

Gyász és elengedés



Tar Anita – klinikai szakpszichológus
Segítő kapcsolatok pszichológiája

GYÁSZ - folyamat

Bármilyen típusú veszteség ezt a folyamatot indítja el:

- párkapcsolat megszűnése
- munkahelyváltás
- meghiúsul egy álom
- betegség (egészség elvesztése)
- idősödés (képessegek elvesztése)



A GYÁSZ folyamata (1)

1. Tagadás (érzelmi sokk, sokkos állapot):
nem vagyunk képesek elhinni



A GYÁSZ folyamata (2)

2. Harag (tehetetlen DÜH):

hibáztatás (bűnbak-keresés, **bűntudat**)



A GYÁSZ folyamata (3)

3. Alkudozás (vágyfantáziák, mágikus gondolkodás):
„bárcsak lenne még esély”



A GYÁSZ folyamata (4)

4. Depresszió (tudatosulás): a változtathatatlan, visszafordíthatatlan végérvényessége
(szomorúság, sírás) – a stressz oldódik



A GYÁSZ folyamata (5)

5. Elfogadás (a tények elfogadása):
aktív alkalmazkodás az új helyzethez (cselekedetek)



A veszteség mellett is képes...

- a megfelelő életvitelre,
- újra örülni,
- meglátni az élet szépségeit,
- újra átgondolni céljait és azokért tenni.



Nyitottá válik a
külvilágra, törődik
társas kapcsolataival.

A folyamat függ ...



- személyiség
- időzítés (mikor, milyen életszakaszban, lelkiállapotban vagyunk éppen)
- társas támogatás, környezetünk minősége
- segít a HIT (megtartó erő, reményt ad)
- segít, ha szembe tudunk nézni, vállalni tudjuk az érzéseket (düh, tehetetlenség, fájdalom)
- aktív cselekvés (a lehetséges segítség keresése)
- új értékrend kialakítása (átértékelődik, hogy mi fontos és mi kevésbé)
- szükség esetén segítségkérés képessége (szakember)

A folyamat függ ...

- a személyiségtől.



A folyamat függ ...

- időzítés (mikor, milyen életszakaszban, lelkiállapotban vagyunk éppen).



A folyamat függ ...

- társas támogatás, környezetünk minősége.



A folyamat függ ...

- segít a HIT (megtartó erő, reményt ad).



A folyamat függ ...

- segít, ha szembe tudunk nézni, vállalni tudjuk az érzéseket (düh, tehetetlenség, fájdalom).



A folyamat függ ...

- aktív cselekvés (a lehetséges segítség keresése).



A folyamat függ ...

- új értékrend kialakítása (átértékelődik, hogy mi fontos és mi kevésbé).



A folyamat függ ...

- szükség esetén segítségkérés képessége (szakember).



Hozzáállás

- Optimista (derű-látó)
pozitív kimenetelt vár/remél



- Pesszimista (ború-látó)
negatív kimenetelt vetít előre



Erőforrás-térkép

- Milyen meglévő készségeink vannak, amiket használni tudunk?
(stressz-csökkentő technikák)



Tanult tehetetlenség

- Ha a cselekedeteinknek nincs eredménye, egy idő után kialakul ez a lelki állapot, ami azt üzeni:
„nincs befolyásom az eseményekre, nem tudok rajtuk változtatni”



Az ÉLETMINŐSÉG javulhat ...

1. régi rutinok (megszokott, ismert megoldásmódok) elengedése



2. gondolatok szintjén: fel kell ismerni a problémát és meghatározni a célt (optimista és sikerorientált hozzáállás)

Hogyan tudnám a lehető legjobbat kihozni a jelenlegi helyzetből? – kulcskérdés.

3. lépések megtervezése, melyek az alkalmazkodáshoz, az új helyzethez való adaptálódáshoz vezetnek.

Köszönöm a figyelmet!

