

## 2. Instruksjoner for tapsdiagram

### Spesifikke instruksjoner

1. Sett året du er født i starten på linjen og dagens årstall helt på enden av linjen.
2. Del inn tidslinjen i fire deler og skriv inn aktuelle årstall – alternativt hvor gammel du var.
3. Marker ditt første bevisste minne.
4. Marker ditt mest smertefulle tap.
5. Marker deretter to til tre andre veldig smertefulle tap.
6. Markere nå dine andre tap.

### Intensitet

I denne øvelsen skal du sette en relativ vurdering på intensiteten av dine tap. De større tapene har lengre vertikale strek og de mindre tapene kortere. Vi forstår at all sorg oppleves til 100 % – det finnes ingen halve sorger når de inntreffer. Med litt perspektiv kan vi allikevel se at visse tap har påvirket oss sterkere enn andre. La lengden på linjene vise hvor sterkt du i dag anser at du påvirkes av tapet.

### Sensurer ikke

Når du går igjennom ditt liv du blir du kanskje påmint om hendelser som du er usikker på om er et tap eller ikke. Ettersom minnet dukker opp i sammenheng med denne øvelsen, skal du ta med hendelsen. Kom på at sorg er alle de ofte motstridende følelsene som vekkes ved et forandret livsmønster. Det kan f.eks. handle om å få barn, bytte jobb, slutte på skole eller å flytte.

### Rekkefølge

Iblant er vi usikre på når eller i hvilken rekkefølge tapene har inntruffet. Det er i så fall ikke avgjørende. Gjør ditt beste og gi slipp etterpå. Det viktige er at hendelsen er med på diagrammet, ikke når den inntraff.

## Instruksjoner for de fire kategoriene

### Myter om sorg

Gransk ditt tapsdiagram for å se om du kan oppdage noen myter om sorg du lærte deg som en direkte eller indirekte følge av dine tap. Ta for eksempel Russells fortelling: "Jeg var 15 år og min lillebror var fem år gammel når farmor døde. Da ble jeg oppfordret til å være sterk for min brors skyld. Indirekte innebar denne oppfordringen at mine følelser ikke var viktige. Flere år senere når farfar døde, virket det logisk at jeg skulle være sterk for min fars skyld." Skriv også opp de mytene du har lært deg der du ikke ser noen direkte kobling til et spesifikt tap.

### Kortsiktig lindring

Gransk ditt tapsdiagram og se om du kan oppdage noen fluktmekanismer du har benyttet deg av etter dine tap. Kanskje oppdager du strategier du begynte å bruke eller som økte etter et tap. Enda et eksempel fra Russell: "Selv om jeg normalt sett sjelden drakk alkohol, drakk jeg en eller to drinker hver kveld i noen måneder etter min andre skilsmisse." Skriv også opp de strategiene du har brukt der du ikke ser noen kobling til et spesifikt tap.

### Ulykker

Gransk ditt tapsdiagram og se om du kan oppdage noen bilulykker eller andre ulykker du har vært involvert i kort tid etter dine tap. Forsøk å kom på om du var involvert i mindre ulykker, som å gå i et bord eller å falle. Kategorien illustrerer hvordan tap gjør at vi ikke er tilstede. Ulykker kan være tap i seg selv. Skriv også opp ulykker, egne og andres, der du ikke ser noen kobling til et spesifikt tap.

### Sykdommer

Gransk ditt tapsdiagram for å se om du har blitt rammet av sykdom etter dine tap. Det er vanlig at kroppen på ulike måter reagerer på sorg, selv om vi ikke er bevisst på det når reaksjonen inntreffer. Skriv også opp sykdommer, egne og andres, der du ikke ser noen direkte kobling til et spesifikt tap.