

@anyatükör

Felszabadulásunk útja: a gyászunk & elengedés

Záborszky Zsófia

Anyatükör Belső kör



GYÁSZ.
ELENGEDÉS.
SZABADSÁG.



"Neked adom a sötétség kincseit,
az elrejtett drágaságokat."

"Olyan leszel, mint a tűzben
izzított arany."



Az anyaság, az identitásunk
gyász & elengedés nélkül ÜRES,
valótlan, elérhetetlen,
kapcsolódásra képtelen idea.
Menekülés. Puszta teljesítmény.



GYÁSZ= A személyiségfejlődés,
érzelmi érés, önazonosságra
való felszabadulás legfontosabb
alappillére.



Mit gyászolunk?

- "Ideális" életünk, gyerekkorunk, szüleink, anyaságunk, önmagunk.
- Hiányaink, korábban betöltetlen szükségleteink és vágyaink.
- "Öntudatlan", érzelmileg éretlen éveink és látásmódunk, a felelősségvállalás hiánya és ennek következményei.
- Nem a tervek szerint sikerült napok/dolgok, kudarcok, traumák, krízisek, egészen apró hétköznapi dolgok.
- "Klasszikus" gyászfolyamat: veszteségélmény: haláleset, válás, szakítás, magzatvesztés, baleset, egyéb konkrét veszteség, pl.: megszakadt kapcsolatok, költözés

Mik a te témáid?

- Ami kimaradt, amit nem kaptál meg, ami hiányzott, ami nem olyan most az életedben, amiről korábban álmodtál, vagy most álmodnál (kapcsolat, temagad, reakcióid, tested, teljesítményed, gyerekek, életszínvonal, hobbi, stb)
- Be nem teljesült álmok, énrészek, szülésélmény, születésélmény, magzati veszteségek (pl. Ikervesztés)
- !! Elhagyott életszakaszok
- Nem jól sikerült / kihagyott beszélgetések, mondatok, gesztusok
- Anyasebek téma!

Aki nem tud gyászolni =
elfogadni, beismerni hiányokat,
nehéz érzéseket, fájdalmakat
→ torzítani fogja a valóságot,
lehasítani, elfojtani nehéz
érzéseket és/vagy tényeket,
mások nehéz érzéseit
→ érzelmileg éretlen
kapcsolódások jelenléte



A hónap fókusza

📁 Felszabadulás

📁 Önazonosság



HA NEM gyászol(t)unk

- ◻ Nem vagyunk felnőttek
- ◻ A mai napig próbáljuk behajtani a korai hiányainkat, hiány-motivált élet
- ◻ Határproblémák, játszmákkal teli kapcsolatok (párkapcsolat, gyerekekkel és szülőkkel való kapcsolat!)
- ◻ Függsünk, folyton ideákat kergetünk, menekülünk, nem tudunk magunkkal megelégedni, nehéz az érzelmi biztonság megteremtése



"Engedd el" bullshit

- ◻ Komoly belső munka, aktív folyamat!
- ◻ Belső gyermek-munka --> kapcsolódás
- ◻ Nagyon mély önegyüttérzést igényel
- ◻ CÉL: megtalálni a helyét!
- ◻ Hullámzó a dinamikája
- ◻ Kiegyensúlyozottsághoz, valódi örömhöz, békéhez és felszabaduláshoz vezethet!
- ◻ Tragédiák esete!



Gyász-folyamat

- ◻ NEM EGYENLŐ FELEJTÉS, meg nem törtéنتté tevés, bagatellizálás
- ◻ MEGBOCSÁTÁS, elfogadás a része!
- ◻ Nehéz, vegyes érzésekkel jár!
- ◻ Megnyitja az utat: formálódás, valódi változás felé, felszabadít a valóságra, elfogadásra
- ◻ Félünk tőle, de a gyász maga kevésbé fájdalmas és kisebb következményekkel jár, mint a gyász tagadása és eltolása magunktól



FIGYELD MAGAD!

- testérzések, érzések
- Lélegezd át, ordíts, sírj, fuss, vagy csak dőlj le
- Rendben van, mindennek helye van!
- Pont jó ott, ahol most tartasz, úton vagy!
- Rendben van a hullámozás, kérhetsz támogatást!



A gyász szakaszai (Kübler-Ross alapján)

5. Elfogadás

Kezd visszatérni az életerő,
jókedv is, új életrend

5. lépés

1. TAGADÁS

Sokk, önvédelem

1. lépés

2. Düh, harag

Intenzív érzések felszakadása jó!

2. lépés

4. Depresszió

A veszteség valósággá válik -
közelebb kerülünk magunkhoz
is!

4. lépés

3. Alkudozás

Érettebb önvédelem

3. lépés

A gyász szakaszai (Pilling alapján)

5. Adaptáció

Önmagunkhoz és a világhoz
fűződő új viszonyunk
kialakításának stádiuma

4. Átdolgozás

Keresés, elválás

1. SOKK

Elutasítás, önvédelem

2. KONTROLLÁLT szakasz

Ügyintézesek, "menekülés"

3. Tudatosulás

Felszakadó érzelmek

Az elakadt, komplikált gyász

- ↳ Érzelmek "beragadása"
- ↳ Idői tényező (természetes: kb 1 év+évfordulók)
- ↳ Szimbolikusság helyett konkrétság a jelen környezetben
- ↳ Ambivalens kapcsolat, kiszámíthatatlan vagy elhúzódó helyzet, büntudat oldás!
- ↳ Gyászfolyamat megindulása fontos!



A gyászfolyamat érzései

TAGADÁS. DAC

SZOMORÚSÁG.

FELSZABADULÁS

MAGÁNY:

VÁGYAKOZÁS

KÉTSÉGBEESÉS,
REMÉNYTELEN-
SÉG

FÉLELEM:

MEGKÖNNYEBBÜLÉS

BŰNTUDAT
SZÉGYEN

DÜH
HARAG
INDULAT

Szemlélet-váltás: a gyász ajándéka!

- Művészet
- Megváltoztatja, megtisztítja az életünk
- Elfelejtettünk gyászolni, de ez tanulható, gyakorolható!
- Teljesítmény helyett kapcsolódás - kedves, szerető belső hangja, aki azt mondja, hogy ITT VAGYOK, VELED VAGYOK!, felkarol, átölel vs. sötét csúnya dolog
- Önegyüttérzés téma!



Gyász-szertartások, rituálék

- ▮ Biblia, Ó-szövetség, törzsek
- ▮ Megtisztulás!
- ▮ Víz, tűz, szél
- ▮ Gyakorlatok: papírfecni, levél, emlék, nyugvóhely, ima!
+lehetőség: lélekszörf csoport
- ▮ Otthon & közösségben is! Vigyázzunk magunkra!



MINI-gyakorlat

- ▷ Névtelen + fb csoport lehetőség
- ▷ Google doksi szerkesztése:
https://docs.google.com/document/d/1fyFncq3NjcDwGw05b-_tfPYxzVJbGmR83rSBj19opjw/edit?usp=sharing
- ▷ Add ki magadból - írd hozzá egy mondatot!
- ▷ **NEM KELL EGYEDÜL GYÁSZOLNOD! EZ EGY KÖZÖSSÉGI DOLOG**



Havi eszközök

1

Témabevezetés +
reflektálás rá,
napitükör

2

Elengedés
relax

3

Gyász
workshop
Frankó
Bettával

4

Közösség

Google doksi, fb csoport,
meetup, kiscsoportok

Köszönöm, hogy
velem tartottál!
Áldott utat ezen a nehéz,
de annál felszabadítóbb
szakaszon!

