

**PILLING JÁNOS**

## **Strukturális technikák a gyászolók önsegítő csoportjaiban**

**Összefoglalás** ♦ *Az önsegítő csoportok a gyászolók segítségének hatékony eszközei. A csoport közös tevékenységének a strukturális technikák adhatnak kereteket. A szerző ismerteti a strukturális technikák alkalmazásának főbb szabályait, majd bemutatja azokat a gyakorlatokat, amelyek eredményesen használhatók bemutatkozásnál, a nyitóköröknél, a gyász feldolgozásának elősegítésében, a csoport rítusainak kialakításában, házi feladatok tervezésében és a csoport lezárásában.*

### **AZ ÖNSEGÍTŐ CSOPORTOK SZEREPE A GYÁSZOLÓK SEGÍTÉSÉBEN**

A gyász egyike a közös emberi tapasztalatoknak: a legtöbb ember előbb-utóbb szembesül hozzátartozóinak elvesztésével. Mivel a gyász élethelyzet, és nem betegség, normál gyászreakció esetében nincs szükség professzionális segítő beavatkozására (ezt elsősorban a szokványostól eltérő, úgynevezett komplikált gyászreakciók indokolhatják). A veszteséggel való szembenézés, a gyász feldolgozása azonban azok számára is sok nehézséget jelent, akiknek nincs szükségük professzionális ellátásra. Számukra nyújthatnak jelentős segítséget az önsegítő csoportok.

Az ilyen jellegű csoportok az Egyesült Államokban és Nyugat-Európában rendkívül elterjedtek: a támasznyújtásnak ezt a formáját veszi igénybe a legtöbb, segítséget kereső gyászoló. Egy-egy csoportban általában 10-15 fő vesz részt. A csoporttagok rendszeres találkozásai elsősorban a gyásszal járó érzések, gondolatok, tapasztalatok megosztására szolgálnak. Az önsegítő csoportok tagjai így nem csupán szociális, hanem érzelmi közösséget is alkotnak. Miközben a társadalom tagjai általában igyekeznek elkerülni a halállal, gyásszal kapcsolatos beszélgetéseket – s gyakran sajnós a gyászolókkal való találkozásokat is –, addig az önsegítő csoport egy gyászoló számára olyan hely lehet, ahol nyíltan beszélhet az érzéseiről, gondolatairól, ahol megértik és elfogadják őt. Az érzések kifejezése és figyelmes meghallgatása már önmagában is segítséget jelenthet – a csoport tagjai azonban természetesen

nem csupán „adnak”, hanem egyúttal „kapnak” is egymástól érzéseket, gondolatokat és tapasztalatokat a csoportban. Ez több szempontból is hasznos. Egyrészt: a csoport leképezi a normalitást, megerősíti a gyással járó érzések természetességét. Másrészt: a csoport tagjai egymástól is átvehetnek coping stratégiákat, „ötleteket” a gyász feldolgozásához. Ezek a csoportok tehát hasznos és vizsgálatokkal is bizonyítottan hatékony eszközei a gyász feldolgozásának.

Az önségítő csoport vezetője nem professzionális segítő, hanem (a csoport jellegéből adódóan) maga is gyászoló. Ilyen jellegű csoport megszervezésére egy olyan, hozzátartozóját elveszített ember lehet a legalkalmasabb, aki saját gyászának feldolgozásában már előrehaladott, illetve veszteségét már feldolgozta, és saját tapasztalataival is képes segíteni másokat. Ez azért is szükséges, mert a gyászolók önségítő csoportjai (más önségítő csoportokhoz képest) speciális nehézségekkel járhatnak. A társadalom gyással kapcsolatos képe napjainkban torzult – s ezek a torzulások leképeződhetnek a csoportban is. Így pl. pozitív mintává, értékévé válhatnak hibás minták: az „erős”, munkájába temetkező ember hibás ideálképe, vagy (még gyakrabban) ennek ellenkezőjeként a soha véget nem érő gyász, mint „az igaz szeretet” megnyilvánulása. Ennek következtében ajánlatos, hogy a gyászolók önségítő csoportjait vezetők tájékozottak legyenek a gyászcsoportokról szóló szakirodalomban is – ideálisnak tekinthető, ha elvégeznék egy ezzel kapcsolatos képzést. (Természetesen az ezt elvégzők nem válnak „professzionálissá”, hiszen a tanfolyam nem pótolja a professzionális segítő több éves egyetemi – főiskolai illetve posztgraduális képzését –, az ily módon ismereteket szerzők képzett önségítő csoport vezetőnek tekinthetők a gyász terén.)

A gyászolók önségítő csoportjai lehetnek homogének vagy heterogének. A homogenitás megnyilvánulhat az életkorban és/vagy a veszteség jellegében. A gyermekek, a kamaszok és a felnőttek számára önálló csoportokat érdemes szervezni – ezt elsősorban a különböző életkorokban lévők eltérő gondolkodásmódja, életfeladatai és egymástól különböző halálképe indokolja. Hasonlóképpen indokolt, hogy az önségítő csoportok a veszteség jellegét tekintve is homogének legyenek. Ez különösen indokolt a speciális veszteségtípusok esetében: az öngyilkosság, a gyilkosság vagy a gyermek halála annyira eltérő érzéseket és megoldandó feladatokat jelenthet a gyászolók számára, hogy esetleges vegyes csoportjuk a közös érzések és célok megtalálását veszélyezteti – ennek következtében pedig az önségítő csoport egyik alapvető sajátossága szűnik meg. Érdemes az önségítő csoportok szervezésekor figyelembe venni a veszteség óta eltelt időt is. A legtöbb gyászoló kezdetben kerüli a közösségeket, az önségítő csoportot inkább úgy éli meg, hogy „mások terheit is a vállára veszi”. (Természetesen kivételek vannak, s a veszteség óta eltelt rövid idő

az önssegítő csoportba való belépésnek nem ellenjavallata – a tapasztalatok szerint azonban a legtöbb gyászoló a kezdeti időszakban elutasítja a segítségnek ezt a formáját.) Az elhúzódo, több éve tartó gyász komplikáltságot sejtet – feldolgozásához már általában nem elegendő az önssegítő csoport, ilyen esetekben inkább az egyéni vagy csoportos pszichoterápiás módszerek ajánlhatók. Mindezek következtében önssegítő csoportokban ideálisnak az tekinthető, ha a résztvevőknél a veszteség óta eltelt idő kb. két hónap-egy év közötti. Összefoglalóan tehát megállapítható, hogy az önssegítő csoportok szervezésénél érdemes homogenitásra törekedni. Bár a veszteség jellegét tekintve bizonyos fokú heterogenitás gyakori – így pl. szüleiket, házastársukat, testvérüket elveszített felnőttek, természetes halállal vagy baleset következtében meghaltak hozzátartozóinak együttes részvétele az önssegítő csoportokban nem feltétlenül rontja a csoport hatékonyságát – általában jellemzőnek tekinthető, hogy minél homogénebb egy csoport, annál eredményesebben képesek kölcsönös segítséget nyújtani egymásnak a csoport tagjai.

Az önssegítő csoportok működhetnek nyitott vagy zárt formában. A nyitott csoportok folyamatosan fogadnak új tagokat, a zárt csoportokhoz a megalakulást követően új tagok nem csatlakozhatnak. Mindkét lehetőségnek egyaránt vannak előnyei és hátrányai is. A segítséget keresők számára a nyitott csoportok lehetővé teszik, hogy akkor válhassanak a csoport tagjaivá, amikor ennek leginkább szükségét érzik – ezek a csoportok általában folyamatosan hozzáférhető segítséget jelentenek a gyászban. Hátrányuk azonban, hogy a csoport fejlődésének ívét az újabb belépők megtörik, a folyamatos átalakulás megnehezíti a bizalomteli légkör kialakulását. A zárt csoportokban szorosabbá válik a résztvevők kapcsolata, s ez a meghittebb viszony hatékonyabb segítséget jelenthet az érzelmi nehézségek megfogalmazásában és megoldásában is. Zárt csoportokhoz azonban csak az alakulásukkor lehet csatlakozni – ez esetenként több hónapos várakozási időt is jelenthet egy-egy gyászolóknak. A zárt csoportok egy idő után általában feloszlanak; az újabb csoportok létrehívásába a szervezők gyakran belefáradnak, s a korábban jól működő csoport feloszlásával ennek tagjai nem adják át a csoportban eltöltött hetek, hónapok során megszerzett tapasztalataikat sem a következő, új csoport tagjainak. Mindezek következtében ideálisnak az tekinthető, ha a gyászolók önssegítő csoportjai részben zárt, részben nyitott formában működnek. Ennek a gyakorlati megvalósítása azt jelenti, hogy az alapvetően zártan működő csoport a tagok által meghatározott időközönként (pl. kéthavonta, negyedévente) 1-2 alkalomra nyit – ezek az alkalmak lehetőséget adnak új belépők fogadására, s azok elbúcsúztatására, akik már nem érzik szükségét további részvételüknek.

Összefoglalásként megállapítható, hogy megfelelő szervezés és vezetés mellett az önsegítő csoport nem komplikált gyász esetén a gyászolók segítségének egyik leghatékonyabb formája. Bár Magyarországon jelenleg e csoportok szerveződése kezdeti szakaszban van, joggal bízhatunk abban, hogy a közeljövőben széles körben elterjedtté válnak. Ez az írás a csoportok vezetői számára kíván segítséget nyújtani a strukturális technikák bemutatásával.

## **A STRUKTURÁLIS TECHNIKÁK ÁLTALÁNOS JELLEMZŐI**

### **Mik azok a strukturális technikák?**

Olyan módszerek, amelyek kereteket adnak a csoport közös tevékenységének. Megvalósításukat általában a csoportvezető kezdeményezi, de a javaslat származhat a csoport tagjaitól is.

### **Mire jók a strukturális technikák?**

- Meggátolják a csoportfolyamat parttalanná válását. Mederbe terelik az ülések (illetve egyes részek) menetét.
- Mélyebbé, intenzívebbé teszik a csoporton átélhető élményeket.
- Elősegítik, hogy a csoporttagok egyidejűleg, egyforma mértékben részesüljenek a csoportfolyamat történéseiben.
- A közös tevékenység erősíti a közösség élményét.
- Egyes gyakorlatok feszültségoldó, örömszerző hatásúak lehetnek.

### **Melyek a veszélyeik?**

- Túlzott alkalmazásuk elégedetlenséget, frusztrációt kelt. („*Nem mondhatom el szabadon, amit szeretnék. Itt nem hallgatnak meg engem.*”)
- Képzetlen vagy gyakorlatlan csoportvezető esetén egyes technikák veszélyesek lehetnek, mert olyan mély érzéseket illetve olyan bonyolult csoportfolyamatokat indítanak el, amit a vezető nem tud kontrollálni. Ezért a pszichoterápiás csoportokon használt strukturális technikák többsége (pl.: „üres szék”, pszichodráma jelenetek stb.) önsegítő csoportban nem használható.

- A gyakorlatok mechanikus átvétele (melyek során a csoportvezető nem alkalmazkodik a csoport sajátosságaihoz), illetve nem megfelelő helyzetekben, időpontokban való alkalmazása ellenállást kelthet.

A strukturális technikák tehát az önsegítő csoportoknak is hasznos részei lehetnek, ha azokat a csoportvezető szelektáltan, a csoport igényeihez igazodva, a megfelelő időben alkalmazza. Általánosságban a következő ajánlatok fogalmazhatók meg:

1. Strukturált gyakorlatokat a csoport kezdeti időszakában érdemes nagyobb arányban használni. Ilyenkor a gyakorlatok oldhatják az egymás nem ismeréséből is fakadó feszültséget, megteremtik a közös élményeket, felvetnek bizonyos beszéd témákat. A csoport előrehaladottabb időszakaiban a csoportvezető bátrabban támaszkodhat a kötetlenebb beszélgetésekre, a csoport tagjai által javasolt témákra és gyakorlatokra.
2. Minden vezetőnek tisztában kell lennie saját csoportvezetői képességeivel és tapasztalataival. Kezdő vezetők számára főleg olyan gyakorlatok ajánlhatók, amelyek feszültségoldó, támogató jellegűek. (Az alábbiakban az egyes gyakorlatok leírásánál jelzem majd, ha az kezdő vezetők számára nem ajánlható.)
3. A csoportvezetőnek érdemes elsősorban olyan gyakorlatokat alkalmaznia, melyeket egy másik (pl. kiképző) csoportban már maga is átélt, megismert.
4. A gyakorlatok kiválasztásakor és megtervezésekor a csoportvezető törekedjen arra, hogy az adott gyakorlat illeszkedjen a csoport történéseinek eddigi ívébe, a gyakorlat középpontjában olyan témakör álljon, amely a csoport jelenlegi szakaszában a legtöbb résztvevő érdeklődésére tarthat számot.
5. A gyakorlatok a csoport jellegének és aktuális hangulatának megfelelően alakíthatók.

## **GYAKORLATOK**

### **Bemutakozás**

A bemutatkozás során érdemes elkerülni a „*mindenki mondjon néhány szót magáról*” típusú megközelítést – az ilyen jellegű bemutatkozás valószínűleg az egész csoportidőt kitölti, gyászolók csoportjaiban a beszámolóknak az (esetleg egyre mélyülő, fájdalmas) érzéseknek nehéz határt szabni, és ez „*elijesztheti*” a csoport tagjait („*elég nekem a saját problémám, minnek vegyem a vállamra másokét is?*”). Mindezek miatt ajánlott a bemutatkozást strukturált keretek között tartani. Bemutakozásra a következő lehetőségek ajánlhatók:

- **Nevem és ennek története.** A neveknek sokszor történetük van – ez vonatkozhat a családi és a keresztnemekre egyaránt. A keresztnév kiválasztásához sokszor társulnak családi „legendák”. A csoportvezető kérje meg a csoport tagjait, hogy ha van ilyen történetük, azt osszák meg a csoporttal. A csoportvezető kérdései segíthetik a bemutatkozást: Kitől kaptad a nevedet? Miért ezt választották a szüleid? Hogyan szoktak szólítani? Melyik megszólítást kedveled a legjobban?
- **Névtábla készítése.** Egy kettéhajtott papírlapra a csoportban résztvevők (a csoportvezető is!) felírják a nevüket – abban a formában, ahogyan saját megszólításukat kérik, majd a papírlapot székük elé helyezik. A bemutatkozáskor beszélhetnek arról, hogy milyen viszonyban vannak a nevükkel (szeretik-e, nevüknek milyen becézéseit kedvelik még stb.) A fenti két bemutatkozási lehetőség természetesen kombinálható. A nevek kiírása – bármilyen bemutatkozási technika részeként – hasznos lehet.
- **Személyes adatok.**<sup>1</sup> A csoportvezető megbeszéli a csoporttal, hogy melyek azok az adatok, amelyek érdeklik őket. Ezeket felírja egy táblára. (Pl.: név, becenév, életkor, foglalkozás, munkahely, lakhely, hobbi, családi állapot, kit vesztett el stb. – a javaslatok a csoporttagoktól származzanak, ne a csoportvezetőtől!) Az adatok száma ne legyen több tíznél. Mindenki ennek megfelelően mutatkozzon be: mondja el magáról azt, amire a csoport kíváncsi, sorra válaszolva a felírt adatokra.
- **Saját címerem.** Instrukció: Egy címerpajzsba rajzolj olyan szimbólumokat, amelyek téged jellemeznek! Válassz olyan szimbólumokat, amelyek általában jellemzőek rád – nem csak a jelenlegi élethelyzetedben!
- **Egymás bemutatása.** A csoport tagjai párokba rendeződnek. 20 percen át közösen beszélgetnek. A beszélgetés célja a megismerkedés. Ennek részeként bármit elmondhatnak, amit fontosnak tartanak önmagukkal kapcsolatban. (Nem kell tehát megszabnunk olyan információkat, amelyeket mindenkitől hallani szeretnénk.) Ezt követően a párok tagjai mutassák be egymást. (A csoportvezetőnek nem kell előre elmondania, hogy a gyakorlat végén egymást kell majd bemutatni. Kivételesen azonban – pl. ha a csoport egésze rendkívül visszahúzódó, a hangulat még túlságosan feszült – ez az elem előre is ismertethető.) Ez a technika kombinálható egyéb bemutatkozó gyakorlatokkal, hiszen az itt elhangzó információk kiegészíthetik pl. a nevek megismerését eredményező gyakorlatokat.

---

<sup>1</sup> RUDAS JÁNOS: *Delfi örökösei*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1990. 275.

Bármelyik gyakorlatot is válasszuk, a bemutatkozás legfeljebb a csoportidő felét tegye ki, hiszen az első találkozás során még számos egyéb teendő is van (a csoport céljainak és kereteinek megbeszélése stb.)!

### **Nyitókörok**

A második találkozástól kezdődően minden csoportülést érdemes egy ún. nyitókörral indítani. A nyitókörok főbb céljai: a jelenlévők egymásra hangolódása, a csoport tagjait aktuálisan foglalkoztató örömeik vagy problémák megismerése. Fontos, hogy a nyitókörben röviden mindenki szóhoz juthasson. A megszólalások sorrendjét megszabhatja az ülésrend, de használható a „pókháló módszer” is: a csoport tagjai mondandójuk végén tovább adják a szót az általuk kiválasztott csoporttagnak. A nyitóköroket a csoportvezető a következő kérdésekkel vagy módszerekkel strukturálhatja:

- Milyen hangulatban érkeztél a mai találkozóra?
- Mi volt a legfontosabb esemény az életedben az elmúlt találkozásunk óta?
- A legutóbbi találkozás óta mi foglalkoztatott leginkább?
- Ki milyen színű hangulatban van most itt? Miért éppen ezt a színt választottad?
- Képeslapok kiválasztása – indoklással. (A csoportvezető hozzon magával különböző képeslapokat – legalább kétszer annyit, ahány csoporttag van. Mindenki egy képeslapot választ.)
- Fejezd ki a hangulatodat egy alkotás címével (film, regény, novella, vers, festmény)!
- Öröm-bánat mérleg. Instrukció: rajzolj egy mérleget (két serpenyővel). A mérleg serpenyőibe gyűjtsd össze, hogy mi okozott neked örömet az elmúlt találkozás óta, és mi okozott bánatot. Jelöld be a mérleg nyelvét – merre billen és mennyire? (A gyakorlat a bejelentkező kör után ugyanígy folytatható egy másik mérleggel: gyűjtsd össze, hogy mennyi örömet kaptál másoktól, s te mennyi örömet adtál másoknak. Gyakorlati megvalósítása: írd a serpenyő egyik tányérjába azok neveit, akik örömet okoztak az elmúlt találkozás óta, a másik serpenyőbe azokét, akiknek te okoztál örömet – jelöld be a mérleg nyelvét.)
- Metamorfózis. Ha szín lehetnél, milyen szín lennél most? Miért? (Vagy: Milyen része lennél egy háznak? Milyen állat lennél? Milyen hangszer? Milyen bútor? stb.)
- Az elmúlt találkozás óta milyen pozitív esemény történt veled?
- Az elmúlt találkozás óta minek tudtál örülni?

## **A gyász feldolgozásában használható gyakorlatok**

### **Mi az én legfőbb erősségem?**

*Lebonyolítása:* A csoportvezető arra kéri a csoporttagokat, hogy mondják el, mi a legfőbb erősségük, mi az, amiben a legügyesebbek, a legtehetségesebbek. (Az esetleges tiltakozásokat – „*nekem nincs ilyen*”, „*most gondolni sem tudok erre*” stb. – ügyesen el kell háritani, pl.: „*mindnyájan sok mindenhez értünk, s van, amiben kevésbé vagyunk ügyesek, s van, amiben jobban.*” Ha az ellenállás továbbra is fennáll, a csoportvezető felteheti a következő kérdést: „*régebben – gyermekkorodban, a középiskolában stb. – miben voltál ügyes, tehetséges?*”) A csoportvezető az erősség megismerésekor érdeklődjön ennek a részleteiről is, adjon lehetőséget arra, hogy a csoporttag minél részletesebben beszélhessen a csoport előtt a jó tulajdonságáról, erősségéről.

*Célja:* Önerősítő gyakorlat, amelyet az első foglalkozásokon érdemes végezni. Egyik célja az, hogy a csoport tagjai közelebb kerüljenek egymáshoz, jobban megismerjék egymást, s jó érzéseket élhessenek át a csoportban. Nem elhanyagolható azonban a gyakorlat gyásszal kapcsolatos specifikuma sem. A gyászolók sokszor önbizalmuk nagyfokú csökkenését élik át, a korábbiaknál értéktelenebbnek, tehetetlenebbnek érezhetik magukat. Egyesek akár azt is érezhetik, hogy szerettük elvesztése nélkül életük megcsönkült, önállóan képtelenek tovább élni. A gyakorlat tudatosíthatja saját értékeinket, erőforrásainkat is.

### **Szociális atom – rajzban.**

*Eszközök:* papírok, írószerszámok.

*Lebonyolítása:* A csoport tagjai ábrázolják saját, jelenlegi kapcsolati rendszerüket. A középpontban helyezték el önmagukat, maguk körül pedig a számukra fontos személyeket. (Az ábrázolásban használhatnak azonos vagy különböző szimbólumokat – kör, négyzet, csillag stb. – de akár monogramokat is.) Az ábrán látható távolságok fejezzék ki a kapcsolat közelségét vagy távolságát. (Esetleg rövidebb-hosszabb nyilakkal jelezhető az is, hogy kinek mennyire fontos ez a kapcsolat.) Ábráikat röviden ismertessék. A csoportvezető rákérdezhet pl. arra, hogy a közelálló emberek esetében mi az, ami fontos a csoporttag számára ebből a kapcsolatból, ki az, aki ebben az időszakban a legfőbb segítséget, támaszt jelenti, s ő miben, hogyan tud segíteni.

Hasznos továbbfejlesztése a gyakorlatnak, ha a szociális atomot a csoporttagok elkészítik a veszteség előtti időszakra vonatkozóan is, valamint készítenek egy olyan változatot is, amin azt jelölik, hogy milyennek szeretnék látni saját kapcsolatrendszerüket. A

szociális atomok elkészítése kiadható házi feladatként, vagy végezhető két részletben is: a jelenlegi kapcsolatok megrajzolása a csoporton, a múlt és a jövő megrajzolása otthon is történhet.

*Célja:* A jelenlegi kapcsolatok áttekintése tudatosítja, hogy milyen külső, kapcsolati erőforrásokkal rendelkezünk. A kapcsolatok a gyász időszakában még a korábbiaknál is fontosabbá válnak: a hozzátartozók, barátok, ismerősök jelentős segítséget nyújthatnak – a támogató kapcsolatok hiánya vagy gyengesége pedig megnehezítheti a gyász időszakát. A múltbéli és az ideálisnak tartott kapcsolati háló rajza tudatosíthatja a gyással összefüggő kapcsolati átrendeződést (amely ebben az időszakban rendkívül gyakori), s egyúttal rávilágíthat arra is, hogy melyek azok a kapcsolatok, amelyek erősítésre szorulnak. Mindez felhívhatja a gyászoló figyelmét saját aktivitásának fontosságára, arra, hogy a számára fontos kapcsolatok megőrzése illetve megerősítése érdekében érdemes ápolnia kapcsolatait. A kapcsolatokról szóló beszélgetések gyakran felszínre hozzák a környezetben élők gyászolóktól való elzárkózását, az esetleges kiközösítettség vagy stigmatizáltság érzését, a gyással kapcsolatos társadalmi attitűdöket stb. – mindezek későbbi strukturált beszélgetések témái is lehetnek.

### **Mondatbefejezések<sup>2</sup>**

*Lebonyolítása:* A csoportvezető arra kéri a tagokat, hogy írásban fejezzék be az általa megkezdett mondatokat. (Egyszerre csak egy mondattal dolgozzunk!)

Példák:

- Azt várom ettől a csoporttól, hogy...
- Ez a csoport...
- A gyász olyan, mint...
- Elveszíteni valakit olyan, mint...
- Nekem leginkább az ad erőt, hogy...
- Ha nagyon rosszkedvű vagyok, akkor az segít leginkább, ha...
- Az emberek általában azt gondolják a gyászolókról, hogy...
- Az emberek általában azt várják a gyászolóktól, hogy...
- „Feldolgozni a gyászt” – ez azt jelenti, hogy...

---

<sup>2</sup> Rudas, 1990: 311.

A gyakorlat végén a csoport tagjai felolvassák az általuk leírtakat, majd a csoportvezető összegzi a véleményeket, s vitára bocsátja azokat, ill. megkérdezi, hogy szeretne-e valaki hozzászólni a mások által leírtakhoz.

*Célja:* A mondatbefejezés technikája lehetővé teszi, hogy a csoport rövidebb idő alatt, strukturáltabban vitathasson meg olyan témaköröket, amelyeknek a megbeszélése nagyon sok időt venne igénybe. A gyakorlat célját a befejezésre váró mondat jellege határozza meg. Egyes példamondatok a csoporttal kapcsolatos vélemények és elvárások megfogalmazását segítik, mások a gyással kapcsolatos tapasztalatok és vélemények megfogalmazását, ismét mások pedig lehetőséget adnak a csoporttagok számára coping mechanizmusok megismerésére és átvételére.

### **Tematikus beszélgetések**

*Lebonyolítása:* válasszunk egy megbeszélésre váró témakört – vagy a nyitókör tapasztalatai alapján, vagy a csoportülés végén előre határozzuk meg, hogy miről lesz szó a következő találkozón! Utóbbi esetben ideális, ha valaki vállalja, hogy egy vitaindítót tart: összegyűjti a témakörrel kapcsolatos kérdéseket, s elmondja róluk saját véleményét is. Ezt követően a csoport tagjai fejték ki saját véleményüket. A beszélgetés végét előre meg kell határozni (e nélkül parttalanná válhat). A befejezés előtt a megbeszélés főbb gondolatait a csoportvezető összegezza.

Példák a témakörökre:

- A harag: kire irányul, mit kezdhünk vele?
- A büntudat
- Hogyan készülünk a karácsonyra? (Milyen nehézségeket jelent egy gyászoló embernek a karácsony, s hogyan lehet ezen segíteni?)
- Mit jelent az, hogy „újrakezdeni”? Mit jelent ez: „feldolgozni a gyászt”?
- Mit kezdünk a szabadidővel, ha üresnek és céltalannak érezzük a Nélküle töltött időt?
- Az álmok szerepe
- A hit szerepe
- Viseljük-e gyászruhát? Melyek ennek az előnyei és hátrányai?
- A családtagok, barátok gyásza: segít vagy nehezít?
- Hogyan viszonyulnak hozzánk azok az emberek, akik nem gyászolnak?
- Megválaszolatlan kérdéseink. (Mi az a kérdés, amit már sokszor feltettél magadnak, de még soha nem kaptál rá feleletet, s emiatt ürt érzel magadban?)

- Megbolondultam? – Félelem a megőrüléstől.
- Kilátástalanság, reménytelenség – honnan származik és mi az, ami segít ilyenkor?
- Meddig „normális” a gyász? Mennyi ideig tart, s milyen jegyei vannak? Mi az, ami már „kórosnak” tekinthető?

*Célja:* A csoport egészét foglalkoztató témakörök megbeszélése, végiggondolása. Az ilyen jellegű beszélgetések általában megerősítik a normalitás érzését, erősítik a közösségi érzést, bizonyos helyzetek megítéléséhez új szempontokat nyújtanak, illetve a csoport tagjai saját tapasztalataik alapján ötleteket adhatnak másoknak a gyászból adódó nehézségek leküzdéséhez.

### **Fotók és emléktárgyak**

Megvalósítása két formában is lehetséges:

1. A csoportvezető arra kéri a csoporttagokat, hogy a következő alkalomra hozzák el annak az embernek a fotóját, aki ebben az időszakban a legtöbbet jelenti számukra. A következő találkozón mutassák be ezt az embert, s mondják el, hogy hogyan tud segíteni nekik.
2. A csoportvezető azt kéri, hogy a következő alkalomra a csoport tagjai hozzanak egy fényképet arról, akit elveszítettek, vagy egy emléktárgyat, ami vele kapcsolatos. (Hasznos, ha egy-egy alkalommal csak a csoport egy része kerül sorra – előre megbeszélhető lehet, hogy ki vállalkozik erre.) A következő találkozón a csoporttagok mondják el, hogy miért éppen ezt a fotót illetve tárgyat választották, s azt, hogy milyen történet fűződik hozzá. Az elbeszélés végén a csoportvezető megkérdezheti például, hogy milyen jelentése, „üzenete” van ennek a fotónak ill. tárgynak, vagy azt, hogy a csoport tagjai közül kiben milyen emlékeket, gondolatokat ébresztett ez a történet.

*Céljai:* A legtöbbet segítő ember fotójával kapcsolatos célok megegyeznek a „Szociális atom – rajzban” című gyakorlatnál leírtakkal. Ez a gyakorlat a csoport korai szakaszában alkalmazható. Ha a csoportagnak nincs fotója arról, akiről beszélni szeretne, akkor biztassuk arra, hogy kérjen tőle, s mondja el neki, hogy miért kéri – ez önmagában is erősítője lehet egy kapcsolatnak.

Az elhunyttal kapcsolatos fotó vagy emléktárgy ismertetésének legfőbb célja a gyással kapcsolatos érzések és gondolatok megfogalmazásának elősegítése. A visszaemlékezés lehetőséget ad az emlékek felidézésére, s az ezzel kapcsolatos érzések

(szeretet, elhagyatottság, szomorúság, harag stb.) kifejezésére. A csoporttagok visszajelzései hasznos megerősítéseket, vagy új nézőpontokat nyújthatnak a történet elbeszélője számára. Ez a gyakorlat csak a csoport előrehaladottabb szakaszában alkalmazható – a csoport kezdeti szakaszaiban az ehhez szükséges mély bizalmi légkör még nem feltétlenül alakul ki. A történetek elbeszélése érzelmileg erősen felkavaró lehet – ebben az állapotban a történet elbeszélője számára minden kérdés vagy visszajelzés önmagán túlmutató jelentést kaphat, ezért javasolt, hogy ezt a technikát csak a csoportok vezetésében gyakorlatot szerzett csoportvezetők alkalmazzák. Hasznos lehet, ha ez a gyakorlat csak a csoportidő első felét veszi igénybe, s a második részben érzelmileg kevésbé felkavaró, esetleg a racionalitásra ható, vagy támogató jellegű megbeszélések ill. gyakorlatok következnek.

### **Az Ő legfőbb tulajdonságai**

*Lebonyolítása:* A vezető arra kéri a csoport tagjait, hogy gyűjtsék össze az öt legfontosabb tulajdonságát annak, akit elveszítettek. Ezeket írják le egy papírra, majd olvassák fel.

*Célja:* a csoporttagok által gyászolt emberek „bemutatása” a csoport tagjai számára; az emlékek, érzések megfogalmazásának elősegítése. A gyakorlat a csoportfolyamat kezdeti és későbbi szakaszaiban egyaránt végezhető. Korai szakaszban, ha a csoportvezető megfogalmazza a fentebb vázolt célt (megismertetni a csoporttal azt, akit elveszítettünk), akkor megbeszélésre nincs feltétlenül szükség, hiszen a gyakorlat e nélkül is betöltheti célját. Későbbi szakaszban a gyakorlat kapcsolható a „Fotók és emléktárgyak” című gyakorlat második részében leírtakhoz. A megbeszélésben ilyenkor kitérhetünk pl. arra, hogy melyek azok a tulajdonságok, amelyek saját életünkben továbbra is hatnak ránk: mintaként szolgálnak, erőt adnak, vagy ennek a tulajdonságnak (pl. figyelmességnek, gondoskodásnak) a hiánya nehézséget jelent a mindennapokban – illetve arra, hogyan tudunk ezekkel a nehézségekkel megküzdeni – stb. A csoporttagok által felsorolt tulajdonságok általában pozitívak – ami nem csupán az elhunyt valóban meglévő pozitív tulajdonságaival lehet kapcsolatos, hanem a gyászban (főleg annak kezdeti szakaszában) jelenlévő idealizációs tendenciával is. Ennek erőszakos megbolygatása ellenállást és ellenszenvet válthat ki – önsegítő csoportokban a negatív tulajdonságokra való rákérdezés tehát nem ajánlott, ha a csoporttag ezt önmagától nem említi. Ha azonban valaki negatív tulajdonságo(ka)t is felsorol, ez lehetőséget adhat a „halottakról csak jót szabad mondani” vélekedés megvitására. Mivel az elhunyt reális értékelése a gyászfolyamat későbbi szakaszaira jellemző, előfordulhat, hogy a hibák emlegetése egyes csoporttagokban rossz érzéseket kelt. A csoportvezető fontos

feladata lehet ebben az esetben annak a hangsúlyozása, hogy szabad elveszített hozzátartozóink hibáira is emlékezni, s ezt nem zárja ki az iránta érzett szeretet.

### **Egy tanulságos emlék**

*Lebonyolítása:* a csoportvezető arra kéri a csoport tagjait, hogy osszanak meg a csoporttal egy olyan emléket, ami ahhoz az emberhez kötődik, akit elveszítettek, és – akár akkor, akár azóta – valami fontosat tanultak meg belőle. Kérje, hogy mondják el azt is, hogy milyen üzenete van számukra ennek az emlékeknek.

*Célja:* a gyászal kapcsolatos emlékek, érzések, gondolatok megfogalmazásának elősegítése; az „introjekt” (belső emlék) fogalom kialakulásának elősegítése; a gyász előrevivő jelentéseinek megfogalmazása.

Ebben a gyakorlatban az elhunytól mindvégig mint a múlt részéről, emlékről beszélünk. Ez a szemlélet csak a gyász előrehaladottabb szakaszaiban kerül előtérbe – korábban a gyászolók az elhunytat gyakran még szinte élőnek tekintik. A gyakorlat – bár a múltra épül – a jövőbe mutat annak megbeszélésével, hogy milyen – a jövőben is hasznosítható – tapasztalatokat jelent ez az emlék. A jövőre irányultság szintén a gyász késői szakaszának jellemzője. Mindezeknek megfelelően a gyakorlat nem javasolható friss gyász esetén, illetve a csoportfolyamat kezdeti szakaszaiban – elsősorban a csoportfolyamat előrehaladottabb, esetleg záró szakaszában ajánlható. Ebben az időszakban a gyakorlat felszínre hozhat olyan véleményeket is, hogy a veszteségnek pozitívan értékelhető tapasztalatai is lehetnek (pl. az egymás iránti szeretet kifejezésének fontossága, az élet értékeinek új szemlélete stb.) – ezek előreutató coping mechanizmusoknak tekinthetők, amelyeket a csoportvezetőnek érdemes pozitív visszajelzésekkel megerősíteni, illetve elősegíteni, hogy más csoporttagok is megoszthassák ezzel kapcsolatos tapasztalataikat, gondolataikat.

### **Szellemi örökség**

*Lebonyolítása:* Azzal az instrukcióval kezdjük, hogy „*milyen szellemi örökséget kaptál attól, akit elveszítettél? Mi volt az az életvitelében, gondolkodásában vagy a magatartásában, ami pozitív hatásként él benned tovább?*”

*Célja:* megegyezik az „Egy tanulságos emlék” című gyakorlatnál leírtakkal. A „Szellemi örökség” tulajdonképpen ennek a gyakorlatnak egy racionálisabb-filozofikusabb formája.

## **Pozitív pletyka**

A pszichodramában használt „forró szék” technika módosított változata.

*Lebonyolítása:* a csoporttagok félkörívet alkotnak. Valaki kiül a félkörív belsejébe, háttal a többieknek, akik „a háta mögött” elmondják, hogy mit szeretnek benne. A nagyobb létszámú csoportokat 2-3 kisebb csoportra lehet osztani, hogy mindenki gyorsabban sorra kerülhessen, de ezek ne legyenek túl kis létszámúak, mert akkor kevesebb dicséret gyűlik össze.

*Célja:* pozitív élmények szerzése, önmege erősítés, a csoport kohéziójának erősítése. A gyakorlat főleg érzelmileg megterhelő helyzetek után javasolható, feszültségoldásként. Természetesen akkor működik jól, ha a csoporttagok már kellőképpen ismerik egymást, így alkalmazása kevesebb haszonnal jár a csoport kezdeti szakaszában.

## **Filmek illetve filmrészletek megnézése és megbeszélése**

*Lebonyolítása:* A csoport gyásszal kapcsolatos filmeket vagy filmrészleteket néz meg a közös együttlét során. Az ezt követő megbeszélés középpontjában a film által felvetett gondolatok, érzések, kérdések megbeszélése áll.

Javasolt filmek: Ghost; A mi kis angyalkánk; Három szín: kék; Homok alatt

A „Ghost” és „A mi kis angyalkánk” című filmek – ha a gyász szempontjából vizsgáljuk őket – alkalmasak lehetnek pl. a gyással együtt járó egyes érzések, de főleg az elhunyttal való kapcsolat érzetének megjelenítésére. (Az előzőben egy szerelmi partner, az utóbbiban egy gyermek elvesztése áll a film középpontjában.) Mindkét film elsősorban az érzelmekre hat, főleg az eltávozott további létét ábrázolja, s ezzel a túlvilági létezés hitét erősíti. Ezek a filmek a csoport bármely szakaszában ajánlhatók, mégis előnyösebb a csoportfolyamat korábbi szakaszaiba időzíteni a megnézésüket, mivel az elhunyttal való kapcsolat érzete a gyász kezdeti szakaszaiban a legerősebb.

Kieslowski „Három szín: kék” című filmje az előzőekkel szemben az itt maradott helyzetét mutatja be egy fiatal nő példáján, aki autóbalesetben veszíti el férjét és gyermekét. A film története átfogja a veszteséggel kapcsolatos reakciókat a halálos balesettől az újrakezdésig – lélektanilag pontos, s művészileg is megrázó formában ábrázolva a reménytelenséget, az elutasítást, a szembenézést, majd az újrakezdést. E film megtekintése inkább a csoport későbbi szakaszaiban ajánlható, mivel az újrakezdés, az új (pár)kapcsolatok gondolata a gyász kezdeti szakaszaiban távolinak tűnhet, s a filmben ábrázolt példa friss gyász esetén elutasítást válthat ki. A „Homok alatt” című film szintén egy férjét elvesztő

asszony történetén keresztül mutatja be a valóság elfogadásának és az élet újrászervezésének nehézségeit.

### **Az érzések kifejezése rajzban**

*Lebonyolítása:* A csoportvezető azt kéri, hogy a csoport tagjai rajzolják le, hogy milyen a bánat. (A rajztudás hiányára vonatkozó aggályokat érdemes finoman elhárítani: nem művészeti alkotásra van szükség.). A gyakorlat vonatkoztatható más érzésekre vagy fogalmakra is, így pl. a haragra, a büntudatra, magára a gyászra vagy a veszteség feldolgozására stb. A témakör kiválasztása a csoportfolyamat aktuális helyzetétől függ: a csoport kezdeti szakaszában a bánat, a gyász, később pl. a harag, a büntudat, a csoport utolsó harmadában az újrakezdés, a feldolgozás megjelenítése javasolható. (A csoport közösen is készíthet rajzot – bár ennek kivitelezése bonyolultabb.) A rajzok elkészítése utáni megbeszélésben kitérhetünk pl. arra, hogy milyen érzéseket jelenítenek meg a rajzok, illetve hogy ezek alapján a csoport milyen gondolatokat fogalmaz meg a szóban forgó témáról.

*Célok:* az érzések kifejezésének elősegítése (sokak számára a non-verbális kifejezési formák – mint pl. a rajz – alkalmasabbak az érzelmek kifejezésére a szavaknál); a rajzban ábrázolt témakörrel kapcsolatos gondolatok megbeszélése.

### **Veszteséglista készítése**

*Lebonyolítása:* A csoportvezető megkéri a résztvevőket: rajzoljanak egy életút térképet, s ezen jelöljék meg, hogy – a jelenlegi veszteség mellett – milyen egyéb veszteségek voltak az életükben. (A „veszteség” fogalma alatt itt nem csupán a hozzátartozók elvesztését értjük, hanem pl. a válást, a munkahely elvesztését, barátságok megszakadását stb. – bármit, amit a jelenlévők saját életükben egy számukra fontos személy, tárgy vagy akár eszme elvesztéseként éltek meg.)

A megbeszélés középpontjában az állhat, hogy mennyiben hasonlítanak, illetve mennyiben különböznek a veszteségek, hogyan sikerült szembenézni korábbi veszteségekkel, s melyek azok az elemek, amelyek ebből jelenleg is segíthetnek.

*Célok:* a korábbi veszteségek feldolgozásával nyert tapasztalatok megosztása, coping mechanizmusok átvételének elősegítése. A megbeszélésben a csoportvezetőnek érdemes arra fókuszálnia, hogy a korábbi tapasztalatok hogyan segíthetnek a jelenlegi helyzetben – önsegítő csoportoknak nem célja az elmúlt időszak veszteségeinek átdolgozása. A gyakorlat korábbi veszteségekkel kapcsolatos kellemetlen érzéseket mobilizálhat, ezért kezdő csoportvezetőknek alkalmazása nem ajánlható.

## **Gondolatok, amelyek nem segítenek – és amelyek igen**

*Lebonyolítása:* A gyakorlat két részből áll. Az első körben azt kérjük, hogy a résztvevők mondjanak egy olyan mondatot, amit rokonaik, barátaik vigaszként mondtak, de ez nem segített, s indokolják meg, hogy ez miért nem segít. (Ha nincs ilyen személyes mondat, vagy a soron következő csoporttag szerint a kijelentés és az indoklás ismétlődne, akkor kérjük meg, hogy találjon ki egy olyan mondatot, amit szerinte a gyászolóknak „üres vigaszként” mondanak.)

A második körben kérjük arra a csoporttagokat, hogy most mondjanak egy olyan mondatot, amiről úgy érzik, hogy segíthet valakinek, aki elveszítette egy közeli hozzátartozóját (lehetőleg olyat, amit neki mondtak). A mondatokhoz itt is kérjük indoklást.

A gyakorlatot követő megbeszélésben kitérhetünk pl. a gyással kapcsolatos hiedelmek megvitatására, a gyászolókkal kapcsolatos elvárások megbeszélésére.

*Célok:* a gyakorlat elősegíti, hogy a résztvevők megfogalmazhassák a környezetükben lévők viszonyulásával kapcsolatos rossz és jó érzéseiket; lehetőséget ad a normalitás megerősítésére, s mintákat nyújt az egymással való kommunikációhoz is.

(A környezet gyakran támaszt irreális elvárásokat a gyászolókkal szemben – pl.: ne sírjanak, „*próbáljanak meg felejteni*”, mihamarabb térjenek vissza a munkájukhoz stb. –, máskor téves, a gyász lefolyásával ellentétes véleményeket fogalmazhatnak meg – „*majd az idő mindent megold*”, „*szórakozásra lenne szükséged*” stb. –, esetleg kórosnak minősíthetnek természetes jelenségeket – pl. az elhunyt jelenlétének átmeneti érzékelését. A csoporthelyzet korrigálhatja ezeket a véleményeket. Más esetekben azonban a hozzátartozók – akár olyanok is, akikkel a veszteséget megelőzően nem volt intenzív a kapcsolat – rendkívüli megértést, empátiát és segítőkészséget tanúsíthatnak. Ennek a csoporton való felidézése megerősítheti a kapcsolatot ezekkel az emberekkel. A gyakorlat – mintegy „járulékos haszonként” – nemcsak a csoporttagok egymás közti kommunikációjában segíthet, hanem ötleteket nyújthat ahhoz is, hogy később más, hasonló helyzetben lévő emberekkel hogyan beszélgessenek.)

## **Házi feladatként adható gyakorlatok**

Általános megjegyzések az otthon végzendő feladatokhoz:

- A „házi feladatok” céljai többértűek: 1. Lehetővé teszik, hogy a hosszabb időt igénybe vevő gyakorlatokat a csoport tagjai otthon végezzék el, így a csoportülés ideje alatt a

megbeszélésre, értékelésre összpontosíthatunk. 2. A feladatok elvégzéséhez otthon hosszabb idő áll rendelkezésre, ami elmélyültebb munkát tesz lehetővé. 3. A házi feladatok lehetőséget adnak a csoporton felmerülő gondolatok, élmények, érzések alaposabb feldolgozására. 4. Egyesek számára az otthoni feladatok tovább növelik a csoport által nyújtott biztonságot, az összetartozás élményét.

- A feladat ismertetése után mindig kérdezzük meg a csoporttagoktól, hogy vállalják-e a gyakorlatot, és hogy van-e valamilyen kérdésük, javaslatuk ezzel kapcsolatban. A csoporttagok hasznos megjegyzései esetenként módosíthatják a feladatot.
- Bármilyen feladatot adunk, a következő csoporton beszéljük meg, hogy kinek hogyan sikerült elvégeznie (vagy: tűzzünk ki egy időpontot, amikor erről beszélni fogunk).
- Gyakori, hogy egy-két csoporttag elfeledkezik a feladatról, vagy valamilyen okból nem tudja azt elvégezni. A csoportvezető ilyenkor legyen megértő és kérdezze meg, hogy a következő alkalomra tudják-e vállalni a feladatot. Ha nem szeretnék, vagy újra elfelejtik, mentjük fel őket a feladat alól.
- Érzelmileg megterhelőbb feladat esetén (ilyet csak a csoportfolyamat előrehaladottabb szakaszában adjunk) ne csak a feladat végrehajtásának eredményéről beszéljünk, hanem arról is, hogy milyen volt mindezt megcsinálni.

## **Feladatok**

- **Napló vezetése.** A naplóban a csoporttagok ne csupán az eseményeket rögzítsék (sőt: az sem baj, ha ezekről egyáltalán nem írnak), hanem elsősorban az érzéseikről, gondolataikról, álmaikról írjanak. A napló kiegészíthető még a jövőre vonatkozó tervekkel, lehet benne jelentőségteli idézeteket is gyűjteni stb. Ha napló vezetését kérjük a csoporttagoktól, akkor (1) lehet minden csoportot azzal a körkérdéssel kezdeni, hogy „Mi volt a naplódban a legfontosabb bejegyzés az elmúlt találkozás óta?” vagy (2) rendszeres időközönként – pl. havonta egyszer – a csoportfoglalkozás idejéből hosszabb időt is szánhatunk annak a megbeszélésére, hogy melyek voltak a napló fontos bejegyzései az elmúlt időszakban. A napló vezetése szűkíthető is: lehet pl. „csak” álomnaplót vezetni – ilyenkor rendszeresen tarthatunk egy-egy „álomnapot” ennek megbeszélésére.
- **Ami nekem segít:** A csoportvezető arra kéri a csoport tagjait, hogy következő alkalomra hozzanak el egy olyan idézetet (alternatívák: egy verset, zeneszámot, tárgyat, rövid – maximum 3 oldalas – mesét vagy történetet), amely számukra fontos, s amelyről úgy gondolják, hogy egy gyászoló ember számára tanulságos lehet. (Ha az elhozott anyag

bemutatása hosszabb időt igényel – pl. mese, történet –, akkor azt egyszerre csak a csoport fele hozza el.)

- **Egy saját rítus megtervezése.** Instrukció: találj ki egy olyan rítust, amivel megemlékezel arról, akit elveszítettél! Egyetlen alkalommal csináld meg ezt a rítust a következő találkozónkig. Ha szeretnéd, ennek során gondolatban „mondj el neki” valamit, vagy „beszélj meg vele” valamit, ami számodra fontos.

A gyakorlat célja a gyásszal kapcsolatos érzések kifejezésének elősegítése, a rítusok és a saját kreativitás segítő szerepének alkalmazása. Ez a feladat érzelmileg megterhelő lehet. Megbeszélésére hosszabb időt érdemes tervezni. A rítus ismertetése mellett beszéljünk az ezzel kapcsolatos érzésekről is. Az elveszített hozzátartozóval kapcsolatos gondolatok megosztása a csoporttal fakultatív: ha valaki nem szeretne erről beszélni, ne erőltessük. A gyakorlat kezdő csoportvezetők számára nem ajánlható!

- **Gyásszal kapcsolatos ismertető anyagok.** A rövidebb leírásokat megkaphatja minden csoporttag, a hosszabbak (pl. cikkek, könyvek) esetében jobb, ha a feladat csak egy – önként vállalkozó – csoporttagnak szól, aki beszámol róla a többieknek. A kiadott anyagokkal kapcsolatos vélemények, gondolatok, saját tapasztalatok megbeszélését a csoport közösen végzi.
- **„Örömréning.”** Feladat: A következő alkalomig valamivel szerezz örömet magadnak!  
A gyakorlat célja: annak a megerősítése, hogy a gyász és az örömré való képesség nem zárják ki egymást. Ezt a gondolatot a gyászolók többsége csak a gyász előrehaladottabb szakaszaiban tudja elfogadni, ezért a gyakorlat a csoportfolyamat későbbi szakaszaiban használható.
- **Céljaim megvalósítása.** Instrukció: kérlek, válassz egy olyan célt, amit a következő találkozásunkig meg tudsz valósítani, s mondd el a csoportnak, hogy mi lesz az! (Ha valaki úgy érzi, hogy semmit sem tud elvégezni, keressen apró, könnyebben megvalósítható célokat.) A célok legyenek minél konkrétabbak. A csoportvezető – a csoport segítségével, a többiek véleményének megkérdezésével – hárítsa el az irreális vagy értelmetlen célok vállalását (pl.: „*Nem fogok sírni.*”). A gyakorlat célja a jövőre orientáltság támogatása. Ez a gyász késői szakaszának jellemzője, ezért ez a feladat nem ajánlható a csoportfolyamat kezdeti szakaszaiban és friss gyász esetén.

## **Rítusok a gyászolók önsegítő csoportjaiban**

A rítusok szimbolikus jelentéssel felruházott, általában ismétlődő cselekvések. A csoporton belül ezek erősíthetik az összetartozás élményét, a résztvevők számára spirituális jelentést hordozhatnak, esetenként hozzájárulhatnak a gyásszal kapcsolatos érzések kifejezéséhez és feldolgozásához.

Lehetőségek a rítusokra:

- Minden csoport kezdetén egy **gyertya** meggyújtása, a csoport végén a gyertya elfújása.
- **A láng őrzése.** Az első alkalommal a csoportvezető meggyújtja a csoport közös gyertyáját, amely a találkozás alatt végig ég. A találkozás végén megbeszéljük, hogy a következő találkozóra két csoporttag hozzon el egy-egy saját gyertyát is. Az egyikük feladata még az is lesz, hogy otthon válasszon egy számára jelentőségteli (egy vagy legfeljebb néhány mondatos) idézetet. A következő alkalom azzal kezdődik, hogy ez utóbbi csoporttag meggyújtja a saját gyertyáját, s elmondja (vagy felolvassa) az idézetet. Ezt követően a saját gyertyájáról meggyújtja a csoport közös gyertyáját. Néhány percig a csoport az idézetről beszélget (kinek mit jelent?). A találkozások során folyamatosan ég mindkét gyertya. A csoport végén a másik csoporttag a közös gyertyáról meggyújtja a saját gyertyáját, majd valamennyi gyertyát elfújja – ezzel jelezve az aznapi találkozás befejezését. Saját gyertyáját hazaviszi, s a következő alkalommal ő nyitja meg a csoportot a fenti módon.

Megjegyzések: (1.) Nem hasznos, ha a teremben mindvégig csak a gyertyák lángja világít, mert ez túlságosan misztikus hangulatot teremthet. (2.) Ha a csoport megnyitását végző csoporttag (pl. betegség miatt) hiányzik, a csoportot – a fenti rítussal – a csoportvezető nyitja meg.

- **Egy zeneszám, ami fontos nekem.** Minden alkalomra hoz valaki egy rövid (maximum 10 perces) zeneszámot, amit a csoport elején közösen meghallgatnak. Aki hozta, röviden elmondja, hogy mit jelent ez számára, a csoport tagjai – igény szerint – elmondják az ezzel kapcsolatos érzéseiket. (Gyakorlati tanács: minden alkalomra két ember készüljön, mert lehet, hogy az egyikük valamiért nem tud eljönni.). A zeneszám helyettesíthető egy idézettel is (vers vagy próza). Idézetek esetén a csoport megnyithatja „emlékkönyvét”, amelybe az idézetet hozó feljegyezi, amit elmondott.
- **Körbeadott kézfogás:** elköszönés egymástól az egyes csoportok végén. A csoport kört alkot, megfogják egymás kezét. Valaki (első alkalommal a csoportvezető, később mindig

más) elindít egy kézszerítást valamelyik irányba – aki megkapja, továbbadja a következőnek.

### **Zárási (vagy: csoporttag elbúcsúztatási) technikák**

**Szimbolikus ajándékok.** A csoport zárásakor a csoporttagok írják fel a nevüket egy cédulára, majd mindenki húzza ki egy nevet. Találjon ki az illetőnek egy képzeletbeli, személyre szóló ajándékot. Az ajándék átadása körben, szóban történik, indoklással. Csoporttag búcsúztatásakor mindenki a búcsúzóknak ad egy-egy ilyen képzeletbeli ajándékot. (Az ajándék természetesen lehet tárgyi is. Ebben az esetben már az előző csoporton meg kell beszélni az ajándékozás tervét. A különböző értékű ajándékok elkerülése érdekében fontos megszabni egy alacsony – szinte szimbolikus – értékhatárt, de még hasznosabb lehet annak a kikötése, hogy az ajándék csak saját kezűleg készíthető lehet.)

**Mit jelentett számomra ez a csoport?** Csoporttag búcsúztatásakor ezt a kérdést tegyük fel a búcsúzóknak, majd a csoporttagok is mondják el, hogy mit kaptak tőle: mi az, amit megszerettek benne, mi az, amit tanultak tőle stb.

**Jövőképek szimbolikus megjelenítése.** Instrukció: fejezd ki egy szimbólumban a jelenlegi helyzetedet, s egy másik szimbólumban azt, hogy milyen lesz ez egy év múlva. A szimbólum lehet egy fogalom, egy szimbolikus kép, egy verssor, egy testhelyzet stb.

**A csoport diagramja.** Instrukció: Készíts egy diagramot! Az X tengely az idő múlását jelöli, az Y a csoport hangulatát (vagy: az Y tengely a saját hangulatodat jelenti, vagy: a csoport összetartozását jelöli). Ábrázold, hogy a találkozások során hogyan változott a csoport hangulata. Jelöld be azokat az eseményeket, amelyek meghatározták a csoport hangulatát (Bár ez a gyakorlat az utolsó alkalomra ajánlható, az elköszönést nem helyettesíti – főleg az utolsó csoport bevezetéseként alkalmazható.)

**Emlékeim a csoportról.** Körkérdés: mire emlékszem vissza szívesen a csoportból?

**Miért örültem neked?** Mindenki annyi cédulát kap, ahány csoporttag van. A csoportvezető elmond egy befejezetlen mondatot: „Azért örültem, hogy itt voltál, mert...” Ezt a mondatot a

résztevők fejezzék be – minden csoporttagjukra vonatkoztatva külön-külön cédulán. Amikor mindenki készen van, a cédulákat sorban felolvassák, majd odaadják annak, akinek szól. (Megjegyzés: a cédulák elkészítése kiadható házi feladatként már az utolsó előtti találkozáskor is.)

**Közös kézfogás.** A csoport tagjai körbe állnak. Mindenki előre nyújtja a jobb karját, úgy, hogy függőlegesen tartott tenyere a középvonal felé mutasson. A csoporttagok addig közelednek a kör középpontja felé, amíg tenyereik össze nem érnek. Ekkor mindenki behajítja a tenyerét a tőle jobbra álló tenyerébe. Amikor minden tenyér egyetlen, összefonódó csomót alkot, a csoportvezető néhány másodpercnyi csend után megköszöni az együttlétet, s bejelenti, hogy a csoport véget ért.

\*\*\*\*

**Köszönetnyilvánítás:** Általában megállapíthatatlan, hogy egy-egy strukturális technika ötlete honnan származik, hiszen számos strukturált gyakorlat egyfajta „csoport folklór” része: sokan ismerik, s eredete már meghatározhatatlan. Ennek az írásnak az elkészítéséhez a saját csoportvezetői gyakorlatomból ismert technikák mellett felhasználtam az 1998-ban, a Napfogyatkozás munkacsoport által önszervező csoportok vezetői számára szervezett képzés résztvevőinek, illetve más csoportvezetőknek az ötleteit is – kiegészítve ezeket saját gondolataimmal. Ezúton szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akiknek a közvetítésével az egyes technikákat megismerhettem. Ők a következők: Kiss György Ádám, Farkas Lőrincné, Nyíri Magdolna, Nyikes Mária, Molnár Lászlóné, Révész Renáta, Gecse Attila, Daláné Hajdú Orsolya.