

GYETVAI ANNA

A GYÁSZ ÚTVESZTŐJÉBEN (3. RÉSZ)

Minden útvesztőből van egy kivétező út. Legyen az egyszerű, rövid vagy kacskaringós, sok zsákutcával, esetleg az ember hamar megtalálhatja a kiutat, vagy bolyonghat benne hosszú ideig... Mégis, egyszer, valamilyen módon, új átélésekkel, tapasztalatokkal – elér a végéhez. A gyász útvesztőjében című sorozat harmadik, befejező részében először a poszttraumás növekedésről lesz szó, majd egy alapiskolásoknak szóló iskolai veszteségfeldolgozó programot mutatok be.

POSZTTTRAUMÁS NÖVEKEDÉS

„Vesztesége-e a veszteségeink valójában? Mit szólnánk, ha egy varázsló felajánlaná, hogy megszabadít minket életünk legfájdalmasabb élményeitől, leggyötrelmesebb traumáitól? Örülénk? El tudnánk engedni őket? Nem valószínű. Átélt veszteségeink ugyanis többnyire életünk ajándékai is: változásra, önmagunk meghaladására kényszerítenek bennünket. Személyiségünk gazdagodásához pedig még akkor is ragaszkodunk, ha megfizettük az árát” (Singer, 2016).

Amikor a gyermekkorunk meghatározó meséire vagy filmjeire gondolunk, eszünkbe juthat, hogy a legtöbb ilyen történetben a főhős valamilyen igazi nehéz megpróbáltatáson megy keresztül. Sokszor kilátástalannak látszik a helyzet, úgy tűnik, nem létezik jó megoldás. Aztán valahogy a dolgok

mégiscsak jóra fordulnak, mégis megérkezik a küzdelmek pozitív hozadéka, ami megváltoztatja hősünk életét. Sokszor nincs ez máshogy a való életben sem. Nem történnek velünk csak rossz dolgok, a régi mondás, hogy „minden rosszban van valami jó”, nem alaptalan. A kérdés, hogy képesek vagyunk-e észrevenni, elfogadni, befogadni, értékelni, ha valamilyen pozitív változás történik az életünkben.

A poszttraumás növekedést talán legegyszerűbben úgy lehet megfogalmazni, hogy ez egy „a pszichológiai-traumatikus életesemények után kialakuló pozitív lélektani változás” (Tanyi, 2015). A poszttraumás növekedés kifejezést 1996-ban alkotta meg Richard G. Tedeschi és Lawrence G. Calhoun (Tedeschi, Calhoun, 1996). A szerzők fontos tényezőnek tartották, hogy ilyenkor az egyén olyan személyiségfejlődésen megy keresztül, amely felülmúlja a traumatikus esemény bekövetkezése előtti állapotát (Tedeschi, Calhoun, 2004).

A poszttraumatikus növekedésnek öt fő faktora, területe létezik (Tedeschi, Calhoun, 1996, 2004; Tanyi, 2015):

Az élet fokozott értékelése: ebben az esetben az egyén jobban értékeli az életet önmagában. Az apró örömeknek is nagy jelentőséget tulajdonít (pl. egy baba vagy idegen mosolya, természeti jelenségek, egy kedves, bátorító szó stb.), amelyekre korábban nem

fordított igazán figyelmet, és megváltozhat a dolgok fontossági sorrendje is (pl. a család, a társas kapcsolatok előtérbe helyeződnek a munkával szemben).

Jelentésselibb interperszonális kapcsolatok megélése: az egyén ráébred a társas kapcsolatainak fontosságára, elkezd nagyobb energiát fektetni a kapcsolatainak fenntartására, megnövekedhet az empátiára való képesség (sokan ilyenkor kezdenek különféle önkéntes, segítő foglalkozásokat végezni).

A személyes erő érzetének fokozódása: ilyenkor az egyén olyan erőt érez önmagában, hogy bár történhetnek még az életében kevésbé jó dolgok vele, de ha ezt meg tudta oldani, túl tudta élni, akkor a még előtte álló nehézségek legyőzése is menni fog. Elégedtebb lesz önmagával és a problémamegoldó készségeivel is.

Új lehetőségek felismerése: a traumatikus esemény hatására az egyén egész nézőpontja változhat, formálódhat, ezáltal olyan lehetőségeket láthat meg, amelyek eddig nem kerültek a középpontba. Sokan ilyenkor pályát változtatnak, új célokat tűznek ki maguk elé.

Spirituális élményekkel való gazdagodás: az egyén érdeklődésében nagyobb hangsúlyt kapnak az egzisztenciális kérdések (pl. Mi az élet értelme? stb.), és elképzelhető, hogy az egyén vallásos lesz, Isten felé fordul, esetleg közelebb érzi magát hozzá.

A felsorolt területeken kívül a szakirodalomban egy hatodik terület is kezd erőteljesen megjeleni, az *egészség fokozott értékelése és az egészségmagatartás pozitív irányú változása*. Ez leginkább valamilyen szomatikus betegséget átélt vagy ilyen típusú betegségben elhunyt személyt kísérő egyéneknél jelenik meg. A lényege, hogy a személy elkezd több figyelmet fordítani az egészséges életmódra, illetve felhagy az egészségre káros magatartással (pl. dohányzás, mozgásszegény életmód, stb.). Sokan úgy érzik, hogy a betegség hatására erőt kaptak a változtatásra (Hassani és mtsai, 2009).

Az, hogy a traumát, veszteséget átélt egyén hogyan tudja megtapasztalni a poszttraumás növekedést, nagyban függ az őt körülvevő környezettől, annak reakcióitól. A poszttraumás növekedés érzésének átéléséhez szükség van az esemény kognitív feldolgozására is. Ebben úgy lehet a leghatékonyabban segíteni, hogy ha teret biztosítunk számára a történéssel kapcsolatos önfeltáráásra, meghallgatjuk az ezzel kapcsolatos gondolatait, akár újra és újra, ugyanis ez a folyamat a gondolatok és érzések rendezését szolgálja. Ez történhet szóban is, de például napló írására is biztathatjuk az egyéneket. A naplóírás és folyamatos beszélgetések révén több síkon is folyik a feldolgozás, több érzékszerv, több funkció kapcsolódik be egyszerre, ami növeli a hatékonyságot (Calhoun, Tedeschi, 2006). Tedeschi és Calhoun (2004) szerint azoknak az egyéneknek, akiknek a közvetlen környezete elzárkózott a traumáról való beszélgetéstől vagy kevésbé voltak nyitottak a témára, sokkal kisebb arányban tudták átélni a poszttraumás növekedést. Ez a kutatás véleményem szerint magyarázó erővel bírhat, miért is igazán fontos a környezetünkben élőket – az iskolánkba járó gyermekeket, esetleg szüleiket – meghallgatni, nyitottnak lenni a problémáikra. A rájuk szánt idő „csak” egy apró gesztus tőlünk, pár perc az életünkből, de aki súlyos veszteséget élt át, annak minden ilyen pillanat egy irányjelző tábla lehet az útvesztőből való kifelé vezető út megtalálásához.

Érdeemes megemlíteni azokat a kutatásokat, amelyekben demográfiai adatok szempontjából vizsgálták a poszttraumás növekedés jelenségét. Yi és munkatársai gyermekkori daganatos betegséggel élő fiatal felnőtteket vizsgáltak, és azt találták, hogy a biológiai nem, valamint a diagnózis felállítása-

kor betöltött életkor és a társas támogatás kapcsolatban állt a poszttraumás növekedés átélésével. Az eredmények értelmében a diagnózis közlésekor idősebb nők és a nagyobb társas támogatottságot élvező vizsgálati személyek nagyobb arányban tapasztalták meg a poszttraumás növekedést (Yi és mtsai, 2015). Ezek mellett Turner Sack és mtsai (2012) kutatásának eredményeként elmondható, hogy a pozitív megküzdési módok is elősegíthetik a poszttraumás növekedést.

Zsigmond és Rigó (2019) daganatos fiatalokkal való vizsgálata során azt találták, hogy az élet értékelése és a kapcsolatok intenzívebb megélése voltak a legerősebb faktorok. Ez felhívhatja a figyelmünket arra, hogy azoknak a veszteséget átélt fiataloknak, akikkel pedagógusként az iskolákban is találkozni lehet, a kapcsolatok erősítése, az osztályközösség támogatása, az apró örömekre, szépségekre fektetett hangsúly milyen segítő és értékes lehet.

TÁMOGATÓ GYERMEKCSOPORT – „KIDS SUPPORT KIDS”

E cikksorozat végére – bár igyekeztem az előzőekben is gyakorlati példákat említeni – szeretnék egy jó gyakorlatot, kapaszkodókkal teli veszteségfeldolgozásra irányuló programot bemutatni. Elsősorban azért ajánlom ezt a programot, mert az osztályfőnöki órák keretében, minimális eszközök igénybevételével, akár az egész program megvalósítható, de egy-egy ötlet, részlet is kiemelhető belőle, amely teljes értékűen megállja a helyét.

A „Kids support kids”, vagyis a gyermekek támogatnak gyermekeket elnevezésű program Amerikában használatos módszer, amely főként alapiskolásoknak szól, és tíz találkozást igényel. A program alapelve, hogy a hasonló élményt átélt gyermekek jobban tudnak segíteni egymásnak a veszteségeik feldolgozásában (Tillman, Prazak, 2018). Úgy gondolom, hogy azok a gyermekek is tudnak profitálni a programból, akik nem éltek át az elmúlt időszakban veszteséget, de talán korábban igen. A program erősítheti az empátiát, elfogadást, és a veszteséget átélt gyermek jobb megértését is elősegíti a társaik körében.

A következőkben a program 10 alkalmanak felépítését ismertetem.

Az első alkalmon a résztvevők megismerkednek, bemutatkoznak, kialakítják a csoport szabályait, meg-

teremtik a bizalmi légkört különböző jégtörő gyakorlatokkal. Elengedhetetlen szabályok: ami a foglalkozás keretében elhangzik, azt nem mondják el senkinek; hallgassuk végig egymást; mindenki magáról beszéljen; ne bántssuk a másikat.

2–3. Mindenki elmeséli a történetét – kit (mit) és hogyan vesztett el, milyen volt az neki, hogy van most. A többiek figyelnek, esetleg kérdéseket tehetnek fel a mesélőnek, amire a mesélő nem köteles válaszolni.

4. Negyedik alkalommal a vidám pillanatokra emlékeznek – az elvesztett személlyel kapcsolatos pozitív, vicces élményeket idézik fel, kedvenc emlékeket osztanak meg. Ezeket az emlékeket le is rajzolhatják különféle technikákkal (a feldolgozást segíti, ha hosszabb ideig, akár több technika ötvözésével, gondolkodva, a felidézett pillanatokot újra átélve tud alkotni a gyermek, ezért érdemes pl. ceruzákkal, filctollakkal, zsírkrétával, vízfestékekkel, temperával, porpasztellel, csillámporral, matricákkal, képekkel stb. készíteni), majd elmesélhetik, mi szerepel a rajzukon. A többiektől kizárólag pozitív visszajelzések érkehetnek.

5. A következő alkalom a gyászról és az érzelm kifejezésről szól. A csoport tagjai megbeszélik, hogy milyen érzelmeket éltek meg, milyen érzelmeket ismernek és színeket rendelnek hozzájuk, majd a gyerekek olyan színnel színezznek, amilyen érzelmet éppen megélnék a beszélgetés során. Ez segíti a gyermekeket az érzelmeik azonosításában, a saját érzelmeik felismerésében.

6. A találkozás témája a megküzdési készségek kialakítása. A résztvevők egy megküzdés-dobozt készítenek, amelyet kidíszíthetnek, majd beszélgetnek arról, hogy ki mit szokott csinálni egy nehéz helyzetben, mi az, ami segít neki. A gyerekek üres kártyákat kapnak, amelyekre ráírhatják a többiek ötletéből kiválogatva azokat, amelyeket ők is használnának.

7. Ezen az alkalmon az a cél, hogy a gyászoló gyerekek tudjanak nyitni a többiek és a családjuk felé is. A találkozó arra ösztönöz, hogy gondolják át a résztvevők, milyen volt nekik, amikor elmesélték a történetüket, mi történt, mit éreztek, mit tettek azért, hogy jobban érezzék magukat. Ez a megosztás az empátiára és az önreflexiók készségére is pozitív hatással van, mert ez egy visszajelzés saját maguknak, hogy milyen érzés volt, amikor elmondhatták

a történetüket, és visszajelzés arra is, hogy a többieknek milyen volt mesélni a csoportban. A foglalkozáson egy újságot készítenek a résztvevők a családjuknak, amiben beszámolnak a csoporton szerzett tapasztalataikról.

8. A nyolcadik alkalom újra az emlékezésről szól, a pozitív, kedves emlékek felidézéséről. A feladat az elhunytól vagy a veszteség tárgyáról egy emlékkollázs, emlékkönyv vagy emlékdoboz készítése. Ezek a tárgyak akár a későbbi nehezebb pillanatokban is segítséget nyújthatnak, visszahozhatják a csoport erejét.

9. Búcsú: ezen az alkalmon a gyermekeknek lehetőségük van szimbolikusan búcsút venni a szerettüktől. Ilyen technika például a búcsúlevél írása a szeretett személynek, léggömbök elengedése kedves üzenettel, gondolatokkal. Emlékeztessük őket arra is, hogy a nehéz helyzetekben használják a megküzdési stratégiáikat, és jussanak eszükbe a pozitív dolgok, élmények.

10. Az utolsó foglalkozás egyben a csoportmunka befejezése, egyfajta ünneplés is lehet. Fontos megfogalmazni, hogy mit adott az egyéneknek a csoport, mit tanultak a másiktól, biztassuk őket minél több visszajelzésre. Sor kerül a búcsúra egymástól is. Érdemes nassolnivalóval, üdítővel egy kis „buli hangulatot” is becsempészni a foglalkozásba.

Az ismertetett program utánkövetésekor kiderült, hogy a gyermekek érzelmi jólléte és az adaptív megküzdésük erőteljesen növekedett. Fontos eredmény, hogy az érzelmeikre is jobban ráláttak. A vizsgálat elején arra a kérdésre, hogy mit éreznek a veszteséggel kapcsolatban, a legtöbben egy

érzelmet jelöltek meg: a szomorúságot. A program vége után minden résztvevő számos érzelemről számolt be, mint pl. már nem fél, nincs egyedül, esetleg szomorúságot, boldogságot, pozitívítást, dühöt él meg. A megküzdési stratégiáikban is fejlődtek. Míg a program megkezdése előtt arra a kérdésre, hogy mit tehetnének a veszteség miatti szomorúság ellen azért, hogy jobban legyenek, sokan alig írtak valamit vagy egyáltalán nem írtak semmit, a program után azonban számos lehetőséget meg tudtak jelölni, ilyen pl. az imádkozás, légygyakorlat, egy emléktárgy felidézése, megküzdés-doboz készítése, leírni a szerettüknek, hogy épp mire gondolnak most, hogyan érzik magukat, mi történik velük. A szülők és a tanárok is arról számoltak be, hogy a gyermekek a foglalkozások után nyugodtabbak, elfogadóbbak lettek, stabilabbá, kiszámíthatóbbá vált az érzelmi világuk, és jelentősen csökkentek az agresszív megnyilvánulásaik (Tillman, Prazak, 2018).

Bízom benne, hogy a kedves Olvasók a sorozat részeiben tudtak találni valamilyen számukra új, érdekes, hasznos információt, vagy olyan gyakorlatot, amelyet fel tudnak használni a mindennapi pedagógiai munkájuk során.

FELHASZNÁLT IRODALOM

■ Calhoun, L. G., Tedeschi, R. H. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In: Calhoun, L. G.–Tedeschi, R. G. (ed.): *Handbook of posttraumatic growth. Research and practice*. New Jersey: Psychology Press.

■ Hassani, P., Afrasiabifar, A., Khoshknab, M. F., Yaghmaei, F. (2009). Perceived positive effects of illness following acute myocardial infarction. *International Journal of Nursing and Midwifery*, 1, 1–5.

■ Kovács É., Balog P., Preisz L. (2012). A Poszttraumás Növekedésérzés Kérdőív pszichometriai mutatói hazai mintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 13(1), 57–84.

Singer M. (2016). *Veszteségek ajándéka*. Budapest: Jaffa Kiadó.

■ Tanyi Zs. (2015). A trauma pozitív hozadéka: A poszttraumás növekedés. In: Kuritárné, Szabó Ildikó; Tisljár-Szabó, Eszter (szerk.) *Úgy szerettem volna, ha nem bántottak volna: A családon belüli gyermekkori traumatizáció: elmélet és terápia*. Budapest: Oriold és társai Kft.

■ Tedeschi, R. G., Calhoun L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.

■ Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.

■ Tillman K.S., Prazak M. (2018). Kids supporting kids: A 10-week small group curriculum for grief and loss in schools. *Counseling and Psychotherapy Research*, 18(4), 395–401.

■ Turner-Sack, A. M., Menna, R., Setchell, S. R. (2012). Posttraumatic growth, coping strategies, and psychological distress in adolescent survivors of cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 29(2), 70–79.

■ Yi, J., Zebrack, B., Kim, M.A., Cousino, M. (2015). Posttraumatic growth outcomes and their correlates among young adult survivors of childhood cancer. *Journal of Pediatric Psychology*, 40(9), 981–991.

■ Zsigmond O., Rigó A. (2019). Poszttraumás növekedés gyermekkori daganatos betegségen átesett gyógyult fiatal felnőttek és daganatos betegségen átesett gyermekek szülei körében. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 20(4), 391–420.

Fotó: pixabay.hu