

Kitüntetés

Semmelweis Ignác születésnapja alkalmából, 2021. június 29-én a Pesti Vigadóban Dr. Zelena András szerkesztőbizottsági tagunk Batthyány-Strattmann László díjat vehetett át.

Az állami elismerést a gyászterápiában végzett szakmai és kutatómunkája kimagasló érdemeiért kapta.

Gratulálunk a kitüntetéshez!

A Kharón Thanatológiai Szemle szerkesztőbizottsága

„Halál az irodalomban” könyvbemutató



Jól sikerült a HALÁL AZ IRODALOMBAN című könyv bemutatója, kb. 30-40 résztvevő volt jelen. Nemes László köszöntője után Hegedűs Katalin mesélt a múltból. A könyvbemutató helyszínén, a Kossuth Klubban ugyanis 1993 és 1997 között többször volt általa és kollégái által szervezett előadás-sorozat "Halálközelben. A haldokló és a halál méltóságáért" címen, ahol nagyszerű előadókat hallgathatott a nagyszámú közönség (Polcz Alaine, Muszbek Katalin, Pilling János, Kovács József, Riskó Ágnes és mások). Az előadás-sorozatból Hegedűs Katalin szerkesztésével két kötet is készült a fenti címen, amelyek fontos szerepet játszottak a tabuk lebontásában, a párbeszéd megindításában és a hospice mozgalom fejlődésében.

Ezután Pilling János a Kharón alapítójaként a Kharón folyóirat születéséről, céljairól beszélt, megemlítve, hogy jövőre már a 25. évfordulóját ünnepli a lap. Schaffer Judit a Magyar Hospice-Palliatív Egyesület mint kiadó nevében köszöntötte a könyv megjelenését és néhány szót szolt a hospice ellátás mai helyzetéről is. Nemes László



bemutatta a kötetet, majd a jelen levő szerzők: Farkas Viktor, Krékits József, Miklós Réka, Bornemisza Ágnes, Szabados Bettina, Nemes László és Vajda Anikó beszéltek röviden a tanulmányukról, megmutatva, hogy milyen sokszínű megközelítése lehet a halál és irodalom témájának. A könyvbemutató befejező részében a közönség reflexiója következett: saját élmények, gondolatok, amelyeket a kötet ihletett. Érdekes vita bontakozott ki arról, hogy vajon a tudomány vagy a művészet, az irodalom képes-e nagyobb hatást gyakorolni a halálhoz való viszonyunkra. A kétórás beszélgetés után mindenki úgy távozott a könyvbemutatóról, hogy gazdagodott általa és remélhetően a könyvet is minél többen fogják "lapozgatni" ezután.

Dr. Hegedűs Katalin

főszerkesztő

A kötet online olvasható és letölthető innen: [Halál az irodalomban](#)

KÁNYA KINGA

Szülésnap – a császármetszés során megélt veszteségek és a veszteségfeldolgozó csoportok sajátosságai

Összefoglalás ♦ A tanulmány a veszteségként megélt császármetszést feldolgozó csoportok tapasztalatait rendszerezi a gyászfeldolgozás és a nőket érintő társadalmi és kulturális tényezők kontextusában. A feldolgozást a veszteség el nem ismert jellege is nehezíti, amely összefüggésben van a gyermekvállalással és anyasággal kapcsolatos társadalmi nemi sztereotípiákkal, a család kulturálisan meghatározott támogató szerepével kapcsolatos elvárásokkal. A császármetszés körüli veszteségek komplexitását és sajátosságait a császármetszést feldolgozó csoportokban résztvevő nők által megélt tapasztalatok rendszerezésén keresztül mutatom be. A veszteségfeldolgozó csoportokban a veszteség legitimálása már önmagában megnyitja a veszteségekhez való kapcsolódás lehetőségét. A szülésnaphoz való viszony is átalakul: már nem a császármetszés veszteségként megélt, múltbéli fájdalmas eseménye elevenedik fel, hanem a saját élettörténet évente ismétlődő, emlékként feleleveníthető és megosztható részévé válik.

Kulcsszavak: császármetszés, veszteségfeldolgozó csoportok, el nem ismert gyász, társadalmi sztereotípiák

The Day of Birth - Specificities of Losses during Caesarean Section and Loss Support Groups

Summary ♦ This paper systematizes the experiences of groups processing caesarean section as loss in the context of grief processing and social and cultural factors affecting women. Processing is also complicated by the disenfranchised nature of the loss, which is linked to social genderstereotypes about childbearing and motherhood, and expectations about the culturally defined supportive role of the family. The complexities and specificities of loss around caesarean section are presented through a systematic analysis of the experiences of

women participating in caesarean section coping groups. The very legitimization of loss in loss processing / support groups opens up the possibility of relating to loss. The relationship to the day of childbirth is also transformed: instead of being experienced as a painful event from the past, as a loss, it becomes an annually recurring part of one's own life history, worthy to be recalled and shared as a memory.

Keywords: caesarean section, bereavement/loss support groups, unrecognised grief, social stereotypes

A gyász és a veszteségfeldolgozás felől közelítve a császármetszések során megélt női történetek és a Születésnap néven két éve elindított, császármetszéssel kapcsolatos veszteségeket feldolgozó csoportok tapasztalatait rendszerezem. Abból indulok ki, hogy a császármetszéssel kapcsolatos veszteségek – hasonlóan a nőket érő társadalmi helyzetek mindegyikéhez – nem tekinthetők kizárólag nőket érintő kérdésnek, túlmutatnak az érintettek körén. Ezért elsőként a császármetszés mint veszteség meghatározásának és megítélésének társadalmi körülményeit, majd a császármetszést feldolgozó csoportokban a nők által megélt tapasztalatok rendszerezésén keresztül a veszteségek komplexitását mutatom be. Az írásom utolsó részében pedig kitérek arra, hogyan képesek a feldolgozó csoportok valóban támogatni a résztvevőket abban, hogy a megélésüket szülésnapként, szülésélményként tudják a saját élettörténetük részévé tenni - a fájdalmas veszteségként megélt elemeivel való kapcsolódás lehetőségén keresztül. Az elmúlt két évben több, mint 60 császármetszést megélt nő veszteségét kísértem elsősorban csoportban, és többüket egyénileg is. A jelen írás a veszteségfeldolgozó folyamatok csoportos és egyéni formában kísért tapasztalatait foglalja össze a nőket érintő társadalmi folyamatok és a gyászfeldolgozás elméleti megközelítéseinek kontextusába helyezve.

A veszteségfeldolgozást nehezítő tényezők

A szülés és a szülés körülményei egy szélesebb, társadalmi kontextusban értelmeződnek, amelyek normákat, elvárásokat közvetítenek a társadalom tagjai számára, Ezek a normák egyben eligazodási pontokat jelentenek – amelyekhez az egyének, csoportok, intézmények viszonyt alakítanak ki. A császármetszés során az érintett nők számára ezek az eligazodási pontok és viszonyrendszerek kérdőjeleződnek meg a különböző interakciós helyzetekben megélt, a korábbiakkal ellentétes tapasztalataik hatására.

1. Társadalmi normák a női, anyai szereppel kapcsolatban

A nők és anyák társadalmi szerepével kapcsolatos társadalmi meggyőződés Magyarországon még mindig általánosan elfogadottnak tekinti, hogy a nők életének kiteljesedése a gyermekvállalás, az anyaság megélése (Tóth, 2012; Gregor és Kováts, 2018). A lányok társadalmi szocializációjának meghatározó eleme az anyasággal és a nőiességgel kapcsolatos sztereotípiák közvetítése – amely többek között a gondoskodás, önzetlenség, a gyermek érdekeinek előtérbe helyezése és az önfeláldozás szerepeit jelöli ki számukra. Ez a társadalmi szerepelvárás kihat az élet minden területére (pályaválasztás, saját teljesítménnyel és lehetőségekkel kapcsolatos belső elvárások, a társadalmi interakciók megvalósítása, a saját megélések jogosságának megítélése stb.); áthatja és internalizált formában meg is határozza a viselkedést. A sztereotípiák léte szükségessé teszi, hogy aszerint, amennyire tudatosulnak, valamilyen viszonyt alakítson ki az egyén vagy csoport ezekkel kapcsolatban. A társadalmi nemekre vonatkozó sztereotípiák általi fenyegetettség szintje meghatározza, hogy az egyén milyen mértékig képes teljesíteni az adott területen, mennyire tudja a saját képességeinek megfelelően megoldani a helyzetet, feladatot (Nagy, 2014.) A negatív sztereotípiák a sztereotip elvárásokat erősítik fel a gyász során is, nehezítelve a férfiak és a nők gyászfeldolgozását, a saját gyászukhoz való hozzáférésük lehetőségét.¹

A női és anyai identitást meghatározó szerepelvárások, internalizált normák és saját (sokszor ezekkel ellentétes) szükségletek összesűrűsödve jelennek meg és konfrontálódnak a szülés és gyermekvállalás során. A várandósság alatt majdnem minden esetben eligazodási pontként szolgált annak a magabiztossága, hogy a nők tudnak szülni, a belső tudás, hogy a testük működik, és jól történnek a dolgok. Annak a tapasztalata, hogy a szülésben támogató intézményrendszer teret és önállóságot ad az anyának, aki képes arra, hogy a gyerekének és magának is megadja, amire szüksége van. A szülésre érkezéstől kezdve a császármetszést megélt nőkhöz ezekkel ellentétes üzenetek érkeznek és a várandóssági időszakhoz képest ellentétes tapasztalatok is érik őket, amelyekre a veszteségek összetettsége kapcsán térek ki. Ellentmondásba kerülnek a sztereotip elvárások is: a női élet kiteljesedésének öröme és a szülés

¹ A gyászfeldolgozás módjainak kapcsán is gyakran találkozunk azzal, hogy a társadalmi nemek sztereotípiái alapján határoznak meg tévesen férfi (érzelmeit elnyomó, nehezen kifejező, nehezen síró, csendes) és női (érzelmes, közösségben feloldó, megosztó kifejező) gyászt. A gyász során is megnehezíti a gyász kifejezését a nemi sztereotípiák szerinti kategorizálás, hiszen sokszor olyan elvárásokat közvetítenek a gyászoló felé, amit nem tud teljesíteni (mert nőként kevésbé tudja kifejezni az érzéseit, vagy férfiként meg tudja engedni magának azt, hogy beszéljen róla, segítséget kérjen, sírjon). Ezért szükséges a segítők, gyászkísérők számára is saját sztereotípiáik tudatosítása, hogy ne a társadalmi elvárások közvetítői legyenek a segítők, kísérők kapcsolatban, hanem teret tudjanak adni az egyéni szükségleteknek, illetve reflektálni tudjanak a társadalmi sztereotípiák korlátozó hatására.

tapasztalata, a természetes szülésre képesség az önmagát a gyerek érdekében háttérbe helyező anya képe.

2. A család mint elsődleges támogató közeg

A társadalmi normák kiterjednek a segítségkérés elfogadott módjaira, formáira és körére is. A társadalmi hagyományok szerint a nehéz élethelyzetekben a támogatás elvárható, kérhető, de az a sorrend, hogy kitől illik kérni és kinek illik adni, kulturálisan meghatározott: először a szűk családban, majd a rokonok körében, esetleg tágabb kapcsolati hálóban és legvégül egyéb formális keretek között. A sorrenden kívül a hosszabb távú támasznyújtás is elsősorban a család hatáskörébe tartozik (Forgács, 2015). A szülés a családi rendszer minden szintjére kihat - a párkapcsolat és a szűk család, a rokonság, nagyszülők, tágabb rokonok körére. Egy örömteli életeseemény, amely újradefiniálja a viszonyrendszereket, szerepátalakulást okoz (nagyszülővé, apává, anyává, testvérré válás). Mindenkire kiható minőségbeli változást eredményez, a közösség, a tágabb kapcsolati háló résztvevői számára is meghatározó esemény, aminek fókuszában a gyermek van. A nők számára nehezen feldolgozható a fizikai- és lelkiállapotuk, veszteségeik kapcsán megjelenő figyelem- és támogatásdeficit, ami gyakran a vigasztalónak szánt mondatokban is kifejeződnek a császármetszéssel történt szülés után: „örülj annak, hogy mindketten egészségesek vagytok, a gyerek jól van”. A szülés után egyébként is a családra utalt nők számára különösen élesen jelenik meg a kontraszt a családban elvárható és megtapasztalt támogatás hiánya és a meg nem értettség kapcsán.

3. Az ellátórendszer működésének sajátosságai

A veszteségek feldolgozását nehezíti az az ellentmondásos viszony, ami a császármetszés során a kórházi megéltések és az azt megelőző várandósság tapasztalata között kialakul. A medikalizált társadalomban az állampolgárok az egészségügybe megelőlegezett bizalmat fektetnek, a kompetens ellátás és a kockázatminimalizálás, a biztonság megteremtésének szándékát feltételezve. A császármetszéseket megelőző várandósság időszakában ez a bizalom és kompetencia meg is erősödik a nőkben: általában problémamentes várandósság után mennek szülni, az esetleges konfliktusokat tudatosan kezelik és a szükségleteiknek megfelelő körülmények megteremtésére törekszenek (döntsenek akár otthonszülés vagy kórházi szülés mellett; orvost váltanak, további vizsgálatokat végeztetnek, stb.) mialatt a természetes szülésre készülnek. Azzal a tudással érkeznek szülni, hogy látják a diszfunkciókat, értik mire érdemes odafigyelni, és képesek a saját szükségleteik és az ellátórendszer működésének ismeretében tudatosan a gyereküknek és maguknak a legjobb – ha szükséges kompromisszumos - döntéseket

meghozni. Ebben a szándékukban az orvosoktól, a támogató szakemberektől (választott szülésznő) és az intézményektől (alternatív szülőszobák, természetes szülés melletti elköteleződés stb.) megerősítést is kapnak. Ugyanakkor a tapasztalatok azt mutatják, hogy bármelyik irányú (kórházi- vagy otthoni szülés, programozott császármetszés) döntés esetén is végződhet a szülés veszteséggé megélt császármetszéssel. A veszteség feldolgozását nehezíti a természetes szülés körülményeinek és támogatóinak kompetenciájába, szavahihetőségébe, szakmai hozzáértésébe és emberi minőségébe vetett, a várandóssági tapasztalatok alapján reálisnak tűnő, megelőlegezett bizalom elvesztése a szülés során megélt, ezzel ellentétes tapasztalatok hatására. Ezáltal sokszor a társadalmi működést biztosító rendszerekbe vetett bizalom mint eligazodási pont is megkérdőjeleződik.

4. El nem ismert gyász

A császármetszés a társadalom tagjainak többsége számára nem értelmeződik veszteséggé, hiszen a társadalmi normák szerint a nők éppen kiteljesednek az anyaságban, ezért a nők tágabb környezetükben is gyakran találkoznak azzal, hogy nem értik meg őket. A család, amitől a támogatást várják, éppen ünnepli az új családtag érkezését, nehezen tudják a veszteségeket megérteni, jó szándékuk ellenére is sokszor éppen a szükséges támogatást nem tudják megadni. A párok sok esetben egyedül maradnak ebben a helyzetben, a nők pedig izolálódnak, fizikailag is az otthonlétben, a veszteségük meg nem oszthatóságával pedig lelkileg. Sokszor tapasztalható ellentmondás, értetlenség a császármetszéssel kapcsolatos veszteségekről szóló nyilvános, közösségi médiában megosztott cikkek, megélések esetén is, amelyek leértékelik, minősítik, nem ismerik el a veszteségek jogosságát, hibáztatva a nőket, túlérzékenyek, önzőnek vagy az orvosok kompetenciáit indokolatlanul megkérdőjelezőnek beállítva őket.

Elmondhatjuk, hogy a császármetszéssel kapcsolatos veszteségeket jelenleg még el nem ismert gyászként határozhatjuk meg, amelynek a jogosultságát leginkább megkérdőjelezzük, sokszor magát a gyászolót is minősítik, kétségbe vonva a veszteség létezését, jogosságát, ami további nehézséget jelent a veszteségek feldolgozásában (Doka, 2016). Ennek hatására gyakori a gyász kétségbe vonásából eredő bizonytalanság miatt kialakult büntudat, az egyedüllét, meg nem értettség érzése, a szülésre képtelenség egyéni felelősségét felerősítő kórházi tapasztalatból eredő szégyen, ami a gyászolót nem csak környezetétől, hanem az önmagához, veszteségéhez való kapcsolódástól is eltávolítja.

A gyászfeldolgozás során ebben az el nem fogadottság miatt izoláló, sok esetben (akár önhibájukon kívül) a támogatást megadni képtelen családnak kiszolgáltatott helyzetben felértékelődik a támogató, önszolgáltató veszteségfeldolgozó csoportok szerepe. Még abban az

esetben is, ha van támogató társ, vannak barátok, akikre lehet számítani - hiszen a gyermek születése mint pozitív esemény ezekben a viszonyrendszerekben is változást hoz, amivel foglalkozni kell.

Általában elmondható, hogy a társadalmi normák szerint a gyászt a magánszférában, a szenvedéstől a többieket megkímélve elvárt feldolgozni. A megrendülés, az együttérzés a halálesettel kapcsolatos gyász esetén - ami társadalmilag elfogadott gyász - sok formában kifejeződik a gyászoló felé. A társadalom által el nem ismert (disenfranchised) veszteségek esetén az együttérzés kifejezése elmarad. A támogatáshoz, a veszteség valóságosságának megéléséhez a támogató csoport tud segítséget adni, megadva azt az érzést, hogy a többiek (meg)értik, hogy miről beszélnek a résztvevők, ezáltal visszakapják a gyászuk jogosultságának érzését, ami megnyithatja a feldolgozás útját. Gyakran találkozom azzal, hogy a császármetszés után több évvel jönnek csoportba résztvevők, de a szülés után pár hónappal érkezők számára is a veszteségük jogosultságának folyamatos bizonytalansága jelenti az egyik legnagyobb nehézséget, ami akadályozza, hogy önminősítés, büntudat nélkül tudjanak kapcsolódni a veszteségükhöz. A feldolgozó csoport ennek a legalitását adja meg, ami utána már fokozatos hozzáférést enged a császármetszés során megélt veszteségekhez. A csoportok létezése és a veszteségek feldolgozása során a résztvevők aktivitása és megnyílása egyben a saját környezetükre is visszaható edukációs folyamat, amelynek következtében egyre szélesebb körben elismertté és ismertté válik a császármetszéssel kapcsolatos komplex veszteségek köre. Mindez hozzájárul ahhoz, hogy az érintettek veszteségfeldolgozó folyamatát már egyre kevésbé nehezíti meg a társadalmi megkérdőjelezésből, automatizmusokból és a rendszerek ezeket újratermelő működéséből eredő ellenállás leküzdése.

Komplex veszteségek a császármetszés kapcsán

A császármetszéssel kapcsolatban összetett, komplex veszteségeket élnek meg az érintettek. Önmagában a császármetszés ténye (a vágás, a beavatkozás) egy központi veszteség, a természetes szülés (és további természetes szülések) lehetőségének elvesztése. Ott és akkor, mert, ahogy az egyik résztvevő fogalmazott: „annak a gyerekek az a pillanat volt a születése”. A már vissza nem hozható pillanat. Ugyanakkor a szüléstörténetek meghallgatása során látható, hogy a veszteségek ennél sokkal összetettebbek, hiszen a szülésre érkezés pillanatától a kórházból való távozás után sokszor hetekig, hónapokig tartó, másodlagos veszteségekkel is kiegészülő gyászról van szó.

<p>Az alábbiakban a résztvevők által visszatérően megjelenő tapasztalatokat rendszerezve mutatom be abból a célból, hogy lássuk, milyen veszteségekhez vezetnek.</p> <p>TÖBB RÉSZTVEVŐ ÁLTAL EMLÍTETT TAPASZTALATOK</p>	<p>VESZTESÉGEK</p> <p>Mi veszett el?</p>
<p>Vissza nem hozható helyzetek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bőrkontaktus nem volt – sokszor órákig a szülés után. - Aktív jelenlét a gyermek születésénél nem valósulhatott meg. - Műtét során kivülállóság érzése. <p>(„A műtét közben többet tudtam meg az orvosról, mint a saját szüléséről. Ha már ébren vagyok, lehetnék akár a részese is, tudhatnám, éppen mi történik.”)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ennek a gyermeknek a természetes megszületése. 	<ul style="list-style-type: none"> - szülés mint a gyerekkel közös tapasztalat - tervek és vágyak a szülés megéléséről - további szüléssel, gyermekvállalással kapcsolatos tervek - az első találkozás elképzelt módja és öröme a gyerekkel (ehelyett gyakori az „enyém ez a gyerek?” érzés)
<p>A nők által megalázonak megélt helyzetek és kommunikáció az ellátórendszerben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyakori kifejezés az ellátórendszer munkatársai részéről: „vajúdgatás”. - Egyedüllét, egyedül hagyás (információ nélkül akár szülőszobán, vagy más helyiségben). - Válaszok hiánya, kérdések esetén minősítés („<i>túl sokat kérdeztem</i>”) vagy kérdés hiánya („<i>nem kérdeztem eleget</i>”). - Fenyegetés („<i>ha hazamegyek nem kötelek ellátni</i>”). - Feltételek szabása („<i>Akkor láthatom a gyereket, ha felálltam és lezuhanyoztam</i>”). - Sürgetés, határidők meghatározása: („<i>Ha két óra múlva sem tágul jobban, akkor irány a műtő</i>”). - Minősítés: a fájdalom jelzése esetén alacsony a fájdalomküszöbe, hisztizik. - Téves információk: „<i>A hízás miatt nem fordult be</i>”. 	<ul style="list-style-type: none"> - saját kompetencia megélése - méltóság - partnerség - kölcsönös tisztelet - a szülés során megélt testi érzetek, fájdalom kifejezése - biztonság - bizalom - kiszámíthatóság - saját erő megélése - kiállás, szükségletek kifejezésének képességének megélése

<p>Részvétel és döntés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Váratlan fordulatként gyors döntés az orvosok részéről, ami sokkoló. - Kiszolgáltatott helyzetben, intenzív fájásokkal kell döntenie a nőnek arról, hogy vállalja-e a császármetszést? - Nincs kivel egyeztetni, megkérdezni, információt szerezni – akár a fogadott szülésznő sem támogató. - A dokumentumok átolvasására nincs idő aláírás előtt, sürgetés, kérdezni nincs lehetőség. - Utólagos büntudat: rossz döntés volt (az ott maradás, az indítás, a császármetszésbe beleegyezés). („<i>Jobban ki kellett volna állnom magunkért, nem tettem eleget</i>”). 	<ul style="list-style-type: none"> - felelősségtudat érzése - aktív részvétel a döntésben - partnerség - valódi döntés lehetősége - információ a döntéshez - az aktuális érzelmi és testi állapot figyelembevétele, méltóság - öngondoskodás lehetősége
<p>Testi megélések és tapasztalatok – testkép</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testi reakciók, folyamatok elfogadásának hiánya a kórházi személyzet vagy a környezet tagjainak részéről: sírás, remegés, felállás nehézsége, lassabb felépülés, fájdalmas heg, fájdalmas vizsgálatok. - Méhlepény megnézésére nincs lehetőség. - Heg, mint a meg nem valósult szülés szimbóluma. - Test funkciója a szülés, amit nem tud betölteni. 	<ul style="list-style-type: none"> - önbizalom - testkép – testhez való pozitív viszony - intimitás igénylése - bizonyosság a test működésében
<p>Családi, baráti kapcsolatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az anya megélésének, érzéseinek elbagatellizálása: a gyermek egészséges legyen és az anya is boldog. - Testi fájdalmak miatt minősítés („<i>A szülés mindenkinek fáj</i>”). - Támogatás, figyelem megvonás: nem hallgatja meg, nem válaszol, nem akar erről beszélni. - Sürgetés: túl sokat beszél róla, már túl kéne magát tenni rajta. - Kommunikáció megszakítása, a téma kerülése. 	<ul style="list-style-type: none"> - bizalom - megértés - megosztás lehetősége - elfogadás - kíváncsiság - normalizálás
<p>Ellentmondásos üzenetek, viselkedés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az orvos biztatja, támogatja a természetes szülésben, de a szülés előtt / várható idejében nincs ott, szabadságra megy stb. 	<ul style="list-style-type: none"> - tervezhetőség - bizalom abban, hogy jól alakul - mindent megtettem érzés

<p>- Minden feltétel adott (szülőszoba, kád) – de mégsem várják meg a szülés elindulását.</p> <p>- Problémamentes terhesség, ami császármetszéssel végződik.</p>	<p>- bizalom</p>
--	------------------

A veszteségek feldolgozása belső lelki folyamat és az interakciós helyzetekben megélt megosztások, együttérzés és figyelem megélése meghatározó. Ennek megteremtése a csoportban a csoporttagok között az egyik legfontosabb. A csoport egy biztonságos tér, ahol önmagában az a tény, hogy nem kell magyarázkodni, a feldolgozást segíti. A résztvevők egymásnak adott kölcsönös figyelme és megosztásra adott tere létrehozza azokat a csatornákat, melyeken keresztül mindenki tud kapcsolódni a saját megélt veszteségeihez. Eltérő, hogy ki mit él meg veszteségeként a fentiek közül, az is, hogy mi a „hangosabb”, intenzívebb, és milyen érzések társulnak a veszteségekhez. De a fenti témakörök egy-egy csoporttálcával segítik a megélések, a tapasztalatok megosztását, a kapcsolódó veszteségek megfogalmazását, ezáltal konkretizálódnak, kezelhetővé válnak a sok esetben kavargó, egymással viszonyba nem kerülő megélések, érzések.

A kórházi események után a másodlagos veszteségek még több hónappal később is megjelenhetnek vagy sok esetben a csoportban fogalmazódnak meg. A másodlagos veszteségekből eredő helyzetekkel való megküzdésben a csoport támogatása megerősíti a résztvevőket és ezáltal a feldolgozást is segíti. Az oszcillálás a praktikus helyzetek megoldása és a gyásszal kapcsolatos érzések megélése között tudja a résztvevők számára a változás és a változáshoz hozzáférés lehetőségét adni (Stroebe és Schut, 1999)

Másodlagos veszteségek a császármetszés esetén:

- hosszabb felépülési idő – korlátozottság az önállóságban és a gyermek ellátásában
- segítségre szorulás
- feldolgozással való foglalkozás („*Még ebbe a csoportba is járnom kell, pedig már rég túl lehetnék rajta*”)
- hegkezeléssel járó feladatok („*Nem elég, hogy ott van, még foglalkoznom is kell vele*”)
- szégyen és önbizalom csökkenés
- saját felelősséggel kapcsolatos bizonytalanság folyamatos megélése
- történetekkel kapcsolatos képek, mondatok folyamatos betörése
- kapcsolódásokra kihat: intimitás (párkapcsolat), anyaság, bizalom

Hogyan segít a csoport?

A gyászfeldolgozó csoportok olyan teret és időt hoznak létre a gyászoló sorstársi közösség részére, amelyben a külső elvárásoktól függetlenül, egymás támogatásával és a közösség megtartó közegében tudnak kapcsolódni a gyászuk során megélt veszteségekhez. A gyászás során az egyéni és közösségi formában, interakcióban átélt cselekvések és megéltései váltakozása zajlik, ebben a sérülékeny, intenzív érzelmi hullámzások állapotában az önfogadás, a gyász és veszteségek beazonosítása és megéltései valósul meg. A császármetszést feldolgozó csoportok az általánosabb, a haláleseti veszteséget feldolgozó csoportokhoz képest - a résztvevők összetételét tekintve - homogénebbek (csak császármetszésen átesett nők vesznek részt), ugyanakkor ez a veszteség, illetve a császármetszést megéltései köre nagyon sokszínű. Az egyes történetek tartalmaznak közös és sajátos elemeket: miközben a résztvevők veszteséggel kapcsolatos tapasztalatai, személyisége, a családi, társas kapcsolataik, erőforrásaik, mintázataik tekintetében egyediek, így gyászuk megéltései is egyedi. A közös tapasztalatok felismerésén keresztül tudnak kapcsolódni és egyediségük mentén egymást új szempontokkal, meglátásokkal támogatni. Kísérőként a csoportban ennek - a résztvevők közötti támogatást kialakító - dinamikának a biztosítása a feladatunk, amelyet a veszteségek típusai, a veszteségfeldolgozást segítő, rálátást segítő információk megosztásával egészítünk ki. Attitűdünk a támogató jelenlét. A figyelem és a kapcsolódások segítésének módszereivel dolgozunk. Ezek a megnyílást segítő kérdések, a veszteségtípussal kapcsolatos néhány megállapítás, a normalizálás, az elfogadás légkörének megtartása, a kapcsolódások segítése, érzelmek bátorítása.²

A csoport önmagában segít azáltal, hogy legitimálja a veszteségeket, így a résztvevők a saját realitásukhoz való hozzáférést segíti, engedélyt adva maguknak a megéltései megfogalmazásához, a valóságban való eligazodást segítő pontok újraalkotásához. Ennek a folyamatnak egy másik szükséges eleme a történetek elhelyezése a rendszer és az egyén viszonyában. A büntudatot, szégyent ugyanis sok esetben a legkisebb, legjelentéktelenebbnek tűnő mozzanat is előidézheti. *„Ott volt a szülőszoba, amiért mások küzdöttek, hogy ott szülhessenek, én meg nem tudtam kihasználni.”*

A büntudat sokszor abból is ered, hogy egyéni felelősségként, személyes tulajdonságként, vagy annak hiányaként élik meg a gyászolók a történeteket. Ebben az esetben a rendszerszintű problémák, diszfunkciók, a többi csoporttagéhoz hasonló tapasztalatok megismeréséből kirajzolódó intézményi folyamatok felismerése felszabadító hatású a résztvevők számára. Az

² A Napfogyatkozás Egyesület által képviselt gyászkísérési szemlélet és módszertani megközelítés a www.gyaszportal.hu honlapon részletesebben megismerhető.

egyéni és rendszerszintű felelőségek átlátását és megértését az segíti, hogy a rendszerműködés megértésével az egyén felszabadul az önmagára rótt felelőségek egy körének nyomasztó hatása alól. A megértéssel a saját kontrollhelyzetének reális megítélését is támogatja – hiszen ezek az információk a további tervezést, esetleges gyerekvállalásra való felkészülést is segítik.

A császármetszéssel kapcsolatos veszteségek el nem ismertsége, az intézményrendszer által is illegitimnek tartott jellege miatt a bizonyosság, a tényszerű információkhoz való hozzáférés jelentősége is meghatározó a feldolgozó folyamatban. A felelőséggel kapcsolatos bizonytalanság sokszor az információhiányból, a gyors, a nőket be nem vonó döntésekből, a tájékozódási lehetőségek és az erre szánt idő hiányából ered. Egyre gyakoribb a csoportokban is a dokumentációk kikérése az érintettek részéről. Valódi megnyugvást adhat a császármetszés indokoltságának tényszerű megállapítását igazoló, részletes dokumentum megismerése, az információkhoz való hozzáférés jogának megélése, és sokszor már önmagában az indokolatlanság hiteles forrásból való megismerése is. A rendszerszintű és az egyéni felelőség arányának helyreállítása tud így megtörténni. A folyamat során a résztvevők önmagukat és környezetüket is edukálják: tájékozottabbak, informáltabbak lesznek, újra hozzáférnek ahhoz a tudásukhoz, hogy képesek a saját biztonságuk feltételeiért tenni.

A büntudat kapcsán még visszatérő tapasztalat a megfelelő pillanatban ki nem mondott mondatok, az önmagukért való kiállás elmulasztásának érzése, ami egy folyamatos belső kommunikációban tartja a nőket a lezáratlannak megélt helyzet, szituáció szereplőivel, újra és újra felidézve, visszapörgetve a helyzetet, felelevenítve hogy mi nem lett ott és akkor kimondva. A csoportban ennek megélésében is felismerik közösségüket a résztvevők, felidézve a lezáratlan helyzeteket, ösztönözve egymást a ki nem mondottak hangos kimondására egymás támogatásával, együttérzésével kísérve. A belső letisztázáson túl a hétköznapi kommunikációs helyzeteket is letisztítja, amibe átgyűrűzhetnek a belső, ki nem fejezett indulatok.

A csoportban létrejövő kapcsolódások, reagálások több szinten segítik a feldolgozást. A csoport 10 alkalma összesen 20 hét alatt zajlik, amelynek során a csoportalkalmak közötti időszakban is aktívan történnek a belső folyamatok. A résztvevők a két alkalom közötti megéléseikre is reflektálnak a csoportalkalmakon – látva ezzel mennyire sokféle rezonálás lehetséges – és a történeteiken keresztül is kapcsolódnak egymáshoz. A csoporttagok megélései, felismerései kölcsönösen mozdítják egymáséit, ami segít az elfeledett, elfojtott, általuk szégyellt emlékek megosztásában és annak megtapasztalásában, hogy ebben a sérülékeny helyzetben is lehet biztonságban támogatást kapni. A nők megerősítik egymásban a tapasztalati tudásuk értékességét, megélik, hogy a tapasztalatuk, megoldásaik másoknak is segíthetnek. Ezáltal újra erősödhet kompetenciaérzésük, önbizalmuk, önbecsülésük.

A császármetszéssel kapcsolatos veszteségek körében jelentősek a testképpel kapcsolatos negatív megélések. A vágás mint egy, az akaratuk ellenében megtörtént hasítás („vésés”) a meg nem történt szülés szimbóluma. Nehéz hozzá kapcsolódni, nehéz a test részeként elfogadni, ahogy a császármetszést is a saját élettörténet részeként megélni. Fontos kimondani a beavatkozás „belerondítás-jellegének” tényét – ami a saját testhez, intimitáshoz, szexualitáshoz való viszony átalakulását, hátrítását, elutasítását is okozhatja. Ennek a legmélyebben húzódó szégyenével, a megalázottság érzésével való szembesülés a csoportban az egyik legmegrendítőbb pillanat. A csoportban kreatív módszerekkel és közös alkotással alakítjuk a heggel való kapcsolatot, amit többen a szülés óta meg se néztek, ezért sok esetben több hétre van szükség ahhoz, hogy a lerajzolásig, lefotózásig eljussanak. Ez a közelítés a belső elfogadás szimbolikus folyamata is. Ebben a résztvevők ösztönzik egymást – meghagyva az egyéni ritmust is egymásnak.

A csoportfolyamat egy meghatározott témasorrendben halad, aminek az utolsó alkalmaira már pár résztvevőnek valóban születésnapja lesz – hiszen 5 hónapon keresztül vagyunk benne a csoportfolyamatban. Ennek kapcsán tudunk beszélni arról, hogyan készülnek rá, milyen a viszonyuk ezzel a nappal, milyen érzések vannak bennük. Így ciklikusságba is kerül a csoport, reflektálva arra, hogyan változott (nem haladt!) bennük a viszony ehhez a naphoz. A gyászfeldolgozás nem egy lineáris folyamat, nincs benne „haladás”. Oszcilláló változások sorozata, amelyben az egyének fokozatosan megtalálják az eligazodási pontjaikat, kapcsolódva veszteségeikhez önmaguk mintázatait és erőforrásait tudatosítják, megélik a támogatás kölcsönös áramlásának biztonságát, amelyben újra tudnak kapcsolódni önmagukért való cselekvőképességükhöz, a saját életük alakításáért való kompetenciájukhoz. Elkezdnek viszonyt kialakítani a közeli és távolabbi terveikhez, az esetleges gyermekvállaláshoz, kapcsolataikhoz, mindenki a saját maga számára megfelelő, egyéni fókusszal és hangsúlyokkal. A születésnap a csoportalkalmak elején még a múltban megélt császármetszés traumájának újraélése, a csoport végére az emlékek - még ha nehéz érzésekkel társulnak is -, helyet tudnak adni a jelennek, és akár a jövőbeli születésnapok tervezésének is.

IRODALOM

DOKA K. J.: Disenfranchised Grief. In: Grief is a Journey, 2016.

FORGÁCS A.: Társas támasz a gyászban. In: Gyász, krízis trauma és a megküzdés lélektana. 2015. Szerk: Kiss Enikő Csilla, Sz. Makó Hajnalka.

GREGOR A. és KOVÁTS E.: Nőügyek 2018. Társadalmi problémák és megoldási stratégiák, Friedrich Ebert Stiftung, 2018.

KÁNYA K.: Boldog Szülésnapot! – Veszteségfeldolgozás császármetszés után. In: Kiss Verus: Hegmesék (pp 122-126), Budapest (2020)

NAGY B.: Biológia vagy társadalom? In: Kultúra és Közösség, 2014. /IV. szám.

STOEBE M. S. és SCHUT H.A.W.: The Dual Procell Model of Bereavement: A Decade on In: OMEGA – Journal on Death and Dying, 2010.

TÓTH O.: Új anyák és új apák, a gyermekvállalás motivációi, In: Demográfia, 2012. 55.évf.

Internetes források:

Mikor van szükség mindenképpen császármetszésre?

https://csaszarvonal.hu/cikk/csaszar_elott/mikor_van_szuksege_mindenkeppen_csaszarmet_szesre/20210227152631

Tudnak-e szülni a magyar nők?

https://emmaegyesulet.hu/wp-content/uploads/2020/05/tudnak-e_szulni_a_magyar_nok.pdf

Elfeledett szülés

https://emmaegyesulet.hu/wp-content/uploads/2020/05/elfeledett_szules.pdf

Háttéranyag a 2020-as évi császármetszések arányáról kórházak szerinti bontásban:

http://www.neak.gov.hu/felso_menu/szakmai_oldalok/gyogyito_megeleozo_ellatas/szaketlatas/fekvobeteg_szakellatas_minosegi_indikator/csaszarmetszesek

Szerző:

Kánya Kinga

szociológus, gyászkiérő,

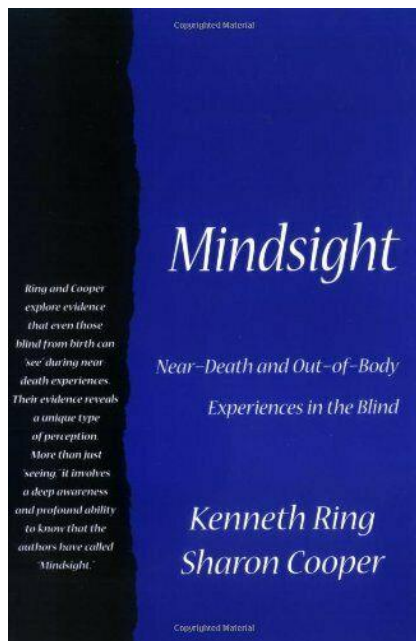
a Napfogyatkozás Egyesület elnöke

kanya.kinga@gyaszportal.hu

DR. KENNETH RING, DR. SHARON COOPER

Lelki látás: halálközeli és testen kívüli élmények a vakok körében.

Esetismertetés¹



„A vakok látnak, a sánták járnak,
a leprások megtisztulnak, a süketek hallanak,
a halottak föltámadnak,
a szegényeknek pedig hirdetik az evangéliumot.”
(Káldi-Neovulgáta, Evangélium Máté szerint, 11.
fejezet)

Összefoglalás ♦ Mielőtt megvizsgálánk, hogy a vakok látnak-e és milyen értelemben látnak a halálközeli élményük (HKÉ) során, először is meg kell állapítanunk, hogy az ilyen személyeknek valójában van-e HKÉ-je és ha igen, akkor azok hasonlítanak-e a látó személyek által leírtakhoz vagy pedig

különböznek azoktól. E kérdés vizsgálatához a mintánkban szereplő huszonegy válaszadóra - tizenkét nőre és kilenc férfira - kell szorítkoznunk, akik közül tízen születésüktől fogva voltak vakok, kilencen szerzett vakságban szenvedtek, ketten pedig súlyosan látássérültnek minősültek. A mintánkban szereplő vak személyek, még azok is, akik születésüktől fogva vakok, olyan élményekről számolnak be, amelyek egyértelműen megfelelnek a klasszikus HKÉ ismert prototípusának, amelyet először Raymond „Élet az élet után” című könyvében (1975) publikált. Elbeszéléseik a klasszikus HKÉ-t meghatározó elemek tekintetében általában nem különböznek a látó személyek elbeszéléseitől, mint például az élményt kísérő nagy béke és jólét, a fizikai testtől való elszakadás érzése, az alagúton vagy sötét téren való utazás élménye, a fényvel való találkozás, az életút áttekintése.

¹ A magyar fordítás az első szerző Prof. Dr. Kenneth Ring engedélyével készült, az alábbi könyv részleteit tartalmazza: Kenneth Ring and Sharon Cooper: Mindsight-Near-Death and Out-of-Body Experiences in the Blind, William James Center for Consciousness Studies, First Edition 1999. 22-28.

Forrás: <https://archive.org/details/mindsightneardea00kenn/mode/2up>

Fordította: Dr. Magyary István

Kulcsszavak: klinikai halál, halálközeli élmény, testen kívüli élmény, életút áttekintés, vak átélők

Summary ♦ *Before we explore the question whether or in what sense the blind may see during NDEs, we must first establish that such persons do indeed have NDEs and, if they do, whether they are similar to or different from those that have been reported by sighted individuals. To examine this question, we must restrict ourselves to the twenty-one respondents in our sample - twelve women and nine men - ten of whom were blind from birth, nine of whom suffered from acquired blindness and two of whom were severely visually impaired. The blind persons in our sample, even those blind from birth, recount experiences that clearly conform to the familiar prototype of the beatific NDE first popularized in Raymond Moody's book, *Life After Life* (1975). Their narratives, in fact, tend to be indistinguishable from those of sighted persons with respect to the elements that serve to define the classic NDE pattern, such as the feelings of great peace and well-being that attend the experience, the sense of separation from the physical body, the experience of traveling through a tunnel or dark space, the encounter with the light, the life review.*

Keywords: clinical death, near-death experience, out-of-body experience, life review, blind persons

Esetismertetés

Vicki Umipeg² egy Washington állambeli, házasságban élő, negyvenhárom éves nő³, akinek két halálközeli élménye (a továbbiakban HKÉ) is volt. Az első tizenkét éves korában, 1963. február 12-én történt, vakbélgyulladás és hashártyagyulladás következtében. Második HKÉ-jére majdnem pontosan egy évtizeddel később, 1973. február 2-án éjjel került sor, amikor egy autóbalesetben súlyosan megsérült.

² A teljes név használata a nyilatkozó engedélyével történt. Ha hivatkozás céljából csak keresztnévet adtunk meg az eset azonosításához, akkor álnévet használtunk – a szerzők megjegyzése

³ Vicki 1950. decemberében Vicki Noratuk néven született, most 71 éves – a ford. megjegyzése

Vicki koraszülöttként jött a világra és mindössze huszonkét hetet tölthetett édesanyja méhében. Születésekor csupán három fontot⁴ nyomott. Testtömege ezt követően egy fontra és tizennégy unciára esett vissza⁵, és mint ahogy az a koraszülötteknél a huszadik század közepén (az USA-ban) általános volt, őt is egy új típusú, légmentesen záródó inkubátorba helyezték, amelybe oxigént adagoltak. Sajnos az oxigénellátás nem megfelelő szabályozása miatt Vicki túl nagy oxigén adagot kapott és így a mintegy 50000, az Egyesült Államokban, ugyanabban az időszakban született koraszülötthöz hasonlóan olyan súlyos látóideg-károsodást szenvedett, hogy teljesen megvakult.

Amint azt egy másik kutatóval, Greg Wilsonnal⁶ készített első interjújában - aki szíves rendelkezésünkre bocsátotta a szalagokat és az átiratokat - világossá teszi, Vicki előzőleg soha semmilyen vizuális tapasztalatot nem szerzett, és még a fény mibenlétével sem volt tisztában.

- Greg: *Látott valaha bármit is?*

- Vicki: *Semmit, soha. Sem fényt, sem árnyékot, soha semmit.*

- Greg: *Tehát a látóideg mindkét szemében tönkrement.*

- Vicki: *Igen, és így soha nem voltam képes értelmezni még a fény fogalmát sem.*

Érdekes módon Vicki két HKÉ-jének - amelyeket tíz év választott el egymástól - lefolyása rendkívül hasonló volt, szinte mintha ismétlődne, bizonyos eltérésekkel, amelyek Vicki aktuális életkörülményeinek sajátosságaiból adódtak. Az ismétlések elkerülése érdekében itt csak Vicki második, huszonkét éves korában bekövetkezett HKÉ-jét mutatjuk be teljes részletességgel, mivel saját bevallása szerint is ez volt a kettő közül a részletgazdagabb és érdekesebb. A későbbi megbeszélések megalapozása érdekében azonban itt meg kell jegyeznünk, hogy mindegyik élménye során arról számolt be, hogy képes volt látni - még ha csak rövid ideig is - az őt körülvevő világot, valamint túlvilági látomásai is voltak. Ezen túlmenően mind a gyermekkori, mind a felnőttkori HKÉ-je egy teljes panorámaszerű életút áttekintést tartalmazott, amelyek során állítása szerint képes volt látni élete jelentős személyeit és eseményeit. Íme tehát Vicki második HKÉ-jének története.

1973 elején, az akkor huszonkét éves Vicki alkalmi énekesként dolgozott egy Seattle-i éjszakai klubban. Egyik este záráskor nem tudott taxit hívni, hogy hazajusson és így a körülmények arra kényszerítették, hogy az egyetlen alternatív lehetőséget válassza: egy Volkswagen mikrobuszon induljon haza olyan vendégek társaságában, akik mindketten ittasak voltak. Ennek - nem meglepő módon - súlyos baleset lett a következménye, melynek során

⁴ 1361 gramm – a ford. megjegyzése

⁵ 850 gramm – a ford. megjegyzése

⁶ Kezdetben Greg Wilson a seattle-i Kimberly Clark Sharp és az IANDS -Nemzetközi Halálközeli Tanulmányok Szövetsége- munkatársa rögzítette az interjúsorozatot Vickivel – a szerzők megjegyzése

Vicki kizuhant az összetört mikrobuszból. Sérülései súlyosak és életveszélyesek voltak, többek között koponyatörést és agyrázkódást szenvedett, valamint megsérült a nyaka, a háta és az egyik lába. (Valójában a kórház elhagyása után egy teljes évbe telt, mire az ájulás veszélye nélkül képes volt felegyenesedve lábra állni.)

Vicki tisztán emlékszik a baleset közvetlen ijesztő előzményeire, de arra csak homályosan emlékszik, hogy a baleset helyszínén hol a testén kívül, hol pedig újra a testében találta magát. Az egyetlen határozott emléke arról, hogy testén kívülről bármi külső dolgot érzékel, az egy nagyon rövid pillantás volt az összeroncsolódott VW mikrobuszra. Bár élményének ez az aspektusa zavaros volt, állítása szerint akkoriban teljes tudatában volt annak, hogy testen kívüli állapotában egy nem fizikai testben találta magát, amelynek határozott formája volt, és amely *"olyan volt"* - ahogy ő fogalmazott -, *"mintha fényből lett volna"*.

Nem emlékszik a Harborview kórházig mentőautóval megtett útjára, de miután megérkezett a kórház sürgősségi osztályára, ismét magához tért, ahol egyszer csak a plafon közelében találta magát, és onnét egy férfi orvost, valamint egy nőt (nem biztos benne, hogy a nő egy másik orvos vagy egy asszisztens volt) látott, amint éppen a testén dolgoztak. Hallotta aggódó beszélgetésüket is, amelyet arról folytattak, hogy Vicki dobhártyájának esetleges sérülése miatt a későbbiekben hallását is elvesztheti. Vicki kétségbeesetten próbálta közölni velük, hogy jól van, de természetesen nem kapott választ. Az is tudatosult benne, hogy látja maga alatt a testét, amelynek identitását számára azonosítható egyedi jegyek alapján ismerte fel (erre később még visszatérünk).

Most nézzük, miről is állította pontosan Vicki, azt hogy látta. Vallomása szerint először egy gyorsan elillanó képet látott magáról, amint egy fémasztalon fekszik, és biztos volt benne – amint mondta -, hogy *"én vagyok az"*, bár ez csak egy pillanatig tartott, mindenesetre a tény sikerült rögzítenie. Erről később így számolt be: *„Akkoriban elég vékony voltam. Meglehetősen magas és karcsú voltam abban az időben. Először rájöttem, hogy amit látok az egy test, de kezdetben még nem tudatosult bennem, hogy az enyém. Aztán érzékeltem, hogy fent vagyok a plafon közelében, és akkor erre gondoltam: «Hát..., ez elég furcsa. Mit keresek én itt fent?» Majd ez járt a gondolataimban: «Nos, ez biztos, hogy én vagyok. Tehát halott vagyok...?» Csak egy pillanatra láttam a testemet, mégis tudtam, hogy az enyém, hiszen nem voltam benne... Aztán egyre csak távolodtam tőle. Mindez nagyon gyorsan történt.”*

Emlékei szerint ezután, szinte azonnal azon kapta magát, hogy a kórház mennyezetén keresztül felfelé halad, egészen addig, amíg magának az épületnek a teteje fölé nem került, és ez alatt rövid időre panorámaszerűen látta a kórház környékét. Emelkedése során nagyon jó kedve támadt, rendkívül élvezte a korlátlan szabadságot, amit megtapasztalt. Együttal

magasztos, szép és csodálatosan harmonikus zenét kezdett hallani, amely a szélszengő hangjára emlékeztette.

Egy alig észrevehető átmenetet követően felfedezte, hogy fejjel előre halad felfelé egy csőszerű környezetben, amelyben egyre feljebb jutott. Habár sötét volt körülötte, Vicki elmondta, hogy mégis tudatában volt annak, hogy a fény felé halad. Amikor elérte a csőszerű átjáró kijárat nyílását, a korábban hallott zene mintha himnuszokká változott volna (azokhoz hasonlókká, amelyeket az 1963-as első HKÉ során hallott), majd átjutását követően a fűben fekve találta magát. Fák, virágok és rengeteg ember vette körül a túlradó fényben, és Vicki szerint azt a fényt nem csak látni, de érezni is lehetett. Fényben ragyogtak az emberek is, akik körülvették. *„Ott minden és mindenki fényből volt. És én is fényből voltam. És amit a fény közvetített..., az a szeretet volt. Mindenütt szeretet vett körül. Olyan volt, mintha a fűből, a madaraktól és a fákból is szeretet áradt volna.”*

Vicki ezután felismert egyes személyeket is, akiket életükben ismert, és akik az ő köszöntésére érkeztek oda. Öt ilyen személy fogadta: ott volt Debby és Diane, akik Vicki vak iskolatársai voltak, és akik már évekkel korábban, tizenegy, illetve hat éves korukban meghaltak. Életükben mindketten súlyosan fogyatékosak és vakok voltak, de itt ragyogónak és gyönyörűnek, egészségesnek és életerősnek tűntek. Már nem voltak gyerekek, hanem, ahogy Vicki fogalmazott, "fénykorukban" voltak. Ezen kívül Vicki beszámolt arról is, hogy látta két gyermekkori gondozóját: Zilk urat és feleségét, Zilk asszonyt, akik szintén már korábban meghaltak. Végül ott volt Vicki nagymamája, aki őt valójában felnevelte, és aki mindössze két évvel a baleset előtt halt meg. A nagymamája, aki a többiekénél hátrébb állt, kinyújtotta a kezét, hogy megölelje az unokáját. Vicki emlékei szerint mindezen találkozások során nem váltottak egymással tényleges szavakat, inkább a szeretet és a viszontlátás örömeinek érzését tapasztalta meg.

A HKÉ közepette Vickit hirtelen a tudás teljességének érzése kerítette hatalmába: *„Olyan érzésem volt, mintha mindent tudnék... és mintha mindennek egyszerre megvilágosult volna az értelme. Egyszerűen tudtam, hogy ott majd megtalálom a választ az étellel, a bolygónkkal, Istennel és minden egyébvel kapcsolatos kérdéseimre.... Mintha az hely maga a tudás lett volna.”*

És akkor szinte elárasztották a vallással, valamint különféle tudományokkal, pl. a matematikával kapcsolatos ismeretek. Olyan nyelveket kezdett megérteni, amelyeket addig nem is ismert. Mindezen ismeretek elsajátításának mértéke megdöbbentette: *„Nem értek sem a matematikához, sem más tudományhoz.... Ennek ellenére hirtelen intuitív módon megértettem*

szinte mindent, pl. a számtanról, vagy arról, hogy a bolygók hogyan keletkeznek. Pedig korábban ezekről semmit nem tudtam.... Úgy éreztem, nincs olyan, amit ne tudnék.”

Miközben ezek a történések zajlottak, Vicki észrevette, hogy olyasvalaki közelít felé, akinek a kisugárzása sokkal nagyobb volt, mint bármely más személyé, akivel eddig ott találkozott. Azonnal felismerte, hogy ez a valaki Jézus (mert egyszer már látta őt az 1963-as HKÉ-je során), aki szeretettel üdvözölte Vickit, miközben ő megosztotta vele az újonnan szerzett mindentudása miatti lelkesedését és örömét, hogy ismét vele lehet.

Telepatikusan úton kommunikált Vickivel és ezeket mondta: *"Hát nem csodálatos? Minden gyönyörű itt, és minden összeillik. Te is újra idetalálsz majd, de most még nem maradhatsz itt. Még nem jött el a te időd, és vissza kell menned".*

Vicki érthető módon rendkívül csalódottan reagált, hevesen tiltakozott: *"Nem, én veled akarok maradni!"* Jézus azonban megnyugtatta, hogy vissza fog térni, de előbb *"vissza kell mennie, és többet kell még tanulnia és tanítania a szeretetről és a megbocsátásról."*

A még mindig ellenálló Vicki ekkor tudta meg azt is, hogy neki azért is vissza kell mennie, hogy megszülethessenek majdani gyermekei. Ezzel Vicki, aki akkor még gyermektelen volt, de *"iszonyatosan vágyakozott"* a gyermekvállalásra (azóta már három gyermeknek életet adott), szinte már lelkesedett a visszatérésért, és végül bele is egyezett.

Mielőtt azonban Vicki visszaindult, Jézus a következő szavakkal fordult hozzá: *"De előbb nézd ezt meg"*. És Vicki ezután végignézhetett egy teljes, panorámaszerű áttekintést az életéről, *"mindent a születéstől kezdve"* és miközben ezt szemlélte, Jézus gyengéden megjegyzéseket fűzött hozzá, hogy segítsen neki megérteni addigi tettei jelentőségét és azok következményeit.

Az utolsó dolog, amire Vicki emlékszik miután életútjának áttekintése befejeződött, a következő szavak voltak: *"Most el kell menned"*. Ezután *"kellemetlen zöttyenést"* tapasztalt, mintha egy hullámvasúton visszafelé indult volna, majd újra a testében találta magát, amelyet nehéznek és igen fájdalmasnak érzett.

Interjúk

1994 februárjában, egy HKÉ átélőket segítő csoportnak tartott előadás során Vickinek alkalma volt kijelenteni mindkét HKÉ-je kapcsán: *"Mindkét élményem kivételes alkalom volt számomra. Kapcsolatba kerülhettem a látással és mindazzal, ami fény, mert megtapasztalhattam."*

Amikor Greg Wilson megkérdezte tőle, mi volt a legelső reakciója, amikor az 1963-as HKÉ-je során képes volt látni, Vicki ezt válaszolta: *„Megdöbbszem. El voltam ájulva. Úgy értem, le sem tudom írni, amit gondoltam: «Hát, szóval ilyen ez....» De aztán ez a gondolatom támadt: «Hiszen ez még annál is jobb, mint amit el tudtam róla képzelni.»”*

Hogyan tudta Vicki feldolgozni kezdetben a látás élményét? Nem meglepő módon ez először bizony megterhelő volt számára, egyszerre volt idegen és zavaró is. Greg Wilsonnak így számolt be erről: *„Nemigen tudtam mit kezdeni vele (a látással). Nagyon nehéz dolgom volt ezzel kapcsolatban, mert még soha nem tapasztaltam ilyet, így számomra nagyon idegen volt.... Nézzük csak, hogyan tudnám mindezt szavakba önteni? Olyan volt, mintha hallanám a szavakat, de nem érteném meg őket, viszont tudnám, hogy ezek szavak. És mindezt úgy, mintha előtte még soha nem hallottam volna semmit. Valami egészen új dolog volt, amihez korábban nem tudtam volna semmiféle jelentést társítani.”*

Amikor néhány hónappal később interjút készítettünk Vickivel, megerősítette ezeket a reakciókat, de aztán tovább folytatta kellemetlen, sőt ijesztő érzelmi töltésük érzékeltetését:

- *Vicki: Nagyon idegen volt számomra, hogy bármi ilyesmit érzékeljek. Az igazat megvallva, nagyon kellemetlen volt. Eleinte nem volt jó dolog, inkább ijesztő volt. Nem tudtam azonosulni vele.*

- *Kérdező: Úgy hangzik, mintha zavaró lett volna az ön számára.*

- *Vicki: Ijesztő volt.*

- *Kérdező: Ijesztő? Tehát több mint zavaró. Félelmetes volt?*

- *Vicki: Igen, mert nem értettem, hogy mi történik.*

Ugyanakkor bármennyire is felkavaró volt kezdetben a látás élménye, Vicki - néhány más válaszadóhoz hasonlóan - azt állította, hogy a látás ténye önmagában nem volt számára annyira fontos. Az interjú során így nyilatkozott erről:

- *Kérdező: Mennyire volt fontos önnek a látás a HKÉ során, összehasonlítva az élmény más aspektusaival?*

- *Vicki: Nem nagyon.*

- *Kérdező: Nem nagyon? Tehát nem is volt olyan nagy dolog?*

- *Vicki: Nem. Viszont nehéz volt hozzászokni - ebben az értelemben viszont nagy dolog volt. Eleinte ijesztő is volt, aztán megtetszett és minden rendben volt. Nehezen tudtam egymáshoz viszonyítani a dolgokat - amit láttam és érzékeltem, szemben azzal, amit megérintettem és ismertem, ahogy egész életemben megismertem a dolgokat... Sokan meglepődtek azon, hogy (a látás) ilyen csekély hatást gyakorolt rám.*

Bár ez esetben nincs szükség hosszú kommentárra, de aki ismeri azt a munkát, amelyet korábban olyan vak emberekkel végeztek, akiknek a látását műtéti úton sikerült helyreállítani (pl. Gregory, 1966; von Senden, 1960), annak nem lesznek teljesen meglepőek Vicki megjegyzései. Az ilyen betegek gyakran beszélnek a "látás elsajátításával" járó nehézségekről és sokan kísértésbe esnek, hogy visszautasítsák az orvosi beavatkozás révén kapott "ajándékot". Vicki megjegyzése: *"De ez (a látás) valami új volt, valami, aminek korábban nem tudtam semmilyen jelentést tulajdonítani"* hasonlít Annie Dillard (1975) von Senden pácienseire vonatkozó megfigyeléseire: *"Az újonnan látók számára a látás olyan tiszta érzés, amelyet nem terhel jelentés"*. A vak válaszadóink vizuális ingerekre adott azonnali reakciói és azon

személyek reakciói közötti hasonlóságokat és különbségeket, akik felnőttként hirtelen szembesülnek a látás világával, később ebben a könyvben újra tárgyalni fogjuk.

Mindenesetre most, hogy már van fogalmunk arról, hogy Vicki vizuális benyomásai mennyire egyértelműek, és hogy kezdetben milyen nehezen tudott megbirkózni velük, térjünk rá konkrétabban arra, hogy állítása szerint pontosan mit is látott. Vallomásának vizsgálatát megelőzően azonban különbséget kell tennünk a látszólagos vizuális észlelések két típusa között.

Nyilvánvaló, hogy Vicki észlelései, akárcsak más vak válaszadóinkéi, általában két különböző kategóriába sorolhatók: egyrészt a fizikai világról a testen kívüli nézőpontból származó szubjektív benyomások, másrészt pedig a túlvilági környezetről szóló beszámolók. Ugyanilyen nyilvánvaló, hogy csak az előbbiek alkalmasak az objektív megerősítésre. Ezért az "evilág dolgairól szóló észlelésekről szóló beszámolók" elsődleges értékkel bírnak jelen kutatás szempontjából, amely azt igyekszik meghatározni, hogy a vakok látásról szóló állításai valaha is igaznak bizonyulnak-e, vagy konvencionális módon megmagyarázhatatlanok. A túlvilági látomások ezzel szemben - bár önmagukban is jelentős érdeklődésre tartanak számot - , ebben az összefüggésben nem bizonyító erejűek. Ezen okok miatt tehát azzal kezdjük, hogy közelebbről megvizsgáljuk, mit mondott nekünk Vicki az evilági, testen kívüli észleléseiről.

Ebben az összefüggésben a legjobb, ha idézünk abból az interjúból, amelyet 1994 májusában készítettünk Vickivel, és amelyet egy évvel később egy utóinterjú egészített ki az 1973-as HKÉ releváns aspektusairól.

- *Vicki: Az első dolog, amire igazán felfigyeltem, hogy fent voltam a plafonon, és hallottam, amiről az orvos - egy férfi orvos - beszélt. Ahogy lenéztem, megláttam azt a testet. Először nem voltam biztos benne, hogy az én testem. De felismertem a hajamról.*

- *Kérdő: Hogy nézett ki (a haja)?*

- *Vicki: Nagyon hosszú hajam volt... egészen a derekamig ért. Egy részét le kellett borotválni, és emlékszem, hogy emiatt feldúlt voltam... Aztán megláttam a jeggyűrűmet a bal kezemen, a jobb kezemen pedig apám jeggyűrűje volt, és még egy egyszerűbb aranygyűrű is, ami a sajátom volt.*

(Ezután hallotta, ahogy az orvos azt mondja a jelen lévő nővérnek, hogy kár, hogy Vicki fülének sérülése miatt a végén süket is lehet.)

- *Vicki: Én is átéltem az érzéseiket. Onnan fentről, a plafonról láttam, ahogy a testemen dolgoznak és éreztem, hogy nagyon aggódnak.*

(Próbált kommunikálni velük, de nem tudott és ezért nagyon frusztráltnak érezte magát.)

- *Kérdő: Miután nem sikerült kommunikálnia velük, mi a következő dolog, amire emlékszik?*

- *Vicki: Akkor áthaladtam a plafonon... És az elképesztő volt!*

- *Kérdő: Milyen érzés volt ez az ön számára?*

- *Vicki: Hú! Olyan volt, mintha a tető nem is létezne, mintha csak elolvadt volna.*

- *Kérdő: Volt egyfajta felfelé irányuló mozgás?*

- *Vicki: Igen.*

- *Kérdő: Igen, szóval Vicki, a kórház teteje fölött találta magát?*

- *Vicki: Igen.*

- *Kérdő: Mit vett észre, amikor oda felért?*

- *Vicki: Fényeket, odalent az utcákat és mindent. Nagyon összezavarodtam ettől.*

- *Kérdő: Látt a kórház tetejét maga alatt?*

- *Vicki: Igen.*

- *Kérdő: Mit látott maga körül?*

- *Vicki: Fényeket láttam.*

- *Kérdő: A város fényeit?*

- *Vicki: Igen.*

- *Kérdő: Vicki, látott más épületeket is?*

- *Vicki: Igen, láttam más épületeket is, de az is nagyon gyorsan történt.*

Ezután a gyors vizuális élmény után Vicki szinte azonnal bekerült a csőszerű átjáróba és nekivágott a HKÉ további, túlvilági részének.

Sajnos, mivel egyrészt az 1973-as élménye óta már eltelt több mint húsz év, másrészt mivel Vicki eddig nem azonosította az orvosi kezelésében részt vevő személyeket, most már lehetetlen külső megerősítést kapnia az akkori fizikai környezetről detektált érzékeléseihez. Mindazonáltal kérdéseinkre adott válaszai alapján világos, hogy ami magát Vickit illeti, ő maga teljesen meg van győződve arról, hogy valóban látta mindazt, amiről beszámolt. Ugyanakkor, ha nem volt biztos néhány részletben, akkor azt őszintén el is mondta. Jó példa biztos meggyőződésére egy interjú, amelyben az általa viselt gyűrűvel kapcsolatban Vicki ezt nyilatkozta: *„Mint mondtam, ez nem teljesen világos, de azt hiszem... a jobb gyűrűsujjamon a sima aranygyűrűt viseltem, mellette pedig apám jegygyűrűjét. A jegygyűrűmet egészen biztosan láttam..... Ez volt az, ami a leginkább feltűnt nekem, mert nem szokványos, narancsvirágok vannak rajta.”*

Vicki vallomásai a testen kívüli látomásáról tehát lényegében meg nem erősített és objektíve nem ellenőrizhető vallomások. Továbbá természetesen lehetne azzal érvelni, hogy a látáson kívül más módon is tudhatta, hogy a haja hosszú volt, és hogy bizonyos gyűrűket viselt abban az időben. Mindazonáltal azt is meg kell jegyezni, hogy Vicki nem zavarodott össze a látás élményétől, csak néhány részletet illetően volt bizonytalan, amit el is ismert, mivel ez egy rendkívül rövid, felkavaró és hirtelen, mintegy robbanásszerűen bekövetkező vizuális élmény volt. Ezen túlmenően az élménye alábbiakban részletezett egyéb aspektusainak további vizsgálata még inkább megerősíti állítását, hogy valóban képes volt látni a HKÉ során. Nézzük például Vicki élményének életút áttekintésre vonatkozó részét.

A fizikai világból származó és a tisztán túlvilági környezetre vonatkozó benyomások között félúton helyezkedik el az életút áttekintése, azaz életünk minden eseményének panorámaszerű áttekintése és újraélése. Vickinek mind a két HKÉ-je során külön-külön életút áttekintésben volt része, és mindkét esetben azt állította, mint a legtöbb látó ember, hogy látta az életében lejajlott eseményeket. Vicki számára - legalábbis az 1963-as életút áttekintés során - természetesen ez volt a legelső alkalom, hogy vizuálisan is megjelentek ezek az események.

A legtöbb HKÉ-t átélő számára az életút áttekintése a HKÉ legfontosabb, a további életet meghatározó eseménye, amely lehetővé teszi az átélőnek, hogy átfogó és szinte mindenre kiterjedő képet kapjon az életéről, amelyen keresztül elfogultság nélkül (az önértékeléstől eltekintve) megvizsgálhatja viselkedésének okait és következményeit. Az életút áttekintése során a hangsúly általában az érzéseken, az érzelmeken, valamint az egyén indítékain van, és az élmény tisztán vizuális aspektusai másodlagosak. Ez különösen igaz Vicki esetében, mivel - mint már tudjuk -, az élmény vizuális összetevője nem volt különösebben fontos számára. Ennek ellenére számunkra éppen ez az a jellemző, ami kiemelt jelentőségű, ezért Vickitől eltérően ezt fogjuk hangsúlyozni. Ez a tanulmány minden bizonnyal indokolatlanul nagy jelentőséget tulajdonít Vicki életszemlélete vizuális oldalának, annak a mindennapi életre vonatkozó fontos tanulságai rovására, de ezeket bizonyos mértékig - legalábbis ebben a részben - fel kell áldoznunk annak érdekében, ami jelen kutatás szempontjából lényegesebb.

Folytassuk most Vicki legelső tapasztalataival. Tizenkét éves gyermekként addigi életének áttekintésén ment keresztül, amikor először került ki a csőszerű átjáróból. És nem kérdés, hogy akkor is látta az életútját, ahogyan azt a Greg Wilsonnak adott interjújában el is mondta:

-Vicki: És akkor láttam az életemet, tudja, az egész addigi életemet, ahogyan lepergett előttem.

-Greg: Az életét látta leperegni maga előtt?

-Vicki: Igen.

-Greg: Vicki, biztosan meglepődött azon, hogy mindezt láthatta.

-Vicki: Igen, így volt. Olyan volt, mintha minden nagyon részletesen, de mégis nagyon gyorsan zajlana le előttem.

A Vickivel készített későbbi interjúnkban tovább faggattuk őt az életút áttekintéséről, hogy megerősítsünk és tisztázzunk néhányat korábbi állításai közül.

-Kérdező: Amikor ez az élmény megtörtént önnel, inkább olyan volt, mintha látta volna az életét vagy mintha bizonyos értelemben újra átélte volna?

-Vicki: Mindkettő.... Olyan volt, mintha láttam és éreztem volna, pl. éreztem volna az ízeket és minden mást. Olyan volt, mintha mindez bennem zajlott volna, de mégis elhaladt mellettem.

-Kérdező: Ez teljes mértékű érzékszervi érintettséget jelentett?

-Vicki: Igen. Olyan volt, mintha egy nekem lejátszott filmet látnék, de ugyanakkor szerepelnék is benne, de egyúttal kívülről is nézném.

- Kérdező: Vicki, amikor ez történt önnel, látta az egész életét?

- Vicki: Igen. Mindent láttam és éreztem is mindent, nemcsak amit én átéltem, hanem mindazt, amit velem kapcsolatban mások éreztek.

Vicki ezután mind a Greg Wilsonnal készített interjúban, mind a mi interjúnkban számos konkrét példát hozott fel életének különböző eseményeivel kapcsolatban, amelyeknek tanúja volt életútjának áttekintése során. Ezekből az epizódokból mutatunk be itt hármat.

Az első akkor történt, amikor Vicki körülbelül nyolcéves volt és a vakok iskolájának tanulója volt Oregonban. Egy másik vak kislányról, Bunnyról volt szó, akinek volt egy fészülete, amelyet nagy becsben tartott, de Vicki szerette volna, ha az övé lehetett volna. Vicki így mesélt erről: *„Elvesztette az ebédlőben, én pedig megtaláltam és hallottam, ahogy sírt emiatt. Nem mondtam meg neki azonnal, hogy nálam van és emiatt büntudatom volt. Aztán elmondtam neki.... Ezt mondtam: "Be kell vallanom, hogy kölcsönvettem egy kis időre, de nem akartam, hogy még több fájdalmat kelljen átélned, ezért azonnal vissza akarom adni neked."*

Amikor ez a jelenet lejátszódott Vicki számára az életút áttekintése során, akkor nemcsak a saját és Bunny érzéseit élte át újra, hanem azt is látta, hogy hol történt az esemény. Állítása szerint mindent látott: *"Székeket, asztalokat, ágyakat stb. A kollégiumban voltunk, amikor visszaadtam neki. Láttam a szobánkat és láttam mindent.... Olyan volt, mintha egy filmben lettem volna."*

Amikor az interjú során megkértük Vickit, hogy beszéljen tovább az akkori észleléseiről, akkor olyan választ adott, amely sok mindent elárul arról, hogy életútjának áttekintése során szerzett benyomásai gyökeresen eltértek attól, ahogyan vak gyermekként szokta érzékelni a környezetét, és ahogy kapcsolatba szokott lépni vele: *„Amikor az ebédlőben vagy kollégiumban közlekedtem, természetesen úgy éreztem a dolgokat, hogy nekik ütköztem vagy megérintettem őket vagy hasonló. Ezúttal viszont már messziről láttam őket. Nem az volt a helyzet, hogy közvetlenül mellettük kellett lennem, hogy megérintsem őket vagy ráülnöm vagy bármi más, mielőtt észrevettem volna őket. Nem nagyon tudom elképzelni a dolgokat az elmémben, amíg oda nem érek. Nagyon nehezen tudok megbirkózni a dolgok képeivel, amikor nem vagyok ott közvetlenül mellettük. Ezúttal olyan volt, hogy nem kellett közvetlenül ott lennem ahhoz, hogy tudatában legyek a székeknek. Láttam a fémszékeket, amelyeken gyerekként ültünk és a kerek asztalokat az étkezőben és műanyag terítő volt rajtuk. Nem kellett megérintenem a műanyag asztalterítőket, hogy tudatosítsam őket.”*

Ugyanebben az interjúban megkérdeztük Vickitől, hogy az életének áttekintése során látott-e valaha olyan jeleneteket, amelyekben két barátnője, Debby és Diane szerepelt, akikkel mindkét HKÉ-je során találkozott. Amikor Vicki igennel válaszolt, megkértük, hogy írja le

nekünk ezeket a jeleneteket. „*Diane mozgássérült volt, ezért sok gondja volt a járással. Debby eléggé duci volt, és jelentős folyadékviszatartási problémája volt. Sönt volt a nyakában, mert vízfejű is volt.*”

Történt egyszer, hogy Vicki megosztotta HKÉ-je történetét kollégiumi nevelőnőjével, aki nagyon közel állt hozzá és feltétlenül hitt neki. És ami számunkra különösen érdekes, hogy Vicki azt mondta, hogy a nevelőnő is megerősítette a két lányról szóló leírását. "*Azt mondta, hogy Diane valóban így nézett ki, hogy nagyon törékeny alkatú volt. Debby pedig valóban duci volt, ezt is meg erősítette..... Jelezte, hogy igazam volt*".

Természetesen, mivel Vicki korábban mindkét lányt megölelte, és tisztában volt az alkatukkal, így más információforrásai is voltak, amelyek alapján leírhatta a külsejüket. De számára is teljesen egyértelmű, hogy ebben az esetben a róluk alkotott benyomásai az életút áttekintésből, a vizuális tapasztalatokból származnak.

Vicki hasonlóan nyilatkozott az utolsó példánkban, amely ebben az esetben egy eléggé erőszakos jelenetre vonatkozott a nagymamájával kapcsolatban, aki mentálisan beteg volt, és aki már kisgyermekként arra kényszerítette Vickit, hogy gyakori szexuális kapcsolatot létesítsen vele. Ezt az esetet eredetileg Greg Wilsonnak írta le:

-Egy alkalommal, amikor tízéves voltam, a nagymamám a kanapén feküdt és a kezemet a torkára akartam tenni, mert annyira gyűlöltem őt amiatt, amit velem tett. És emlékszem, hogy a körmeimet a tenyerembe vajtam, nagyon, nagyon keményen..... Aztán bementem a szobámba... -Ezt is újra átéltem.

-Greg: De ezúttal látta is...

-Vicki: Igen, láttam magam, ahogy mindezt csinálom. És láttam a nagymamámat is.

-Greg: Vicki, tehát ez volt az első alkalom, hogy ténylegesen látta a nagymamáját.

-Vicki: Igen.

-Greg: Mi volt a reakciója, amikor meglátta a nagymamáját? Voltak olyan reakciói, hogy "Ó, így néz ki?" vagy: "Nem gondoltam volna, hogy így néz ki"?

-Vicki: Nem, nem is annyira az volt rám hatással, hogyan nézett ki, hanem inkább az érzéseim, amelyeket akkor éreztem, amikor megláttam.

Az ezt követő interjúnkban megkérdeztük Vickit, hogy le tudná-e írni, hogyan jelent meg a nagymamája abban az incidensben. Le tudta írni és a következőket mondta arról, amit látott: „*Rövid, göndör haja volt és természetes ősz hajszíne. Ezt addig is tudtam, de az ősz hajszín nem igazán jelentett számomra sokat. A rövid és göndör haja eléggé dús volt. Alacsonyabb termetű volt nálam.*”

Vickinek nyilvánvalóan volt valamilyen elképzelése a nagymamája külsejéről már a HKÉ előtt is, de azt állította, hogy a nagymamája külsejéről szóló beszámolója azon alapult, amit az

életútjának áttekintése során látott, bár újra hangsúlyozta, hogy a nagymamája vizuális megjelenése akkoriban nem volt különösebben érdekes számára.

A fenti néhány epizód Vicki tizenkét éves gyermekkori életút áttekintéséből szerinte egytől egyig összhangban van azzal, amit életútjának áttekintésekor tapasztalt, amit vizuális képek formájában látott. Az, hogy ezek a képek közel sem voltak olyan fontosak számára, mint a belőlük levonható tanulságok, minden bizonnyal érthető - bár számunkra természetesen itt rendkívüli jelentőséggel bírnak, különösen, ha olyan meggyőző bizonyítékokkal párosulnak, amelyek arra utalnak, hogy Vicki valóban a vizuális érzékelés egy olyan módját élte át - bármennyire is megmagyarázhatatlanul-, amelyről addig sejtelve sem volt.

Amint azt már említettük, Vicki 1973-ban egy második életút áttekintésben részesült, amelyet az a mondat indított el, amelyet az általa Jézussal azonosított fénylő személy mondott: "De előbb nézd ezt meg."

Azonnal látta az egész életét, a születésétől kezdve. Ezúttal azonban általánosabban beszélt életének áttekintéséről, és arról, hogy mit tárult fel előtte: *„Újra láttam, ahogy nagymamám bántalmazott engem. Láttam anyám visszaéléseit velem szemben, és azt, hogy józanul csodálatos volt, de részegen már nem annyira. Újra éreztem mindezeket a dolgokat, és újra láthattam mindent. Láttam magam az iskolában, a különböző helyzetekben, átéltem akkori érzéseimet. Láttam az önző dolgokat és a szeretetteljes dolgokat is, amiket tettem. Láttam, hogy milyen hatással voltam másokra, amikor ezeket tettem és azt is, hogy mások hogyan hatottak rám, mindent.”*

Ahogy azt Vicki a Greg Wilsonnal és velünk a második életút áttekintéséről készített interjúkban világossá tette, egy érettebb szemléletű reflexióra volt lehetősége, hiszen Vicki akkor már a húszas évei elején járt és sokszor utalt az önsajnálata és a mások elítélése mellőzésének fontosságára. Mindezt azonban egyfajta fanyar humorral tette, amely az említett fénylőből áradt, aki láthatóan lehetővé tette Vicki számára ezt a tapasztalatot, miközben kommentálta és ezen kívül tanította is őt.

Ennek egyik mulatságos példája a köznyelvi beszéd használata volt, amelyet a fénylő nem csak hogy nem vetett meg, hanem Vicki és más HKÉ-sek szerint is tűnt, hogy a saját korának és kultúrájának megfelelő nyelven beszélt hozzá. Ebben az epizódban Vicki féltékenységi rohamában letépte a gombokat és az összes csipkét egyik osztálytársa díszes ruhájáról. Mint később Greg Wilsonnak elmondta, a fénylő gyengéden megdorgálta ezért az impulzív viselkedésért, olyan módon, hogy szinte nevetni kezdett, és ez bizonyára minket is megnevettet.

- Vicki: *Olyan volt, mintha, éreztem volna Jézus megértését és együttérzését azzal kapcsolatban, hogy miért éreztem így, és miért tettem ezt. Olyan volt, mintha beszélgetett volna velem ez idő alatt. Azt mondta: "Igen, ez nem volt túl menő dolog."*

- Kérdező: *Tényleg?*

- Vicki: *A gondolat, ami eszembe jutott... amit mondott nekem, az volt, hogy "Igen, ez nem volt túl menő".*

- Kérdező: *Nem viccel velem, ugye?*

- Vicki: *Nem, pontosan ezt mondta.*

Amint Vicki belépett élményének túlvilági szegmensébe, tudatában volt annak, hogy vizuális érzékelésének természete teljesen megváltozott. Amikor életében először kapott vizuális információt a fizikai világról, ahhoz nehéz volt alkalmazkodnia és mélységesen zavarba ejtő volt, most viszont mindez könnyű és természetes volt számára. Így jellemezte nekünk, amikor erről a kérdéstről érdeklődtünk: az érzékelés itt "közvetlenebb" és "tisztább" volt. Valójában, folytatta Vicki, ez az ő szemében "olyan volt, amilyennek lennie kell". A vizuális ábrázolás a túlvilági birodalomban tehát többé nem fáradtságos vagy problematikus - egyszerűen csak úgy van, ahogy van.

Vicki azt állítja, hogy azonnal tudatában volt annak, hogy fákat, madarakat, füvet és virágokat látott, amelyek mind egyfajta természetfeletti pompában ragyogtak, és minden átható fényvel volt átitatva. De még így sem feltétlenül azonos a látomása azzal, amit egy látó személytől várnánk. Vicki például azt állítja, hogy nem tudta megkülönböztetni a látott tárgyak színét. Amikor megkérték, hogy írja le egy virág színét, csak ennyit tudott mondani:

„Különböző fényességük volt. Ez minden, amivel le tudom írni. És különböző árnyalatok voltak.... Én nem tudom, hogyan viszonyuljak a színekhez, de azt tudom, hogy különböző fényárnyalatok voltak..... (A virágok) a fény különböző fényességei voltak.”

Mindazonáltal úgy tűnik, hogy maguknak a tárgyaknak és a személyeknek az érzékelése Vicki számára vizuálisan normális volt. Beszámolt például arról, hogy látta az öt elhunyt személyt, akiket az életben ismert: a barátnőit: Debbyt és Diane-t, a gondozóit: Zilk urat és Zilk asszonyt, és a második élményében a nagymamáját, és "intuitíve felismerte őket". Ez annak ellenére volt így, hogy - ahogy Vicki állította - ezek a személyek ebben a környezetben másképp jelentek meg számára, mint az életút áttekintésben. Ebben a túlvilági birodalomban nem voltak jelen sem fizikai, sem mentális fogyatékoságok. "Ott semmi baj nem volt velük" - jegyezte meg Vicki. Már láttuk, hogy Vicki szerint a nevelőnője képes volt megerősíteni Debby és Diane általános fizikai leírását, amelyet Vicki állítása szerint az 1963-as HKÉ során róluk látott látomásából származott.

Talán a legrészletesebb leírást egy túlvilági személyről adott, a fénylényről, akiben Jézust ismerte fel. A Vickivel készített interjúnkban számos alapos kérdést tettünk fel neki arról, hogy

pontosan hogyan is nézett ki és hogyan lehetett biztos a személyazonosságában, kezdve a vele való első találkozással az 1963-as élményében.

- *Kérdező: Látott egy férfit, akit Jézusként azonosított és a Greggel készített interjúban elég pontosan leírta őt. Elmondaná, hogy mire emlékszik, hogy mit vett észre, amikor Jézust látta? Hogy nézett ki..., és így tovább?*

- *Vicki: Nagyon közel voltam hozzá. Valójában megölelt engem. Megölelt és éreztem a szakállát és a haját. Nagyon közel volt hozzám, igazából átölelt engem - ez az egyetlen szó, ami eszembe jut, hogy leírjam. Melegséggel és szeretettel és a tényleges fizikai jelenlétének érzésével vett körül.*

- *Kérdező: Mit vett észre a haján? Azt mondta, hogy érezte a szakállát és a haját. Milyen volt például a haja formája?*

- *Vicki: A haja nem volt teljesen egyenes, de nem is volt göndör. Elég durva volt.*

- *Kérdező: Hosszú volt vagy rövid?*

- *Vicki: Hosszú, a válla fölé ért.*

- *Kérdező: Látta a szemét is?*

- *Vicki: Átható tekintete volt. Olyan volt, mintha minden porcikámon átlátna, de... nem rossz értelemben. Olyan volt, mintha nem is tudtam volna hazudni semmiről, és ő ahova csak nézett ott mindent látott. Mégis mindent fel akartam fedni előtte.*

- *Kérdező: Volt rajta valamilyen ruha?*

- *Vicki: Igen, és a szakállában nagyon világos fények voltak. Mármost benne.*

- *Kérdező: Mint az ékszerek vagy a fénysugarak?*

- *Vicki: Olyan volt, mintha fény jött volna ki belőle.*

- *Kérdező: Szikrák vagy összefüggőbb fényformák? Talán ezt nehéz megválaszolni.*

- *Vicki: Csak fény volt, ami magából a szakállból jött ki.*

- *Kérdező: Mi a helyzet a ruházatával? Milyen ruhája volt?*

- *Vicki: Semmi sem volt a lábán. Láttam az öt lábujját. Egyáltalán nem volt semmi a lábán. Volt rajta valami köntös, ami nem ért le egészen a lábáig. A térde alatt volt, de a bokája felett.... Nyitott volt, úgyhogy előlről látszott a mellkasa. Aztán a derékrészénél volt egy öv, és ez volt az egyetlen dolog, ami összetartotta. Egyáltalán nem volt rajta más rögzítő elem. Még az öve is, aláhulló végeivel szinte olyan volt, mintha élne.*

- *Kérdező: Vicki, ezt nem szkeptikus kérdésnek szánom, de előre szólok, hogy úgy hangozhat. Az a benyomás, amit Jézusról szerzett megfelelt-e a vele kapcsolatos elvárásainak, amit a Biblia olvasásából és esetleg a vallásos képzése más formáiból ismert?*

- *Vicki: Nem igazán tudom, mert nem tudtam elképzelni. Lehet, hogy ez nagyon hülyén hangzik, de mivel soha nem láttam, nincs róla igazi képem. Amúgy sem tudnám igazán felfogni, amit a Biblia mond róla.*

- *Kérdező: Amikor ezt az élményt átélte, még ha ez egy kinyilatkoztatás is volt az ön számára abból a szempontból, hogy korábban soha nem volt képe Jézusról, azonosította magát az ön számára Jézusként, vagy csak intuitíve tudta, hogy ő az?*

- *Vicki: Olyan volt, mintha intuitíve felismertem volna őt, és tudtam, hogy ő az. Azt is mondta nekem: "Most nem mehetsz az én Atyám házába".*

- *Kérdező: Vicki, hogyan közölte ezt önnel? Mentálisan? Telepatikusan?*

- Vicki: Szavakkal. Szavak voltak, de nem hangosak. Olyan volt, mintha közvetlenül az elmémbe szólt volna hozzám.

- Kérdező: Vicki, volt valami fényesség, ami Jézushoz kapcsolódott?

- Vicki: Sokkal inkább, mint ott bárki más esetén. Összességében Ő volt a legfényesebb az ottaniak közül.

- Kérdező: Nehéz volt ránézni arra a fényességre? Kellemetlen volt?

- Vicki: Nem. Nem volt kellemetlen, hanem hihetetlenül szép és meleg volt. Nagyon intenzív volt. Tudom, hogy nem tudtam volna elviselni, ha a rendes önmagam lettem volna, de mivel tudtam, hogy nem vagyok a rendes önmagam, tudtam azt is, hogy el tudom viselni.

Amikor megkérdeztük Vickit, vajon a Jézus kép, amellyel 1973-as tapasztalata során találkozott, ugyanaz vagy más, habozás nélkül így válaszolt: "Ugyanaz".

Vicki teljes vallomása arról, hogy mit vett észre a túlvilági tapasztalatok alatt mindkét HKÉ-je során, összhangban van azzal a feltételezéssel, hogy világos, részletes és természetesnek tűnő vizuális képet kapott az adott terület személyeiről és környezetéről. Az a tény, hogy nem volt képes megkülönböztetni a színeket abban a világban (és a fizikai világban sem volt képes erre), csak még hihetőbbé teszi a beszámolóját, mivel, mint mondja, nem volt korábbi alapja arra, hogy megértse a színek jelentését. Ugyanakkor nehéz értékelni az általa Jézusként értelmezett lényről alkotott képét. Egyrészt Vicki, mint mélyen vallásos ember, már gyermekkorában is biztosan ismerte a Jézusról szóló leírásokat. Másrészt azt állítja, hogy születése óta tartó vaksága miatt ezek a leírások soha nem alkottak összefüggő képet az elméjében Jézusról. Ha vallomását nemcsak őszintének, hanem igaznak is tekintjük, akkor az a tény, hogy a róla alkotott képe ilyen jól megfelel a hagyománynak, bizonyára olyan rejtély, amelyen érdemes elgondolkodni. Így csak annyit tehetünk, arra a következtetésre juthatunk, hogy függetlenül attól, hogy mi Vicki Jézusról alkotott képének forrása, a vele való érintkezéséről szóló beszámolója egy újabb ok arra, hogy azt feltételezzük, hogy amit Vicki a túlvilágon tapasztalt, azt látta is.

A fordító záró gondolatai és megjegyzés

Az "ars moriendi" tudásanyaga a későközépkorban közismert volt (Polcz A., 1997). Ez a tudásanyag a mainál lényegesen stabilabb keresztény hittel alátámasztva több, mint 500 éven keresztül segítette a haldoklókat a jó halálra való felkészülésben és alapvető kézikönyve volt a lelkipásztoroknak a haldoklók felkészítésében, valamint vigasztalást, megnyugvást jelentett a hozzátartozók számára (Balogh F., 2004). Egyetértek Kovács Dénessel (2010), aki szerint az ars bene moriendi táblák a vallás képi jelrendszerével olyan leírást adnak a haldoklóban lejátszódó gondolat-, illetve érzélemvilágról, hogy érdemes „leporolni” őket. Ugyanakkor, figyelembe véve jelen társadalmunk többségében szekuláris szemléletmódját, az egyre kevésbé

ismert vallási szimbólumok és ősi tudás felelevenítésén kívül szükség van - ahogy Nemes László (2020) fogalmazott - egy modern Ars moriendi megalkotására is. A halálközeli élmények tudományos kutatása terén olyan mennyiségű tudás (pl. lektorált folyóiratokban és könyvekben) felhalmozódott anyag gyűlt össze, főként Raymond Moody (1975) korszakalkotó művének kiadását követően, hogy meg vagyok győződve arról, hogy ez a tudásanyag kulcsszerepet kap egy modern Ars moriendi megalkotásában. A test halálának ténye, amely életünk része, ugyanúgy megkerülhetetlen és elkerülhetetlen a mai modern ember számára, mint amilyen a középkori emberek számára volt. Úgy gondolom, hogy a jelen helyzetben az Egyház örökérvényű tanítását alapul véve tájékoztatást kell adnunk kortársaink számára arról, hogy mi vár rájuk a halál pillanatában. A spirituális tudás egyfajta szintézisére van szükség. Nyilván nem véletlen, hogy a HKÉ-t átélő személyek sok esetben számolnak be az un. életút áttekintésről, amely egyébként „különítélet” néven évszázadok óta jelen van a Katolikus Egyház tanításában. Idézet a Katolikus Egyház Katekizmusána Kompendiumából: „Az örök élet az, mely azonnal a halál után elkezdődik. Soha nem lesz vége. Mindenki számára különítélet előzi meg, melyet Krisztus mond ki, aki az élők és holtak bírója, és az utolsó ítélet fogja megpecsételni.” (ld. lenti weblinket). A Vicki Umipeg fent részletezett esetismertetésében szereplő életút áttekintés és az Egyház által tanított különítélet feltűnő hasonlósága nyilvánvaló (még a vak is látja) – és ez csak egy kiragadott példája a nyilvánvaló egyezéseknek.

A magyar fordítás, amely Prof. Dr. Kenneth Ring engedélyével kerül publikálásra, az alábbi könyv részleteit (22.-28., 41.-59. oldal) tartalmazza: Kenneth Ring and Sharon Cooper: Mindsight - Near-Death and Out-of-Body Experiences in the Blind, William James Center for Consciousness Studies, First Edition 1999.

IRODALOM

A Katolikus Egyház Katekizmusána Kompendiuma:

https://www.vatican.va/archive/compendium_ccc/documents/archive_2005_compendium-ccc_hu.html

BALOGH F-szerk. (2004) *Ars Moriendi – A meghalás művészete*. Arcticus kiadó, Budapest

DILLARD, A. (1975) *Pilgrim at Tinker Creek*. New York: Harper's Magazine Press

GREGORY, R. L. (1966). *Eye and brain*. New York: McGraw-Hill.

KOVÁCS D. (2010) Az „ars moriendi” táblák üzenete *Kharón Thanatológiai Szemle* 2010/4

MOODY, R. A., JR. (1975). *Life after life*. Atlanta: Mockingbird Books. (Magyarul: *Élet az élet után*, Ecclesia Szövetkezet, 2007)

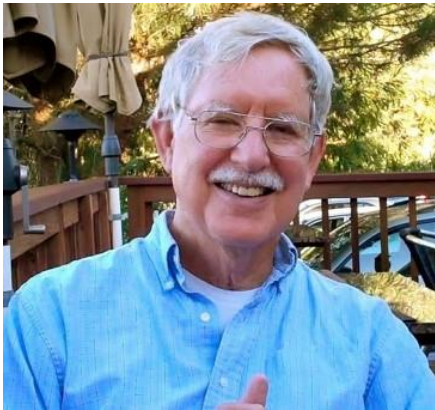
NEMES L. (2020) „Türelemmel viselt, hosszú betegség”- Erények az élet végén Kharón

Thanatológiai Szemle 2020/2

POLCZ ALAINE (1997) Együtt - a halálban és a gyászban. Kharón 1. évf. (1997. tél)

SENDEN, M. VON. (1960). Space and sight. New York: Free Press.

A szerzők affiliációja:



Dr. Kenneth Ring

A könyv első kiadásának idején Dr. Kenneth Ring a University of Connecticut emeritus professzora volt, jelenleg nyugállományban van (hivatalos weboldala: <http://kenring.org/>).

Dr. Sharon Cooper Dr. Ring egykori doktorandusz hallgatója a Mindsight c. könyvben leírt kutatások lezárulása és a doktori fokozat megszerzése óta gyakorló pszichológusként dolgozik Connecticut-ban.

Fordította:

Dr. Magyary István

habilitált egyetemi adjunktus

PTE KPVK

Alkalmazott Ontológiai Kutatócsoport

magyary.istvan@pte.hu

DR. MOLNÁR ANNAMÁRIA

Az elveszett és az álmok által újra megtalált lelki társ.

Esettanulmány az álmok szerepéről egy sajátos gyászfolyamatban

„Ha valaki elveszítette egy drága hozzátartozóját, utána hosszabb időn át különös fajtájú álmai vannak, amelyekben az a tudat, hogy az illető meghalt és az a vágy, hogy újból életre keljen, a legkülönbözőbb egyezségeket köti egymással. Hol halott az elhunyt és emellett mégis tovább él, ...hol pedig félig halott, félig élő, és ezen állapotok mindegyikének sajátos jelzése van az álomban.“

Sigmund Freud¹

Összefoglalás ♦ *Egy pszichoterápiás klinikai női páciensének volt barátja elvesztésével kapcsolatos, sok tekintetben figyelemre méltó és tanulságos gyászfolyamatát dolgozza fel a tanulmány. Az eset számos, gyászra vonatkozó elméletet illusztrál, melyek rövid ismertetésre kerülnek. A gyászoló álmait is bemutatjuk, melyek kiemelt szerepet játszottak a veszteség feldolgozásában. A tanulmány ráirányítja a figyelmet a gyászolóban rejlő pozitív belső erőforrások fontosságára, ugyanakkor arra is rámutat, milyen meghatározó szerepe van a gyászélmény másokkal történő megosztásának, illetve ennek akadályoztatásának. A bemutatott esetben a gyászoló nemcsak belső világának és személyiségének helyreállítását élte meg, hanem azok kifejezett gazdagodását is.*

Kulcsszavak: gyász, veszteség, álom, jogfosztott gyász, poszttraumás növekedés

The soul mate lost and found by dreams. A case study of the role of dreams in a special grieving process

Summary ♦ *The study presents a young female patient's special grieving process after the loss of a former boyfriend. The case illustrates numerous theories of loss and grief, which are briefly described. The mourner's dreams, which played a key role in processing the loss, are also*

¹ Sigmund Freud: *Bevezetés a pszichoanalízisbe*. Borsodi Nyomda, Miskolc. 2006/1917.154.

presented. The study draws attention to the importance of the positive internal resources inherent in the griever, but also points out the decisive role of sharing the grieving experience with others. In the case presented, the griever experienced not only the repair and restoration of her inner world and personality, but also their enrichment.

Keywords: grief, grieving, dream, disenfranchised grief, posttraumatic growth

Bevezetés

Egy több szempontból sajátos és tanulságos gyász történetét szeretném megosztani. Az eset azért is sajátos, mert egy már lezárt kapcsolathoz, egy volt szerelmi társ elvesztéséhez fűződik – ehhez a helyzethez képest nem várt intenzitással –, amely a gyászoló szociális környezetének értetlenségével és hiányos támogatásával találkozott. Érdekes az is, hogy egy magát kifejezetten racionális gondolkodónak tartó ember számára milyen nagy jelentőséget nyerhet a tudattalan segítő szerepe az álmokon keresztül. A gyászélményeket a kliens borderline személyiségstruktúrája is tovább színezi.

Mint ahogy egy vízcsepp az óceánban, minden egyes gyászfolyamat egyedi és megismételhetetlen, ugyanakkor különböző mértékben magán visel általános jegyeket. Számomra megrendítő és szívet melengető érzés volt betekintést nyerni abba, miként dolgozhatnak tudattalan gyógyító belső erők egy fiatal ember vesztesége kapcsán, akkor is, ha nem vallja magát spirituálisnak, és nincs is különösebb pszichológiai előképzettsége. Nem vagyok képzett pszichoanalitikus, álmokkal sem szoktam dolgozni, de valahogy a segítő szándék nyomása alatt rákérdeztem az esetleges álmokra. Ez a kérdés rendkívül gazdag belső történéseket tárt fel, és facilitálta az öngyógyító folyamatot. Az esetet azért is szeretném megosztani, mert – mint csepp az óceánban vagy mint egy gyémánt számos csillogó felülete – sok különböző, gyással kapcsolatos felfogást tükröz vissza.

Először szeretném röviden bemutatni azokat a gyászelméleteket, amelyeket relevánsnak találtam az eset megértéséhez és amelyeket az eset jól illusztrál. Ezután szeretnék rátérni az eset bemutatására. A leírásban szereplő személynevek nem azonosak az eredetiekkel.

Az esethez kapcsolódó gyászelméleti megfontolások

Buda Béla (1997) és Polcz Alaine (1997) tanulmánya meggyőző leírását adja annak a szociálpszichológiai folyamatnak, amelynek során a modern életszemlélet előretörésével a gyászhoz segítséget nyújtó társas rítusok megritkultak és kiüresedtek, ezáltal a gyász elhárított

élménnyé, a halál és haldoklás pedig tabuvá, az elidegenedés és közösségből kiszakadás tünetévé és előmozdítójává vált. Polcz felhívja a figyelmet arra a gyökeres szemléletváltásra is, melyet a halál és gyász több évezredes természetes kezelése után Freud gyászra vonatkozó tudományos, analitikus megközelítése fémjelzett, melynek során a gyászt intrapszichés folyamattá redukálta és munkának nevezte. Freud a Gyász és melankóliá-ban közzétett eredeti és közismertté vált vélekedése szerint a gyászmunka lényegét a decathexis képezi: a libidó fokozatos eloldozása az elvesztett tárgytól, a valóság beismerése hatására - miszerint a szeretett tárgy többé nem létezik (Freud, 1997/1917). Sophie lánya halálának kilencedik évfordulóján Freud Binswangernek írt levelében, saját tapasztalata folyamányaként azonban felülírta korábbi vélekedését, miszerint a libidó fokozatosan visszavonódna a szeretett tárgyról (Dozois, 2000, 15., Freud, 1929/1960 nyomán).

Melanie Klein egyformán jelentőséget tulajdonított az introjekciónak mind az egészséges, mind a kóros gyász, valamint a mániás depresszió folyamatában (Klein, 1940). Klein a normális gyászt a kisgyermek korai depresszív pozíciójával állítja párhuzamba. A normál gyász folyamán a gyászoló újra-introjektálja mind az aktuálisan elvesztett személyt, mind szeretett szüleit, akiket jó belső tárgyainak érez. Amikor a veszteség megtörtént, kicsi korától felépített belső világa képzeletében összeomlott. E belső világ újjáépítése jelenti a sikeres gyászmunkát (Klein, 1940, 144.).

Otto Kernberg (2010) Néhány megfigyelés a gyász folyamatával kapcsolatban című munkáját az teszi különösen hitelessé, hogy sokéves, szakmailag kiemelkedő pszichoanalitikus tapasztalatát ötvözi felesége elvesztéséhez kapcsolódó személyes gyászélményének felismeréseivel, s egyben módosítja és továbbfejleszti a gyással kapcsolatos elméleti álláspontját. Tapasztalatai alapján úgy véli, hogy a gyász folyamata nem zárul le meghatározott időtartamon belül, hanem tartós változásokat eredményezhet a gyászoló pszichés struktúrájában. A gyászhoz kapcsolódó strukturális változások egy állandósult, az elvesztett személyhez fűződő, internalizált tárgykapcsolat kialakítását foglalják magukba, melynek hatása van az én és a felettes én funkciókra. Az állandósult belső tárgykapcsolat kialakulása párhuzamosan megy végbe a szeretett személlyel történő azonosulással, és a felettes én módosulása az elvesztett személy értékrendszerének és életcéljának az internalizálását jelenti.

Gyással kapcsolatos kiterjedt kutatásai során Bowlby külön figyelmet szentelt az elvesztett személlyel való kapcsolat fennmaradását szolgáló viselkedés és élmények vizsgálatának. Az elhunyt személy jelen lehet, mint láthatatlan kísérő, megjelenhet a túlélő hozzátartozó álmaiban, lehet meghatározott helye (a lakásban megszokott helyén, vagy máshol), sok özvegy számára természetes lehet a rendszeres képzeletbeli beszélgetés az

elvesztett társsal. Bowlby szerint sokak életében ez megoldást jelenthet, patológiás következmények nélkül (Bowlby, 1982, 79.).

Doka (1989, 2002) szerint a gyászoló jogfosztottnak éli meg gyászát, ha a veszteség nincs nyíltan elismerve, szociálisan támogatva vagy publikusan meggyászolva. A jogfosztott gyász jellegzetes esete lehet a vártnál nagyobb jelentőségű kapcsolat elvesztése és a gyászreakciók környezet által történő el nem fogadása. A mások által el nem ismert gyász nehezebbé teszi a saját érzelmek felismerését és feldolgozását, megnehezíti vagy megakadályozza a gyász másokkal történő megosztását, társas segítség igénybevételét, valamint fokozza a komplikált gyász előfordulásának valószínűségét.

A gyászolók álmaival kiterjedten foglalkozott Verena Kast (2011/1999) és Polcz Alaine (2002). Tóth Petra (2011) gyászolók álmait mutatta be a gyász különböző stádiumaihoz kapcsolódóan az álom és halál kapcsolatát vizsgáló írásában.

Kast (2011/1999) pszichoanalitikus gyógyító munkája során kiemelt figyelmet fordított a veszteségélmények megfelelő pszichés feldolgozására. Az álmoknak útmutató, segítő szerepet tulajdonított a gyász egyes fázisai feladatainak, összességében a gyászmunkának az elvégzésében. Szemléltetésként gazdag álomanyagot sorakoztat fel könyvében, részben a gyász fázisaihoz kapcsolódó egyes álmokat, részben konkrét esetek összefüggő álomsorozatait. A gyász folyamata során megkülönbözteti a tagadás, az érzelmi káosz, a keresés és elválás, valamint a gyászolónak magához és a világhoz való új kapcsolata kialakításának a szakaszát.

Polcz (2002) szerint az álom gyakran képezi a gyászmunka részét, segít a gyászolónak felismerni azokat a problémákat, melyek túl fájdalmasak, s amelyeket a tudat igyekszik elfojtani, elhárítani. A szerző bemutatja a gyászolók álmainak tipikus fajtáit, és azok kapcsolatát a gyászmunka különböző fázisaival, továbbá technikai tanácsokat is ad az álmok felidézéséhez. Kiemeli az álom szerepét a halottal történő, a valóságban befejezetlennek megélt kommunikáció folytatásában, a halottal kapcsolatos lezáratlan problémák feldolgozásában.

Mint a későbbiekben látni fogjuk, a fent említett megfigyelések és elméletek mind releváns szerepet játszanak a történet megértésében. Most következzen az eset leírása.

Clara gyásza

Clara 25 éves, kényszerbetegség kezelése céljából utalta be háziórvosa a Pszichoterápiás Klinikára. Szülei egyéves korában elváltak, bátyja édesapjánál, ő édesanyjánál maradt, akinek egyre nyilvánvalóbb alkoholproblémái miatt Clara 16 évesen elköltözött otthonról. Tinédzserként drogokkal és alkohollal kísérletezett, több erőszakos partnerrel volt kapcsolata. Többször volt depressziós időszaka, több alkalommal kezelte pszichológus, és egyszer

antidepresszánt is szedett. Nehéz időszakaiban túlevéssel és önhánytatással szabályozza érzelmeit. Fiatalabb korában érzelmi kitörések és önsértő magatartás is jellemezte. Önmagát perfekcionista, lelkiismeretesnek és másoknál érzékenyebbnek írja le. Főiskolán tanul, mellette dolgozik, biztos anyagi helyzettel rendelkezik. Jó és rendszeres kapcsolata van édesapjával, bátyjával, valamint egy barátnőjével. Édesanyját nagyon ritkán említi, csak a múlt kapcsán, sajnálattal önmaga és anyja iránt, de nem haraggal.

Kényszerbetegsége kezelésére kognitív-viselkedés orientált csoportterápiában részesül (gyakorlati megfigyeléseink szerint borderline betegeknél a kényszerbetegség tünetei fontos érzelemszabályozó szerepet tölthetnek be). Jelentős tüneti javulással, elégedetten zárja kezelését. Négy hónap múlva azonban újra beutaltatja magát: aggódik, hogy bipoláris betegségben szenved. A második jelentkezésekor már nem egyedülálló, új barátja van. A kivizsgálás kapcsán kerül hozzám. Ezúttal úgy jellemzi magát, mint aki keresi a kockázatot, egyszerre érzi normálisnak és bolondnak magát, impulzív, ugyanakkor túl megértő, még a kifejezetten rosszindulatú emberekkel szemben is. Szigorú lelkiismerete miatt sokszor gyötrik kétségek. A vizsgálati interjúk emocionálisan labilis borderline személyiségzavart erősítenek meg dependens és kényszeres személyiségvonásokkal, valamint felnőttkori figyelemzavart. A személyiségzavar kapcsán felkínált pszichoterápiás kezelést elhárítja, inkább tanulmányaira szeretne koncentrálni. A figyelemzavar gyógyszeres kezelése azonban érdekli, és jó eredménnyel is jár, bár nem oldja meg minden problémáját. Éppen lezárni készülünk a kivizsgálást és a gyógyszeres kezelést, amikor az utolsó alkalomra zaklatott lelkiállapotban érkezik. Nemrégiben tudta meg, hogy volt barátja pár hónappal ezelőtt vízi balesetben, vitorlázás kapcsán meghalt. Bár egy ideje nem álltak kapcsolatban egymással, nagyon lesújtja a halálának híre. Gyászát nem tudja megosztani sem a mostani barátjával, aki nem akar hallani róla, sem a volt barátja családjával, mert velük sem volt már rég kapcsolatban, és nem tudja, hogyan fogadnák közeledését. Barátnőivel sem szívesen beszél róla, mert nem ismerték őt közelebbről, és csodabogárnak tartották. Mint a jogfosztott gyász jellegzetes esetében, nagyon egyedül van gyászával, és pszichiátriai problémái is megnehezíthetik a veszteség feldolgozását, ezért felajánlok neki néhány további alkalmat, hogy beszélhessünk gyászáról. Ezt a lehetőséget hálással fogadja.

Mesélni kezd volt barátjáról: igazi lelki társa volt, életében az egyetlen ember, aki teljes mértékben megértette és elfogadta őt. Saját döntése volt mégis, hogy szakítsanak, mert úgy érezte, mindketten annyira szórakozottak és gyakorlatlanok, hogy nem tudott vele működőképes családalapítást elképzelni. Azt azonban megbeszélték, hogy ha a gyerekeik már felnőttek, szívesen összekötnék újra az életüket. Addig is barátok akartak maradni, csak amiatt

szünetelt érintkezésük, hogy a férfi is új társat találjon, és mindketten csak barátokként tekintsenek egymásra. Időközben volt barátja is új barátnőt talált, de a tervezett újratalálkozásra már nem került sor a halálos baleset miatt.

Clara fájalmát, lelki zaklatottságát munkába fojtja - ez korábról is jellemző lelki megküzdési módszere. Összezavarodott az értékrendje, büntudata van, úgy érzi, rossz döntést hozott, amikor otthagya a férfit. Volt barátja újra és újra felbukkan gondolataiban és érzéseiben.

A koronavírus miatti lezárás okán a következő alkalommal röviden, telefonon beszélünk. Rákérdezek, hogy szokott-e álmodni róla. Erre a kérdésre akkor nem reagál különösebben. A következő alkalommal, amikor már újra bejöhét a Klinikára, rengeteg álmot mesél el gyors egymásutánban, szinte alig lehet követni. Úgy érzi, hogy már sokkal jobban van, bár aggódik amiatt, hogy ez csak látszat-javulás, és vissza fog esni.

A következő álmokat meséli el:

Első álom:

„Jakobbal látogatóba készülünk az édesanyjához és a férjéhez. Jakob késve jön, érkezésekor nagyon titokzatos. Édesanyja házához vezet, elmagyarázza neki késése okát. A kocsijában van egy széf, de nem tudhatom meg, mi rejlik benne. Ez egyáltalán nem jellemző rá, mivel mindig kifejezetten nyílt és őszinte volt velem. Az álomban jó érzés, hogy egymáshoz tartozunk.”

Az álom feleleveníti együttlétük időszakát, de szokatlan elemek vegyülnek a képbe. Egymáshoz tartoznak, és mégis van valami nagyon értékes, rejtélyes dolog, amit a férfi magának (esetleg valaki másnak) őriz, amit most már nem is lehet megtudni, hiszen titkát magával vitte a halálba. A rejtett kincs lehet kibontatlanul maradt élete, amit nem tudott megosztani sem Clarával, sem más nővel. A titokzatosság utalhat arra is, hogy Clara számára érthetetlen, hogy mi történt és miért történt volt szerelmével. Polcz (2002) szerint gyakori, hogy a gyászoló nagyon szeretné, de nem tudja megérteni az álomalak különös viselkedését. Úgy is felfogható ez az álom, mint a gyász első stádiumára jellemző, vágyteljesítő álom, mintha minden hétköznapi módon történne, és a szeretett személy még életben lenne, ami jó érzést ad a gyászolónak. A férfi késve érkezik, ami kifejezheti azt, hogy lemarad arról a megállapodásukról, hogy későbbi életkorukban majd újra egymásra találhatnak.

Második álom:

„Olyan, mint egy szürrealista filmdráma. Templomban vagyunk, Jakobmal most lesz az

esküvőnk, nagyon boldogok vagyunk. Mialatt az oltárhoz vonulunk, látom, hogy a családtagjaink sírnak. Az oltárhoz érve egy koporsót pillantok meg, Jakob fekszik benne. Olyan érzés, mint a Császár új ruhája mesében. Felnézek és látom, hogy az emberek a templomban nem hiszik el nekem, hogy Jakob mellett állt. Próbálok meggyőzni őket, hogy itt van velem, ők próbálnak meggyőzni engem, hogy a koporsóban fekszik.”

Polcz (2002) szerint a gyász második fázisában a tudattalan, az érzelem, ami eddig tagadta a veszteséget, küzd a halál elfogadásával. Mint ahogy ebben az álomban is megjelenik, gyakori, hogy az elvesztett személy egyszerre van jelen élőként és halottként. A szürrealista érzés is arra utal, hogy a gyászoló megélése a vágyott és a valóságos világ határán mozog. Mint a Császár új ruhája mesében, próbálja meggyőzni a többieket a vágyott igazáról, de nem sikerül, mert a többiek nem látják, amit ő látni szeretne. Az esküvői jelenet kifejezi mély lelki egybetartozását az elvesztett baráttal, tervüket egy későbbi közös jövőről, melyet a valóság kegyetlen kényszere miatt kénytelen eltemetni.

Harmadik álom:

„Egzotikus tengerpart Thaiföldön. A család már itt van, én most érkezem barátnőmmel, Laurával. Mosolyogni próbálok, de mélyen bánatos vagyok. Mindenki tudja, hogy gyászolok, mert elvesztettem Jakobot vagy Helenét, a legjobb barátnőmet (az álomban kettőjük keveréke). A többiek próbálnak felvidítani. Hirtelen hatalmas cunami támad, és mindenki menekülni próbál. Nagyon valóságosnak érződik, ahogy átkelek minden akadályon, próbálok nyugodt és szervezett maradni, mialatt menekülök. Néha a víz alá kerülök. Barátnőmet, Laurát eltalálja egy tárgy. Végül elcsendesül a cunami, és megérkezünk a barátnőmmel. Elfoglaljuk az utolsó két széket, a többiek félkörben ülnek. Úgy érződik, mintha csak mi ketten lettünk volna veszélyben. Barátnőm nyaka természetellenes szögben teljesen hátrafelé hajlik. Édesapám megkérdezi, hogy jól van-e. Hallom édesapám feleségét, amint így szól: A fenébe, meghalt!”

Polcz (2002) szerint a harmadik fázisban a tudattalan már tudja a veszteséget, felismeri a változtathatatlanságot. Kast (2011/1999) szerint a közelgő, fenyegető halál árnyékában gyakoriak a természeti katasztrófát megjelenítő álmok, melyek arra utalnak, hogy a gyászolót magát is megsemmisülés fenyegeti, hiszen személyisége alapjaiban rendült meg. Kast könyvében lavinára és napfogyatkozásra hoz példát, Clara esetében cunami jelenik meg. Az árhullám előli menekülési jelenet élénken leképezi, hogy a szeretett személy elvesztésekor újra feltámadó depresszív pozíció kapcsán hogyan fenyegeti az ember belső világát a teljes összeomlás. Összefolyik a legjobb barátnő és a volt kedves személye az álomban. Ennek is jelentése van, hiszen a férfiban egyben legközelebbi lelki társát is elveszítette. A katasztrófában

odaveszett a legjobb barátja, társa, ő maga azonban kitartó küzdelmek árán életben maradt. Ez azt jelzi előre, hogy a gyász nem roppantja őt végérvényesen össze, sikeresen átverekedi magát a fájdalmas folyamaton. Clara megmenekült, de barátja elveszett: a túlélésnek erről az ambivalens megkönnyebbülési érzéséről írt Freud a Gyász és melankóliában (1997/1917).

Negyedik álom:

„Ez egy furcsa álom, világos és rövid. Jakobbal úszunk, éjszaka van, a víz és a nap sötét, a tenger teljesen nyugodt. A háttérben hófödte hegycsúcsok, mint Izlandon. Minden sötét, elsodródtunk a többiektől, akik egy viking hajón ülnek, ami előttünk halad. Teljes a csend. Ha a víz alá tesszük fejünket, hallhatjuk a többieket. Keresnek minket. Meg kell találnunk őket. Pánikban vagyunk, menekülünk.”

Nyugodt, békés kép, de a halál csendje csendje lengi körül. Clara együtt van halott kedvesével - sokszor ez lenne a legkönnyebb és legkívánatosabb a gyászoló számára - ugyanakkor elszakadva a mindennapi valóságtól, az élőkétől, akik a víz fölött vannak, vikinghajón ülnek, hiszen dánok. A háttérben magasló, hófödte hegycsúcsok azonban azt jelzik, hogy meg fog küzdeni a gyász kihívásaival, és hogy még teljesítendő feladatok várják ebben az életben. Itt érdekes módon az élőkkel kommunikál a víz alatt- ami a tudattalant, vagy a másvilággal való kommunikáció módját jelképezi. Mivel kedvese vitorlás balesetben fulladt meg, ebben a képben azonosul vele, és megéli mind a halál nyugalmát, mind az élők hívását.

Ötödik álom:

„Ez egy nagyon-nagyon bájos álom! Kézenfogva sétálunk Jakobbal egy elhagyott faluban. Sétálunk körbe, és rájövünk, hogy az egész falu hamis, díszlet az egész. Valahányszor kinyitunk egy ajtót, valami más van mögötte, mint amire számítottunk. Más világban élünk, és olyan jól megértjük egymást, mint ahogy senki más nem tudna. Hamis világban élünk, de ez olyan elbűvölő.”

Polcz (2002) szerint a gyász negyedik fázisának álmaiban a konfliktusok, meg nem oldott problémák jelennek meg. Bár az álom jó érzéssel tölti el Clarát, visszajön az a valós élménye is, hogy kapcsolatuk nem volt működőképes a valóságban. Önfeledt szimbiózisban, de egyben egy elszigetelt látszatvilágban éltek, mely nem vezetett volna sehová.

Hatodik álom:

„Mintha egy tengerparti filmsorozatban lennénk: mint egy nyaralás napsütéssel, zöld vízzel, meleggel. A bátyámmal a tengerben fürdünk. Hirtelen felfedezem, hogy tudok Jakobbal

kommunikálni energiákon keresztül, ha a víz alá dugom a fejem. Annyira jó volt, nagyon kellemes a víz alatt, hogy elmondhattunk egymásnak mindent, amit korábban nem volt időnk elmondani. Találtam egy szócsövet a víz alatt, és a bátyámat arra biztattam, hogy köszönjön el a volt barátnőjétől a türkiz tengerben.”

Ez az álom magába sűríti a Polcz Alaine által leírt ötödik – nyitás az élet felé – és a hatodik fázist: a gyászfolyamat lezárását. Clara és élő testvére van a színen, akinek egy érzelmileg lezáratlan korábbi kapcsolatára történik utalás. Az elvesztett kedves a másik oldalon van, a halál oldalán, Clara pedig egyértelműen az élők sorában. Elfogadta, hogy volt barátja a valóságból már eltávozott, hiszen megtalálta a módját, hogyan őrizheti meg mégis kapcsolatukat egy számára korábban ismeretlen módon. Ez egyben egy új világot is megnyitott számára.

Az álmait lejegyzetelem, de nem elemezzük őket, nincs is rá akkor idő, és látszólag igénye sem rá. Úgy érzi, jelentős változás ment végbe benne. Olyan érzés, mintha volt barátja beépült volna a személyiségébe, és így már nem tudja elveszíteni. Életében mindig arra buzdította, hogy merjen kiállni saját véleménye mellett, ne ijedjen meg másoktól. Most sokkal erősebb belső motivációt érez, hogy így cselekedjen, mert ilyenkor érzi a volt barátja elégedettségét, pozitív energiáit.

A következő alkalommal mostani barátjával kapcsolatos bizonytalanságairól beszél. Bár nem érzi olyan szorosnak a lelki kapcsolatukat, mint volt barátjával, mert nem tudnak úgy együtt beszélni, és nem értik meg úgy egymást, mégis bizalmat szavaz kapcsolatuknak, és bízik abban, hogy az pozitív irányban fog változni. Úgy érzi, hogy belső kapcsolata volt barátjával, és a valóságban zajló kapcsolata mostani barátjával kölcsönösen erősítik egymást: ha az egyikükkel jóban van, a másikukkal is jobban lesz. Nagyon hálás az eddigi beszélgetéseinkért, úgy érzi, innentől egyedül is boldogul, ezért lezárjuk a kezelését és elköszönünk.

Clara gyászélményével kapcsolatos visszajelzései

Egy év múlva felhívom, hogy engedélyét kérjem az esete szakmai fórumon történő megosztására, amit bizalommal megad. Elmeséli, hogy a barátjával szakított, mert nehéz időszakában sem lelkileg, sem a gyakorlatban nem támogatta őt. A sok munka miatt lerobbant és betegállományban volt egy ideig, most már óvatosan visszatért, hogy tanulmányait befejezze. A halott barátja továbbra is benne él. Kétségei vannak, hogy ez normális-e, de mindenesetre nagyon jó érzés számára. Soha nem volt spirituális beállítottságú, hanem alapvetően racionális, ezért furcsa neki ez az élmény. Ha úgy viselkedik, mint amire volt barátja bátorította, amikor önmagához hűen kiáll az igazságáért, akkor érzi volt barátja energiáit. Amikor feladja magát, és behódol mások előtt, akkor mintha eltűnne barátja: nem érzi az

energiáit. Megerősítem, hogy nincs egyedül ezzel az élményével, sokan mások is tapasztaltak hasonlót egy mély kapcsolat elvesztése után, és ez normális reakció, nem kóros, nem kell félnie tőle. Még elmondja, hogy amióta szakított az új barátjával, szinte minden nap van alkalma beszélni elvesztett lelki társáról barátainak, környezetének. „Jakob az egyetlen ember, aki pozitív irányban változtatott meg engem. Majdnem minden nap beszélek róla, mosollyal az arcomon.”- mondja zárásként.

Az esettel kapcsolatos további gondolatok

Korábban kiemelésre került, hogy az álmoknak nagyon sokszor kitüntetett segítő szerepe van a gyász feldolgozása folyamán (Kast, 2011/1999, Polcz 2002). Clara esetében azonban rendkívül felfokozott, intenzív folyamatok zajlottak ezen a síkon. Ez részben annak a kényszerhelyzetnek a következménye volt, hogy jogfosztott gyásza miatt nem volt lehetősége megfelelő támogatást kapni környezetétől, másrészt összefügg borderline és dependens személyiségvonásaival.

Kernberg (2010) megfigyelései szerint borderline személyiség szerveződés esetén gyakori a halott személye ellen irányuló intenzív harag, amiért az cserbenhagyta a gyászolót. Ez a paranoid-skizoid pozícióba való visszaesést jelenti. Ugyanakkor általában olyan kapcsolatok elvesztése esetén, ahol lehetőség volt a konfliktusok nyílt megbeszélésére, kisebb mértékben jelenik meg a büntudat. Clara sokszor utalt arra, hogy volt barátjával teljesen őszinte volt a kapcsolatuk, mindent meg tudtak egymással beszélni, ezért nem meglepő, hogy nem maradt benne jelentős mértékű feldolgozatlan ambivalencia vagy harag.

Tomán (2019, Nakamura, 1999 nyomán) Nakamura ambuláns, gyászoló betegek körében végzett, pszichodinamikus irányultságú vizsgálatát idézi. A patológiás gyászreakciót mutató személyek mindegyikénél kimutatható volt a dependencia és a hasítás mechanizmusa. A hasításnak a tagadáson alapuló formája általában borderline személyiségzavarban jelenik meg: gyász esetén jellegzetes a pozitív és negatív élmények szeparálása, miszerint kizárólag az elhunytal kapcsolatos pozitív érzéseiket emelik ki.

A borderline személyiségzavarban gyakran előforduló gátolt gyász jelenségét Linehan nyomán említi Tomán (2019, Linehan, 2010 nyomán). Mivel a borderline személyek veszteségre adott negatív érzelmi reakciója sokkal intenzívebb lelki fájdalommal jár, mint másoknál, s az érzelmeiket kevésbé tudják uralmuk alatt tartani, ezért nem merik átadni magukat a gyász fájdalomának - amiről úgy érzik, hogy sohasem tudnának felülkerekedni rajta- és elkerülik annak megélését és átdolgozását. Az elkerülő magatartás következménye azonban az lesz, hogy minden újabb veszteséggel felerősödik a gyással kapcsolatos negatív érzelmek intenzitása, melyre újabb elkerüléssel válaszolnak, s így kialakul egy ördögi kör. A tudatosság

szintjén Clara-ban kifejezetten megvolt a szándék, hogy gyászát feldolgozza, és a volt barátjával kapcsolatos problémák az álmaiban is előkerültek (ld. ötödik álom). Ugyanakkor hajlott a kapcsolat utólagos idealizálására, pl. megkérdőjelezte döntését, hogy otthagyta volt barátját. Túlmunkába menekült fájdalmas érzései tompítására, és korábban már megélt, hogy traumákon túl könnyen túlteszti magát (mániás háritás), aminek későbbi lelki összeomlás volt a következménye. Amint az az egy évvel későbbi beszámolójából kiderült, ebben az esetben is megélt egy későbbi rosszabbodást a látszólag gyorsan lezajló gyászfolyamat után. Felmerült bennem a gondolat, vajon nem a Melanie Klein által leírt mániás gyászreakcióról volt-e szó? Ezt a kételyt maga a kliens is felvetette. Clara gyászfolyamatát követő későbbi pszichés leromlása valószínűleg több tényező közrejátszása miatt következett be: megterhelő volt, hogy nem beszélhetett szabadon gyászáról, túlterhelte magát munkájával (ezzel korábban is problémái voltak), és az aktuális kapcsolatában is csalódnia kellett. Az egy évvel későbbi helyzetértékelés azonban arra utalt, hogy a gyászfolyamat végeredménye megmaradt, nem bizonyult átmeneti önáltatásnak: volt barátjával való pozitív kapcsolatát átmentette egy másik síkra, és az konstruktívan beépült személyiségébe. Kernberg (2010) szerint a gyász során tudatos szinten megjelenő büntudathoz általában megbánás és reparatív szándék is kapcsolódik. A gyászoló számára reparatív lehetőséget jelent az elhunyt értékrendje, célkitűzései, vágyott álmai szerinti cselekvés, melyet a gyászoló mint belső, morális parancsot élhet meg, s amely beépül a felettes énbe, mint egy mély, személyes kapcsolat. Pontosan ezt az élményt fogalmazta meg Clara.

Klein kapcsán érdekes lett volna összevetni, milyen volt Clara-nak az édesanyjával kapcsolatos kisgyermekkorú élménye, hiszen a gyász a szülővel való belső kapcsolatokat is próbára teszi. Erről azonban korábbi beszélgetéseinken nem esett sok szó, utólag pedig jobbnak éreztem nem megbolygatni ezt a messzire és mélyre vezető témát.

Nagyon meglepett, hogy egy nem is egészen tudatos kérdés az álmairól ilyen mélységeket nyitott meg. Ez arra is rámutatott, hogy mindig érdemes többféle terápiás modalitással készen állni, mert egy adott modalitású terápiára járó páciensről is kiderülhet, hogy nagyon jól reagál egy másik terápiás síkon, mert ez közelebb esik személyiségének működéséhez. Az is bebizonyosodott, hogy a gyász kapcsán jelentkező álmok viszonylag könnyen értelmezhetőek és annyira iránymutatóak, hogy speciális előképzettség nélkül is érdemes segítségüket igénybevenni.

Visszatekintve, talán máshogy kellett volna reagálnom, amikor Clara elveszített barátja családját nem merte megközelíteni a halálhír kapcsán, hiszen nagy eséllyel mindannyiuknak segített volna az egymással megosztott gyász. Utolsó beszélgetésünkör megemlítette, hogy

véletlenül megtudta, hol lakik a volt kedvese nővére. Ennek kapcsán ismét felmerült benne a gondolat, hogy felkeresi a családot. Ebben a szándékában csak megerősíteni tudtam.

IRODALOM

- BOWLBY, J. (1982). *Attachment and Loss, Vol. 3: Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- BUDA B. (1997). A halál és a haldoklás szociálpszichológiai tényezői és folyamatai. *Kharón*, 1 (1): 5-17.
- DOKA, K. (Ed.). (1989). *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow*. Lexington, MA: Lexington.
- DOKA, K. (Ed.). (2002). *Disenfranchised grief: New directions, challenges, and strategies for practice*. Champaign, IL: Research Press.
- DOZOIS, D. J. A. (2000). Influences on Freud's Mourning and Melancholia and its contextual validity. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 20:167-195.
- FREUD, S. (1997/1917). Gyász és melankólia. In: Erős F., Keresztes M. (szerk.), *Sigmund Freud művei VI. Ösztönök és ösztönsorsok*. (129-143.). Budapest: Filum Kiadó.
- KAST, V. (2011/1999). *A Time to Mourn: Growing through the Grief Process*. Kindle Edition, Amazon Kindle Store, letöltve:2021.08.14.
- KERNBERG, O. (2010). Some observations on the process of mourning. *International Journal of Psychoanalysis*, 91:601-619.
- KLEIN, M. (1940). Mourning and its Relation to Manic-Depressive States. *International Journal of Psychoanalysis*, 21: 125-153.
- POLCZ A. (1997). Együtt - a halálban és a gyászban. *Kharón*, 1, (1): 91-110.
- POLCZ A. (2002). A gyászolók álmai. *Kharón*, 6, (2):40-65.
- TOMÁN E. (2019). Pszichiátriai betegséggel élő személyek gyásszal kapcsolatos nehézségei. *Kharón*, 23, (2): 12-28
- TÓTH P. (2011). Hüpnosz és Thanatosz. Álom és halál határán - álmainkban visszatérő halottaink. *Kharón*, 15, (4): 1-10.

Dr. Molnár Annamária

pszichiáter főorvos, pszichoterapeuta

Koppenhágai Pszichiátriai Központ, Pszichoterápiás Klinika, Dánia

annamaria.zs.molnar@gmail.com

Palliáció a pandémia idején

Mark Taubert professzor blogja¹

A Covid-19 pandémia az élet különböző szinterein különböző változásokat hozott, azonban kijelenthető, hogy az egészségügyet egyértelműen drasztikus fordulatokkal sújtotta. A következő a Mark Taubert professzorral készített, a Royal College of Physicians oldalán publikált interjú fordítása. A *Palliáció² pandémia idején* című írás talán minden eddiginél fontosabb kérdéseket vet fel.

Mark Taubert professzor a Velindre University NHS Trust és a Cardiff University School of Medicine palliatív orvoslással foglalkozó tanácsadója. Az alábbiakban többek között olyan kérdésekre kaphatunk válaszokat, mint például: mi változott a palliatív ellátásban a COVID-19 világjárvány idején?

Miként befolyásolta a világjárvány az Ön szakterületét? Mik voltak a főbb kihívások?

Ha őszinte akarok lenni, mindannyiunkat kifárasztott és érzelmileg is kimerített. Nemrégiben felkértek, hogy írjak egy cikket a Telegraph számára, amely kapcsán egyből egy páciensem élménye jutott eszembe, amit azt hiszem, soha nem fogok elfelejteni. A betegek a kórházban töltött idejük alatt nem találkozhattak látogatóikkal, családtagjaikkal és ez óriási kihívást jelentett.

Emlékszem, a világjárvány kezdetén az Európai Palliatív Gondozásért Egyesületben (European Association for Palliative Care) végzett munkám révén láttam, mi történik más országokban, például Olaszországban és Spanyolországban, és az eléggé megrémített. Néhány kolléga, köztük Simon Tavabie, cikkében a felkészülés kezdeti időszakáról írt, melynek a következő címet adta: Viharra várva ([Waiting for the storm](#)), mely esetben a címadást különösen találónak véltem.

A "Palliáció pandémia idején" kifejezés Olaszországban kezdett terjedni, majd később Lombardiából kaptunk megrázó jelentéseket, ahol a betegek kórházi kórtermek folyosóin,

¹ Royal College of Physicians. *Palliation in a pandemic*. Blog by Professor Mark Taubert published on the RCP website. RCP, 2021. <https://www.rcplondon.ac.uk/news/palliation-pandemic> - 10 May 2021
Copyright © 2021 Royal College of Physicians. *Reproduced with permission.*

Fordította: Karagits Kira

² Palliáció jelentése: az előrehaladott vagy végstádiumú betegség tüneteinek enyhítése, kezelése (a szerk.)

egyedül haltak meg. Az olasz helyzet valószínűleg előre jelezte azt, amivel később, akkori becslések szerint 2-3 hetes késéssel, az Egyesült Királyságban szembesültünk.

Azt kell, hogy mondjam: az ellátók részéről soha nem látott összetartást tapasztalhattunk, hogy azon személyek számára is adekvát iránymutatást készítsenek papír alapú, illetve videó formátumban is, akik általános orvosi praxisuk során korábban még nem foglalkoztak palliatív segítségnyújtással, illetve előzetes képzésben sem részesültek, azonban az elkövetkezendő időszakban vélhetően szükségszerűvé válik ezen segítségnyújtás formája is.

Hogyan változott a halálról, haldoklásról való kommunikáció a COVID-19 hatására?

Tapasztalható volt néhány lépés előre, majd néhány lépés hátra. Voltak olyan betegek, akik tudták: állapotuk bármelyik pillanatban tovább romolhat. Ennek tudatában sokkal nyitottabbá váltak, kívánalmaikról és félelmeikről is beszélni tudtak. Részt vettem néhány beszélgetésben, ahol a család is jelen volt, mindez videóhívás keretében zajlott. Ez érzelmi szempontból nehéz helyzet volt, de olyan dolgokról is szót tudtak ejteni, amelyeket ki kellett mondaniuk.

Voltak, akik nem sokkal később meghaltak. A kívánságaikat még meg tudták osztani és azt az érintettek figyelembe tudták venni. Azon személyek esetében, akik előzetes egészségügyi állapotuk miatt a veszélyeztetettek közé tartoztak és túléltek a COVID-19 súlyos betegségét, hasonlóan releváns és fontos volt, hogy beszélni tudtak a számukra legfontosabb dolgokról. Az utókezelő klinikákon, megkerestem pár korábban megkérdezett személyt, miszerint változott-e bármi is az általuk felállított terveikben. A válaszok egyöntetűen arra adtak bizonyosságot, hogy mindenki tartja magát a kezelés felső határáról korábban kifejtett véleményükhöz.

Volt olyan is, aki azt kérdezte: "Ugye most nem fog adni nekem egy olyan DNR³-formanyomtatványt?" A kérdés azt bizonyította, hogy félelmeikről, aggodalmaikról és a bennük rejlő tévhitekről is mihamarabb szót kell ejtenünk.

A [*Beszélgetés a haldoklásról: Hogyan kezdjük őszinte beszélgetéseket*](#) írásomat arról, hogy mi vár ránk, még mindig helytállónak tartom, azonban egy világjárvány esetében mindezt egy rendkívül gyors lefolyású betegség összefüggéseiben kell szemlélnünk, amely akár egyik napról a másikra halállal sújthat.

³ DNR (Do Not Resuscitate): Az újraélesztés meg nem kezdése.

Ha a beteg mégis túlélte a végzetesnek tűnő betegségét, helyénvaló volt visszavonnia a kezelés kiterjesztésének terveit és a DNACPR határozatait, vagy átírnia az általa korábban elfogadott, a kezelés visszautasítására vonatkozó döntését. A legegységértelműbb helyzetek azok voltak, amikor a beteg előzetes egészségügyi meghatalmazást adott egy olyan személynek, aki meghozhatott bizonyos döntéseket a beteg nevében (pl. egy kezelés visszautasításával kapcsolatban), amikor a beteg döntéshozatali képességét már elveszítette.

Az, hogy ezeket a megbeszéléseket egyénre szabottan kell lefolytatni, a betegekkel és családtagjaikkal meg kell beszélni (kivéve, ha a közös megbeszélés további komplikációkhoz vezet), valamint, hogy nem szabad megbélyegezni és olyan tényezőkre alapozni, mint a fogyatékoság, már a nemzeti, walesi DNACPR-irányelvünkben⁴ is szerepel, ennek ellenére az üzenetre újra és újra felhívtuk a figyelmet. A legtöbb klinikus, köztük a kollégáim és én is, annak érdekében, hogy ezen üzenet következetes legyen, valamint, hogy széles nyilvánosságot érhessen el, több alkalommal is, híradások útján számoltunk be róla.

Megtudtunk-e valamit az elmúlt egy évben, ami megváltoztatná az irányelv ajánlásait?

Minden bizonnyal sokat tanultam. Az egyik legfontosabb tapasztalatom, hogy egy elkötelezett csapattal dolgozhattam a [Mi az, ami igazán számít](#) alapszabályán, amely a palliatív ellátást, valamint előzetes ellátási tervek elkészítését szorgalmazza a közegészségügy szintjén.

Úgy gondolom, hogy a DNACPR-döntésekkel kapcsolatos félelem, amely néhány esetben érthető lehet, nagyon is enyhíthető, amennyiben más megközelítésből kezdeményeznénk az erről való diskurzust. Ha azzal a „meta” kérdéssel kezdenénk, hogy mi a legfontosabb az egyén és szerettei számára, majd ezt szűkítenék le a lehetséges jövőbeli döntésekre, az ellátásukban preferált lehetőségekre, a legkevésbé kedvelt beavatkozásokra, az élet utolsó óráinak és napjainak kérdéskörére, akkor eredményesebb kommunikációt remélnék, mintha egyből az újraélesztésről beszélgetünk az érintettekkel. Az elkészült [alapszabályt és videókat](#) pontosan ezen céllal készítettük el, illetve úgy érzem, mindez jó kiegészítésként szolgál majd az RCP által javasolt [Hogyan kommunikáljunk a második alkalommal](#) javaslatához.

⁴ DNACPR 'Sharing and Involving - a clinical policy for Do Not Attempt Cardiopulmonary Resuscitation (DNACPR) for adults in Wales'

The All Wales policy for adults was [launched in February 2015](#) by the Deputy Minister for Health. It was revised and updated in 2017 and in 2020 and will be reviewed every two years.
<https://collaborative.nhs.wales/implementation-groups/end-of-life-care/dnacpr/>

Ha lenne egy varázspálcája, mit kérne a kormány(ok)tól az életvégi ellátás javítása érdekében?

Egy varázspálcá valóban nagyon jó lenne! Biztosítanám az oktatás, a politika és a kutatás fejlesztését az élet végi gondozás területén. Megismertetném az RCP⁵ *Talking about dying* jelentésében felvázolt eszméket, a *Marie Curie Daffodil* alapvetéseket, valamint a *What matters most* alapszabályát. Létfontosságú, hogy az embereknek beszéljünk a mentális cselekvőképességről szóló törvényről. Arra kérném őket, hogy az év minden egyes napján tartsanak palliatív ellátással és élet végi ellátással kapcsolatos oktatási napot annak érdekében, hogy elérjük az összes dolgozót, beteget, gondozót, körzeti ápolót, háziorvost, egészségügyi asszisztent és persze a nyilvánosságot, továbbá, hogy kampányoljunk az élet utolsó napjainak sokkal jobb megértéséért. Végezetül pedig, kötelező olvasmánnyá tenném Kathryn Mannix *With the end in mind* című könyvét az iskolai tantervekben.

Fordította:

Karagits Kira

egyetemi hallgató

Budapesti Gazdasági Egyetem KKK

kkaragits@gmail.com

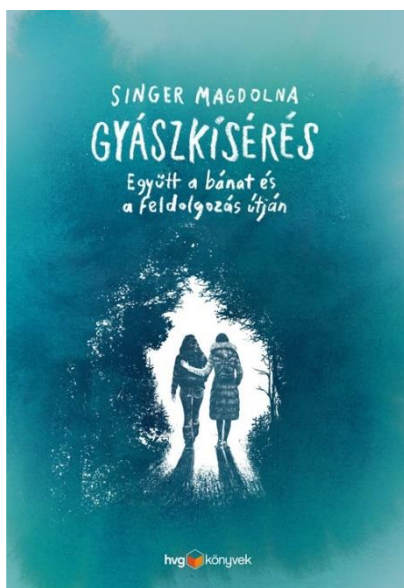
⁵ Royal College of Physicians

SINGER MAGDOLNA

Gyászkísérés - Együtt a bánat és a feldolgozás útján

HVG Könyvek, 2021

439 oldal



Egy könyvismertetőt nem illik személyes emlékekkel kezdeni, de mégis kikíváncozik. A 90-es évek elején-közepén elbűvölten hallgattuk-figyeltük Polcz Alaine-t a Magyarországon először tartott gyászfeldolgozás képzés alkalmain, amelyet a gyönyörű, Városmajor utcai lakásában tartott. Néha Mészöly Miklós is belehallgatott a csoportos munkába, és többször együtt ültük körül Alaine asztalát. Akkoriban Pilling János is abban a házban lakott fiatal orvosként. A közös munkából nőtt ki a gyással foglalkozó Napfogyatkozás Egyesület, majd a Kharón Thanatológiai Szemle is...

Szívtuk magunkba Alaine tudását, aki szeretettel, gondosan terelgetett minket a gyászfeldolgozás rögös útján. Már nem volt fiatal és a rengeteg tapasztalat, eset megbeszélése nyomán erősödött bennem az az érzés, hogy a gyászkísérés művészetének elsajátításához bizonyos életkor, valamint az ezzel járó bölcsesség és alázat is szükségeltetik. Singer Magdolna – remélem, nem sértődik meg, hiszen egyidősek vagyunk – rendelkezik mindhárommal. Csak a legmélyebb gyakorlati tapasztalatokból születhet ilyen bátor könyv, mint a Gyászkísérés.

Miért jó és bátor a Gyászkísérés? Számomra elsősorban azért, mert átalakítja bennünk a gyással kapcsolatos konvencionális gondolkodást – pl. leszámol a gyász „fennkötségével”: hogy csak elfülő hangon, ünnepélyes képpel lehet róla beszélni, jól eltávolítva magunktól. Tabukat döntöget. Elutasítja a „halotról jót vagy semmit” szemléletet. Leírja, hogy igenis előfordul, hogy a hozzátartozó megkönnyebbül a szerette halálakor. Olyan érzésekről, gondolatokról szól, amiről eddig nem, mert nem lehetett kimondani: viccekről, nevetésről, „bénázásokról” a haláleset és gyász kapcsán. Igen, a szerző önironikusan leírja, milyen hibákat is elkövetett mint gyászkísérő. És ezekből a hibákból mi is sokat tanulhatunk!

Mit tanulhatunk még a könyvből? Azt, hogy hányféle arca lehet a gyásznak, milyen kreatív megküzdési módokat próbálhat ki a gyászoló, hogyan, milyen módszerekkel segíthetünk neki és hogyan nem. Singer Magdolna részletesen bemutatja, miként fogadja a gyászolót mint segítőt, milyen módszerekkel dolgozik vele az egyes ülések során, és hogyan fejezi be a közös munkát. Többször kihangsúlyozza a saját gondolatait, érzéseit is a gyászoló és az eset kapcsán (ld. pl. a Csórikám című esetet, amely igazi gyöngyszem). Felhívja a figyelmet konkrét gyakorlati teendők fontosságára is mint pl. a hagyaték rendezésére vagy az előzetes döntésekre. Mindez rengeteg esettel és impozáns szak- és szépirodalmi háttérrel felvonultató irodalmi részlettel illusztrálva, élvezetes stílusban megírva minta lehet minden gyászoló és minden gyászkiérő laikus és szakember számára.

A könyv legfőbb értéke, hogy közel hozza, és ezzel tabutlanítja a gyászt, ezt a mindmáig tabu témát és közel hozza a gyászolót is, akit ma még sokan elkerülnek. Ahogy a szerző által idézett, kifejező tanpélda is mutatja: „*A pásztor egy farkast lát közeledni a távolban. Ahogy közelebb ér, látja, hogy egy ember. Amint mellé ér, felismeri, hogy a barátja.*” (36. o.)

Dr. Hegedűs Katalin

PhD, egyetemi docens

mentálhigiénés szakember, hospice- és gyásztanácsadó, családterapeuta

Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar,

Magatartástudományi Intézet

hegedus.katalin@med.semmelweis-univ.hu

BELLARMIN Szent RÓBERT

A jó halál mesterségéről

Gödöllő, Sursum Kiadó, 2021.



Ne kövessük a tömeget, mert az nem hiszi vagy semmire sem becsüli azt, amit nem lát, holott életünk legfontosabb értékei láthatatlanok. A jezsuita szerző a maga és mások felkészítése érdekében, korának legnépszerűbb lelkiési műfajában írta meg *ars moriendijét* (1620).

“Az égbolt csillagai parányinak látszanak ugyan, mégis nagyobbak a földkerekségnél” – írja a Galilei-perben is szerepet játszó bíboros. Ostobaság nem foglalkozni eleget és alaposan az életünk végével, mégis épp’ ez a tagadás a

jellemző.

A halálunk a fő kérdés földi zarándoklatunkon, hiszen elkerülhetetlen, mindenkire érvényes és sokszor bizony váratlan is. Világi szemmel értelmetlen, sok szenvedést okoz. Ahhoz, hogy halálunk jó legyen, előbb jól kell élni, mégpedig a tudatos felkészülés eszközeivel: a végső dolgokról való elmélkedéssel, a virrasztással, a böjttel, az alamiznával. Még mielőtt elhagynánk ez árnyékvilágot, már előbb meg kell halnunk e világnak: látható, ideigvaló és talmi értékeinek. Sokan vallják ezt a keresztények között, de kevesen követik! A lelki életben pedig veszedelmes dolog a halogatás.

A mentális felkészülésben Bellarmin szerint a legjobb a napi kétszeri lelkiismeretvizsgálat, a tulajdonképpeni jezsuita *examen* máig élő rendi hagyománya. A hirtelen vég ellen is orvosság a halál mindennapi és folytonos emlékezete. Capua érseke ugyanakkor nem életidegen, távol áll tőle a savonarolai radikális aszketizmus.

Miért nevezi jónak a halált? Erre az a válasza, hogy az ember vesződéseinek, szenvedéseinek végére ér, nyugalmat szerez, a maga körül elrendezett világa, ha felkészült, megelégedéssel, örömmel töltheti el. A hívő meglátja életének egyetlen célját: teremtőjét.

Az utóbb szentté, majd egyháztanítóvá avatott püspök megkapó életpéldái és a haldoklókról szóló történetei nem csak a híveknek, hanem mindannyiunknak szólnak. A kötetet a kiadó leleményéből kiváló illusztrációk sokasága ékesíti, egy szintén korabeli, népszerű műfajból, az emblémáskönyvből válogatva. A kép-szöveg narrációt erősíti a kortörténeti jegyzetanyag, képleírásokkal, allegória- és szimbólum-értelmezésekkel.

Bellarmin mindenesetre maga vált a könyvében leírtak hiteles illusztrálójává, amikor pár hónappal annak befejezése után a pápai konzisztóriumok jegyzőkönyve szerint “... *a holtak országából átment az élők birodalmába.*”

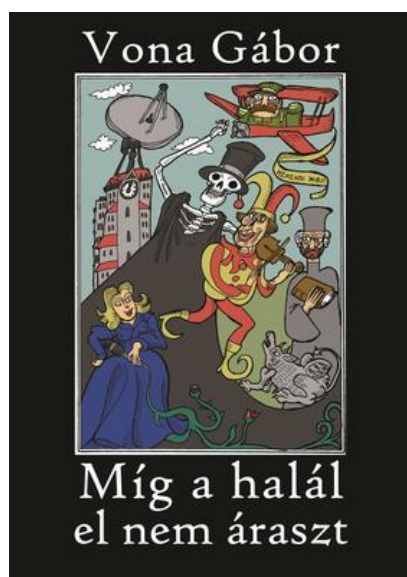
Zengő Péter
technikai munkatárs
Dél-Pesti Tankerületi Központ
Szárcsa Általános Iskola
cancel.zp@gmail.com

VONA GÁBOR

Míg a halál el nem áraszt

Vlog Influence Kft, 2020

309 oldal



Jó stílusú, olvasmányos kultúrtörténeti művet írt Vona Gábor történész, akit elsősorban a politikusi múltja okán ismerünk. Kényes a lavírozás a politika és a bölcsész lét között, de Vona megugorja ezt az akadályt. Az Előszóban írja: „Ebben a könyvben az emberi kultúra miértjét keresem. Nem azt, hogy mit csinálunk, nem azt, hogy hogyan, hanem azt, hogy miért. Munkám során sok tudományág eredményét igyekeztem beilleszteni a kultúrtörténeti modellembe, de valójában öt dolgot fűztem össze egygő: a történelmi tanulmányaimat, a politikai tapasztalataimat, az egzisztenciális pszichológiát, a rettenéskezelés elméletet és a hálózatelméletet.” (10. o.) Az

impozáns háttér-szakirodalmat felvonultató fejezeteket tehát miért-tel kezdődő kérdésekkel vezeti be, felkeltve ezzel az olvasó érdeklődését, hiszen ezek a fejezetcímek némi hatásvadászatot sem nélkülöznek.

A könyv alapgondolata: a haláltudat és a haláltól való szorongás az, ami alapvetően meghatározza emberi mivoltunkat, ezáltal vagyunk megkülönböztethetőek az állatoktól. Az ember éntudatának kialakulásával („Miért nem bocsátott meg Ádámnak és Évának a megbocsátás istene?”) a haláltudat, majd a halálszorongás, illetve ennek elfojtására való törekvés vonul végig az emberiség történelmében. A halálszorongás elfojtására pedig az emberiség kitalálta a kultúrát, vagyis a vallást, a művészetet és a tudományt – amelyek különböző módokon: a túlvilág ígéretével (vallás), a flow élménnyel és a katarzissal (művészet), valamint a világ megértésének és uralásának vágyával (tudomány) nyújthatja a halhatatlanság ígértét.

A könyv legérzékletesebb részei, amikor a szerző szellemes, laza stílusban fogalmazva foglal össze óriási horderejű kérdéseket, pl. azt ecseteli, hogy mi lesz a kultúrát (vallást, művészetet és tudományt) elutasító mai emberrel, aki kiábrándultan és önbecsülését veszve a

mértéktelen fogyasztásban, az evésben-alvásban-szexben (a szerző szavaival a zabálásban, döglésben és b...ban) vagy a közösségi médiában keresi a halhatatlanságot. A bulik és nyaralások okozta belefeledkezések rövid időre feledtetik velünk a halálszorongást, de utána újra támad az elidegenedettség érzése.

Az össznépi fogyasztás-imádat ellenzői vagy alternatíváinak képviselői – pl. az ökotudatosok - egyelőre elitisták. A szintén terjedő poszthumanizmus pedig többek között az állatokhoz – elsősorban a házi kedvencekhez - való különleges viszonyunkat veti fel: az emberektől való elidegenedettséggel egyidőben egyre inkább antropomorfizáljuk imádott kutyáinkat és macskáinkat.

Vona Gábor minden oldalról ugyanazt hangsúlyozza, ugyanazt erősíti az irodalmi idézetekkel: az emberiség legfőbb kérdése a halálszorongás és az ennek legyőzésére tett sikeres és sikertelen kísérletek határozzák meg a történelmünket és jelenünket. Hiányolhatjuk azokat az irodalmakat, amelyek vitába szállnak ezzel az alapgondolattal és ezáltal vitát indukálhatnak. A könyvben nincs vita, nincs nézetek szembeállítása, csak egymás mellé helyezése, ilyen módon a könyv végére – minden gazdagsága mellett – hiányérzetünk támad.

A könyv végső gondolata fontos: foglalkoznunk kell a végességünkkel, ez növeli az önbecsülésünket is. Tehát: „Keressünk magunknak biztos menedéket, nemes életcél, közhasznú hazugságot, egyszóval keressünk magunknak kultúrát. Míg a halál el nem áraszt.” (291. o.)

Dr. Hegedűs Katalin

mentálhigiénés szakember, családterapeuta

habil. egyetemi docens

Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet

hegkati4@gmail.com