



2019. AUGUSZTUS 29.

Polyánki Balázs

Ráhangelődés a gyászban



Ráhangolódás a gyászban

*Hat elv a félreismerések
elkerüléséhez és a ráhangolódás
megteremtéséhez gyászolók
segítése során*

Számos teoretikus előrejelezhető stádiumokra osztotta fel a gyászt. Kübler-Ross (1969) modellje talán a leghíresebb, amely öt szakaszt azonosít: (1) sokk és tagadás, (2) harag, neheztelés és büntudat, (3) alkudozás, (4) depresszió és (5) elfogadás. A modell szerint a szakaszok elégtelen teljesítése komplikációkat okozhat a gyász során. A modellt sok kritika érte azzal kapcsolatban, hogy a gyászolóknak meghatározott szakaszokon kell végigmenniük. A tapasztalat sem ezt mutatja.

A szakaszmodellek képtelenek megragadni a gyász élményének sokszínűségét, komplexitását, egyéni jellegét és nem fedik le a gyászoló személy, családjának és intim hálózatának testi, lélektani, társas és spirituális szükségleteit sem. Ennek ellenére, sajnos a szakaszelméletek mélyen beépültek a veszteséggel kapcsolatos kulturális és szakmai életünkbe. Rutinszerűen oktatják őket orvosi karokon, ápolóképzőkben és még szervezeti környezetben is – főleg a változáskezelés témakörével kapcsolatban.



A szakaszelméletek merev követése azonban az empátia hiányához vezethet, mert a gyászolót sürgethetik, félreérthetik, nem hallgatják meg eléggé és szükségleteire nem megfelelően reagálnak. Szakmai szóval, a másakra való „ráhangolódás” (angolul attunement) lehetősége csökkenhet általa. Ha valakire érzelmileg rá tudunk hangolódni, akkor őt, belső világát jól érzékeljük, érezzük a ritmusát, érzéseit, rezonálunk rá és metaforikusan belebújunk a bőrébe, összekapcsolódunk vele.

Ha azonban azt látjuk, hogy egy gyászoló haragjának utat engedve hangosabban beszél, a szokottnál erősebben rakosgatja a tárgyait és elégedetlenségének ad hangot egy szituációban (amit az adott kontextus generált, például méltatlanul ítélték meg teljesítményét a munkahelyen) és viselkedését mi azzal magyarázzuk, hogy „hiszen a harag stádiumában van”, akkor azzal messzire kerülhetünk a ráhangolódástól, a megértés, a segítség, a meghallgatás és a számára jelen levés lehetőségeitől.

A TA ezt a jelenséget félreismerésnek (angolul discounting) hívja. Ezt persze nem tudatosan csináljuk. A gondolkodásunkban kihagyunk, kifelejtünk olyan tényezőket (a fenti példában a kontextus részleteit és azok hatását a személy általunk észlelt viselkedésére), amelyek segítségével a dolgok megérthetőek, a problémák megoldhatóak és hatékonyan cselekedhetünk. Ez egyfajta szűrő, amin keresztül az általunk látott kép torzul.



Úgy is mondhatjuk, hogy amit észlelünk, azt hozzá igazítjuk ahhoz a belső térképünkhöz, amit korábban erről a területről kialakítottunk. Ezt a belső térképet a TA referenciakeretnek hívja. Így ha a szakaszmodellt valaki referenciakeretének részeként alkalmazza, előfordulhat, hogy a fenti példához hasonló félreismerési csapdába esik bele.

Az alábbi hat elv segítségünkre lehet félreismeréseink elkerülésében, amikor gyászolókkal dolgozunk, másokat veszteségükkel vagy egy jelentős változással kapcsolatban támogatunk (de akár olyan hétköznapi helyzetekben is, amikor a munkából fáradtan hazaérkező partnerünket meghallgatjuk vagy egy látássérült személyt kísérelünk át a zebrán):

1 - Tudatosság. A másikra való odafigyeléssel, meghallgatással, és ha a szituációban vagy kapcsolatban megfelelő, akkor kérdések feltételével szerezzünk be annyi releváns információt, adatot, amennyit csak tudunk.

2 - Ráhangolódás. Lassuljunk le és halkítsuk le belső monológunkat, a felmerülő feltételezéseinket, elméleteinket. Vegyük fel a személy ritmusát, teremtsünk vele kontaktust és tudatosítsuk magunkban, amit mond, tesz, gondol és érez. Reagáljunk, kommunikáljunk ennek megfelelően.



3 - Jelentőség. A rendelkezésünkre álló információ alapján vizsgáljuk meg, hogy a személy számára melyek lehetnek a legnagyobb jelentőséggel bíró tényezők a helyzetben.

4 - Kapacitás. Annak eldöntése, hogy a megismert tényezőkkel kapcsolatban tudunk-e, kell-e tennünk valamit, amivel támogathatjuk a személyt, vannak-e hozzá erőforrásaink. Milyen felelősséggel jár ez? Hol látunk határt benne? Olyan ez, mint egy szerződés. Ha például egy munkatársunk arra kér, hogy munka után maradjunk ott, mert az átszervezéssel kapcsolatos veszteségeiről, bánatáról beszélgetne velünk, akkor ebbe mi fér bele számunkra, mi nem?

5 - Opciók. Az előttünk kirajzolódó kép alapján gondoljunk azokra a lehetőségekre, amiket tehetünk. Melyek a leginkább relevánsak, konstruktívak? Ki vagy mi más segíthetne még? Ez a lépés önmagában támogathat abban, hogy referenciakaretünkből automatikusan előhúzott válaszainkkal oldjunk meg egy olyan helyzetet, ahol az opciók mérlegelése kívánatosabb. Lehet, hogy az olyan reflex-szerű verbális válaszok helyett, mint a „Túl leszel rajta!”, „Erős vagy!”, „Mindennek meg van az oka!”, „Ez meg volt írva!”, „Ha bármiben segíthetek, szólj azonnal!” úgy döntünk, hogy hallgatunk és jelenlétünkkel támogatjuk a személyt.



6- Cselekvés. Tudatos megfigyelésre alapozott döntésünk után cselekedjünk. Közben tartsuk fenn a kontaktust a személlyel, nézzük meg miképpen érinti, milyen hatással van rá az, ami történik. „Szerződünk” vele. Vállaljuk fel magunkat. Ha valamit nem értünk vagy nem tudunk, mondjuk meg. A „Nem tudom mit mondjak” őszinte üzenete sokkal nagyobb bizalmat tud építeni, mint bármilyen előre csomagolt bölcs idézet vagy klisé.

Közben saját szükségleteinkre is figyeljünk és ha szükséges, fejezzük is ki azokat. Az említett irányelveket önmagunkra is alkalmazhatjuk, akár támogatunk valakit egy változásban, veszteségben vagy gyászban, akár minket érintenek ezek. Talán furcsán hangzik, de önmagunkkal is köthetünk szerződést. Önmagunkra is odafigyelhetünk, ráhangolódhatunk, megvizsgálhatjuk erőforrásainkat, opcióinkat, ami alapján cselekedhetünk. A helyzetben megjelenő stressz, hirtelen megnövekedett tennivalók, a bizonytalanság, a kontroll hiánya és a sok felmerülő kérdés olykor annyira eláraszthat, hogy erre nincs kapacitásunk. Máskor azonban van. Margaret Stroebe amellet érvel, hogy a veszteséget átélő személy folyamatosan halad az ún. "veszteség-orientált működés" és a "helyreállítás felé való orientáció" között. Oszcillál. Veszteség-orientáció során érzelemfókuszú megküzdésmódokat alkalmaz - azaz a veszteséggel kapcsolatos érzelmi válaszait fedezi fel és fejezi ki.



Polyánki Balázs

A veszteség-orientáció hasonló működés, mint amit a gyász munka klasszikus elképzelései is leírnak: azaz rágódás, kapcsolatkeresés az elhunyttal, elmerülés a vele való kapcsolatban. Máskor – helyreállító orientáció során – probléma-fókuszú megküzdéseket alkalmaz és a veszteség okozta külső elvárásokra igyekszik válaszolni, figyelmét a folyamatos követelményekre fordítja. A megküzdés fókusza pedig pillanatról pillanatra, egyéntől függően, kultúránként igen eltérő lehet.

KAPCSOLAT:

+36 70 620 6078
mail@blackribbon.hu



Hivatkozások

Hall, C. (2014) Bereavement theory: recent developments in our understanding of grief and bereavement, *Bereavement Care*, 33:1, 7-12, DOI: 10.1080/02682621.2014.902610

Cornell, W. F. (2014) Grief, Mourning, and Meaning, *Transactional Analysis Journal*, 44:4, 302-310, DOI: 10.1177/0362153714559921

