

PENZ ORSOLYA KATALIN

Megtörni a fájdalmas csendet. Amire a koronavírus tanít

„...a halál az egyetlen kikerülhetetlen valóság, ha elfordulunk tőle, vad lesz és félelmetes.

Korunk halála vad és fekete, félelmünkben tagadjuk meg, mert elvesztettük az értelmét.

Megpróbálunk nem törődni vele, mintha akkor nem létezne.”

/Polcz Alaine¹

Összefoglalás ♦ A közelmúltban elharapózott koronavírus járvány és annak súlyos egyéni és társadalmi következményei mellett nem lehet szó nélkül elmenni. Nagy kérdés, hogy a járvány miatt elszenvedett veszteségek (halálesetek, munkahelyek elvesztése, kapcsolati háló szétesése, jelentős események törlése, az iskolaév korai befejezése) hosszú távon milyen hatással lesznek a 21. századi emberre és társadalomra, hiszen nagyon kevesen leszünk majd, akitől a koronavírus nem vett el valamit. Megtanít-e a közös veszteségérzet minket arra, hogy szorongás és szégyenérzet nélkül hangot adjunk fájdalmunknak, megtanít-e arra, hogy elvárások és ítékezés nélkül forduljunk a gyászolók felé?

Breaking the painful silence. What the coronavirus can teach us

Abstract ♦ *The recent outbreak and spreading of the coronavirus epidemic and its severe individual and social consequences cannot be quietly bypassed. We must consider what long-term effects of the epidemic (deaths, job losses, disintegration of social networks, cancellation of major events, early end of the school year) will have on the 21st century members of society. There will be very few of us not robbed of something by the virus. Will shared sense of loss teach us to voice our pain without feeling anxious or ashamed, will it teach us to turn to and listen to mourners with no expectations and judgment?*

¹Polcz, A. (1989): A halál iskolája. Budapest: Magvető Kiadó, 1989:357

Gyász rítusokkal és rítusok nélkül

A 21. századi egyén és társadalom számára sok tényező nehezíti meg a gyász folyamatát. Az urbanizáció fokozódásával elsorvadtak a rítusok, hagyományok, ez pedig a halállal, gyással kapcsolatos kollektív tudás és ismeretek hiányosságaihoz, illetve a szociális kapcsolatrendszer beszűküléséhez vezetett: nem tudjuk, mit kell mondani, tenni, hogyan kell viselkedni a haldokló körül vagy a halál beállta után (Ariès in Pilling, 2010). „A gyászritus nemcsak külsőség volt, hanem életfelfogás is. Világnézet állott mögötte, és nagy tapasztalat, századok alatt felgyűlt pszichológiai tapasztalat” (Polcz, 1989:318). A haldoklás és a halál körüli rituálék a szembenézést, elszakadást, megbocsájtást, elengedést, a búcsúzást segítik. Polcz Alaine ezen népi rituáléknak egész sorát említi, mint a haldokló mestergerenda alá fektetése, halál beálltakor az ablak kitérítése, az óra megállítása vagy a tükrök letakarása. Szintén rendkívül fontos tennivaló volt a test felkészítése is, a mosdatás, öltöztetés és ravatalozás. A keresztény kultúrkör rítusai között megtaláljuk a virrasztást, az imádkozást, siratást és a gyászmisét is. A haldokló támogatása egyúttal a hátramaradottak számára a gyász előkészítése is volt (Polcz, 1997).

A halállal kapcsolatos rítusaink elhalványodása, elvesztése aggodalomra ad okot azért is, mert azok (rítusok) gyökerei és céljai gyakran azonosak. A halott és a gyászoló egymást szorosán kiegészítő történéseken esnek át, segítik és vezetik egymást egy úton. Ennek az „utazásnak” a célja a búcsú és az eltávolodás utáni elszakadás. A gyász pedig egy magatartásforma, amely a halált követően, meghatározott ideig lehetőséget és alkalmat teremt arra, hogy egyéni módon kifejezhessük fájdalmunkat (Polcz, 1997).

A haldoklás medikalizálódott; a betegeket, haldoklókat szakemberrel látogatják, a hozzátartozók esetleg látogatási időben látják szeretteiket, hozzátartozóikat és a halál beállta után sem vesznek részt a holttest körüli teendők elvégzésében. Miután nincs napi kapcsolat a család, barátok és a haldokló között, így a halál sokszor felkészületlenül éri a hátramaradottakat, még akkor is, ha tudati szinten tisztában voltak (például, ha terminális állapotban levő betegről van szó) az elkerülhetetlennel. A fentebb említett okok miatt érzelmileg nem vagyunk felkészülve mások halálára. Nincsenek eszközeink, nincsen tudásunk ahhoz, hogy valamiképp áthidaljuk a tudatunk és érzelmeink között tátongó űrt és ez nemcsak megnehezíti, de gyakran lehetetlenné is teszi a gyászfeldolgozást. Ha pedig ez nem történik meg, akkor további életünkön át hurcoljuk magunkkal el nem múló fájdalmainkat, be nem gyógyuló sebeinket, ellehetetlenítve, hogy élő kapcsolatainkban száz százalékgig jelen tudjunk lenni. „Hamvas Béla szavaival élve a 'halálöszön kollektív megbetegedéséről' van szó, amely a halál elleni lázadáshoz és a halálfélelem nagy mértékű felerősödéséhez vezet” (Végh, 1994:73). A haláltudat és a halálfélelem szocializációja életünk első pillanatától az utolsóig tart, azaz a halált

egész életünkben tanulni kell, hogy azután teljesebben meg tudjuk élni. De a modern, individualista ember fél az önátadás kockázatától, nem törekszik a teljességre az életben. Félig éli meg a kapcsolatokat, félig a hivatását, a házasságát, „túl sok lesz a maradék”. A sok kihagyott lehetőség, a sok fel nem dolgozott veszteség, a teljességében meg nem élt élet nem engedi meg a „jó halál” megélését sem (Kárpáty, 2002).

Gyász a koronavírus idején

A halállal és gyásszal való szembenézés azért is nagyon nehéz és embert próbáló feladat, mert ilyenkor felbukkannak a halállal, saját halálunkkal kapcsolatos szorongásaink is (Szalay, 2018). Érdekes tapasztalat a mostani koronavírus helyzet, megtapasztalni a sok, gyakran végletes emberi érzelmet, reakciót. Vannak, akik egy kézlegyintéssel elintézik, vannak (köztük jómagam is), akiket rettenetesen dühít és frusztrál a kialakult helyzet, a szabadság korlátozása, a sok fél-információ és a félelemkeltés. Vannak, akik azonnal pánikba esve bezárkóztak és hónapokra felhalmozott tartalékok mögött, megfélemlítve élik mindennapjaikat. Bárhogyan reagáljunk is, minden akciónk és reakciónk az elfogadhatatlanról szól. David Kessler, a világ egyik legnevesebb gyász szakértője, aki és Elisabeth Kübler-Ross-al társszerzője az *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages* című könyvnek, nemrég osztotta meg gondolatait az egész világot sújtó koronavírus járvány okozta gyász érzésével kapcsolatban.²

„...számos különféle gyászt érzünk most. Úgy érezzük, hogy a világ megváltozott, és meg is változott. Valahol tudjuk, hogy ez csak ideiglenes, de azt is tudjuk, hogy innentől sok minden más lesz. Csakúgy, mint ahogyan a repülőtérré való út már sohasem lesz olyan, mint amilyen szeptember 11-e előtt volt, a dolgok megváltoznak majd, és ezen a ponton változnak meg. A normalitás elvesztése, az egzisztenciális veszteségtől való félelem, a kapcsolatok elvesztése; mindez szíven üt minket és gyászolunk. Együttesen. Nem vagyunk hozzászokva az ilyen kollektív gyászhoz.”

A gyász fogalmába beletartozik Kessler szerint az anticipációs (előrevetített) gyász is, ami valójában a bizonytalan jövőtől való félelmet jelenti. Ezt érezhetjük, ha súlyos betegség diagnózisát kapjuk vagy előre félünk szüleink elvesztésétől. Tágabb értelemben az anticipációs

²Berinato (2020): That discomfort you're feeling is grief

Saját fordítás, forrás: <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief> - a teljes fordítást ld. Kharón, 2020. 2. sz..

gyász az elképzelt jövővel kapcsolatos negatív érzelmeinket takarja. Sokak számára a koronavírus által keltett anticipációs gyász nagyon felkavaró érzés. Primitív elménk tudja, hogy valami nincs rendben, valami rossz közeledik, de az ellenség láthatatlan. Ez aláássa biztonságérzetünket, kollektíven és egyéni szinten is. Ahogyan Kessler hangsúlyozza, mikro- és makroszinten egyaránt gyászolunk és ahhoz, hogy a minket elöntő negatív érzelmeinket értelmezni tudjuk, illetve elfogadni, hogy gyászolunk, ahhoz meg kell értenünk, hogy a gyásznak általában és itt is milyen fázisai vannak.

A koronavírus okozta gyász idején is az első fázis a tagadás: ez a vírus nem fogja befolyásolni az életvitelünket. Következő a düh: arra kényszerítesz, hogy otthon maradjak, és elveszed az örömet jelentő tevékenységeimet. Aztán következik az alku: oké, ha két hétig távolságot tartok mindenkitől, akkor minden jobb lesz, igaz? Negyedik a szomorúság: nem tudom, mikor lesz ennek vége. Végül az elfogadás: ez van, ez történik; ki kell találnom, hogyan tovább. És az elfogadás fázisa az, amelyben igazi erőnk rejlik, mert az elfogadás kontrollt jelent. Visszanyert kontrollt a tetteink, a gondolataink, az életünk felett.

Kessler arra bátorít minket, hogy ebben a helyzetben is merjük kimondani, hogy gyászolunk. Gyászoljuk a jövőt, azt, hogy már semmi sem lesz úgy, mint tegnap volt, gyászoljuk kapcsolatainkat, elveszített munkahelyünket, letiltott kedvteléseinket, gyászoljuk a vírusnak áldozatul esett családtagjainkat vagy ismerőseinket és esetleg a sok ezernyi ismeretlent is. Ha megnevezzük, amit érzünk, akkor érzelmeink mozgásteret kapnak, Kessler fogalmazásában „emotions need motion”. A teendőnk az, hogy érezzük a szomorúságot, a félelmet és haragot, függetlenül attól, hogy más mit érez. Ha hagyjuk, hogy az érzések megtörténjenek, akkor rendezett módon történnek meg. Felhatalmaznak és kontrollt adnak. Akkor nem leszünk áldozatok.

A koronavírus járvány, illetve krízis kiváltotta emberi reakciók egyszerre megrázóak és rendkívüliek. Nagyon sokan nincsenek tisztában azzal, hogy egy gyászfolyamaton mennek keresztül, ahogyan azzal sem, hogy a gyászfolyamat mely fázisában vannak. Érzik, hogy valami nagyon nem jó, nagyon fáj, tele vannak frusztrációval, haraggal, indulattal vagy szomorúsággal, de mindezeket a helyzet okozta feszültségnek és bizonytalanságnak tudják be. Természetesen itt nem feltétlenül azokra gondolok, akik most halottaikat siratják, hanem azokra, akik elveszítették állásukat és ezáltal megélhetésük kerül veszélybe, akik nem találkozhatnak közeli családtagjaikkal vagy barátaikkal vagy akik csalódottan próbálják tudomásul venni a mozik, éttermek, edzőterem vagy uszodák bezárását. Folyamatosan akut stresszt élünk át, a média ontja a rossz híreket, mi pedig mindennapos tevékenységeinket tesszük függővé az épp elhangzott bejelentésektől, miközben mi magunk is függővé válunk a hírektől. A sokak szerint

világméretű egészségügyi katasztrófa – amelyre évszázadok óta nem volt példa – nagyon súlyos bizonytalanságérzetet, szorongást és veszteségélményt szül.

Elgondolkodtató, hogy vajon változik-e majd a halálhoz és gyászhoz való hozzáállása az egyénnek és társadalomnak, ha csökkent vagy elmúlt a koronavírus fertőzés veszélye.



1. ábra. Forrás: <https://www.egeszsegkalauz.hu/betegsegek/leguti-betegsegek/koronavirus-ezt-tegye-panik-es-stressz-helyett/w8e5652>

Modern fogyasztói és teljesítményorientált társadalmunk szemlélete nem fér össze a veszteséggel és kudarccal. A betegség és halál pedig kudarc. Az orvostudomány, a természettudományok és az egyén kudarca. Mindennél fontosabbá vált, hogy a külvilág számára egészségesnek, fiatalnak, kiegyensúlyozottnak és sikeresnek mutatkozzunk, mert így tudunk csak megfelelni az érvényes társadalmi elvárásoknak. Ennek a képnek pedig nem felel meg a betegség, a veszteségeink felett érzett gyász, legyen az válással, munkahely elvesztésével vagy egy családtag halálával kapcsolatos. Ahogyan Dr. Hegedűs Katalin fogalmaz, a halálhoz való természetes viszonyunk jelentősen megváltozott és amíg korábban a halál jóval hétköznapiabb jelenség volt, addig a modern, individualista ember számára teljességgel elfogadhatatlan esemény lett. Gyorsan túl akarunk lenni a veszteség okozta fájdalmunkon és a minket körbevevő közösség is sokszor ezt az elvárást támasztja velünk szemben. Emiatt pedig a gyászoló is türelmetlen lesz önmagával szemben, nem hagyva időt érzéseinek megélésére. Pedig „el kellene fogadni, hogy a gyászon nem lehet csak úgy átlépni. Meg kell élni” – magyarázza Dr. Hegedűs Katalin.³

Egyéni és kollektív gyász

A szenvedés nagyon fontos része a gyásznak, ennek elkerülésével pedig magát a természetes

³ Farkas (2019): Gyászfeldolgozás - nálunk még gyerekcipőben jár
Forrás: <https://wmn.hu/ugy/50048-gyaszfeldolgozas--nalunk-meg-gyerekcipoben-jar>

gyászfolyamatot akadályozzuk (Polcz, 1997). Sokunk ezt a szenvedést akarja mindenáron „megúsni”, mert hiába okoz ma már nagyon kevés embernek gondot tényszerűen értelmezni a halált a mindennapok verbalitási szintjén, ha mélyebbre tekintünk, rengeteg negatív gondolat és érzelem kapcsolódik a halál mélyebb tartalmához. Saját magunkat fosztottuk meg a kapaszkodókat nyújtó rítusoktól – amelyek kollektív viselkedési programot jelöltek ki - a krízishelyzetekben pótolhatatlan segítségtől (Limpár, 2009). Ha pedig a gyászritusok alakulását vagy épp eltűnését vizsgáljuk, világossá válik, hogy azok tükrözik „egy adott kor, közgondolkodás és a társadalom jellemző jegyeit” (Polcz, 1997:109).

Haláltagadó társadalomban élünk tehát, bár a felszínen ennek ellentmondani látszik a halál ’kommercializálódásának’ tendenciája. Azért, hogy a társadalom és az egyén kezelni tudja a halállal kapcsolatos szorongásait, fogyasztható, emészthető szintre kell azt emelni erőszakos filmek, számítógépes játékok, figyelemfelkeltő bulvárhírek formájában. Azt gondolhatnánk, hogy a halál megjelenése a tömegkultúrában, „elfojtottságának erőteljes feltörése sem jelenti a halál rekulturálódását” (Kárpáty, 2002). Azért sem – ahogyan Kárpáty Ágnes fogalmaz –, mert a halál iránti érdeklődésünk leginkább mások halálának szól, az mindig a másik sorsa és nem a miénk; saját halandóságunkra gondolni megfélemlítő. Ugyanakkor, ha valaki hozzánk közelállót veszítünk el és gyászolunk, akkor elkerülhetetlen, hogy az ÉN és a HALÁL találkozzanak, hisz életünk kötések, oldásokból, ragaszkodásból és elengedésből áll, ezek egymást feltételező és kiegészítő ritmusából (Kárpáty, 2002).

Modern társadalmunkra nemcsak a rítusok elhalványulása, elvesztése a jellemző, hanem a közösségi történések csökkenésével a gyászban való magunkra maradás is. Korábbi kultúráknál a gyász folyamata közösségi szinten kezdődött (a halott öltöztetése, virrasztás, siratás) és csak ezután került egyéni szintre. A rítusokról, szokásokról meglehetősen sokat tudunk, azonban az egyéni gyászról való tudás és tapasztalat pontosan a modern, individualista társadalomnak köszönhető, hisz a veszteségfeldolgozás egyéni szinten megoldandó feladattá vált. (Kárpáty, 2002). Mindannyian másképpen éljük meg veszteségeinket, másképpen fejezzük ki érzelmeinket és a gyász idejét is mi magunk határozzuk meg. A gyászunk intenzitása, az, hogy mennyi ideig tart, és reakcióink személyenként eltérőek. Néhány általános reakció a szomorúság, gyakori sírás, sokk, tagadás, szorongás, düh, büntudat, magány és elszigeteltség érzése, koncentrációs nehézségek, feszültség, reménytelenség, testi tünetek.⁴ Mindezt azonban messzemenőig befolyásolni képes a minket körbevevő társadalom az elvárásaival, előítéleteivel és viselkedésével. Mind a fájdalom elfojtására irányuló külső elvárás, mind a

⁴ saját fordítás, forrás: <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/loss-grief>

„legyünk rajta gyorsan túl” mentalitás, mind a gyással kapcsolatos tévhit (,,majd az idő megoldja”) vagy épp a közvetlen környezet félelme és tanácstalansága hátráltathatják az egyéni gyászfolyamatot, rosszabb esetben meg is akadályozzák. A gyorsan izolálódó gyászoló pedig kételkedni kezdhet önmagában, saját érzelmeinek normalitásában, saját veszteségének valóságában, ez pedig hosszútávon súlyos következményekkel járhat. „Bár mai világunkban minden arról akar meggyőzni, hogy a gyász nem nagy ügy ... valójában olyan horderejű dolog, amely fenyegeti a gyászoló személy fizikai és lelki egészségét egyaránt” (Singer, 2010:23). A gyász ütötte sebet ápolni kell, a gyógyuláshoz pedig szembe kell néznünk érzéseinkkel és bátorságot gyűjteni a fájdalom elismeréséhez, valamint ahhoz, hogy gyászolni merjünk egy olyan társadalomban, ahol „a nyílt gyászolással az elfogadhatóságunkat kockáztatjuk” (Tatelbaum, 1998:15). Azt gondolom, hogy legbelül mindannyiunkban megvan az igény, hogy legalább közvetlen környezetünk elfogadja a veszteségeinkre adott természetes válaszainkat. Közvetlen környezetem nem csak a családtagokat értem, hanem a közeli barátokat és azokat a munkatársakat és ismerősöket is, akikkel esetleg napi kapcsolatban vagyunk. Sokukat a veszteségtől és az azzal járó gyásztól való félelem - valamint az a tény, hogy keveset tudnak magáról a gyászfolyamatról - megakadályozza abban, hogy a gyászoló felé elfogadóan, megértően tudjanak fordulni. Így bezárul a kör, mert vannak, akik azért nem gyászolnak, mert saját maguknak nem engedik meg, míg mások azért nem, mert a társadalom nem engedi meg, illetve azért, mert a társadalmi elvárások bénítják meg őket. Végeredmény a közös, kollektív bénultság.

Vajon ez a mindannyiunkat hatalmas próbatétel elé állító új helyzet kimozdítja-e a társadalmat és az egyént ebből a bénultságból? Sokak szerint globalizálódó, önző és szinte csak a javakkal foglalkozó világunknak szüksége volt egy hatalmas „pofonra”, hogy visszatérjen a realitások talajára, újra értelmezze az emberi kapcsolatok fontosságát és revidálja a 21. századi értékrendet. Témánk szempontjából inkább az a kérdés, hogy vajon a koronavírus járvány okozta krízis megváltoztatja-e az egyéni és ezen keresztül társadalmi attitűdünket a veszteséggel, halállal, gyással kapcsolatban. Mára alig maradt olyan szeglete a Földnek, amelyet ne érintene a járvány, tehát alig maradt olyan ember, akire ne lenne kisebb-nagyobb hatással a koronavírus pandémia.

Azt gondolom, hogy mindazok, akik most érintve vannak, többek között iszonyú feszültséget, idegességet, félelmet élhetnek meg, de vajon hányan tudják megfogalmazni akár önmaguknak, akár mások előtt, hogy veszteségeiket is gyászolják. Azokat, akik most szeretteiket temetik el, még súlyosabban érintheti a veszteség, mert a hatályos rendelkezések fényében újra kell keretezniük halottaik elbúcsúztatásának menetét is.

Gyászolnak azok is, akiknek közvetlen környezetében nem történt haláleset. Gyászolják a kapcsolattartás elveszített lehetőségét, a nagyszabású törölt rendezvényeket, elmaradt családi ünnepeket, utazásokat, a sor végtelen. És gyászolnak azok is, akik személyesen esetleg ennél jóval kevesebbet veszítettek; gyászolják az összeomlóban levő munkaerőpiacot, a bezárt oktatási intézményeket, a túlterheltséggel küzdő egészségügyet, azaz a destabilizálódó világot. Ami történik, gyökerestől felforgatja a világról eddig szerzett tudásunkat és tapasztalatunkat.

„A veszteségek magukban foglalják a kiszámíthatóság érzésének, az irányításnak, az igazságosságnak a deficitjét és hitünk megingását, hogy meg tudjuk védeni gyermekeinket vagy idős szeretteinket. A most tapasztaltak között sok az úgynevezett kétértelmű veszteségezekben nincs egyértelműség, mint például egy haláleset...A világvárvány terjedésével az embereknek számos veszteséggel kellett szembenéznük: a biztonságérzet, a társadalmi kapcsolatok és a személyes szabadságjogok, a munkahelyek és az anyagi biztonság elvesztésével. Ahogyan haladunk előre, új veszteségeket fogunk megtapasztalni, amelyeket még nem tudunk megjósolni. A folyamatos, élő veszteség meggyászolásáról van szó. Nem csak a hiányzót gyászoljuk, hanem azt is, hogy ezek a veszteségek miként befolyásolják az önérzetünket...A gyász érzését tapasztalhatjuk meg mindazért is, ami az identitás elvesztését foglalja magában. Kutatások igazolják, hogy a munka elvesztése a szorongástól vagy depressziótól elkülönülő hosszantartó gyász-szakaszokat válthat ki. Ez a meghosszabbodott gyász pedig összekapcsolható a munkanélküliségnek az önértékelésre és az igazságos világba vetett hitre gyakorolt hatásaival.”⁵

Országtól, háttértől, vallástól, kortól, nemtől függetlenül nagyon sokan gyászolunk. Súlyos terhet mér ránk az is, hogy elvesztettük a mindennapok kiszámíthatóságát, a megszokottat, amit eddig magától értetődőnek tartottunk. Kollektív az aggodásunk és kollektívvá vált gyászunk is. Ami eddig egyértelmű volt, az egészen apró és mindennapos dolgok: az, hogy lehet lisztet kapni vagy éppen WC papírt, az, hogy bárki mellé leülhetünk a buszon, hogy ismerőseinkkel kezet foghatunk vagy megölelhetjük őket és aggodás nélkül vihetjük gyermekeinket a játszótérre... mindez hirtelen elérhetetlen távolságba került és ez a távolság az, a hiány, ami felértékeli életünk ezen egyszerű, de most hirtelen felbecsülhetetlen értékű építőköveit. Vajon ezek a veszteségek megtanítanak-e minket újra megbecsülni egymást, utat nyitnak-e új rituáléknak az elfeledett régiek helyett, hogy támogathassuk egymást és talán

⁵ Weir (2020): Grief and COVID-19: Mourning our bygone lives
Saját fordítás, forrás: <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>

önmagunkat is veszteségeinkben.



2. ábra. Forrás: <https://www.npr.org/sections/health-shots/2020/03/26/820304899/coronavirus-has-upended-our-world-its-ok-to-grieve> Tracy Lee for NPR

Soha nem tudjuk teljes mértékben kifejezni vagy reprodukálni a veszteség nyers fájdalmát, de a közösségi média, az online megemlékezések vagy akár a Halál Kávéház mozgalom segítségével az egyéni veszteséget olyan narratívává alakíthatjuk, amelyet másokkal megoszthatunk, amelyhez kapcsolódhatunk, és amiben vigaszt találhatunk. Közösségi eseménnyé válik, nemcsak a közvetlen közelünkben élők számára, hanem a világ minden táján távol lévő barátaink számára is, azon lényegi és örökkévaló oknál fogva, hogy a megosztható gyász elviselhetőbb... Lehet, hogy a közösségi gyász újragondolása közben olyanná alakíthatjuk világunkat, amely minden egyes ember számára hívogatóbb és élhetőbb.⁶

⁶Schillace (2020): Grief in the time of coronavirus: How will the way we mourn change?
Saját fordítás, forrás: <https://www.theglobeandmail.com/opinion/article-grief-in-the-time-of-coronavirus-how-will-the-way-we-mourn-change/>

IRODALOM

- BERINATO, S. (2020): That discomfort you're feeling is grief
<https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief>. Letöltve: 2020. március 27.
- FARKAS E. L. (2019): Gyászfeldolgozás - nálunk még gyerekcipőben jár.
<https://wmn.hu/ugy/50048-gyaszfeldolgozas--nalunk-meg-gyerekcipoben-jar>. Letöltve: 2020.március 20.
- KÁRPÁTY Á. (2002): A gyász szociológiája. MTA PTI Etnoregionális Kutatóközpont
Munkafüzetek 91. <https://mek.oszk.hu/02000/02010/02010.htm>. Letöltve: 2020. január 15.
- LIMPÁR I. (2009): Társadalmunk halálhoz való viszonya. Kharón Thanatológiai Szemle, XIII
(2009/1:1-8) https://kharon.hu/lapszam/XIII_2009-1/tanulmany. Letöltve: 2020. január 15.
- PILLING J. (2010): A halál, a haldoklás és a gyász kultúranropológiája és pszichológiája
(szöveggyűjtemény). Budapest, Semmelweis Kiadó
- POLCZ A. (1989): A halál iskolája. Budapest: Magvető Kiadó
- POLCZ A. (1997): Együtt – A halálban és a gyászban. Kharón Thanatológiai Szemle, I
(1997:91-110) https://kharon.hu/lapszam/I_1997-tel/tanulmany. Letöltve: 2019. december 1.
- SCHILLACE, B. (2020): Grief in the time of coronavirus: How will the way we mourn change?
<https://www.theglobeandmail.com/opinion/article-grief-in-the-time-of-coronavirus-how-will-the-way-we-mourn-change/> Letöltve: 2020. március 27.
- SINGER M. (2010): Vigasztalódás a gyászban. Budapest, Jaffa Kiadó
- SZALAY N. (2018): Hogyan küzdünk meg veszteségeinkkel? Pszichoedukációs Füzet.
https://hszi.bme.hu/document/210/original/gyasz_web21.pdf. Letöltve: 2020.március 27.
- TATELBAUM, J. (1998): Bátorság a gyászhoz. (ford.: Jámbor Katalin) Budapest, Pont Kiadó
- VÉGH K. (1994): A modern ember viszonya a halálhoz. Esély – Társadalom- és
szociálpolitikai folyóirat, 1994/6:68–76
http://www.esely.org/kiadvanyok/1994_6/vegh.pdf. Letöltve: 2020. február 20.
- WEIR, K. (2020): Grief and COVID-19: Mourning our bygone lives
<https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>. Letöltve: 2020. március 27
<https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/loss-grief>. Letöltve: 2020. március 27.

Penz Orsolya Katalin

angol-latin szakos középiskolai tanár

openz1972@gmail.com