

Pilling János

HALÁLKÖZELI ÉLMÉNYT ÁTÉLT EMBEREK VILÁG- ÉS TÚLVILÁGKÉPE

ÖSSZEFOGLALÁS

A klinikai halálból visszatért emberek szemlélete, gondolkodásmódja jelentősen megváltozik a halál közelségének megtapasztalása után.

A változások két csoportba oszthatók: az elsőbe az énkép, a többi ember megítélése és az élet értékeinek szemlélete tartozik. Ezek módosulása (kisebb-nagyobb mértékben) mindazokra jellemző, akik tudatában vannak, hogy ők klinikai halottak voltak – függetlenül attól, hogy ennek kapcsán volt-e halálközeli élményük. A változások másik csoportját a halálról, a túlvilágról, az Istenről és a vallásról alkotott vélemények módosulása képezi. Ezek a változások elsősorban azokra jellemzők, akik a klinikai halál során halálközeli élményt is átéltek.

A tanulmány – szakirodalmi leírások és saját vizsgálatok eredményei alapján – bemutatja és beszámolókkal illusztrálja a különböző változások jellegzetességeit. A szerző felhívja a figyelmet az utóhatások kevésbé vizsgált területeire – különös tekintettel a negatív hatásokra –, és ismerteti a pozitív utóhatások néhány pszichoterápiás felhasználási lehetőségét.

ABSTRACT

The way of thinking of people, who have come back from clinical death, changes significantly after experiencing the closeness of death.

Changes can be divided in two groups: in the first one, there are the [énkép], the opinion about the others and values. Changes in these things is typical about most of those who are aware that they went through clinical death; independently on whether they had near death experience. The second group of changes consists of changes in the opinions about death, afterlife, God, and religion. These changes are typical mostly about those who, during the clinical death, went through near death experience also.

This essay, based on the literature and the results of the author, shows the characteristics of the different changes. The author points out the aftermath less examined especially the negative ones and writes about some of the psychotherapeutic use of positive aftermath.

*„Ha meghalok, ki hal meg
bennem, velem, helyettem?”
(Weöres Sándor: Agónia)*

Születésünk óta igyekszünk megismerni és megérteni a világot. Kisgyermekként még számos dolog megértéséhez kevés a tudásunk, ám ahogyan növekszünk, ezek száma egyre csökken. Mégis: még felnőttként is vannak olyan területek, amelyek kívül esnek tapasztalásunk

határain. Wallon ultrajelenségeknek nevezi ezeket. Ilyen pl. az idő, az Univerzum, az élet és a halál is.

A halál megismerésnek, megértésének vágya ősi törekvés. Ez a kérdés azonban évezredekken keresztül kívül esett a tudomány határain: a halál által felvetett kérdésekkel elsősorban művészek és filozófusok foglalkoztak. Ezen a téren azonban jelentős változást hozott a XX. század, melynek közepén új tudományág született: a halál, a haldoklás és a gyász kérdéseit vizsgáló tanatológia. Ez az interdiszciplináris tudományterület módszeresen törekszik a halállal kapcsolatos kérdések vizsgálatára, kutatva ennek kultúrtörténeti, néprajzi, pszichológiai, szociológiai, etikai, stb. kérdéseit.

Ennek a fiatal tudományágnak is a legújabb területe az, amely a klinikai halálból visszatért emberek tapasztalatait vizsgálja. Bár ilyen beszámolók már évezredek óta ismeretesek, csak korunkban, a reanimációs technika fejlődésével vált lehetővé, hogy az ún. halálközeli élmények tudományos vizsgálatokra is alkalmas nagy számban kerüljenek nyilvánosságra.

Kezdetben az érdeklődés – érthetően – magára az élményre irányult. A '80-as évektől elejétől azonban egyre több kutató figyelme terelődött egy nem kevésbé érdekes területre: az élmény utóhatásaira. A halálközeli élmények egyik legnevesebb kutatója, Kenneth Ring magát az élményt egy mag szemhez hasonlítja, amely később kicsírázik és felnő. Mint írja, a halálközeli élmények kutatói kezdetben úgy tekintettek erre a jelenségre, mint egy frissen bevetett kertre – s most ámulva láthatják, milyen virágok népesítik be ezt a kertet. (Ring, 1990, 23)

Ebben a tanulmányban ezt a kertet igyekszünk majd bejárni. Az utak megtalálása nem könnyű. A halálközeli élmény ugyanis sokrétű és mélyreható változásokat idéz elő az emberek szemléletében. Az élményt átéltekkel folytatott beszélgetésekből eddig kb. 30 területen figyeltek meg jellegzetes szemléletbeli változásokat, amelyek ugyanolyan általánosnak tűnnek, mint a halálközeli élmény visszatérő elemei.

A változások csoportosítására Kenneth Ring tett kísérletet. Ő két nagy csoportot különített el: az egyik a klinikai halált átélt emberek viszonyulása önmagukhoz, a többi emberhez és az élet értékeihez; a másik a halálhoz és a valláshoz fűződő viszony megváltozása. Az elkülönítés alapját kontrollcsoporttal való összehasonlítás képezte. Míg az előző változások mindenkinél bekövetkeznek, aki a klinikai halált átélte – függetlenül attól, hogy volt-e ezalatt halálközeli élménye, vagy sem – addig a halállal és a vallással kapcsolatos attitűdök jelentős megváltozása elsősorban az élményt átéltekre jellemző. (Ring, 1993, 185)

A két csoport közti különbséget érthetővé teheti a halálközeli élmények tartalma. Az élmény átélői ugyanis tapasztalják, hogy tudatuk, észlelésük megmarad a szív megállása után is, találkozhatnak elhunyt hozzátartozóikkal és egy magasabb rendűnek érzett szellemi lényvel is. Ez képezheti a halállal és a vallással kapcsolatos szemléletváltozás alapjait.

A klinikai halál azonban – függetlenül attól, hogy járt-e halálközeli élménnyel, vagy sem – önmagában is egy olyan krízishelyzet, amelynek átélése hatással van az élet értékeinek megítélésére. Heidegger filozófiájának egyik alap gondolata az ún. határhelyzetek értékelése. A fogalom alatt az élet mindennapos eseményeitől eltérő helyzeteket érti, amelyek megoldásához nem elegendők köznapi magatartásmintáink. A határhelyzetek között kiemelkedő jelentőséget tulajdonít a halálnak, ill. a haláltudatnak, amely az élet értékeivel való szembenézésre kényszerít bennünket. Kunt Ernő maga is úgy véli, hogy életünk során számos sorsfordulót, „átváltozást” élünk át – felnőtté válást, esküvőt, gyermekeink születését – s ezek sorában az „utolsó átváltozás” a halál. A vele való szembenézés megváltoztatja az élethez való hozzáállásunkat, önmagunkhoz és a többi emberhez fűződő viszonyunkat. (Kunt, 1987, 30-31)

Tekintsük át, hogyan változik meg azok szemlélete, aki személyesen élték át a halállal való szembesülést!

A klinikai halálból visszatérve sokan úgy érzik, új esélyt kaptak a Sorstól, hogy életüket újrakezdhessék. Bár meghalhattak volna, mégis megmenekültek ebből a halálos veszedelemből. Egyfajta újjászületésként élik ezt meg. Jankovich István saját halálközeli élményéről írt könyvében azt mondja erről:

„1964 szeptember 16.-án meghaltam, és pár perc múlva újból születtem, mint egy új ember, egészen más ideálokkal, tapasztalatokkal és ismeretekkel.”
(Jankovich, 1992a, 13)

Mindezek után úgy gondolják, valamilyen célja van annak, hogy nem haltak meg és folytathatják az életüket. Erre vonatkozóan saját vizsgálataim alapján egy magyarországi beszámolóiból idézek:

„Az Úr kísért vissza engem, ahogyan egy vendégünket kísérjük ki. Úgy éreztem, mintha a világtűrőn haladnánk keresztül. De én nem néztem semerre, csak Őt figyeltem, a Központi Szeretetet. Fogta a kezem, és beszélt hozzám. Elmondta, hogy vissza kell térnem, mert terve van még velem. Hozzátette azonban, hogy gondoskodása és szeretete továbbra is velem marad. Ekkor már véget ért az utunk, és megláttam a testemet. Ha az Úr nem mondta volna el mindezt, biztos, hogy nem szerettem volna visszatérni. Így azonban megértettem, hogy dolgom van még ezen a földön.”
(Ács, Pilling, Zatik, 1992, 68)

Ezt a földi célt, feladatot azonban a halálközeli élmény során általában nem ismerik meg. Ezért – visszatérve az életbe – keresni kezdik, mi az a feladat, amelyet el kell végezniük. Megpróbálnak olyan életformát találni, amely összhangban áll tapasztalataikkal. Jellegzetes, hogy nagy aktivitással vetik magukat a munkába, s egyszerre több területen is megpróbálnak mások hasznára lenni. Így pl. az az asszony, akinek a beszámolójából az imént idéztem, találkozásunkkor, 70. évén túl is gerincsérült betegeket ápolt, haldoklókat gondozott, minisztériumokkal levelezett a kisnyugdíjasok jobb megélhetéséért, elkezdett a cigány-folklór kutatásával foglalkozni, és aktívan részt vett saját városának közéletében is.

A legtöbben úgy érzik, nem tudják biztosan, mi az a feladat, amelyet végre kell hajtaniuk, de ha megtalálják, felismerik. Egy amerikai nő a következőképpen jellemezte ezt az érzését:

„Most az a legfontosabb célja az életemnek, hogy tapasztalatomat pozitív, értékes módon használjam fel, hogy másoknak segíthessek. Legnagyobb problémám, hogy kitaláljam, miként tudnám ezt a leghatékonyabban megvalósítani.”
(Ring, 1990, 220)

Néhányan úgy érzik, ez a feladat az, hogy megismertessék másokkal saját tapasztalataikat. Kenneth Ring egyik beszélgetőtársától a következő választ kapta arra a kérdésére, hogy közölt-e vele valamit a Fénylény:

„Igen..., hogy érdemes lenne engem visszaküldeni, hogy tudást közvetítsek, tapasztalataimról beszámoljak, hogy létezik élet sokkal magasabb szinten is..., hogy sokkal többek vagyunk, mint azt képességeink és lehetőségeink alapján tudjuk.”

Ebből adódóan sokan élményük után intenzíven érdeklődni kezdenek a halálközeli élmények szakirodalma, mások tapasztalatai iránt. Megfigyelhető azonban ennek az ellenkezője is: az elzárkózás a szakirodalom megismerésétől. Ezt általában azzal szokták indokolni, hogy szeretnék az élményüket eredeti formájában, torzításmentesen megőrizni és átadni másoknak.

Sokan úgy érzik: ahhoz, hogy ezt az ismeretlen, rájuk bízott feladatot elvégezhessék, több tudásra van szükségük. Felértékelődik számukra a tanulás fontossága. Kutatni kezdik az élet értékeit, s így figyelmük gyakran a vallások, és a filozófia felé fordul. Egy amerikai asszony azt mondta erről Ring-nek:

„Azt a kényszerítő kívánságot fedeztem fel magamban, hogy lelki dolgokkal foglalkozzak (a Bibliával és más bölcs tanításokkal) és a szokatlan jelenségekkel is. Olvasok, és megpróbálok amennyit csak lehet, tanulni. Nem tudom, de valahogy olyan érzésem van, hogy valami nagyobb dologra készítettek elő.”

(Ring, 1990, 220)

Sokan beszámolnak arról, hogy élményükből megtanulták: földi létünk egy olyan iskola, amelynek tapasztalatai – így megszerzett tudásunk is – saját fejlődésünket szolgálják. Ez a fejlődés többek szerint a halál után is folytatódhat, s általa kerülünk közelebb ahhoz a magasabb rendű lényhez, amelynek átfogó szeretetét és tudását élményükben átérezték. Hangsúlyozzák azonban azt is, hogy ez a tudás nem önmagáért és önmagunkért való: csak az a tudás értékes igazán, amellyel mások javát is szolgáljuk. Ez pedig elvezet a másik fontos értékhez, amelyet szinte mindenki hangsúlyoz, aki a klinikai halálból visszatért: a szeretet.

A szeretet fontosságának kiemelése gyakran az életút végigtekintésén alapul. Sokan beszámolnak arról, hogy életükből nem csupán saját tetteiket látták, hanem átérezték azt a hatást is, amit cselekedeteik másokra gyakoroltak. Életfilmjükön néha elfeledettnek tűnő apró részletek válnak fontossá: *„egy mosoly, egy bátorító szó, egy önfeláldozó, apró tett.”* (Eadie, 1994, 75) Betty Eadie leírja, hogy élményéből megtanulta azt a hatást is, amit ő „hullám-effektusnak” nevez: ha szeretetet adunk másoknak, ők is szeretettel fordulnak a többiek felé – s ha bántóan viselkedünk velük, ők is így viselkednek majd más emberekkel. (Eadie, 1994, 148) Ám nem csupán saját életük újraélése indítja őket a szeretet fontosságának hangsúlyozására, hanem a fénylő, isteni lény teljes, tökéletes szeretetének érzése is. Betty Eadie saját élményéről szóló „Átölel a fény” c. könyvében azt írja:

„Mindenekfelett azt mutatták meg nekem, hogy a szeretet a legfőbb jó. Láttam, hogy igaz szeretet nélkül semmik vagyunk. Azért vagyunk itt, hogy segítsünk másoknak, hogy gondoskodjunk másokról, hogy megértsük egymást, megbocsássunk és szolgáljunk egymásnak. Azért vagyunk itt, hogy minden földre született ember iránt szeretettel legyünk.”

(Eadie, 1994, 74)

Ennek megfelelően élményük után sokkal nagyobb empátiával fordulnak mások felé. Ennek a következménye az is, hogy kevésbé ítélnék el másokat, elfogadóbbá, toleránsabbakká válnak. Jankovich István azt írja erről:

„Az embereket olyannak kell elfogadnunk, amilyenek. Mindenkinek megvan az oka és indítéka, hogy olyan legyen, amilyen. Ez azt jelenti, hogy embertársainkat nem alakíthatjuk kedvünk szerint, és személyiségüket nem szabad saját elképzeléseinknek megfelelően változtatnunk”

(Jankovich, 1992a, 147)

A halálközeli élményt átélt emberek azonban nemcsak másokat, hanem önmagukat is jobban el tudják fogadni. Egy amerikai nő azt mondta erről:

„Élményem előtt – mint a legtöbb ember – nem különösebben voltam magammal megelégedve. De most valóságosan tapasztaltam mennyit érek és hogy Isten – a Fény – mennyire szeret engem; naponta erre emlékszem. Gyakran így gondolkodom: »Ha Ő ilyen sokra tart engem (ahogy számomra azon a januári napon kiderült), akkor biztos, hogy értékes ember vagyok, teljesen mindegy, hogy milyen negatívan ítélem meg magam.« Efelől nincs kétségem. Nézze, minden hibám ellenére Ő úgy határozott, hogy megosztja velem ezt a tapasztalatot, ami egész életemet megváltoztatta. Nem azért, mert én ezt megérdemeltem, vagy mert előkészültem rá, hanem valamilyen ismeretlen okból érek valamit a szemében. És amióta erről meg vagyok győződve, többre értékelem magamat is.»

(Ring, 1990, 219)

Önmaguk elfogadása és a mások iránt érzett szeretet szoros kapcsolatban áll azzal a megújuló és felerősödő életszeretettel, egység-érzéssel, amely a klinikai halálból visszatértek közül sokakat eltölt. Ennek érzékeltetésére egy magyarországi beszámolóból idézek:

„Mióta bepillantottam az élet és a halál titkaiba, még arra is vigyázok, hogy egy hangyát el ne tapossak. Ha az úton látom, kikerülöm, és ha véletlenül rálépek, imában kérem az Urat, hogy bocsásson meg.»

(Ács, Pilling, Zatik, 1992, 73)

Ezzel egyidejűleg gyakran megfigyelhető, hogy a halálközeli élményt átélt emberek képessé válnak arra is, hogy ezeket az érzéseiket, szeretetüket nyíltabban kifejezhessék.

Értékrendjük ezen jellegzetes átalakulásának velejárója – mondhatni: következménye –, hogy sokkal kisebb szerepet tulajdonítanak a (mindennapi életünkben gyakran oly fontosnak hitt) sikernek, hírnévnek, karriernek és a pénznek. Karakterisztikus példája ennek az a 70. évén túli asszony, akiről korábban már leírtam, mennyi mindennel foglalkozik. Akkor találkoztam vele először, amikor Romániából sokan települtek át Magyarországra. Elmondta, hogy férje halála után üresen maradt egy ház, amelyet ő akkor teljes berendezésével együtt egy Erdélyből áttelepült család egyik tagjának nevére íratott – anélkül, hogy korábban ismerte volna őket.

Összefoglalóan tehát megállapíthatjuk, hogy a klinikai halálból visszatért emberek szemlélete jelentős mértékben megváltozik – elsősorban az élet értékeinek és önmaguknak a megítélésében –, és mindez jelentősen kihat a többi emberrel való kapcsolatukra is. Ezek a változások – bár eltérő mértékben – mindenkinél felléphetnek, aki a meghalás közvetlen közelébe került. A szemléletbeli változások másik csoportja, a halálhoz és a valláshoz fűződő viszony megváltozása azonban elsősorban azokra jellemző, akik a klinikai halál alatt halálközeli élményt éltek át.

A halálról alkotott kép változásának alapja nyilvánvalóan a halál közvetlen megtapasztalása lehet. A halál belső átélése – melytől ismeretlenül gyakran rettegünk – a halálközeli élményben felszabadító, boldog érzésként jelenik meg. Jankovich István így jellemzi ezt:

„Igen elcsodálkoztam azon, hogy a halált egyáltalán nem találtam kellemetlennek. Nem féltem a közeledő haláltól. Teljesen természetes, magától értetődő

volt, hogy meghalok, s végre elhagyom ezt a földet. Életem folyamán soha nem hittem volna, hogy ilyen egyszerűen és szépen meg lehet válni az élettől, s egyszerre nem kapaszkodunk már görcsösen az élethez. A halállal kapcsolatos ismereteink hiánya okozza, hogy annyira ragaszkodunk az élethez.”

(Jankovich, 1992a, 55)

Betty Eadie pedig a következő érzéseit fogalmazta meg:

„Az első benyomásom az volt, hogy szabad vagyok. Semmi természetellenes nem volt ebben az élményben. ... (A testem) olyan volt, mintha levettem volna valami elhasznált ruhát, és örökre félredobtam volna.”

(Eadie, 1994, 50)

Természetes, hogy ezek után, visszatérve a földi életbe, jelentősen csökken a haláltól való félelem. Ismét egy hazai beszámolóból idézek:

„Nem félek a haláltól. Tudom, hogy ez csupán egy átmenet egy másik, szebb világba. A halál így azt a beteljesülést jelenti, amely értelmet, célt ad az életnek.”

(Ács, Pilling, Zatik, 1992, 67)

Ez az idézet már rámutat a halálközeli élményeket követő egyik legkarakterisztikusabb változásra is: az élményt átéltek körében jelentősen nő a túlvilági életbe vetett hit.

Rendkívül érdekes megismerni, hogy milyenek festik le a halálközeli élményt átéltek ezt a bizonyos „másik, szebb világot”. Ennek részletes leírása a halálközeli élményekben sem gyakori. Ebbe a világba ugyanis csupán kevesen nyernek bepillantást – jellegzetesen azok, akik valamilyen okból szokatlanul hosszú ideig voltak a klinikai halál állapotában. A világ legkülönbözőbb részein élő emberek leírása azonban ezen a téren is megegyezik. A beszámolók egységesen egy csodálatos várost írnak le, amelyet általában a „Fény városának”, „Aranyvárosnak” neveznek. Ennek leírásakor azonban hangsúlyozzák, hogy szavaik csak hasonlatok, közelítések lehetnek, mert a város földöntúli szépségét nem tudják visszaadni. Egy férfi, aki hosszas klinikai halált élt át (amelyet maradandó károsodásai, pl. izombénulásai is jeleznek), a következőképpen próbálta meg jellemezni ezt az élményt:

„Közelebb mozdultam a fényekhez, és megállapítottam, hogy városok azok – városok fényekből. Ugyanabban a pillanatban világossá vált számomra, hogy megérkeztünk. Az utazásnak vége. Nem lebegtem tovább.

Egy világos, nagyon szép téren álltam. Le akarom írni, hogy nézett ki: az épület, ahová bementem, egy katedrális volt – a Márk templom stílusában épült, vagy a Sixtusi kápolnáéban, de a téglák és a kövek mintha plexiüvegből lettek volna. Terek voltak, amelyeknek volt kiterjedésük, de keresztül láthatott rajtuk az ember; és minden tér közepén ez az arany- és ezüstszínben szikrázó fény. Lehetett az épületet látni, de a fényességéből kifolyólag alig... Vagyis ez a katedrális szó szerint tudásból épült fel. A tudás forrásánál álltam. Szinte éreztem ... adatokkal lettem beborítva. Minden oldalról záporoztak rám az információk – mintha folyó vízbe merítettem volna a fejem és minden vízcsepp egy-egy információ lenne, ami átfolyik a fejemben.”

(Ring 1990, 69)

Saját vizsgálataim során is talákoztam olyan emberrel, aki átélte ezt az élményt. Érdekes lehet a két beszámoló összehasonlítása:

„Utam végén egy csodálatos, fényben pompázó városba érkeztem. Házakat láttam, folyókat, gyümölcsöző fákat, virágokat – és minden olyan ragyogó volt, mintha aranyból lenne. Aranyváros – talán ez a legjobb szó rá. Ott mindent az Úr fényessége tölt be, ugyanaz a fény, amely Mózes arcán ragyogott a Vele való találkozás után. Amikor megérkeztem az Aranyvárosba, a mindenség ura fogadott. Nem igaz, hogy az Úr szakállas öregember: fiatalabb ő mindenkinél. Nem férfi és nem nő – Ő a kisugárzó szeretet. Aranyló ködfátyolban jelent meg előttem. Ruha helyett hasonló, de nem aranyló ködfátyol borítja az ott élő lelkeket is. Ezeknek ugyanolyan alakjuk, ugyanolyan testrészeik vannak, mint nekünk. Így ismerhetjük fel halott rokonainkat, ahogyan én is találkoztam édesapámmal, férjemmel, testvéreimmel. Szavak nélkül, pusztán gondolatokkal beszélgettünk. Az Aranyvárosban hatalmas csarnokokban rengeteg könyv és tekercs van. Megkérdeztem az Úrtól, hogy milyen könyvek ezek, és Ő azt válaszolta, hogy a világmindenség tudásának könyvei. Az emberek ugyanis ott, a másik dimenzióban is állandóan tanulnak. Asztaloknál ülve, fűben fekve, fák alá ülve – mindenütt tanuló embereket láttam.”

(Ács, Pilling, Zatik, 1992, 47)

Mindkét beszámoló kiemeli a tökéletes tudás átélését. A halálközeli élményt átélt embereknek ez a ritka élménye túlvilágképük integráns részévé vélik. Ez a tudás a mi fogalmainkkal nehezen közelíthető meg, mert nem kizárólag tárgyi ismereteket jelent, hanem – az elmondások szerint – a valódi ismeretek összességét, az univerzum, a Teremtés lényegéről és céljáról való teljes ismeretet. Erre az ismeretre a Biblia is utal, amikor azt írja: „Mert most tükör által homályosan látunk, akkor viszont színről színre; most rész szerint van bennem az ismeret, de akkor pedig úgy ismerek majd, mint ahogyan én is megismertettem.” (1Kor. 13,12.) Az információk átadása – saját időfogalmunk szerint – egyetlen pillanatban történik, minden formában: látványban, hangban, gondolatban. Ez a tudás élményük során mindvégig birtokukban marad, de az életbe való visszatéréskor legnagyobb részét elveszítik. (Érdemes itt megjegyezni, hogy a Léthé, a felejtés folyója a görög mitológia túlvilágképének is része, valamint azt, hogy Platón szerint a földi tudás megszerzése nem más, mint a túlvilági ismeretek részleges felidézése, újratanulása.)

A tudásnak ezt a teljességét, a fény városának lenyűgöző látványát néhányan a mennyországgal azonosítják. Néha azonban ez a kép csak szimbolikus formában jelenik meg. Egy idős asszony arról számolt be nekem, hogy élménye során két utat látott maga előtt. Az egyik csodálatos szépségű, árnyas, zöldellő fákkal övezett volt, a másik utat viszont elfűrészelt, porlepte törzsek szegélyezték, amelyek fölött varjak károgtak. A mennyországba és a pokolba vezető utak analógiája kézenfekvőnek tűnik.

Jóval kevesebb azoknak a száma, akik valóban a pokol képeire emlékeztető élményekkel térnek vissza. Raymond Moody második könyvében (Gondolatok a halál utáni életről) egyenesen azt írja: „senki sem tett utalást olyasmire, amit pokolnak nevezünk” (Moody, 1983, 199) – bár hozzáteszi, hogy ez önmagában még nem zárja ki a pokol létét. Valójában a beszámolóknak egy igen szűk – szinte szakirodalmi ritkaságnak számító – csoportja tesz említést az ún. „zavarodott lelkek birodalmáról”. A leírások szerint az élményt átélő néha lát olyan szellemi lényeket, amelyeket szomorúság, tétovázás, reménytelenség jellemez. Egy halálközeli élményt átélt asszony a következőképpen jellemezte ezt:

„Az a hely, ahol elhaladtam mellettük, sötét volt, ellentétben a többi, ragyogóan fényes területtel. Külsőjükben jobban hasonlítottak az emberekhez, mint a többiek, bár azok is különböztek mitőlünk. Fejüket lehajtva szomorú, kétségbeesett tekintettel vonszolták

magukat, mint akik súlyos láncokat hordanak. Nem tudom, miért is mondom ezt, hiszen nem emlékszem, hogy lábukat láttam volna. Nem tudom, kik voltak ők, de fáradtnak, tompultnak, szürkének néztek ki.”

(Moody, 1983, 186)

George Ritchie „Visszatérés a holnapból” c., saját élményéről szóló könyvében arról ír, hogy ezek a lények öngyilkosok lelkei, amelyek megpróbálnak kapcsolatba lépni földi emberekkel, hozzátartozóik, barátaik bocsánatát kérik – ám azok nem hallják meg őket.

Az ilyen típusú leírások azonban rendkívül ritkák, gyakoriságuk talán csak ezrelékekben adható meg. Érthetően keltett tehát nagy feltűnést Maurice Rawlings (1980) írása, amelyben azt állítja, hogy az általa ismert esetek mintegy felében számoltak be pokolra utaló részletekről. A szerző kardiológus, így lehetősége volt közvetlenül az újraélesztés után beszélni a halálközeli élményt átélt emberekkel. Véleménye szerint a rossz tapasztalatokat átéltek utólag elfojtják élményeik poklot idéző részleteit.

Rawlings írását azonban többen bírálják. A halálközeli élmények egyik neves kutatója, Michael Sabom szintén kardiológus, de hasonló tapasztalatokkal még sohasem találkozott. Rawlings könyvétől távol áll a tudományos megközelítés, írása elsősorban vallási értekezés. Elfojtási elméletének ellentmond, hogy a pokolbéli víziók igen élesen megmaradnak az emlékezetben, ha azokat kábítószer (általában LSD, vagy meszkalin) idézi elő. (Ring 1993, 225–228) Mindemellett Rawlings megfigyelései nem vethetőek el, de további bizonyításra szorulnak, csakúgy, mint általában a halálközeli élményt átéltek többi tapasztalata a „másik világ”-ról, hiszen erről a területről igen keveset tudunk.

Talán éppen ezért, mindenkit, aki megismeri ezeket a leírásokat, csábít annak a lehetősége, hogy a túlvilágról szóló beszámolókat a másvilág hiteles leírásának tekintse. Ez a lehetőség – természetesen – nem zárható ki. Mindenképpen figyelembe kell azonban vennünk azt is, hogy a halálközeli élmény összetett jelenség, amelynek kialakításában vitathatatlan szerepe van biológiai és pszichológiai tényezőknek is. Bizonyossággal tehát csupán annyit állíthatunk, hogy a klinikai halált átélt emberek egy része ilyenek tapasztalja a halált, s ilyen képeket és érzéseket él át közben. Mindezek értelmezése azonban már inkább saját, jelenlegi ismereteinket, és nem feltétlenül a valóságot tükrözi.

A halálközeli élményt átéltek számára azonban ezek mindenképpen valóságosnak érzett tapasztalatok. Ez teszi érthetővé a vallással kapcsolatos nézeteik megváltozását is.

Sokan úgy érzik, hogy halálközeli élményük következtében sokkal szorosabb, közvetlenebb kapcsolatba kerültek Istennel, mint azt megelőzően. Ennek megfelelően többen imádkoznak hozzá, vagyis inkább – ahogyan ezt többen megfogalmazzák – „beszélgetnek vele”. Erősödő hitük ellenére azonban kevésbé vesznek részt a vallási közösségek életében, általában kevesebbet járnak templomba. Ennek magyarázataként azt szokták mondani: élményükből megtanulták, hogy Isten a vallások fölött áll, s hogy a különböző vallások eltérő – vagy annak tűnő – nézetei, előírásai csupán földi gondolkodásmódunkat tükrözik. Egy amerikai nő – aki élménye után a vallásról készítette diplomamunkáját – így ír erről:

„Számomra úgy tűnik, mintha már »kinőttem« volna a »vallásból«. Ezen azt értem, hogy a vallás olyan, mint egy szerszám, egy eszköz a cél eléréséhez, aminek segítségével a lelkiség magasabb szintjét éri el az ember. Tapasztalataim szerint a szervezett vallások gyakran elhanyagolják a lelkiségnek ezt a szintjét, miközben erősen koncentrálnak a kicsinyes előírásokra, tételekre és a felekezetek közötti konfliktusokra.”

(Ring 1990, 219)

A már többször idézett Betty Eadie saját beszámolójában azt írja, arra a kérdésre, hogy miért van ennyi vallás a világon, azt a választ kapta, hogy a különböző vallások által minden ember azon az úton juthat el Istenhez, amely hozzá a legközelebb áll. Hozzá hasonlóan más halálközeli élményt átéltek emberek is gyakran hangoztatják azt a meggyőződésüket, hogy minden vallás sok igazságot tartalmaz – tehát nyitottabbá válnak más vallások elfogadására is. Élményük után többen érdeklődni kezdenek a keleti vallások iránt, elfogadhatóbbnak találják a reinkarnáció gondolatát – és egyesek ezt nem érzik ellentétesnek keresztény hitükkel. Az újjászületéseket ők olyan fejlődési lehetőségeknek tekintik, amelyek közelebb vihetnek bennünket Istenhez. Jankovich István egyik könyvének „Saját keresztényi reinkarnációs gondolataim” c. fejezetében a következőket írja:

„Számomra a reinkarnáció a legnagyobb kegyelmi aktus. ...Keresztényi remény tölt el, hogy számos hibám ellenére egyszer majd Isten orcája elé juthatok.”
(Jankovich, 1992b, 125)

Mindezekről az attitűdbeli és személyiségváltozásokról már igen sok adat gyűlt össze. Kenneth Ring (1993) széleskörű kutatásaiban megvizsgálta az egyes változások gyakoriságát, azokat kontrollcsoporttal hasonlította össze, és így meghatározta a változások szignifikancia szintjét is. Ennek ellenére az utóhatások vizsgálatának még számos feltáratlan területe van. Keveset tudunk pl. a gyermekek élményeinek utóhatásairól, továbbá az öngyilkosok és a – saját fogalmaink szerint is – rendkívül bűnös életet élt emberek, pl. a gyilkosok halálközeli élményéről, és ezek utóhatásairól. Az utánkövetéses vizsgálatok kis száma miatt alig ismert az élmény utóhatásainak tartóssága. Szintén keveset foglalkoztak még egy – véleményem szerint igen jelentős – területtel: a halálközeli élmények negatív utóhatásaival. Az élményt átéltek egy része ugyanis maga is támogatásra, segítségre szorulna. A szakirodalom ismerteti pl. a „halott vagyok szindrómát”: a klinikai halálból visszatértek egy része néha napokig, vagy akár hetekig is halottnak véli magát, a földi világ eseményeit is egyfajta túlvilági látomásnak, visszatekintésnek érzi. Hasonlít ez Csuang-ce híres álmához, melyből felébredve nem tudta eldönteni, hogy ő álmodta-e a pillangót, vagy a pillangó álmodja őt...

A másik – és ennél talán gyakoribb – zavar a „visszatérési szindróma”: a másik világ gyönyörű tapasztalatai után eleinte csalódást okozhat a földi világba való visszatérés kényszere. Betty Eadie – mielőtt a fentiekben már többször idézett pozitív hatásokat átélte volna, közvetlenül visszatérése után a következőket érezte:

„Egyre mélyebb búskomorságba merültem. Nem tudtam elfelejteni a szellemi világ szép és békességes helyszíneit, és kimondhatatlanul vágyódtam oda vissza. Ahogy a világ örvénylett körülöttem, félni kezdtem az élettől, időnként már gyűlöltem is, és könyörögtem a halálért. Kértem Istent, hogy vigyen haza, és kértem, hogy oldozzon fel engem ebből az életből és ismeretlen küldetésemből.”
(Eadie, 1994, 169)

Ezek az érzések kívánatossá tehetik az öngyilkosságot – bár az általános tapasztalat az, hogy a halálközeli élményből megismert pozitív értékek csökkentik az öngyilkosság veszélyét, még azoknál is, akik öngyilkosság következtében élték át ezt az élményt. (Moody, 1983, 204)

A visszatérési szindróma átélése után bekövetkező pozitív változások maguk is hordoznak nehézségeket. A gyökeres szemléletbeli és személyiségváltozásokat ugyanis a környezet gyakran nehezen, értetlenül fogadja. Kenneth Ring véleménye szerint minden házasságot szakítópróbának vetnek alá a halálközeli élmény által okozott változások. S végül: ezek az élmények annyira különösek, szokatlanok – gondoljunk csak pl. a testből való

kilépésre, vagy a halott rokonokkal való találkozásra –, hogy az élmény átélői néha maguk is attól tartanak, hogy ez nem normális dolog, hogy talán megbolondultak. Jankovich István az autóbalesete utáni lábadozásának idején pl. pszichiátriai vizsgálatot kért, hogy eldöntse: normálisnak tekintheti-e önmagát.

Fontos ezt tudnunk azért is, mert ezáltal nagy jelentősége van annak, hogy a klinikai halálból visszatértekkel először kapcsolatba kerülő orvosok, nővérek, lelkészek ismerik-e a halálközeli élményeket. Az ő reagálásuk ugyanis jelentősen befolyásolhatja, hogy ezt az élményt az egyén képes lesz-e integrálni a személyiségébe, vagy kórosnak, énidegennek tekinti.

Ezen kívül azonban a halálközeli élmények és az utóhatások ismeretének több gyakorlati vonatkozása is lehet. Az élmény pozitív és erőteljes személyiségformáló hatásaiból kiindulva sikeresen próbálkoztak az élmény felhasználásával krízishelyzetben lévők segítségével, terápiájában. Egy pszichiáter, John McDonagh pl. „biblioterápiát” folytat öngyilkossági kísérleten átesett pácienseivel: egyszerűen megismerteti velük a halálközeli élmények irodalmát. Tapasztalatai szerint ez segíti, hogy ezek az emberek olyan jövőképet alakíthassanak ki, amelyben életüknek tartalma, célja van. Egy másik pszichiáter, Rosen (1976) pedig kidolgozott egy olyan pszichoterápiás módszert, amely az ego egymással küzdelemben lévő részei „halálának” felhasználásával segíti az öngyilkossági kísérletet túlélő beteg életbe való visszatérését.

A halálközeli élmény ismerete segítséget nyújthat a gyászolóknak is: megkönnyítheti a veszteség feldolgozását az a tudat, hogy ebben az állapotban megszűnnek a szenvedések, a haldoklót szeretet és békesség veszi körül, valamint az, hogy ebben a dimenzióban találkozhatunk elhunyt szeretteinkkel.

Hasonlóképpen használható az élmény ismerete a haldoklók gondozásában is. Polcz Alaine, pszichológus, tanatólógus a II. sz. Gyermekklinikán évtizedeken át foglalkozott haldokló gyermekek segítségével. Mint írja, sokszor megtörtént, hogy ölbe vette őket, s ringatásuk közben halkan egy mesét mondott el nekik:

„Tegnap este lefeküdtem s aztán elaludtam. Egyszerre furcsa neszre ébredtem, halk szárnycsattanásra. Kiugrottam az ágyból – hát egy cinke repült be. Nagy kertre néz a szobám ablaka, és máskor is előfordult már, hogy berepült egy madár. De nem éjszaka. A cinkék különben is alusznak éjszaka, ugyanúgy, mint te. De ennek a cinkének különleges mondandója volt, azért jött éjszaka. Itt járt nálad, de te aludtál, és nem tudtad meghallgatni. Azt akarta mondani, hogy tudja, te most nagyon rosszul vagy. S aztán egyszer, amikor már úgy érzed, nem bírod tovább, majd hallasz egy csattanást – mint amikor két tenyér összezsattan, vagy becsapnak egy ajtót–, utána sötétséget látsz, de ez csak rövid idő, utána fényt látsz, sugárzót, akkor egyszerre elmúlik minden fájdalmad, semmit sem érzel, ami nehéz, csodálatos színeket látsz, virágos rét fölött röpülsz, könnyű vagy és szabad, ragyogás vesz körül, gyönyörű zenét hallasz – egyszerre boldog leszel. Így beszélt a cinke.”

(Polcz, 1993, 141-142)

Segíteni másoknak a halálközeli élmény tapasztalatai által – ez a szemlélet több, a klinikai halálból visszatért emberre is jellemző. Az élmény átélői közül többen a nyilvánosság elé léptek, könyvekben, interjúkban ismertetve, hogy mit tapasztaltak, s mit tanultak meg mindebből. Szeretnék átadni tapasztalataikat – amelyek nem csak a halálról szólnak, hanem az életről is.

IRODALOM

- Dr. Ács Géza – Pilling János – Dr. Zatik István (1992): Meghaltam – és élek. Halál közeli élmények. Medicina, Budapest
- Eadie, Betty (1994): Átölel a fény. Édesvíz Kiadó, Budapest
- Jankovich István (1992a): Túléltem a halálomat. Édesvíz Kiadó, Budapest
- Jankovich István (1992b): Reinkarnáció. Valóság-e az újjászületés? Édesvíz Kiadó, Budapest
- Kunt Ernő (1981): A halál tükrében. Magvető Kiadó, Budapest
- Kunt Ernő (1987): Az utolsó átváltozás. A magyar parasztság halálképe. Gondolat Kiadó, Budapest
- Moody, Raymond (1983): Élet az élet után. Gondolatok a halál utáni életről. (ford.: dr. Kisnemes János.) Ecclesia, Budapest
- Moody, R. A. (1989): A fényen túl. (Ford.: Várhidy Gyula) Az Apostoli Szentszék Kiadója, Budapest
- Polcz Alaine (1993): Meghalok én is? A halál és a gyermek. Századvég Kiadó, Budapest
- Rawlings, M. (1980): Beyond Death's Door. Sheldon Press, London
- Ring, Kenneth (1990): A Halált átélni – az Életet megnyerni. Szent István Társulat, Budapest
- Ring, Kenneth (1993): Halálközeli élmények. A klinikai halál állapotának tudományos vizsgálata. Édesvíz Kiadó, Budapest
- Ritchie, George (1986): Visszatérés a holnapból (ford.: Votisky Éva) Ecclesia, Budapest
- Rosen, D. H. (1976): Suicide Survivors: Psychotherapeutic Implications of Egocide. Suicide and Life-Threatening Behavior, 6:209-215