

# Megküzdés a gyászal és veszteséggel

Testet öltött szomorúság

*Halottak napja alkalmából összegyűjtött  
gondolatok*



# MEGKÜZDÉS A GYÁSSZAL ÉS VESZTESÉGGEL

*Nagypapám (Regedei Mihály) és nagynéném (Benedek Ignácné született: Polyánki Teréz) emlékére*



POLYÁNKI BALÁZS

[WWW.TESTNYELV.HU](http://WWW.TESTNYELV.HU)

TESTET ÖLTÖTT  
SZOMORÚSÁG

# Mi a gyász?

## A GYÁSZ A VESZTESÉGRE ADOTT TERMÉSZETES VÁLASZ

Érzelmi szenvedés, amelyet akkor élünk át, amikor elveszítünk valamit vagy valakit, amit vagy akit szerettünk. Legtöbbször a gyászt egy szerettük halálához társítják, azonban bármilyen veszteség gyászt válthat ki. A következő oldalakon 15 további példát mutatok be. Nonverbális (testnyelvi) sajátosságait képekkel illusztrálom.

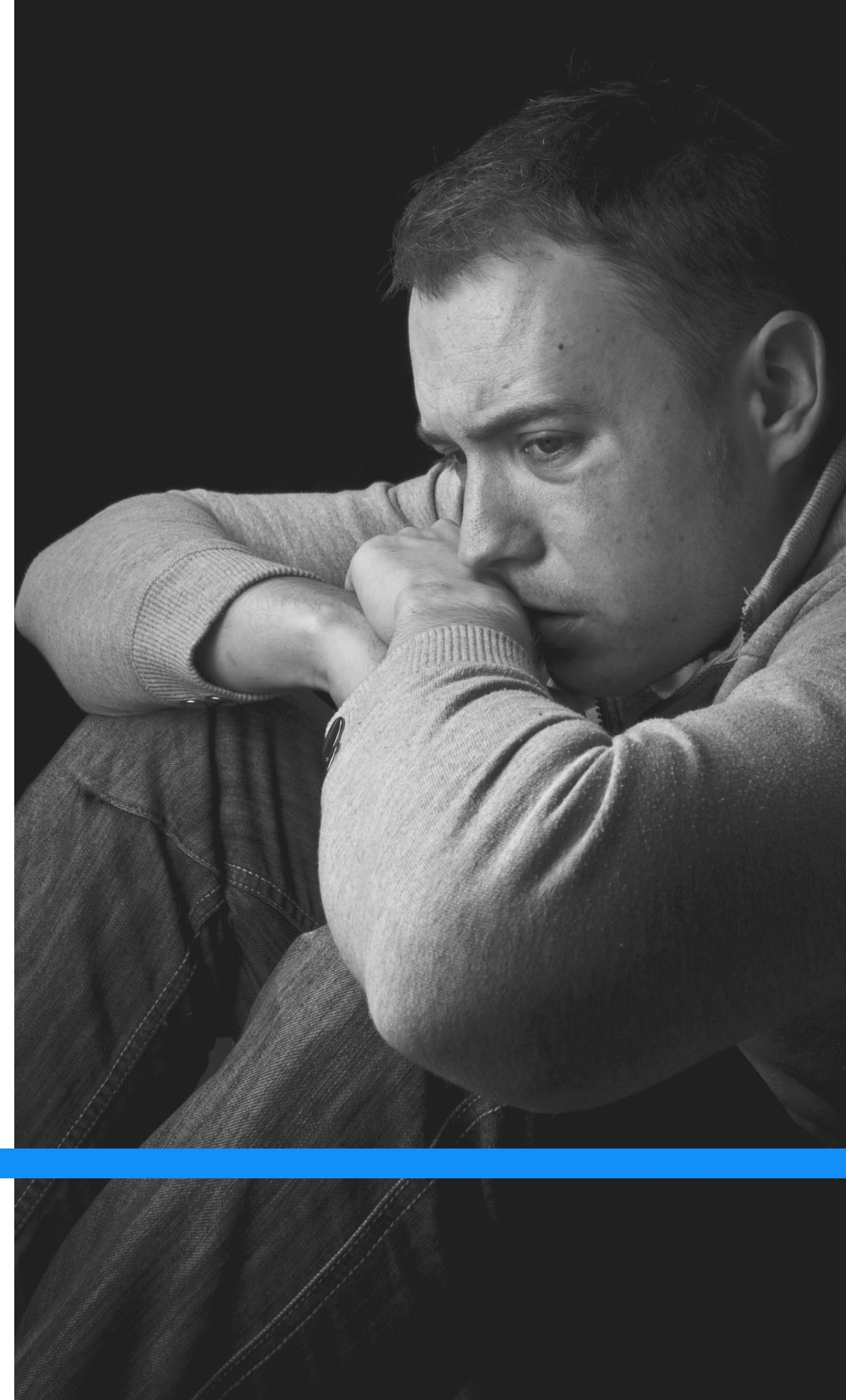


1

# Válás

**HÁZASSÁG VAGY EGY PÁRKAPCSOLAT MEGSZAKADÁSA**

Erősebb gyászt válthat ki, mint egy szeretett személy halála és a gyász folyamata is hosszabb lehet.



2

# Ghosting

## NYOMTALANUL FELSZÍVÓDÁS

Amikor valaki, aki fontos számunkra, minden előzetes figyelmeztetés nélkül megszakítja velünk a kapcsolatot és kommunikációt. Jellemzően társkeresés, randevúzás során élhető át. Az információs társadalom szakítási módszerének is hívják.



3

# Az egészség elvesztése

## BETEGSÉG, BALESET MIATT

Az érzelmek igen változatos átélését hozhatja magával. Minél intenzívebb a változás, annál erősebb lehet a gyász.



4

# Az állás elvesztése

## A MUNKANÉLKÜLISÉG ÁLLAPOTA

A tehetetlenség, inszufficiencia (elégtelenség), depresszió, elkeseredettség élményét hozhatja keverve más olyan érzésekkel, mint a harag, szégyen vagy büntudat.



5

# Munkahelyváltás

## ÚJ MUNKÁLTATÓ - ÚJ TÁRSAS ÉS FIZIKAI KÖRNYEZET

Gyakran hoz új várost, új országot, új kultúrát is. Nem ritka, hogy a kezdeti örömteli időszak ("honeymoon" periódus") után egy szomorú, depresszív szakasz következik a gyász miatt - ami nem feltétlenül tudatos a személy életében.





6

# Egy iskola elvégzése

**ELBALLAGNI EGY ISKOLÁBÓL, AHOL ÉVEKET TÖLTÖTTÜNK**

Bekerülni egy középiskolába, főiskolára, egyetemre vagy egy munkahelyre, további kihívásokat hozhat. A gyász és az új fenyegetések, amiket a személy megél, erős distresszt válthat ki. Sőt, óvodából iskolába lépni is járhat hasonló mintázatokkal. A gyermek is gyászol!



7

# Anyagi biztonság elvesztése

## PÉNZÜGYI ERŐFORRÁSOK MEGVÁLTOZÁSA

A megváltozott életszínvonal miatt a személy nem engedhet meg magának dolgokat, amelyek korábban természetesen voltak. Számos tényező hozhatja magával, például házastárs halála, válás, állás elvesztése, de akár a nyugdíjba vonulás, betegség is.



8

# Balsiker

## SIKERTELEN VÁLLALKOZÁS

Egy terv, munka, vállalkozás, egy cél, amiért küzdöttünk ha nem valósul meg, a kudarc élményével járhat.

Sportolók, akik bizonyos okok miatt feladják, veszítenek vagy üzletemberek, akik időt, energiát fektetnek valamibe, ami végül nem valósul meg. Társas érzések (pl. szégyen, irigység) keveredhetnek a gyásszal.

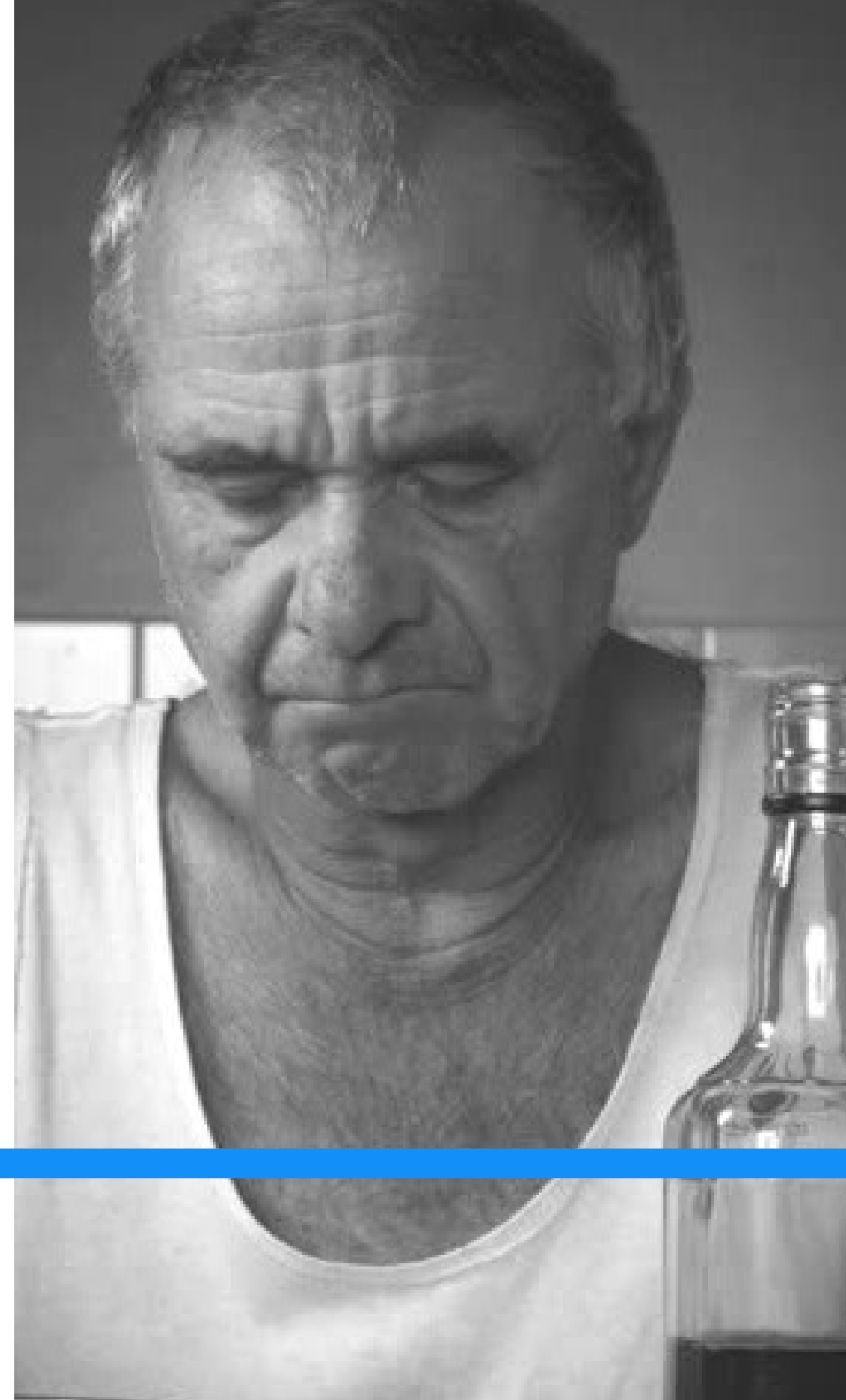


9

# Nyugdíjba vonulás

## AZ AKTÍV DOLGOZÓI (KERESŐ) SZEREP ELVESZTÉSE

Kezethet más veszteségekkel (pl. anyagi stabilitás elvesztése, társak megbecsülésének elvesztése, társas támogató közeg elvesztése stb.) és nem megfelelő megküzdési stratégiák (pl. alkoholfogyasztás, nem megfelelő táplálkozás, kevés mozgás) miatt a személy életvezetésére erős negatív hatást gyakorolhat.



# Kedvencünk elvesztése

## HÁZIÁLLAT HALÁLA, ELTŰNÉSE VAGY "ELKÖLTÖZÉSE"

A gyász munka mintázata egy kedvencünk elvesztésével kapcsolatban, akihez erősen kötődünk megegyezik azzal a gyásszal, amit egy másik emberrel kapcsolatban élünk meg. Az élményt nehezítheti, ha mások nem értik meg fájdalmunk intenzitását és leértékelik gyászunkat.



11

# Összetört álom

## EGY DÉDELGETETT ÁLOMRÓL VALÓ LEMONDÁS

Amikor a valóság azzal szembesít, hogy valami, vagy valaki nem lehet a miénk - különösen ha a személy vagy dolog iránt erős érzéseket tápláltunk. A gyász folyamatának mintázata itt is meglepő, változatos érzéseket hozhat számunkra.



# Szerettünk szenvedése

## EGY SZERETETT SZEMÉLY SÚLYOS BETEGSÉGE

Amikor megtudjuk, hogy egy szerettünk élete baleset vagy betegség miatt jelentősen megváltozik vagy, amikor egy hozzánk közel álló személy haldoklik, elkezdődik a gyász folyamata. A kezdeti sokk után tiltakozhatunk, nem hisszük el a dolgot, próbáljuk megváltoztatni a valóságot, düh, hibáztatás jellemezheti reakcióinkat.



13

# Egy barátság elvesztése

## AMIKOR HIRTELEN MEGSZAKAD A BARÁTSÁG

Számos oka lehet annak, hogy barátságunk megszűnik valakivel. Olyat tudunk meg róla, ami a kapcsolat azonnali aktív megszüntetésére motivál bennünket. Kölcsonösen is dönthetünk annak befejezéséről, ha a körülmények ezt ésszerűsítik (pl. kapcsolati, politikai viszonyok miatt).

Barátunk halála is a barátság végét jelenti.





14

# Biztonság elvesztése

## TRAUMA UTÁNI SÉRÜLÉKENYSÉG

Hiedelmünk a világ biztonságosságával, kiszámíthatóságával vagy jóakaratával kapcsolatban azonnal megrendülhet egy trauma átélése által. Balesetek, szerencsétlenségek túlélői, megerőszkolt nők, bántalmazott gyerekek, megkínzott egyének szintén végigutazhatják a gyász teljes hullámvasútját.



15

# Egy tárgy elvesztése

**CSALÁDI HÁZ, AUTÓ ÉS MÁS SZERETETT TULAJDON ELVESZTÉSE**

Amikor valami miatt meg kell válnunk attól a háztól, amelyben felnőttünk, az autótól, amelyet évekig használtunk, az órától, amelyet szüleinktől kaptunk, elkezdődhet a gyász. Amikor elveszítjük mobiltelefonunkat - amit szinte testrészként, énünk részeként viszünk mindenhová - szinte sokk ér bennünket, tiltakozunk, dühbe gurulunk, szomorúak leszünk: gyászolunk.



**Számos negatív és nem várt érzelmet megtapasztalhatunk gyász során. Sokkot, haragot, bűntudatot, szégyent, szomorúságot. Nem hisszük el az eseményeket, próbáljuk meg nem történné tenni, alkudozunk. Ezek természetes reakciók a minket ért jelentős veszteségre.**

# Tévhitok a gyászról

**HAT TÉVHIT, AMI NEM IGAZ A GYÁSSZAL KAPCSOLATBAN - LEGYEN ÓVATOS VELÜK KAPCSOLATBAN**

Az alábbiakban bemutatok hat területet, amiről sokan azt gondolják, hogy igazak. Sajnos egyik sem támogatja az egészséges gyász folyamatát, ezért arra hívom fel a figyelmet, hogy mindenki legyen óvatos velük kapcsolatban. A tévhitok bemutatása után, rátérek arra, amit a gyakorlatban egy gyászoló, hüvelykujj szabályként alkalmazhat fájdalmában.



**ELSŐ TÉVHIT**

# Ignoráld. Elmúlik.

**A FÁJDALOM GYORSABBAN ELMÚLIK, HA IGNORÁLJUK**

Ez nem igaz. Az elterelő stratégiák arra jók lehetnek, hogy rövid időt nyerjünk kimerültségünkben. Aktív megküzdés során, amikor foglalkozunk vele, beszélünk róla, erőforrásainkra építünk, mások felé fordulunk, kifejezzük, amit érzünk, a gyászunkat segítjük.



## MÁSODIK TÉVHIT

# Légy erős!

### ERŐSEK KELL LENNÜNK, AMIKOR VESZTESÉG ÉR BENNÜNKET

Ez sem igaz. Szomorúnak, magányosnak lenni, félni vagy sírni normális reakciók a minket ért veszteségre. Csak azért erősnek vagy bátornak mutatni magunkat, hogy "megvédjünk" másokat nem az igazságról szól. Igazi érzéseink kifejezése őket is segíti - igen, a gyerekeket is. Ha sírunk, az nem gyengeségről szól, hanem önmagunk, érzéseink felvállalásáról.



## HARMADIK TÉVHIT

# Illik sírni!

### HA NEM SÍRUNK, NEM IS ÉRDEKEL MINKET A VESZTESÉG

Ez sem igaz. A sírás természetes nonverbális testi reakció a szomorúságra, de nem az egyetlen reakció. Aki nem sír, ugyanolyan mélyen megélheti a fájdalmat, mint az, aki sír. Egyszerűen más utakon fejezik ki fájdalmukat.



**NEGYEDIK TÉVHIT**

# Egy évig gyászolj!

**A GYÁSZUNKNAK LEGALÁBB EGY ÉVIG KELL TARTANIA**

Ez sem igaz. Nincs meghatározott idő a gyászra vonatkozóan.

Hogy mennyi ideig tart, az egyéntől függ.





ÖTÖDIK TÉVHIT

# Nem léphetsz túl!

**HA ÉLETÜNKBEN LÉPÜNK, AZ AZT JELENTI, HOGY NEM ÉRDEKEL  
BENNÜNKET A VESZTESÉGÜNK**

Ez sem igaz. A továbblépés azt jelenti, hogy a gyászban előre mozdultunk, elfogadtuk azt. Ez AZ egészséges. Ez nem jelent felejtést. Emlékeink egyre inkább integrált részei lesznek életünknek, ahogy idősödünk és egyre inkább meghatározzák azt, hogy kik is vagyunk - azáltal, amiken keresztül megyünk.



HATODIK TÉVHIT

# Nem lehetsz boldog!

**NEM ENGEDHETJÜK MEG MAGUNKNAK, HOGY BOLDOGOK LEGYÜNK**

Ez sem igaz. Gyász során az érzelmek úgy csapnak át egyik fajtájukból a másikba, mint a tenger viharos hullámai. Ebben a pulzálásban nehéz a felszínen maradni. Az öröm átélése, erőt ad. Vigaszt nyújt. Kell, hogy Engedélyt tudjunk adni magunknak arra, hogy boldogok legyünk - amiért mi vagyunk a felelősek. Ami történt megtörtént. Életünkben új fejezet kezdődik, amiben kell legyen helye az örömnek is!



**Bár a veszteség megtapasztalása az élet elkerülhetetlen része, számos módja van annak, hogy a fájdalommal megküzdjünk. Befejezésül bemutatok hat lehetőséget.**

# MEGKÜZDÉS A GYÁSSZAL ÉS VESZTESÉGGEL

1 - FOGADD EL ÉS FEJEZD KI A FÁJDALMAT

2 - FOGADD EL, HOGY A GYÁSZ KÜLÖNFÉLE, NEM VÁRT ÉRZÉSEKET VÁLTHAT KI

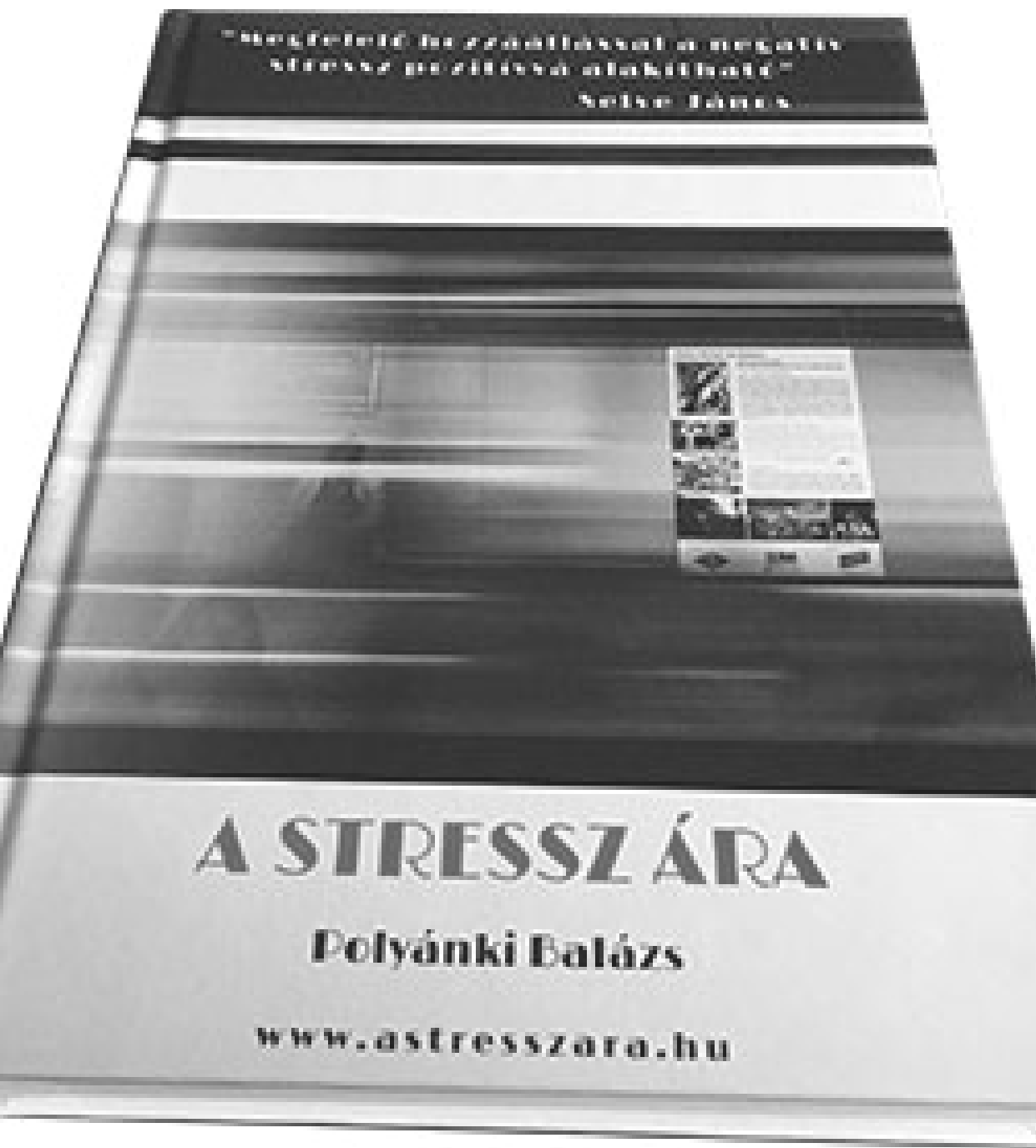
3 - ÉRTSD MEG, HOGY GYÁSZOD A TIÉD, S MINT OLYAN EGYEDI ÉS EGYÉNI

4 - KERESD AZOK SZEMÉLYES TÁMOGATÁSÁT, AKIK TÖRŐDNEK VELED

5 - TÁMOGASD MAGAD ÉRZELMILEG ÚGY, HOGY TÖRŐDSZ A TESTEDDEL

6 - KERESD SZAKÉRTŐ SEGÍTSÉGÉT, HA ÚGY ÉRZED NEM TUDSZ TOVÁBB LÉPNI

## TOVÁBBI FORRÁSOK



[WWW.ASTRESSZARA.HU](http://WWW.ASTRESSZARA.HU)

[WWW.TESTNYELV.HU](http://WWW.TESTNYELV.HU)

**POLYÁNKI BALÁZS**  
PSZICHOLÓGUS



## Polyánki Balázs (2017): Megküzdés a gyással és a veszteséggel. eBooklet

(c) Minden jog fenntartva.

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

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

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

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

**TEL: 0036 70 978 3618**