros – módon elrejtjük az igazi érzéseinket.

Jegyzetek az Átmeneti Energiafelszabadító Viselkedésekről (ÁEV):

Olvasd el a kézikönyv 9. fejezetét. Külön figyelj arra a tényre, hogy nem a halál az egyetlen veszteség az életünkben. A válás, a költözés, az anyagi helyzet romlása, a bizalomvesztés csak néhány példa a számos veszteség közül, ami érhet bennünket.

Lehet, hogy késztetést érzel, hogy elkészítsd a Veszteségdiagramod, de kérlek, mégse tedd. A következő alkalommal foglalkozunk vele. Ha eszedbe jut néhány veszteséged, írd őket össze, így nem fogod elfelejteni. Hozd el a jegyzeteidet a következő találkozóra.

Vedd komolyan a Házi feladatot. Ez alkalommal őszintén magadba kell, hogy nézzél, mivel elkezdünk a gyásztól a gyógyulás felé mozdulni. Próbáld nem az utolsó pillanatra hagyni őket, hogy ne kelljen kapkodni. A gyógyulásod a részvételed közvetlen következménye lesz. Ne csapd be magad!

A Házi feladatlap alapján írd össze azokat az Átmeneti Energiafelszabadító Viselkedéseket (ÁEV), amelyek jellemzőek voltak nálad. Ezután írd a listához más ilyen viselkedést is, amit alkalmaztál vagy a mai napig is csinálsz. *Igazából eléggé jellemző a mai társadalmunkban, hogy arra neveltek bennünket, hogy leplezzük fájdalom érzését ahelyett, hogy szembenéznénk velük.* Az átmeneti energiafelszabadítók tökéletes példák arra, hogyan rejtjük el közvetetten – és sokszor káros módon – a valódi érzéseinket.

Előfordul, hogy olyan Átmeneti Energiafelszabadító Viselkedéseink (ÁEV) vannak, amelyeket nem szeretnénk megosztani másokkal. Úgy írd a listád, hogy tudd közben: fel fogod nekem olvasni a következő alkalommal. Újra megfogadjuk a teljes titoktartást, de neked kell eldöntened, hogy mit vagy hajlandó megosztani.

Vedd komolyan a Házi feladatot. Ahogy haladunk előre a tanfolyamon, figyelj arra, hogy elég időt hagyj az olvasnivalóra és az írásbeli feladatokra. Próbáld nem az utolsó pillanatra hagyni őket, hogy ne kelljen kapkodni. A gyógyulásod a részvételed közvetlen következménye lesz. Ne csapd be magad!

Harmadik heti házi feladat

Olvasd el újra a 9. fejezetet. Készítsd el a Veszteségdiagramod. Vonulj el nyugodt helyre körülbelül 30-45 percre, és készíts magadnak zsebkendőt, mert lehet, hogy szükség lesz rá.

Ne aggódj azon, hogy elrontod, vagy rosszul csinálod a feladatot. Ne ítéld meg magad felett. Lesz alkalmunk helyesbíteni később, ha szükséges.

MEGJEGYZÉS: Minden gyászt 100%-osan tapasztalunk meg. Nincsenek félig gyászolók, nem hasonlítjuk össze a veszteségeket. Ennél a feladatnál mégis szükséges, hogy viszonylagos fokozatokat rendelj a veszteségeid nagyságához. A húzott vonalak hossza mutassa az intenzitást, amellyel emlékszel, hogy átélted az adott veszteséget. (Lásd a könyv 106. + 110. oldalát a példákkal, majd a 116-117. oldalon lévő részletes leírást.)

Egyértelműen ez lesz az eddigi legszemélyesebb, és leginkább érzelemdús Házi feladat. Emiatt megvan az esély arra, hogy egy kicsit ijesztő lesz. Ahogyan már rámutattunk néhányszor az első hetekben: nem szokatlan, hogy az emberek aggodalmat vagy félelmet éreznek, ha olyan dolgot csinálnak, amit még soha nem csináltak azelőtt.

Ha bármilyen félelmed van, kérlek, engedd meg magadnak ezeket az érzéseket, de kérlek, mindenképpen csináld végig a Házi feladatot.

Ha befejezted a Veszteségdiagramod, olvasd el a 10. fejezetet a könyvből. Olvasd el újra a 10. fejezetet.

ÚTMUTATÓ:

1. A vonal bal szélére írd fel születésed dátumát.
2. A vonal jobb szélére a mai dátumot írd.
3. A tudatos emlékezésed kezdetének évét jegyezd fel a Veszteségdiagram elejére.
4. A legfájdalmasabb veszteséged évét jelöld meg.
5. Most menj végig és jelöld a többi veszteségedet is a diagramon.

Gyászfeldolgozás Módszer® Veszteségdiagram

Keresztnév: _____ Dátum: _____

Negyedik heti házi feladat

Olvasd el a könyv 11. fejezetét. A 11. fejezetben a Kapcsolatdiagramról lesz szó, és arról, mi is a beteljesítés. Olvasd el John és Russell példáit, ezek alapján könnyebben elkészíted majd a saját Kapcsolatdiagramodat.

Az útmutatót a 148-150. oldalon találod, olvasd el, mielőtt nekilátsz, majd kezd el a diagramot.

Vannak olyan események minden kapcsolatban, melyek negatív és pozitív élményt is tartalmaznak. Például John és testvérének kapcsolatában 1967-ben (141. oldal teteje), vagy Russell és volt feleségének kapcsolatában 1976-ban (145. oldal alja). Ilyen eseményeknél felfelé és lefelé is húzunk vonalat.

A 148. oldal alján olvasod majd, hogy *„Az igazság és a pontosság érdekében, és hogy a szentté avatást vagy egyoldalúan negatív megítélést elkerüld, azt ajánljuk, hogy legyen legalább két eseményed a vonal felett, és legalább kettő alatta.”*

A kapcsolat átgondolása során lehetnek olyan események, melyeket már beteljesítettél, vagy megbeszéltek az illetővel, amíg még élt, vagy együtt voltatok. Ezeket is szerepeltesd a diagramon, mert segíthetnek újabb események feltárásában. Ha hasonló események – akár pozitív, akár negatív – többször ismétlődtek, nem kell mindegyiket külön feltüntetni, egy-két példa elég. Ne feledd, a legfőbb cél a pontosság. Nem számít a külalak vagy a rendezettség, csak az igazság. Ha van kérdésed, tedd fel nyugodtan.

Vedd komolyan a Házi feladatot. A gyógyulásod a részvételed közvetlen következménye lesz. Ne csapd be magad!

Ha befejezted a diagramot, olvasd el a 12. fejezet elejét a 159. oldalig.

Gyászfeldolgozás Módszer® Kapcsolatdiagram

Név: _____ Dátum: _____

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 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.

[illegible]

Ötödik heti házi feladat

Olvasd el újra a 12. fejezet első részét a 153-159. oldalig. Amiatt javasoljuk, hogy olvasd el újra ezt a részt, mert nagyon fontos dolgokat tartalmaz.

Ahogy haladsz előre a fejezettel, olvasol majd mindhárom Gyógyító Tényezőről részletesen, de legrészletesebben a Megbocsátásról.

Ez után a Kapcsolatdiagrammal előtted, az azon szereplő eseményeket alakítsd át gyógyító tényezőkké. Ne feledd, ezek a: Megkövetés, Megbocsátás 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 se, ha egynél több esemény társul ugyanahhoz a feldolgozással kapcsolatos kommunikációhoz. Később alkalmad lesz finomítani mindezt. Ne szerkeszd most át, csak vess mindent papírra.”

Néha nehéz megállapítani, hogy melyik gyógyító kategóriába tartozik az adott esemény. Lesz olyan, ami két kategóriába is sorolható.

Például: „Apu, nagyon köszönöm, hogy baseball-oztál velem.” Ez egy Fontos Érzelmi Mondanivaló. Vagy: „Apu, emlékszem, milyen sokat baseball-oztál velem. Sajnálom, hogy soha nem mondtam, hogy ez mennyire sokat jelentett nekem.” Ez pedig egy Megkövetés. Igazából össze is lehet vonni a két kategóriát: „Nagyon köszönöm, hogy olyan sokat baseball-oztál velem, és nagyon sajnálom, hogy soha nem mondtam el neked, mennyire sokat jelentett.”

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

Lehet, hogy valamelyik kategóriába több eseményt sorolsz, mint a másik kettőbe. Ezzel nincsen semmi baj. Figyelj a listád hosszára. Ha túl hosszú, akkor lehet, hogy ismétlődnek események, mindig kicsit másképpen előfordulva. Majd a következő Házi feladatban összevonhatod őket. Lehet, hogy sírsz majd a feladat közben, de az is lehet, hogy nem fogsz – mind a kettő teljesen rendben van, a lényeg, hogy légy magadhoz őszinte. Lehet, hogy majd úgy kell kimondanod egyes Gyógyító Tényezőket, hogy „meg **kell** bocsátanom” vagy „ki **kell** fejeznem a sajnálatom” – egyelőre nem kell ezeket leírnod.

Hatodik heti házi feladat

Legalább egy órát szánj a levélíráásra. Készíts magadnak zsebkendőt. **Olvasd újra a 12. fejezet elejét, majd olvasd el végig a fejezetet.** Leghatékonyabb módja, ha előtted van a Kapcsolatdiagram és a Megkövetések, Megbocsátások, illetve Fontos Érzelmi Mondanivalók listája.

Nézd át a diagramot és a listákat, majd írd meg a levelet. Lehetséges, hogy a diagramon vagy a listákon ismétlődések szerepelnek. Nem szükséges, hogy újra és újra megismételd ugyanazon feldolgozási kommunikációt. A levél legyen annak az eszköze, hogy a lehető legösszefogottabban kifejezd ezeket a közléseket. Leveled tartalma mindenekelőtt a Gyógyító Tényezők köré csoportosuljon.

Nincs korlát, hogy mennyit írhatsz, de az érzelmi intenzitás csökkenhet, ha túl hosszú a levél. Ez itt és most a lehetőség, hogy kimondd a legfontosabb kimondatlan dolgokat, de legtöbbször elég két - három normál oldal. Az sem baj, ha ennél kicsit többet vagy kevesebbet írsz. Ha öt oldalnál többet írsz, gondolkodj el azon, hogy esetleg ismétled –e ugyanazokat a dolgokat.

Lehet, hogy a levél megírása érzelmi élmény lesz számodra, de az is lehet, hogy nem. Ne aggódj, ha nem társulnak hozzá érzelmek. Minden gyászoló más, egyedi.

Íme a felhasználandó levélformátum:

Kedves Apu! (azt a megszólítást használd, amely a lehető legjobban megfelel a hozzá fűződő kapcsolatodnak)

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 kategóriáinként csoportosítva írod le őket.

Fontos megjegyzés:

- Minden Fontos Negatív Érzelmi Mondanivalót megbocsátás kell, hogy kövessen, különben megmarad a fájdalom. Például: „Apu, megbocsátom, hogy mindig a bátyámhoz hasonlítottál, és hogy azt mondtad, sosem voltam olyan jó, mint ő. Megbocsátom ezt neked, hogy szabad legyek.”
- Sose mondjuk, hogy „A legjobb tudásod szerint cselekedtél, azzal az eszköztárral, amivel rendelkezted, amikor ezt tetted.” 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: „Apu, sajnálalak téged és mindazt, amik veled történtek 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, elbúcsúzol a végén. A beteljesítő levelet is így zárjuk: „Búcsúzom”, így jelezvén a kommunikáció végét.

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

Sokan mégis nehezen mondják ki, hogy „Szeretlek” vagy „Hiányzol”. Ha nem érzed teljesen igaznak ezeket a mondatokat, ne használd őket. Hatásos alternatíva lehet azt mondani: „Most be kell fejeznem 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!”. A kimondásuk elmulasztása gyakran megsemmisítheti az egész nagyszerű munkát, amit végeztél. Az elköszönés teljesíti be a kommunikációt. Ne helyettesítsd más szavakkal. Ha nem mondod ki a búcsúzást, akkor a kommunikáció nyitott marad, és fennáll a veszély, hogy a beteljesítés elmarad.

Olvasd el végig a könyvet. A következő alkalommal beszélünk róla.

Vedd komolyan a Házi feladatot. A gyógyulásod a részvételed közvetlen következménye lesz. Ne csapd be magad!