

FETA Füzetek

**Veszteségeink hatása
a mindennapokra**

Psziché



Szatmáry-Czégényi Boglárka

A gyászról beszélni, illetve beszélgetést kezdeményezni manapság sokkal kevésbé egyszerű és természetes, mint az korábban, elődeinknél szokás volt. Elidegenedtünk azoktól a rítusoktól, melyek a veszteség feldolgozását segítették, emiatt is fordulhat elő több embernél, hogy elakad a gyászfolyamatban, akár több évig is.

Hogyan kapcsolódik mindez az egyetemistákhoz?

Írásainkban szeretünk olyan jelenségekre reflektálni, melyekkel a tanácsadások során jelentkeztek hozzánk, így ennek apropóján került előtérbe, hogy a szeretteink elvesztésével kapcsolatos érzéseket mennyire nehéz átélni és megosztani a körülöttünk élőkkel. A halottak napja és karácsony körüli időszak – vallási hovatartozástól függetlenül is – előhívja annak igényét, hogy emlékezzünk és számba vegyük azokat az embereket, akik már nem lehetnek velünk. A következő írás azt a célt szolgálja, hogy jobban megérthessük, hogy milyen fázisokon megy keresztül egy gyászoló, hogy végül eljusson a belenyugvás szakaszába, amikor a vesztesége már nem sebeket tép fel, hanem elfogadásra talál.

A megfigyelések azt mutatják, hogy az alábbi felosztás nem csak haláleseti gyász esetén érvényes, hanem párkapcsolati veszteség, szakítás, válás során, de még a járványhelyzettel kapcsolatos megélés során is hasonló dinamika játszódik le *(pl.: közösségi ünneplések, tervezett utazások elmaradása, stb.)* így a modell univerzálisan használható

valamennyi veszteségélmény megértésében. Az egyszerűbb érthetőség érdekében azonban a továbbiakban a haláleseti gyász magyarázatára, specifikumainak meghatározására kerül sor.

Elővételezett gyász

Fontos megemlíteni, hogy egy gyászfolyamat nemcsak a haláleset megtörténtekeor kezdődhet, hanem elővételezetten is megjelenhet, ami azt jelenti, hogy bár még nem került sor a tényleges elválásra, de már tudatában vagyok annak, hogy hamarosan ez be fog következni, így elindul a belső feldolgozása a helyzetnek és annak, amilyen hatást ez rám gyakorol.

Valami véget ért...

Amikor gyászfeldolgozásról beszélünk, jellemzően szakaszokban gondolkozunk róla. Öt fázist különböztetünk meg attól függően, hogy éppen mi a domináns érzelem vagy viszonyulás az adott élethelyzetünkben. Az egyes szakaszok nem mindig követik egymást lineáris sorrendben, előfordul, hogy egy már meghaladottnak hitt állapot ismét aktualitássá válik, nagyobb erővel tör ránk. Ez a fluktuálás az ún. gyászév során teljesen természetes, ha azonban hosszabb időn keresztül tapasztaljuk, hogy benne ragadunk egy-egy szakaszban, érdemes külső segítséget igénybe vennünk, hogy megértsük a reakcióink okát, hátterét.

A gyász szakaszainak felosztása

1. Tagadás: melyet más néven sokként is említenek a különböző szerzők. Gyakori reakció, hogy amikor szembesülünk vagy szembesítenek minket a rossz hírrel, lefagyott állapotba kerülünk és azt éljük meg, mintha ezek az események nem is velünk történnének. Van, akinél ez néhány perc leforgása alatt végbemegy, de van olyan is, akinél ez akár több órát vagy napot is igénybe vesz. Ebben a szakaszban viszonylag ritkább, hogy valaki megreked, ugyanakkor abban jelentősek az egyéni eltérések, hogy kinek mennyi időre van szüksége ahhoz, hogy szembe tudjon nézni azzal, hogy a vesztesége reális és nem megmásítható.

2. Düh: amikor az első sokkot követően szembesülünk az érzéseinkkel, a düh nagyon gyakran jelenik meg központi érzelemként. Próbálunk felelőst keresni, aki vagy ami okolható a szerettünk elvesztéséért és ez rendszerint indulatot szül. Önváddal kapcsolatos érzések szintén előfordulnak, amikor olyan gondolatokat fogalmazunk meg magunknak, melyekben a saját felelősségünk kerül nagyító alá, pl. több időt kellett volna vele töltenem; ha elmegyek vele egy másik orvoshoz is, még mindig élne stb. Az egy kevésbé felvállalható és megosztható érzés lehet a gyászolók részéről, hogy nemcsak önmagukkal és másokkal, hanem az elhunyttal kapcsolatban is megélhetnek ingerültséget, dühöt vagy akár haragot is. Fontos azonban tudni, hogy ez is teljesen természetes és azzal segítünk magunkon a legin-

kább, ha beismerjük – legalább önmagunk előtt – hogy nemcsak a szép emlékek jelennek meg a gondolataink között, hanem azok is, amelyek fájdalmat és szomorúságot keltettek az elhunyttal kapcsolatban a múltban.

3. Alkudozás: ebben a fázisban visszatérhetnek a tagadás szakaszában megfigyelt jelenségek, de már azzal a különbséggel, hogy valójában tudjuk és átéljük, hogy a szerettünk nem visszahozható, ugyanakkor nagyon foglalkoztathat bennünket annak a kérdése, hogy mit csinálhatnánk másképp, ha még élne. Alkudozunk saját magunkkal és a világgal, és próbáljuk a bennünk kavargó érzéseket megmagyarázhatóvá tenni.

4. Depresszió: a megnevezés megtévesztő lehet, ugyanis ebben a vonatkozásban nem arról a depresszióról van, amely a mentális betegségek között fellelhető, hanem egy befelé forduló állapotot jelöl, amelyben teret engedünk a szomorúságnak és azon munkálkodunk, hogy elhelyezzük a veszteségünket az életünkben. Ez az elcsendesedés az ünnepek, évfordulók körül érzékelhető a leginkább, amikor pl. először telik el úgy az elhunyt születésnapja, hogy már nem tudjuk közösen megünnepelni. Megfigyelhetjük azonban azt is, hogy ezek a szomorúsággal kapcsolatos érzések egyre inkább csak azokra a helyzetekre korlátozódnak, amikor az elvesztett személyre gondolunk, más szituációkban már tudjuk és merjük magunkat jól érezni.

5. Elfogadás: az elfogadás értelmezése körül számos tévhit alakult ki. Sokan kérdezik, hogy hogyan lenne elfogadható valakinek a halála, különösen, ha az nem természetes módon történt pl. balesetben, betegségben, öngyilkosság által vesztette el valaki az életét. A válasz azonban mégiscsak az, hogy ezekben a nehéz helyzetekben is megtalálható egy ponton az a lelki megnyugvás, amikor el tudjuk helyezni az életünk történetében a veszteséget. Ha megengedtük magunknak a fájdalmas pillanatok átélését, volt rá lehetőségünk, hogy megosszuk a környezetünkben lévő, számunkra fontos emberekkel az érzéseinket, gondolatainkat, akkor azt figyelhetjük meg, hogy ezekben a beszélgetésekben fokozatosan átkerül a fókus a szomorúságról, szenvedésről, dühről az emlékek számbavételére. Az emlékek pedig azok a tapasztalatok, amelyek segítenek bennünket abban, hogy megmaradjon a kapcsolatunk azzal a személlyel, aki bár már fizikailag nem lehet jelen, a bennünk élő képe mindig megmarad.

Összességében tehát elmondható, hogy hosszú távon akkor és azzal járunk jól a lelki egészségünk szempontjából, ha nem akarjuk kiküszöbölni a negatív érzésekkel való szembesülést, mert ezek átélése nélkül nem tudunk eljutni a veszteségeinkkel kapcsolatban egy valódi elfogadáshoz

Felhasznált irodalom

Elisabeth Kübler-Ross: A halál és a hozzá vezető út

Könyv- és cikkajánló

Singer Magdolna: Vigasztalódás a gyászban

Boldizsár Ildikó: Mesék életről, halálról, újjászületésről

Popper Péter: Fáj-e meghalni?

Dr. Sarungi Emőke: Gondolatok a komplikált gyás fogalma mentén