

*NAGY Alpár Csaba*¹:

Emberi bánásmód veszteségek idején

Abstract. Humane Treatment of People Who Experience Losses.

In this paper, we present the grief as a natural response to the losses that people experience. We regard grief as an adaptive mechanism to the new situation that occurs with a loss. In our success-oriented consumerist society, grief has become a taboo: fighting pain in losses became a sign of weakness and failure. This is valid also for Christians, who consider faith as the measure of successful dealing with distress. We present the positive perceptive structures that may help the grief – based on Anil Seth's theories. Later on, we speak about the toxic positivism, which harms the grieving person and the adequate expression of condolence, which may express our participation in his/her tormented situation. Destructive attitude consists in shaming, abandoning, or betraying the grieving person, whereas constructive attitude means acceptance, condolence, and support. This paper tries to provide a practical guideline to an empathic grief counselling.

Keywords: grief, loss, mourning, toxic positivism, positive perceptive structures

Ajánlás és köszönetnyilvánítás:

Ezzel a cikkel szeretnék tisztelni barátom és pályatársam, Visky Sándor Béla előtt 60. életévében, megköszönve neki azt a feledhetetlen emberi viszonyulást, amit mély gyászomban egy évtizeddel ezelőtt tőle tapasztaltam.

Köszönöm Ferber Eszter prenatalis kapcsolatanalitikus és művészetterapeutának, aki a gyásztanácsadó képzésen oktatóm volt, hogy értékes tanácsaival segítette a cikk megírását.

¹ Egyetemi adjunktus, Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Református Tanárképző és Zeneművészeti Kar; e-mail: alpar.nagy@ubbcluj.ro.

Mi a gyász?

„Az embereket te meg hagyod halni” – énekeljük minden temetésen a 90. zsoltár református énekeskönyvi változatával, kifejezve azt a kérést, hogy a veszteség és az elmúlás az emberi élet elválaszthatatlan részei. A veszteséget úgy határozhatjuk meg, mint visszafordíthatatlan és pótolhatatlan értékvesztés, amennyiben pedig ez hirtelen is történik, akkor tragikus értékvesztésről beszélünk. Márpedig, ahol veszteség és elmúlás van, ott automatikusan megjelenik az erre adott lelki reakció is, a gyász, ahogyan azt Pilling János meghatározta.² Normál gyászreakciók esetében a gyászmunka a következőket jelenti: függetlenedés a veszteség tárgyához való kötődéstől, alkalmazkodás ahhoz a környezetbe, amelyben a veszteség tárgya már nincs jelen, új kapcsolatok kialakítása.³ Bár Lindemann eredetileg elveszített személyhez köti a veszteség fogalmát, Pilling Jánossal együtt úgy gondolom, hogy a veszteség tárgya nem kizárólag elhunyt személy lehet. Gyászoljuk a tönkrement kapcsolatainkat, elveszített fontos tárgyainkat (pl. a kisgyerek gyászolja az elveszített, kedvenc plüssjátékát, vagy a felnőtt gyászol, ha elveszíti az autó kulcsait vagy az iratait), de gyászolunk akkor is, amikor a valamitől való elszakadás mellett döntünk. Az eladott autó vagy eladott lakás, a felmondott állás, a saját akaratból kezdeményezett válás mind gyászmunkát indítanak be. De ahogyan arra Pál Ferenc rámutat, a meg nem történt, elmulasztott vagy döntés alapján elutasított élethelyzeteket is el kell gyászolni, mint a be nem teljesült szerelem, a családi élet, ha a cölibátust választottuk stb.⁴ A gyászmunka kifejezést először Freud alkalmazta *Gyász és melankólia* c. írásában. Szerinte a veszteség miatti új realitás megköveteli, hogy az elvesztett tárgy iránti kötődés megszűnjön, ami az egyénben természetes ellenkezést vált ki. Ezért ez a folyamat hosszú, ahogyan a gyászoló lépésről lépésre nagy energiabefektetéssel leválasztja magáról a veszteség tárgyához való kapcsolódás emlékeit, illetve reményességét, amíg végül a valóság győzedelmeskedik.⁵

² PILLING János: „Adj szót fájdalmadnak”. A gyász lélektana és a gyászoló segítése, In: Angyal Eleonóra – Polcz Alainé (szerk.): *Letakart tükrök*. Szekszárd, Helikon. 207–240.

³ LINDEMANN, Erich (1944): Symptomatology and Management of Acute Grief, In: *American Journal of Psychiatry*. 101. 141–148. (Magyarul: Az akut gyász tünettana és kezelése. ford. Révész Renáta. Khárón. Thanatológiai szemle. 1998/99).

⁴ Lásd Pál Ferenc előadásának átírását: <https://www.palferi.hu/hanganyagok/2005-2006/2006-05-30/> (utolsó megtekintés: 2021. július 21.).

⁵ FREUD, Sigmund (1997): Gyász és melankólia, In: Freud Sigmund: *Ösztönök és ösztönsorsok*. Filum. 129–145.

A gyász munka célja sokrétű: először is az a feladatunk, hogy átéljük azt az érzést, hogy a veszteség megtörténhetett velünk. Ez óriási distresszel jár, azaz a stressznek olyan mértékével, ahol már annak csak negatív következményei érvényesülnek, amelynek elkerülésére a gyász kezdeti szakaszában a lelkünknek számos kompenzációs megoldása van⁶ a tagadástól a hárításig, de bármennyiszer térjenek is vissza ezek, egyszer csak szembesülnünk kell azzal, ahogyan a veszteség tudata és annak átélése próbára teszi lelki stabilitásunkat és egyensúlyunkat. A második feladat az lesz, hogy a veszteség miatt előállt új helyzethez alkalmazkodjunk és megtanuljunk ismét viszonylag stabil és egyensúlyi állapotban létezni. Ez az alkalmazkodás nem jelenti a veszteség elfelejtését, mellőzését, sem valamiféle más értékkel való kompenzációját. Fogalmazhatunk úgy, hogy a veszteség onnantól kezdve része lesz az életünknek; nem véletlen, hogy sok veszteség a közbeszédben is identitásbefolyásoló faktorrá válik, s így lesznek társaikat elvesztett emberek özvegyekké, szüleiket elvesztett gyerekek árvákká stb. A harmadik feladat Lindemann szerint az új kapcsolatok kialakítása. Első hallásra úgy tűnhet, mintha ez a veszteség tárgyától való elfordulást jelentené új kapcsolatok irányába, de voltaképpen itt inkább arról van szó, hogy magával a veszteség tárgyával átértékelődött, újszerű kapcsolatot alakít ki a gyászoló. Nevezhetjük ezt a veszteség elengedésének vagy elfogadásának, de igazából egyik sem fejezi ki azt a komplex mentális folyamatot, melynek végén a gyászoló megbékél a veszteség folytán előállt új állapottal. Ha ez a megbékélés megtörténik, sikeres gyásról beszélünk, ellenkező esetben elakadt vagy komplikált gyásról.⁷ Sarungi Emőke hivatkozott tanulmányában számos példán keresztül igazolja a gyász patológiázásának problematikus voltát, ezért a patologikus gyász kifejezés helyett inkább a komplikált gyász kifejezés használatát ajánlja.

A gyász tabusítása

Fogyasztói társadalomban élünk, ahol a gondtalan és veszteségmentes élet a sikeresség fokmérője, illetve ahol a gyors lefolyású és a személy kapcsolatrendszerét kevésbé igénybe vevő gyász, a majdnem fájdalommentes elfogadás egyben az értékesség fokmérője is. Ott,

⁶ LINDEMANN (1944), 141–148.

⁷ SARUNGI Emőke (2019): Gondolatok a komplikált gyász fogalma mentén, In: *Khárón. Thanatológiai szemle*. 2019/3. https://kharon.hu/docu/2019-3_sarungi-gondolatok.pdf (utolsó megtekintés: 2021. július 21.).

ahol a halált medikalizáltuk, és a haldoklót eltávolítottuk a környezetéből, ahol a szomorúságot, a fájdalmat, a cselekvésképtelenséget, bénultságot, a bánat megélését a jólét örökös ünnepének megrontójaként kezeljük, hosszan gyászolni nem megengedett. A toxikus pozitivitás⁸ elviselhetetlen terheket ró a gyászolóokra is. Így válik a gyász tabuvá, a sikertelen emberek „szenvelgésévé”, kudarccá. A sikeres ember eszerint a felfogás szerint eredményes, egészséges, hosszú életű, el tudja kerülni a traumákat, de ha mégsem, hamar összeszedi magát utánuk. Ezzel szemben sikertelen embernek számít az, aki valamiben kudarcot vall, aki megbetegszik, korán meghal, „bevonzza” a bajokat, illetve ezek után valamilyen mentális vagy pszichikai rendellenességgel küzd, vagy csak egyszerűen komplikálttá válik a gyásza. Ennek a toxikus pozitivitásnak van keresztény változata is, miszerint a veszteségek a hit megfelelő mértékével és annak megfelelő megélésével elkerülhetők, magyarul a hívő embert nem érheti baj. Ebben a kontextusban érthető, hogy a társadalmi megbélyegzést, a kirekesztést a gyászoló pontosan azzal próbálja elkerülni, hogy nem végzi el megfelelő módon a gyász munkát, így pontosan az a környezet hajszolja a komplikált gyász felé, amelyik a gyász fájdalommentes és gyors lefolyását kéri számon rajta.

A normális gyász két pillére

A gyász kísérésekor a tabusítás helyett az egyik legfontosabb feladatunk kimondani a gyászolóknak, hogy „az élet számos nehézsége, mint amilyen a betegség, a veszteség, az igazságtalanság elszenvedése, és a halál, mindannyiunk számára valóság, és nem elkerülhető”.⁹ Nincs olyan életvitel, a döntések olyan sorozata, olyan csodaképesség, mely lehetővé tenné, hogy az ember ne legyen kiszolgáltatva a sors csapásainak és a váratlan és néha igazságtalan veszteségeknek. Ezt a keresztény teológia a bűn és a szenvedés közötti összefüggéssel fejezi ki a legérthetőbben. Az emberi bűn, mely folyamatos eltávolodás az Isten akaratától, és amelynek Isten pontosan az emberi szabadság megőrzése végett nem szab korlátot, a rossz döntések, a felelőtlen, önző, haszonelvű praktikák olyan eredőjét alakítja ki, amelyben elkerülhetetlen az ártatlan ember igazságtalan szenvedése. Ha nem akarunk kegyetlenül cinikusak, áldozathibáztatók lenni, ragaszkodnunk kell ahhoz, hogy

⁸ QUINTERO, Samara – LONG, Jamie [é. n.]: *The Dark Side of Positive Vibes*.

<https://thepsychologygroup.com/toxic-positivity/> (utolsó megtekintés: 2021. július 21.).

⁹ Idézet Ferber Eszter *Gyászfolyamatok művészetterápiája* c. előadásából. Pécs, 2021. május 12.

a veronai buszbaleset áldozatainak és hozzátartozóiknak ártatlanul kellett elszenvedni mind-azt, amit ez a hirtelen és felfoghatatlan tragédia okozott, de ugyanakkor látva a körülményeket, a szállítató cég, az autópályatervezők stb. szándékos mulasztásait, elmondhatjuk, hogy ennek a katasztrófának és annak tragikus következményeinek okozója mégiscsak a sorozatos felelőtlenség volt, ami az emberi bűn és gyarlóság egzisztenciális valóságából fakad.

A gyászkiésítés során nagyon fontos feladatunk, hogy a gyászolót segítsük tisztán látni, meddig tart az ő felelőssége, a saját maga ereje, és hol van az a pont, ahol minden emberi erőfeszítés kudarcot vall, és az embernek el kell fogadnia a maga tehetetlenségét és érzései kaotikus, irányíthatatlan hullámvásását, és hogy semmi baj nincs vele amiatt, hogy épp ezt éli át.

Ugyanakkor fontos bízunk abban, hogy a gyászoló személynek kompetenciája van arra, hogy megtalálja az eligazodási pontokat, sőt a növekedés útját abban a káoszban, amit a szenvedés okoz. Ez lenne a sikeres gyász, amivel természetesen nem lehet nyomasztani a gyászolót, de mint reménységet mindenképp fenn kell tartani gyászkiésítőként, még akkor is, ha erről nem is beszélünk neki. Ezt a sikert ugyanis számos pszichológiai jelenség megnevezi és lehetségesnek tekinti. Mérő László matematikus-pszichológus *A csodák logikája* c. könyvében¹⁰ beszél az antifragilitás jelenségéről, ami a reziliencia egyik formája. Ez lényege szerint felületesen bár, de azzal foglalható össze, hogy „ami nem öl meg, az megerősít”. Persze, a kérdés ennél sokkal komplexebb, de a sikeres gyász szempontjából az antifragilitás azt jelenti, hogy a veszteség átélése és az ahhoz való alkalmazkodás után az egyén nem összetöri, hanem megerősödve jöhet ki. Mérő ugyanakkor ezt a „gazdag szemétdomb” metaforájával hozza összefüggésbe, ami azt jelenti, hogy azok képesek az antifragilitásra, akik számos olyan tudással, kompetenciával, keresztény szemszögből hit-tartalomnak is nevezhető erősséggel rendelkeznek, melyek a nem válságos időben haszontalannak, parlagon heverő kincseknek tűnnek, de válságos időben komoly kapaszkodót jelenthetnek.¹¹ Lehetséges tehát, hogy az ember olyan erőforrásokkal rendelkezzen (mint pl. a hite), amelyeknek köszönhetően gyásza végén megerősödést és fejlődést tapasztalhat.¹² Ugyanerről beszél a poszttraumás növekedés elmélete is. Richard G. Tedeschi és Lawrence

¹⁰ MÉRŐ László (2019): *A csodák logikája*. Budapest, Tericum kiadó.

¹¹ I. m., 114.

¹² Itt a lehetőség a kifejezetten hangsúlyos, és a kísérőnek semmiképpen nem lehet megvalósítandó célként tární ezt a gyászoló elé.

G. Calhoun¹³ ugyanis azt állítják, hogy a traumát túlélők akár kilencven százaléka éli ezt át, ha nem egyéb annyiban, hogy jobban megbecsülik az életet. Itt kell megemlítenem Singer Magdolna *Veszteségek ajándéka* c. könyvét, amelyben a szerző veszteséget megélt embereket szólaltatott meg, akik megtanulták, hogyan fordítsák élettapasztalatukat önmaguk megerősítésére és fejlesztésére.¹⁴ És végül a transzgenerációs traumák elismert kutatójára, Alessandra Cavallira kell utalnunk, aki a trauma megélése során kiemelkedően fontosnak tartja, hogy „az átélt események akkor válnak élményekké, ha jelentést kapnak, vagyis megnevezzük őket és ezáltal ismertté válnak. A tapasztalatoknak tehát szükségük van egy olyan pszichológiai mátrixra, amelyben reprezentálhatóvá, azaz megismerhetővé válnak.”¹⁵ A sikeres gyász a veszteséggel való megbékélés, annak elfogadása és azáltal, hogy az egész értelmet nyerhet, segít megelőzni azt, hogy a szülő traumája a gyász miatti szorongás által megismétlődjön a gyermek későbbi kapcsolataiban.

Percepció tévhitek – új kognitív struktúrák

Anil Seth brit neuropszichológus *Your Brain Hallucinates You Conscious Reality*¹⁶ (Az agyunk hallucináció alapján alakítja ki a valóság tudatos formáját) c. TED előadásában arról számol be, hogy az emberi agy észlelése megtévesztő, sokkal inkább kötődik a korábban szerzett tapasztalatokhoz és információhoz, mint az érzékelés valóságához. Ezt többek között az optikai csalódások példájával igazolja: hiába tudjuk, hogy amit látunk, nincs ott valóságosan, az észlelésünket nem lehet átprogramozni. Ugyanakkor azt állítja, hogy ez fordítva is igaz: ha egy torzított hangon elmondott mondatot hallunk, és valaki tudatja velünk, hogy ott mit kell hallani, bármennyire torz legyen az a hang, attól

¹³ TEDESCHI, Richard G. – CALHOUN, Lawrence G. (2004): Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence, In: *Psychological Inquiry*. 15, 1. 1–18.

¹⁴ SINGER Magdolna (2016): *Veszteségek ajándéka*. Budapest, Jaffa kiadó.

¹⁵ CAVALLI, Alessandra (2012): Transgenerational Transmission of Indigestible Facts: From Trauma, Deadly Ghosts and Mental Voids to Meaning-Making Interpretations. Edited version of the paper presented at *JAP May 2011 International Conference* in St. Petersburg, entitled *The Ancestors in Personal, Professional and Social History*.

¹⁶ Az előadás megtekinthető itt:

https://www.youtube.com/watch?v=lyu7v7nWzfo&ab_channel=TED (utolsó megtekintés: 2021. július 21.).

kezdve mindig ugyanazt a mondatot halljuk. Véleményem szerint a gyászban ennek ketős következménye van. Egyrészt az a szorongás, amely az elmúlás és a veszteség miatt előáll, semmilyen kognitív módszerrel nem győzhető le: hiába magyaráznánk a gyászolónak, hogy az elmúlás természetes, vagy hogy pár év múlva jobban lesz, ő ettől nem fogja pillanatnyilag jobban érezni magát, még ha kívülállóként tudjuk is, hogy számos félelme csupán az adott helyzet aktuális percepciójából fakad. Másrészt reményt adhat, hogy bizonyos hitek és percepciók képesek felülírni a halállal és veszteséggel kapcsolatos általános vélekedést és tapasztalatokat. Jó példája ennek Jézus válasza Lázár halálakor, aki a hit és örökélet összefüggésével vigasztalja annak testvérét, Máriát – sikeresen.¹⁷ Erről beszél Singer Magdolna, amikor a spirituális intelligencia szerepét hangsúlyozza a gyászban – noha ő határozottan elválasztja ezt a transzcendens gondolkodástól –, ti., hogy a gyászoló percepcióját átformálhatja az, hogy életét és szenvedését egy nagy egész részeként igyekszik integrálni. A szerző külön hangsúlyozza, hogy a gyász kezdetén erre rendszerint nem lehet számítani, ami teljesen természetes.¹⁸

A gyász kísérést tehát annak reménységében kell végeznünk, hogy a veszteség terhének elhordozását nagymértékben segítheti, ha közben olyan új percepciók és kognitív struktúrák alakulhatnak ki a gyászolóban, melyek segítenek a valóságnak más (keresztényekként mondhatjuk, hogy a hit) szemüvegén keresztül való látására.

Mit ne tegyünk? A gyászolóhoz való destruktív viszonyulás

Gyász esetén újabb traumát jelent, ha a környezet, vagyis azok, akik arra lennének hivatottak, hogy a gyászolót a megküzdés emberpróbáló útján kísérjék, ennek pontosan az ellenkezőjét teszik. Dr. Mario Martinez (madridi biokognitívitas kutató) szerint háromféle, komoly (ún. archetipikus) sérülést okozó megnyilvánulása lehet ennek: a megsegyenyítés, magára hagyás és az áruulás.¹⁹

¹⁷ Jn 4.

¹⁸ SINGER Magdolna (2021): *Gyászkísérés. Együtt a bánat és a feldolgozás útján*. Budapest, HVG könyvek. 322. o.

¹⁹ MARTINEZ, Mario (2019): *The MindBody Self: How Longevity Is Culturally Learned and the Causes of Health Are Inherited*. Hay House. Reprint kiadás.

Megszégyenítésről akkor beszélünk, amikor a gyászoló épp a gyászfolyamatának természetes fázisaiban van, az akkor várható érzések uralják, vagy éppen olyan gondolatokat forgat a fejében, amik a helyzetében érthetőek, de a környezete ezeket megengedhetetleneknek nevezi, és számonkéri azokat rajta. Sok minden juthat a gyászoló eszébe: bosszúfantáziák, szuicid gondolatok, az, hogy a gyász állapotát nem éli túl, talán az is, hogy megbolondult, vagy előtör az elhunyttal szembeni harag, és irracionális méreteket ölt stb. Ilyenkor a kísérőnek és a környezetnek megtartó hálóként kell működnie. „Hogy mondhatsz ilyet?” „Nem szabad ilyenekre gondolni!” „Eszedbe ne jusson ilyesmi!” „Nem szégyelled magad?” „Ne keseregj annyit!” „Tedd túl magad rajta, úgysem tudsz rajta változtatni.” Ezek a mondatok azok, amelyeket mindenképpen kerülni kell. Miközben nem szabad például a bosszúfantáziáinak valóra váltásában vagy az önpusztításában támogatni, mégis jelezni kell feléje, hogy amit épp érez vagy gondol vagy elképzelsz, az az állapotának része: nem bolondult meg, csak gyászol.

A magára hagyás a környezet igen gyakori destruktív reakciója a gyászra. Legfőképpen abból a tévhitből fakad, hogy a gyászolónak mindenképpen valami olyasmit kellene mondani, ami megvigasztalja. Véleményem szerint ennek köze van ahhoz, hogy a szomorúságot megelő személyt kiszolgáltatottsága miatt infantilizáljuk: szeretnénk, ha megvigasztalhatnánk, ha abbahagyná a sírást, mint ahogyan a kisgyereket könnyű megvigasztalni. Ha ez nem sikerül, a környezet kerülni kezdi a gyászolót, egyrészt azért, mert menekül a saját kudarcra elől, másrészt, mert nem hajlandó arra, amire a gyászolónak a legnagyobb szüksége lenne: hogy valaki elviselje és elhordozza annak a terhét, hogy ő most rosszul van. Így esik meg nagyon gyakran, hogy a gyászolót nem keresik, elkerülik, nem akarnak találkozni vele az utcán, ami benne a gyász mellett a magárahagyottság, kiszolgáltatottság érzését erősíti.

Az árulás a legsúlyosabb destruktív magatartás a gyászolóval szemben. Lényege az, hogy a környezet a gyászolóval való kapcsolatot pontosan azért szakítja meg véglegesen, mert az gyászol. Haragját megbocsáthatatlannak nevezi, szétesettségét mentális zavarral mossa össze, a veszteség miatti büntudatát felerősíti vagy fenntartja azáltal, hogy a gyászoló felelősségét, részét hangsúlyozza a veszteség előállításában. Gyakran fordul elő akkor, amikor két, különböző viszonyrendszerből jövő személy gyászolja ugyanazt a halottat, pl. az anya a fiát, és a feleség a férjét, vagy az anya és az apa a gyermeket. Ez a viszonyulás általában magát a gyászt is megsokszorozza, a gyászolónak sokszor nem csak az elvesztett személy, hanem az éppen tönkrement kapcsolat, a bizalomvesztés miatt is gyászolnia kell.

Mit tegyünk?

A gyászolóval szembeni konstruktív magatartás

A fenti, destruktív triász „ellenszereként” alapjában véve három lényeges viszonyulást sajátíthatunk el: az elfogadást, a részvétet és a támogatást.

Az elfogadás az értem, hogy a kísérő, illetve a környezet elismeri azt, hogy a gyászoló most hosszabb-rövidebb ideig nem tud a megszokott és elvárható módon létezni. Elfogadja az érzékenységét, a törékenységét, a jogát minden érzéshez és gondolat-hoz, ami éppen hatalmába keríti. Megengedi neki, hogy haragudjon, hogy sírjon, hogy szomorú legyen, hogy bénult és cselekvésképtelen legyen, de azt is, hogy hárítson, tagadjon, akár valami elterelő dologgal csillapítsa a fájalmát (pl. a temetés estéjén focimeccset nézzon, ha akar), hogy járjon vagy ne járjon a temetőbe, hogy beszéljen vagy ne beszéljen a halottról, egyáltalán, úgy létezzen, és annyit tegyen meg vagy mulasszon el, amennyit akar és tud. Az elfogadás azt jelenti, hogy a környezet beismeri, hogy a gyászoló abban a pillanatban megteszi, ami tőle telik. Ezért nem szab neki normákat, nem írja elő, hogyan kellene neki beszélni, viselkedni, érezni, gondolkodni. Az elfogadás ugyanakkor azt jelenti, hogy a környezet segít eltávolodni a zaklatott lelkiállapottól azáltal, hogy segít a gyászolónak megnevezni a fel nem ismert érzéseit. Segít neki megérteni, hogy amit tesz vagy gondol vagy érez, lehet, azért van, mert büntudata van, vagy hiányzik az elhunyt, vagy szorong, vagy fél, és segít őt megtartani azzal, hogy folyamatosan emlékezteti: abban, ahogyan van, nincsen semmi patológikus, sem abnormális, csak gyászol. Ugyanakkor, miközben érvényesnek ismeri el minden érzését, segíthet neki kezelni azokat. Az nem baj, ha a gyászolónak bosszúfantáziái vannak, de az már baj lenne, ha azokat valóra is váltaná. Az nem baj, ha szokatlan és furcsa gondolatai vannak, de az baj lenne, ha ezekből elhamarkodott és visszafordíthatatlan tettek lennének, melyek lényegesen rongálnák a gyászoló kapcsolatait vagy rontanák az életminőségét. Végül pedig az elfogadás azt jelenti, hogy a gyászoló ritmusát tiszteletben kell tartani. Igen, nyilvánvaló, hogy a gyász fájdalma idővel enyhülni tud, de erre nem szabad emlékeztetni a gyászolót, mert az alkalmatlanság, a „még gyászolni sem tudok rendesen” érzését kelthetjük benne. Igen, lehetséges, hogy kívülállóként látni véljük a nyilvánvalót, hogy például az elhunyttal való kapcsolata nem volt felhőtlen, vagy lehet, hogy egy idő után a veszteséggel együtt megkönnyebbülést is fog érezni, és jobb lesz az életminősége, mint a gyász előtt volt. De ezzel

ne szembesítsük, hanem türelmesen várjuk meg, amíg a számára szükséges belátásokra jut. És talán az is egyértelmű lehet bizonyos esetekben a számunkra, hogy néhány év múlva a gyászoló élhet és érezheti magát úgy, mint a gyász előtti években, de erre nem emlékeztetjük, mert az számára bagatellizálás és bántó cinizmus lehet, ráadásul ismét a maga tehetetlensége miatti frusztrációját ébreszthetjük fel, amiért ő maga abban a pillanatban éppen nem így látja ezt. És az is lehet, hogy joggal látja így, mert a gyászban elképzelhető, hogy a régi életminőség soha nem tér vissza; az elfogadás azt is jelenti, hogy vele együtt ezt mi is belátjuk, és a döbbenetben vele együtt vagyunk.

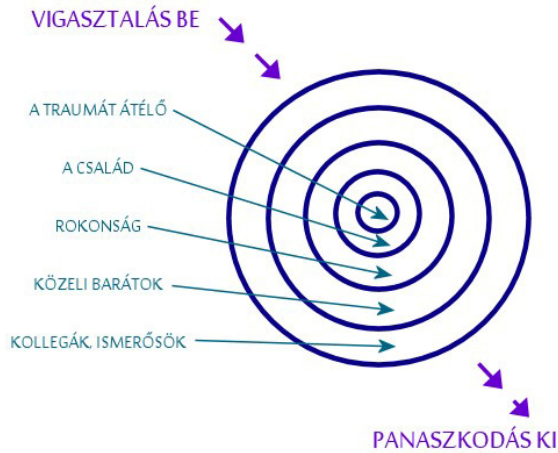
A részvét participációt jelent. Részesévé válok annak a kaosznak és érzelmi állapotnak, ami a gyászolót jellemzi. Ez a gyász kíséretének érzelmileg megterhelő része, mert itt a gyászoló fájdalmát közel kell engednem magamhoz. A részvét sírás a sírókkal, annak beismerése, hogy az a veszteség bármikor velem is megtörténhet, és annak bevallása, hogy ha megtörténne, talán magam is hasonlóan összetört, cselekvésképtelen vagy érzelmileg és gondolataiban darabjaira esett személy lennék, mint maga a gyászoló. Éppen ezért nagyon fontos, hogy a részvételő személy ne adjon tanácsot, ne próbáljon okosabbnak tünni a gyászolónál, vagyis ne a cselekvés megbízhatóan működő biztonságát, hanem a magában is található beláthatatlan mélységet nyújtsa a gyászolónak.²⁰ A részvét ugyanakkor a gyászoló érzéseinek a tükrözése is. Éppen ezért lehetséges, hogy még az együtt hallgatás is a „milyen jól beszélgettünk” érzését keltheti a gyászolóban. Károly Amy *Variáns Jób könyvére* c. verse a gyásznak pontosan ezt az igényét fejezi ki: „Bildád, Elifáz és Cófár / bánkódtak Jóbbal a földön ülve. / Nem kívánt tőlük jajgatást, / csak bánatuk legyen / övével elvegyülve. (...) Mert kevésbé fáj, mi fájhat, / ha van, aki a földön veled ül.”

A támogatás pedig azt jelenti, hogy mind lelki, mind testi szükségeiben számíthat a környezetére a gyászoló. Susan Silk és Barry Goldman amerikai pszichológusok a koncentrikus körök elvében²¹ kifejtik, hogy a traumájuk súlyosságától függően az emberek koncentrikus körökbe helyezhetők. Értelemszerűen az érintett, vagyis a gyászoló, a veszteséget megélt személy a kör közepén áll. A támogató magatartás lényege pedig az, hogy

²⁰ BUBER, Martin (1951): *Heilung aus der Begegnung*. In: *Schriften zur Psychologie und Psychotherapie*, S. 42–54. Gütersloher Verlagshaus (2008. november 17.).

²¹ <https://www.latimes.com/opinion/op-ed/la-xpm-2013-apr-07-la-oe-0407-silk-ring-theory-20130407-story.html> (utolsó megtekintés: 2021. július 21.).

a panaszkodás, fájdalom kifejezése a középső körből kifelé, a meghallgatás és elfogadás pedig a külső körből befelé menjen csupán. Amint a mellékelt ábrán láthatjuk, a traumát átélőt csak vigasztalni szabad, mások panaszaival terhelni pedig egyáltalán nem segít a helyzetén, csak járulékosan megterheli. Ha pedig valakinek kérdése lenne, hogy ő maga vajon mikor kerül a belső körbe, a szerzőpáros azzal fejezi be az írását: „Te is sorra kerülsz majd a kör közepén, ebben biztos lehetsz.”



1. ábra: A Silk-körök elméletének ábrázolása

A testi szükségletekről való gondoskodás azért fontos, mert egyrészt a gyászoló könnyen kerülhet bénult, cselekvésképtelen állapotba, ahol még az önmagáról való gondoskodás is plusz terhet jelent, másrészt pedig, mert a felkínált ajándékok, támogatás enyhítheti az elszigeteltség és magárahagyottság és erősíti a megtartottság érzését. Az is gyászkísérés lehet, ha ebédelni hívjuk a gyászolót, vagy vigyázunk a gyerekeire, amíg ő ellehet a fájdalmával, vagy csak bámulhat maga elé órákon keresztül, vagy felkínáljuk neki, hogy lakjon nálunk vagy nyaraljon nálunk, természetesen annak határai között, amit ő hajlandó elfogadni. Végül szintén a támogatottság érzését erősíti, ha a kíséző kihangsúlyozza a gyászolóval való kapcsolatának lényeges jellemzőit, és ezeket használja

fogódzóként a gyász kísérésben. Ha a focicsapatba ezután is elhívják, ha a szomszédaszonnyal vagy az irodában való közös kávézás rituáléja továbbra is megmarad, ha továbbra is elhívják a gyászolót azokba a körökbe, ahol addig helye volt, és nem távolodnak el tőle, mondván, hogy „te most gyászolsz, azt hittem, nincs rá szükséged”. A közös emlékek és régi kapcsolatok mentén való kötődés megerősíti a gyászolót abban, hogy a veszteség miatt nincs vele baj, hogy az eddigi biztos fogódzók ezután is ott lesznek az életben.

Milyen a jó kísérés a gyászban?

Összefoglalásképpen elmondhatjuk, hogy az örökös „de mit mondjak neki?” kérdésre nem adható sablonos válasz. A gyász kísérésre nincs varázsszept, nincsenek csodamondatok, sem tízpontos tennivalólista. A kísérés elsősorban alámerül a gyászolóval abba a mélységbe, amelybe belerángatta őt az élet – a saját stabilitásunk és hitünk megőrzése mellett. És ha a mélységben a megrendültségtől szóhoz sem jutunk, ha minket is a gyászoló tehetetlenségéhez hasonló érzés kerít hatalmába, ha mi is szenvedünk az egésznek az abszurditásától, akkor igazából pontosan azt az emberi arcunkat tudjuk a gyászoló felé mutatni, amire neki abban a pillanatban a legnagyobb szüksége lehet. Érezheti, hogy fájdalmával és terhével nincs egyedül, és ha az empátia, a megtartó együttérzés mellett ráérzünk arra, hogy milyen szükségleteiben lehetünk segítségére, mit képes elfogadni, és azt mi miképpen adhatjuk, akkor megerősíthetjük benne nem csak az elfogadottság de a feltétlen támogatottság érzését is. William Wordsworth *Óda* c. versének részlete pozitív bölcsességnek számít, de akik idézik, rendszerint a versszak első felét idézik csupán: „Mit számít, hogy többé nem tündököl, / az a fény eltűnt a szemem elől, / az óra vissza sose jő, / mikor nyílt a virág, pompázott a mező; / nem szomorkodunk: az ad erőt, ami megmarad;”. Pedig ami a gyász kísérésben erőt adna, azt pont a költemény második fele tartalmazza: „az örök részvét, amely / mindig volt s nem múlik el; / s az enyhítő gondolat, mely kínjainkból fakad, / s hit, mely haláltól se fél, / s az évek sora, mely bölcset farag.”

Felhasznált irodalom

Könyvek, szakkikkek

- BUBER, Martin (1951): Heilung aus der Begegnung, In: *Schriften zur Psychologie und Psychotherapie*, S. 42–54. Gütersloher Verlagshaus (2008. november 17.)
- CAVALLI, Alessandra: *Transgenerational Transmission of Indigestible Facts: From Trauma, Deadly Ghosts and Mental Voids to Meaning-Making Interpretations*. Edited version of the paper presented at *JAP May 2011 International Conference* in St. Petersburg, entitled *The Ancestors in Personal, Professional and Social History*. 2012.
- FREUD, Sigmund (1997): Gyász és melankólia. In: Freud, Sigmund: *Ösztönök és ösztönsorsok*. Filum. 129–145.
- LINDEMANN, Erich (1944): *Symptomatology and Management of Acute Grief*. In: *American Journal of Psychiatry*. 101, 141–148.
- MARTINEZ, Mario (2019): *The MindBody Self: How Longevity Is Culturally Learned and the Causes of Health Are Inherited*. Hay House. Reprint kiadás.
- MÉRŐ László (2019): *A csodák logikája*. Budapest, Tericum.
- PILLING János: „Adj szót fájdalomnak”. A gyász lélektana és a gyászoló segítése, In: Angyal Eleonóra – Polcz Alaine (szerk.): *Letakart tükkör*. Szekszárd, Helikon. 207–240.
- QUINTERO, Samara – LONG, Jamie [é. n.]: *The Dark Side of Positive Vibes*. <https://thepsychologygroup.com/toxic-positivity/> (utolsó megtekintés: 2021. július 21.).
- SARUNGI Emőke (2019): Gondolatok a komplikált gyász fogalma mentén. *Khárón. Thanatológiai szemle*. 2019/3. https://kharon.hu/docu/2019-3_sarungi-gondolatok.pdf (utolsó megtekintés: 2021. július 21.).
- SILK, Susan – GOLDMAN, Barry [é. n.]: *How Not to Say the Wrong Thing*. <https://www.latimes.com/opinion/op-ed/la-xpm-2013-apr-07-la-oe-0407-silk-ring-theory-20130407-story.html> (utolsó megtekintés: 2021. július 21.).
- SINGER Magdolna (2016): *Veszteségek ajándéka*. Budapest, Jaffa.
- (2021): *Gyász kísérés. Együtt a bánat és a feldolgozás útján*. Budapest, HVG könyvek.
- TEDESCHI, Richard G. – CALHOUN, Lawrence G. (2004): Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence, In: *Psychological Inquiry*. 15, 1. 1–18.

Előadások

FERBER Eszter (2021): *Gyászfolyamatok művészetterápiája*. Pécs (2021. május 12.).

PÁL Ferenc (2006): *Éves kérdések megválaszolása* (2006. május 30.) <https://www.palferi.hu/hanganyagok/2005-2006/2006-05-30/> (utolsó megtekintés: 2021. július 21.).

SETH, Anil (2017): *Your Brain Hallucinates You Conscious Reality*. TED előadás (2017. április). https://www.youtube.com/watch?v=lyu7v7nWzfo&tab_channel=TED (utolsó megtekintés: 2021. július 21.).