

Személyes rítus vagy közösségi cselekvés?

Utam az apahiánytól a Gyászfeldolgozás Módszerig

Személyes utam a veszteségek mentén

Sokáig foglalkoztatott, hogy gyászolhatjuk-e azt, ami soha nem volt meg igazán. Magammal és másokkal is vitáztam, időnként az előadásaimon érveket gyűjtöttem a hallgatóság soraiból az igazam mellett. Mostanra elcsendesült a belső dilemma, a külsők is kevésbé mozgatnak meg ebben a témában. Arra jutottam, hogy az elméleti érvek némává válnak a belső tapasztalataink mentén, mivel a gyászás és az érzelmi veszteségek területén az egyén sajátosan egyedi, megismételhetetlen élménye a legmeghatározóbb.

Igen, hosszú éveken át, anélkül, hogy tudtam volna, gyászoltam, hogy volt apám meg nem is volt, mivel a szüleim válása után hosszú éveken át több ezer kilométer választott el bennünket egymástól, különböző kontinensen éltünk. Volt olyan szakasz a sajátélményű munkámban, ahol szinte fizikailag megjelent a hiánya a mellkasomban. Zavaró volt így mászkálni a világban, mert attól tartottam, valami furcsa varázslat folytán mások is észlelik majd a lyukat a szívem táján. Nem vagyok jártas a varázslat terén, de a hiányt, a bánatot és annak gyászát, hogy apám oviskoromtól tizenkilenc éves koromig eltűnt hosszú időre az életemből, határozottan észleltem az életemben, s így sokféle lélektani mechanizmuson keresztül biztosan mások is. Bárcsak lett volna a korai években valami jótékony mágia, vagy legalább valami saját rítus, ami megragadhatóvá teszi, amitől körvonalazhatóvá válik jobban mindez! Eszköztelen voltam, gyerekként legalábbis teljesen. Egy boszorkányos visszatérő álmomra emlékszem abból az időből, de azt gonosz varázslatként, fájdalmat és szenvedést okozó, éjszakáról-éjszakára ismétlődő ártó rontásként tudtam csak megélni.

Felnőttkoromban saját rítusként a szüleim válásával kapcsolatos veszteségen a pszichoterápiás folyamataimon kívül versiken és egy színpadi alkotáson keresztül dolgoztam, később pedig a Gyászfeldolgozás Módszer eszközével. Az említett darabban, amelynek születéséről, folyamatáról werkfilm is készült (Kocsor Erika: *A luo herceglány meséje*, 2006.), alkotótársaimmal megjelenítettük a családunk történetéből írt mesét. Kellott hozzá a pszichoterápiás folyamat integrációs ereje, az engem mélyen megérintő magyar és afrikai zenék, az alkotótársaim által megformált biztonságos tér, amelyben megszülethetett a férfi és női főszereplő táncosok sebeinek gyógyulásával végződő tánc-, árny- és bábjáték. A darab mottója a következő gondolatom volt: „Beavatássá válhat az életünkben minden fájdalom, amint megértjük az üzenetét.”

Akkor még nem sejtettem, hogy a gyással fogok foglalkozni, és előadásaimon az új gyászelméletek jelentést formáló, új narratívát teremtő gondolatairól is fogok majd beszélni. Akkor éppen elegendő volt a gyászolásból. Meg is kérdeztem az egyik terápiás ülésen: „Örökké fogok gyászolni? Soha nem lesz vége? Nincs olyan, hogy egyszer csak letesszük, és kész?” A terapeutám megnyugtató mosollyal és pár bölcs mondattal válaszolt, de ez csak átmenetileg tudta enyhíteni a türelmetlen, tehetetlen bosszúságomat. Elegendő volt a gyászból, a bánatból, a hiányból, a „lyukas mellkas”-érzésből.

Akkor és azóta is főleg ebből a szempontból érdekel a gyász: lehet-e véget vetni a fájdalmas folyamatnak valamilyen eszközzel; ha van ilyen segítő eszköz vagy cselekvés, akkor az hogyan hat? Az is érdekelt, mi lehet a valódi válasz arra, amikor a veszteséget átélt pácienseim gyötrődve kérdezték újra és újra: „De mit csináljak, doktornő?” Nekem is volt néhány támaszt nyújtó mondatom, az együttérzésem és az a tiszta szándék, hogy elkísérjem őket a gyógyulásuk útján. De kevésnek éreztem, nyugtalanító-nak, hogy magamnak sem és nekik sem tudtam a folyamatból célzottan kivezető *cselekvést* javasolni. A pszichoterápiában bátorítottam őket az érzéseik szabad kifejezésére, a hétköznapiakban a természetben töltött minél több időre, jóleső mozgásra, megértő baráti beszélgetésekre, de valójában tanácstalan voltam. Bizom benne, hogy nem ártottam semmivel, és nem nehezítettem meg a gyászolás folyamatát számukra.

Volt még egy élményem, amit megosztok, hátha tovább oldódik a szégyenérzet, amiből még mindig maradt valamennyi. Egy közeli barátnőm édesanyja halálát követően azon kaptam magam, hogy miközben mellé álltam, vigaszt próbáltam nyújtani, fizikailag is rossz érzeteket okozó félelem lett úrrá rajtam: mi lesz velem, ha az én anyám is meghal? Akkor még távol volt az a két és fél évvel ezelőtti dátum, akkor még rettegtem, valamilyen meghatározhatatlan megsemmisüléstől tartottam az elvesztése kapcsán. Komoly erőfeszítés volt a barátnőm mellett maradni a gyászfolyamatban, miközben ezzel a rettegéssel küszködtem. A

szégyent pedig az a fantázia okozta, hogy ha meg tudnám tenni, egy mondatát sem hallgatnám tovább. Végül mellette maradtam, a temetésen, a halotti toron is ott voltam. Vittem a küszködéseimet, amellyel hasonló helyzetben biztosan nem voltam és vagyok egyedül.

Szakmai utam a gyászfeldolgozásban

Segítőként akkor lehetünk a leginkább támaszként jelen, ha a tudásunk és tapasztalataink mellett a saját belső munkánkat lelkiismeretesen és szinte folyamatosan elvégezzük. „Ha a belső gubancainkat kigubancoljuk, akkor az a lehető legkevésbé akad bele a másik történetbe” – szól a számomra visszatérő gondolat hosszú évek óta. A fenti személyes történet óta biztosan tudom, mennyire igaz ez a vesztések témájában, különösen a halálesi ti gyásznál, ahol nemcsak saját múlandóságunk érintődik meg, hanem a még élő szeretteink elvesztésének félelme is. Sokszor gondoltam már végig, hogyan is vezetett az utam a gyász témájához? Egészen egy nemrég történt személyes beszélgetésig azt hittem, hogy egy tizenegy évvel ezelőtti párkapcsolati veszteség indított el a gyászfeldolgozásban. De a kollégánóm egy nyári estén a teraszunkon az egyre mélyülő beszélgetésben elmesélte, hogy tévedek, ha így gondolom. Orvostanhallgató koromban egy thanatológiai témájú orvosi pszichológiai előadás után odarohantam hozzá és az előadóhoz, s kérdésekkel bombáztam őket a halál és a gyász témájában.

A következő odafordulásom egy kis betegem halála volt, ahol a végső pillanat hamarabb következett be, mint ahogy gyermekpszichiáter konzulensként meg tudtam volna szervezni egyik utolsó kívánságát: a gyermekklinika elé szeretett volna lejutni, horgászni a steril szobából. Úgy éreztem, a halál felé való úton ő sokkal bátrabb és bölcsebb volt nálam. Szakmám feladását fontolgattam, ha ennyit sem tudok megtenni egy gyermekért a halállal való versenyfutásban. Egyik tapasztalt munkatársnóm nyomta a kezembe Polcz Alaine (2007) könyvét, amely sokat segített az élmény átdolgozásában, újrakeretezésében és a pályán való megmaradásomban.

Akkor még nem tudtam megfogalmazni, ami egy ideje már világos számomra: a legmélyebben az az út érdekel, aminek során a gyászfolyamatunkból visszajutunk az élethez. Hogyan tudunk újra teljes szívvel szeretni; hogyan tudunk a múlton való rágódásunkból, jövőtől való szorongásunkból az életünk jelen idejű pillanatainak lehető legteljesebb megéléséhez megérkezni?

Segítő cselekvések

Vajon a szokásaink egyedisége beilleszkedhet-e a rítusok sorába? Formálhatja-e azokat? A rítusok kötött formája lehetőséget ad-e

arra, hogy elhelyezzük benne az életünk átmeneti szakaszainak, érzelmi kríziseinek megismételhetetlenül sajátos élményeit?

Balázs Lajos néprajzkutató, aki van Gennep munkásságának iránymutatásait követve gyűjtötte és kutatta az erdélyi Csíkszentdomokos lakosságának szokásait az élet nagy átmeneteinek rítusai kapcsán, igyekezett az egyéni viszonyulások és az általánosan elfogadott szokások dialektikáját követni. Figyelte a múlt és jelen összekapcsolódásait, a változásokat és azokat az erőket, amelyek a szokások megőrzését segítették.

Összetett módszerű vizsgálódásom fényt derített arra, hogy legalábbis a szokáskutatásban nem lehet még egy faluközösségre sem általánosan érvényes, egységes képet láttató szokásszintézist készíteni; továbbá arra, hogy a szokásrendszerben – úgymond – mindenki által elfogadott értékrenden belül nem kevés egyéni vélemény és értelmezés is fellelhető. Visszatéréseim viszont igazolták azt is, hogy a látszatra egyéni motivációk és értelmezések tulajdonképpen közösségek: egy-egy változat az egészben; mindenképpen bizonyosága a szokással szembeni aktív viszonyulás létének. (Balázs 1994, 8–9)

Elkerülhetetlen tehát, hogy univerzális, közös élményeink mentén bontakozik ki a közös igényünk újfajta rítusokra az eltűnőben lévő közösségi szokásrendszerünk mellett, akár abból gyökerezve és azzal összeszőve.

Számomra a Gyászfeldolgozás Módszer mint a cselekvést, a gyászoló aktivitását is felébresztő mozzanatokot tartalmazó önsegítő program ilyen új rítus-rendszerként is értelmezhető. Talán azért is, mert két gyászoló saját élményéből született, a gyógyulás, az élethez való visszatérés erős igényéből, és jelenlegi formáját több százezer gyászoló segítése során nyerte el. Tehát egy személyes rítusból alakult közösségi cselekvéssé, majd közös szokássá kezdett válni több országban, az Amerikai Egyesült Államokban, Ausztráliában, Nagy-Britanniában, Indiában, Svédországban, Mexikóban. 2009 óta fokozatosan hazánkban is létrejött a módszer átadását és specialisták képzését szolgáló központ.

A módszer létrejöttének története

A Gyászfeldolgozás Módszer® (*The Grief Recovery Method*®) olyan felnőtteknek szóló, strukturális gyakorlatokra épülő, cselekvés-központú, alapvetően önsegítő veszteségfeldolgozási technika, amelynek elsajátítása során az egyén az önsegítés lehetőségének pozitív élménye mellett megtapasztalhatja a csoport támogató erejét is (Varga – Sarungi – Csabai 2015).

Kialakulásában személyes veszteségélmény, John W. James néhány napos fiának váratlan halála, majd a kisfiú anyukájától való válás fájdalma volt a kiindulópont. John kétségbeesve kere-

sett megoldást a gyászból való felépülésre, végül egy sajátos cselekvésprogram önálló elvégzése nyomán jobban lett. Elmondása alapján ez a módszer, amelyet a nehézségek közepette kitalált, bárkinek eszébe juthatott volna. Több százezer gyászoló segítése során dolgozták ki társával, Russell Friedmannel, a hetvenes évektől napjainkig mostani formáját. Az első magánkiadású könyvet sok kiadás követte (*The Grief Recovery Handbook*), megjelenése óta huszonhárom nyelvre lefordították, magyarul *Gyógyulás a gyászból* címmel 2011-ben jelent meg (Friedman 2011). Több mint negyven év alatt sok országba jutott el a módszer egy-egy gyászolón keresztül, aki megtapasztalta a módszer által nyújtott támaszt a haláleseti gyász, válás, szakítás, költözés és sok más veszteség feldolgozása kapcsán. A módszer hazánkba kerülésének útja is szorosan összekapcsolódik egy gyászoló saját történetével és önségítésével. Andrea Herke Dahlgren, aki tizenéves korunk óta legszorosabb barátnóm, Magyarországról fiatalon elkerülve Svédországban élte felnőtt éveit, amikor bátyja öngyilkos lett, s amelynek következtében visszavonhatatlanul megváltozott az élete. Mély gyászában szerteágazó testi és lelki tünetek gyötörték, a szakszerű orvosi és pszichológiai beavatkozások is csak annyi segítséget tudtak nyújtani, hogy újra munkaképesé vált, de szenvedése nem szűnt meg. Tovább kereste a megoldást, s rábukkant a Svéd Gyászfeldolgozás Intézet honlapjára és tanfolyamaira. A módszert elsajátította, és saját valódi gyógyulásának élménye mentén elhatározta, másoknak is segítséget nyújt: gyászfeldolgozás-specialistává képződött. Évekkel később én magam egy kapcsolati veszteséget követő súlyos állapotban éltem át Andrea vezetésével a módszer nyújtotta megkönnyebbulést, a jelenbe való visszatérés élményét. Együtt határoztuk el, hogy Magyarországon is fontos megismertetni a gyászolókkal és a segítőkkel a gyász- és veszteségfeldolgozás új módját, így mindketten részt vettünk (Andrea másodszer) a *Grief Recovery Institute*[®] gyászfeldolgozás-specialista képzésén Los Angelesben. Magyarországon 2009-től indultak el a haláleseti gyászt és más érzelmi veszteséget átéltek emberek megsegítését szolgáló csoportok, s megalakult a *Gyászfeldolgozás Módszer Magyarország Központ*, amelyhez hamarosan több önkéntes is csatlakozott. 2016-tól angolul, majd magyarul elkezdődtek a Gyászfeldolgozás Módszer Specialisták képzései, elindultak kutatások, s mostanra az ország több településén vannak előadások, csoportos és egyéni foglalkozások a módszer kapcsán (Sarungi – Herke Dahlgren 2012).

A rítusok, szokások felől újragondolva egyszerre beszélhetünk új, előre kidolgozott szokás átvételéről, valamint egy olyan cselekvésprogram csoportos vagy egyéni oktatásáról, amely a tapasztalati úton spontán létrejöttét követően már tudományosan igazolt módon mondható hatékonynak (Nolan – Hallam 2019).

A módszer bemutatása

A *Gyászfeldolgozás Módszer*[®] olyan felnőtteknek szóló, strukturális gyakorlatokra épülő, cselekvés-központú, alapvetően önszorgító veszteségfeldolgozási technika, amelynek elsajátítása során az egyén az önszorgítás lehetőségének pozitív élménye mellett megtapasztalhatja a csoport támogató erejét is. A csoportban való részvétel hatására a legtöbb gyászoló átéli a „nem vagyok egyedül”, „másoknak is hasonló problémái vannak” felszabadító élményét, mely már az első néhány csoportfoglalkozás során megkönnyebbüléshez vezethet. Az eljárás kidolgozóinak tapasztalata szerint néhány megfelelő döntés és cselekvés vezethet el az érzelmi veszteségek feldolgozásához. A csoportos vagy az egyéni foglalkozáson a résztvevők kiválasztott érzelmi veszteségük feldolgozása mentén sajátítják el a komplex cselekvésprogramot. A későbbiekben ezután bármikor rendelkezésükre áll az eljárás, amelyet már önállóan is képesek használni további veszteségeik kezelésére.

A módszer ily módon a veszteséget követő negatív érzelmi állapot csökkentésének, és általában az érzelmi állapot alakításának felelősségét a gyászoló kezébe adja. A csoportvezető segíti, hogy a csoporttagok a kötött számú csoportülések után aktívan keressék egymást, és vezető nélkül használják tovább önállóan az eljárást. *A módszer megalkotói a haláleseti veszteségen kívül gyásznak tekintenek minden olyan jelentős eseményt, mely az életkörülmények tartós megváltozásával jár együtt.* Így érzelmi veszteséggel járhat együtt például a költözés, a munkahely elvesztése, a szakítás vagy egy fontos kapcsolatban tapasztalt bizalomvesztés, ahogy az egészségi állapot vagy a biztonságérzet elvesztése is. A *Gyászfeldolgozás Módszer*[®] mindezen érzelmi veszteségtípus esetén használható eljárás; segítségével az élő kapcsolatokban bekövetkezett negatív események során átélt sérelmek, érzelmek is feldolgozhatók.

A módszer főbb alapvetései szerint *minden egyes gyászfolyamat egyedi*, illetve a feldolgozatlan veszteségek háttérében *az érzelmi kommunikáció hiánya* áll (James – Friedman 2011). Ez alapján a gyász feldolgozása az elvesztett személy felé kifejezett érzelmi kommunikáció révén történik, amelyet levélben fogalmaz meg a gyászoló, és kiscsoportos formában felolvassza a többi résztvevőnek. Az absztrakt fogalmak esetében, mint például az egészségi állapot vagy a biztonságérzet, először mindig a témához kapcsolódó személyekhez, majd magához a fogalomhoz szól a levél.

A módszer elsajátítása során az első néhány csoportülésen bemutatkozás, saját veszteségélmények megosztása és irányított beszélgetés zajlik, elsőként a „halál, a veszteség és a gyász, mint társadalmi tabu” témakör kerül megtárgyalásra. A minden egyes alkalom elején megfogadott szabályok, mint a *titoktartás, őszinteség a saját érzések terén* és az *ítélkezésmentes légkör* hozzájárulnak a résztvevők érzelmi biztonságához, akik fájdalmas témákkal és nehéz érzésekkel érkezik a csoportba. A gyászfeldolgozó cso-

portba jelentkezést megelőzően a legtöbb gyászoló már gyakran megtapasztal a környezetétől olyan bántó reakciókat, amelyek következtében inkább nem vagy csak nehezen beszél fájdalmas élményeiről, érzelmeiről: *ézelmileg izolálódik*. Sokan mindezek hatására azt is gondolják, hogy baj van velük, valamit rosszul csinálnak.

Az irányított beszélgetések egyik fontos témája a *környezet-től kapott tanácsok, javaslatok*, illetve azok a tapasztalatok, hogy a környezet részéről kinek milyen verbális és nonverbális reakciók segítettek vagy éppen ártottak saját gyászfolyamata során. Ezenkívül megtárgyalásra kerül, *ki milyen mítoszokat hozott otthonról a veszteségek kezelésével kapcsolatban*, vagyis az egyes tagok felnőtté válásuk során mit tapasztaltak saját családjuk gyászhoz való viszonyáról, a gyászfeldolgozás módjáról. Ilyen reakciók lehetnek például „az idő mindent megold”, „lehet még másik gyerekek”, amelyek általában nem segítenek a gyászoló fájdalmának csökkentésében, sőt előfordulhat, hogy azt az érzést keltik benne, nem helyénvaló a fájdalma. A mítoszok között gyakori a „légy erős”, a „gyászolj egyedül”, amelyek hozzájárulhatnak a gyászoló személyek érzelmi izolációjához, ezzel a gyászélmény feldolgozatlanságához, így lényeges ezek megtárgyalása is. A következő fontos téma azoknak a viselkedéseknek az azonosítása, amelyeket a résztvevők általában használnak érzelmi veszteségeik következtében fellépő kellemetlen érzéseik csökkentésére – a szerzők ezeket *átmeneti energiafelszabadító viselkedéseknek vagy átmeneti megkönnyebbüléseknek* nevezik.

Tehát az első néhány csoportülésen a csoporttagok áttekin-tik, hogy a gyász és/vagy érzelmi veszteségük megosztása során a környezetüktől milyen reakciókat kaptak, továbbá a múltban milyen módon próbálták feldolgozni érzelmi veszteségeiket. Az egyes alkalmakon az irányított beszélgetések után a résztvevők a beszélgetés tematikájának megfelelő házi feladatot kapnak, amelyet a következő ülésen osztanak meg társaikkal. A nagyobb csoportban (maximum 16 fő) történő beszélgetések, edukatív részek mellett a megosztás állandó összetételű, 3–4 fős *kiscsoportokban* zajlik. Így az egyes témák megtárgyalása két módon történik: egyrészt a nagyobb csoportban szabad hozzászólások formájában, másrészt a kiscsoportokban, ahol minden résztvevőnek lehetősége van bővebben is kifejezteni az egyes témákhoz kapcsolódó élményeit.

Az irányított beszélgetések után a tematikában a gyakorlati cselekvésprogram lépéseinek megtanítása következik, vagyis a *múltbeli szokások áttekintése után történik meg egy újfajta veszteségfeldolgozó technika ismertetése*. A strukturált gyakorlatokat a csoportvezető minden esetben saját élményei bemutatásával demonstrálja, majd a résztvevők az aktuális gyakorlatot házi feladatként otthon elkészítik, s a következő alkalmon a kiscsoportban osztják meg társaikkal. Az első gyakorlat a *vesztéségitő-gram* elkészítése, amelyen a résztvevők időrendi sorrendben

feltüntetik életük minden jelentős érzelmi veszteségét. Ezt követően a diagramról kiválasztanak egy veszteséget, illetve meghatározzák azt a személyt, akihez a leginkább kapcsolódik az adott érzelmi veszteség. A továbbiakban a kiválasztott személyvel való kapcsolatra fókuszál a módszer, a következő feladat a vele való kapcsolat diagramjának elkészítése. A *kapcsolatdiagram* a megismerkedéstől (szülő esetében a megszületéstől) a diagram elkészítésének napjáig tartalmazza a kapcsolat jelentős pozitív és negatív eseményeit, történéseit. Majd a módszer elsajátításának végső fázisában a résztvevők azonosítják a kapcsolat pozitív és negatív aspektusaihoz tartozó érzelmeiket, és ezeket *beteljesítő levélbe* foglalják. A beteljesítő levélben az adott személyhez szólon fogalmazódik meg minden fontos érzelmi mondanivaló, emellett a hála, a sajnálat (megkövetés) és megbocsátás kifejezése is, majd egy kimondott búcsúval zárul. A teljes folyamat a beteljesítő levél kiscsoportban történő felolvasásával válik teljessé. A módszer megtanításának fő célja, hogy a résztvevők a cselekvésprogram használatát beépítsék a mindennapi életükbe, és segítségével minél több kapcsolatukat „teljesítsék be érzelmileg”, vagyis új szokást alakítsanak ki veszteségeik kezelésére.

A *Gyászfeldolgozás Módszer*[®] egyénileg 7 alkalommal, csoportos formában kétnapos hétfélig csoportban, vagy 8/12 hét alatt sajátítható el, a 90–120 perces ülések hetente kerülnek megtartásra. A heti gyakoriságú csoporthoz az első két alkalommal lehet csatlakozni, utána zárt csoporttá alakul a tagok érzelmi biztonságának megőrzése érdekében. Egy csoportban általában 12–16 személy vesz részt, akik az ülések egy részében a csoportvezető irányításával közösen beszélgetnek, az ülések másik részében pedig állandó összetételű 3–4 fős kiscsoportokban dolgoznak. A fentiekben bemutatott tematika alapján a csoportvezetőnek ügyelni kell arra, hogy az irányított beszélgetés ne húzódjon el egy-egy hosszadalmas hozzászólás miatt, a fókusz mindvégig a cselekvésen és az érzelmek otthoni feladatokon keresztül történő megosztásán kell tartani. Ugyanakkor fontos, hogy a résztvevők megtapasztalják: a csoportban szabadon elmesélhetik történetüket, élményeiket anélkül, hogy bárki félbeszakítaná vagy elemezné az elhangzottakat. Erre nyújt megoldást a kiscsoportos élménymegosztás, amelynek során előre meghatározott idővel gazdálkodhat minden egyes tag a szabad elbeszélés során. A megosztás és meghallgatás is egyfajta szabályozást, struktúrát követ: az egyik ilyen szempont, hogy az elmondottakra semmiféle elemző reakciót nem adnak egymásnak a tagok. A csoportok összeállításánál *nem kell homogenításra törekedni*, az eljárás kidolgozóinak tapasztalata alapján nem befolyásolja a gyászfeldolgozás sikerét, hogy azonos vagy vegyes típusú veszteséggel küzdők vannak egy csoportban. A módszer egyik fő alapvetése, hogy *minden gyász egyedi*, mivel minden kapcsolat is egyedi, így nem lehet összehasonlítani egyik ember veszteségét egy másikéval. A gyakorlatban a hozott veszteségtípustól függetlenül megfelelően együtt tudnak működni a résztvevők. A cso-

port vezetéséhez nem szükséges pszichológiai, pszichiátriai, pszichoterápiás végzettség, ugyanakkor szükséges hozzá a The Grief Recovery Institute® egyik (amerikai vagy európai) központjában megszerzett Gyászfeldolgozás Módszer Specialista (Certified Grief Recovery® Specialist) képzettség. A gyakorlatban többnyire olyan személyek döntenek a kiképződés mellett, akik vigaszt keresve személyes veszteségélményükben részt vettek gyászfeldolgozás csoporton, majd a módszer használata következtében jelentkező pozitív változások hatására megfogalmazódott bennük, hogy saját magukon kívül másoknak is szeretnének segíteni érzelmi veszteségeik feldolgozásában (Varga – Sarungi – Csabai 2015).

A módszer integrációja a szakmai gyakorlatomba

Eleinte nehézségeim voltak azzal, hogy saját szakmai gondolkodásomban kritika nélkül elhelyezzem a módszer főbb alapelveit (minden gyász egyedi, mert minden kapcsolat egyedi; nincsenek szakaszok, de vannak jellegzetes gyászreakciók; a gyász feldolgozása a befejezetlenül maradt érzelmi kommunikáció beteljesítésével cselekvéseken keresztül érhető el), mivel ellentmondott az intézményes képzéseken korábban tanultakkal. Akkoriban még Kübler-Ross szakaszai voltak az általánosan elterjedtek, de a gyászolók segítése során többekhez hasonlóan megtapasztaltam a zavart, miszerint a szakaszok nem olyan sorrendben, nem annyi idő alatt jelentek meg, illetve időnként egy-egy szakasz teljes hiányát is észleltem. A cselekvésprogram elsajátítása és hétköznapi gyakorlattá válása után bekövetkezett átütő pozitív változások egyértelmű ereje vitathatatlan volt számomra, majd a Gyászfeldolgozás Módszer Specialista kiképzésem után tanúja lehettem annak a sok módon bekövetkező változásnak, amelyet másokon is láthattam. Néhány tanulmány megírása során végzett munkát követően azonban világossá vált, hogy az elmúlt 15–20 évben a kutatások is a gyász egyediségét helyezik előtérbe, óvnak az elsődleges gyászelméletek kritika nélküli alkalmazásától, és további kutatásokat javasolnak (Breen – O’Connor 2007), az új gyászelméletek (Csikós 2015, Neimeyer 1999) előtérbe kerülésével együtt. Maga Kübler-Ross is felhívja a figyelmet utolsó könyvében arra, hogy a szakaszok leírását széleskörűen félreértelmezték, mivel a gyásznak nincsen lineáris, szabályos folyamata vagy meghatározott ideje. „Ezek az érzések a veszteségre adott válaszok, amelyek sok embernél megjelennek, de nincsen tipikus válasz a veszteségre, mint ahogy nincsenek tipikus veszteségek sem. A gyászunk éppen annyira egyedi, mint az életünk” – írja David Kesslerrel közösen írt *A gyászról és a gyászolásról* című könyvében (Kübler-Ross – Kessler 2005).

Az eltűnő rítusok világában élünk, szomjazva a kapaszkodókat az életünk jelentős átmenetei és krízisei során. Az önismeret, a mély hit és a megtartó emberi kötődések ugyan hálót szőhet-

nek körénk, de csak kitartó, tudatos és szeretetteljes cselekvésekkel tudjuk megfoltozni a keletkezett lyukakat. Keressük a régi és új rítusainkat, amelyek ebben támpontot nyújthatnak. Minderről igen tisztán beszél Sobonfu Somé, Burkina Fasó-i születésű, a dagara törzsből származó író, tanító és aktivista. Nevének jelentése – Rítusok Megőrzője – is példázza, hogy gyerekkortól nevelték a küldetésre, amellyel kultúrája, faluja, ősei rituális szokásait átadja a nyugati civilizációban élőknek. „Az emberek tudják, hogy valami hiányzik az életükből, és hisznek abban, hogy a vidék rituáléi és az ősei szokásai válaszokat adhatnak.” Bár Burkina Faso a világ egyik legszegényebb országa, mégis az egyik leggazdagabb a szokások és a spirituális élet tekintetében. „A munkám egy utazás önmagam felfedezésére és közösségépítés felé a rítusokon keresztül. [...] Mindig kihívás a spiritualitás egyesítése a materiális világgal, ez az egyik lehetséges módja annak, hogy újra összekapcsolhatjuk az embereket a Földdel és saját belső értékekkel” – írja a szerző.

Hitem szerint sokféle módon és szabadon dönthetünk arról, keresztény vagy más, népeink ősi szokásrendjéhez tartozó forrásból merítünk, esetleg saját egyedi cselekvéseinket dolgozzuk át egyedi rítusokká – vagy mindezt összeszójuk megtartó, az életünk szakadékein átívelő hidakká. Fontosnak igazán azt tartom, hogy az önmagunk megismerésére törekvés és a változásokra, veszteségeinkre adott érzelmi reakciókért való felelősségvállalás tisztán, tudatosan jelen legyen az életünkben.

Ezért tudtam sok-sok belső dilemma, kétség átdolgozása után a *Gyászfeldolgozás Módszer*[®] magyarországi honosítása mellé állni, mert ebben az önsegítő cselekvésprogramban egy mindehhez szükséges, lehetséges eszközt látok. Olyan cselekvéssort tanít meg, amelynek során a gyással kapcsolatos szokásaink, gondolataink feltérképezése után életünk sokféle veszteségeit tekintjük át a diagramon a költözéstől, munkahelyváltástól kezdve egészen a testi egészség megváltozásáig vagy halálesetekig. Majd egy kapcsolatot kiválasztva, annak pozitív és negatív aspektusait a kapcsolatdiagramon jelölve végül egy beteljesítő levél születik. Ebben a levélben minden olyan érzést, örömet és fájdalmat megfogalmazunk a megbocsájtással és a másik fél megkövetésével együtt, amely az adott kapcsolathoz tartozik és kimondatlan maradt. A veszteségek feldolgozása így a ki nem fejezett érzelmi kommunikáció beteljesítése mentén történik meg, amelyet egy másik élő személynek olvasunk fel, biztonságos közegben. Ennek a biztonságnak – ítélezésmentes kapcsolatrendszernek – a megteremtése a segítő egyik legfontosabb feladata.

A pszichoanalitikus, filozófus Stolorow arról ír, hogy a halál-felé-tartó létezésünk (Heideggert idézi: Stolorow 2014) magában foglalja a veszteség-felé-tartó létezésünket is. Letagadhatatlanul része életünknek fizikai létezésünk végességének tudata mellett szeretteink elvesztésének a lehetősége. Az ezzel való együttélést akár folyamatos gyászban zajló életnek is nevezhetnénk, mint

ahogy bizonyos értelemben folyamatosan haldokolunk a halál-felé-tartó létezésben. A veszteséggel való integrált együttélés a hétköznapi életünk minőségét változtathatja meg: a saját identitásunkról alkotott kép élesebben rajzolódhat ki, a másokkal ösz-szeszött életünk pedig a kapcsolataink formáló erejét bonthatja ki világosabban. Megfogalmazásában a gyász és a trauma egy olyan biztonságos *kapcsolati menedékben* dolgozható át, ahol nyíltan kimondhatjuk minden fájdalmunkat (Stolorow 2016).

Ennek a biztonságos kapcsolati menedéknek a jelentősége kiterjeszthető minden szokásra, rítusra vagy gyógyító cselekvéssorra, amelyet egy lélektani mélypont során alkalmazunk. Nemcsak kiterjeszhető, hanem szükséges feltétele is annak, hogy akár modern, akár ősi szokásaink alkalmazása során, amelyet saját magunk vagy mások megsegítésére szeretnénk használni, megteremtsük az egyediség kifejezésének biztonságos légkörét. Hasznos és termékeny lehet, ha nyitottak maradunk olyan új cselekvések befogadására vagy akár megalkotására, amelyek egyszerre támaszkodhatnak előző és újszerű tudásainkra, valamint teret, struktúrát kínálnak sajátosan egyedi élményeink kifejezésére is.

Irodalom

- Balázs Lajos (2006): *A vágy rítusai – ritusstratégiák. A születés, házasság, halál szokásvilágának lelki hátteréről*, Scientia, Kolozsvár.
- Breen, L. J. – O’Connor, M. (2007): The Fundamental paradox in the grief literature: a critical reflection, *Omega*, 55 (3), 199–218.
- Csikós, Á. – Menyhért, M. – Radványi, I. – Busa, Cs. (2015): A gyász új perspektívái, *Orvosi Hetilap*, 156 (39), 1569–1576.
- James, J. W. – Friedman, R. (2011): *Gyógyulás a gyászból*, Zafirpress, Budapest.
- Kocsor Erika: A luo herceglány meséje (2006 werkfilm) <https://port.hu/adatlap/film/tv/a-luo-herceglany-meseje---tanc--es-arnyjatek--a-luo-herceglany-meseje---tanc--es-arnyjatek/movie-85875> (Utolsó letöltés: 2019. 09. 18.)
- Kübler-Ross, E. – Kessler, M. D. & D. (2005): *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*, Scribner.
- Neimeyer, R. A.: Narrative strategies in grief therapy, *J. Construct. Psychol.*, 1999/12. 65–85.
- Nolan, R. – Hallam, J. S. (2019): Construct Validity of the Theory of Grief Recovery (TOGR). A New Paradigm Toward Our Understanding of Grief and Loss, https://www.researchgate.net/publication/331392467_Construct_Validity_of_the_Theory_of_Grief_Recovery_TOGR_A_New_Paradigm_Toward_Our_Understanding_of_Grief_and_Loss (Utolsó letöltés: 2019. 09. 18.)
- Polcz, A. (2007): *Meghalok én is?* Jelenkor, Budapest.
- Sarungi, E. – Herke Dahlgren, A. (2012): Gyógyulás a gyászból. Módszerismertető, *Kharon Thanatológiai Folyóirat*, https://epa.oszk.hu/02000/02002/00042/pdf/EPA02002_kharon_2012_1-2_19-32.pdf Elérés: (Utolsó letöltés: 2019. 09. 18.)
- Sobonfu Somé, <http://www.sobonfu.com/about-sobonfu/> (Utolsó letöltés: 2019. 09. 18.)

- Stolorow, R. D. (2014): Love, Loss and Finitude, *Janus Head: Journal of Interdisciplinary Studies in Literature, Continental Philosophy, Phenomenological Psychology, and the Arts*, 13 (2), 35–44.
- Stolorow, R. D. (2016): Pain is not pathology, *Existential Analysis* 27.1: January 2016
- Varga H. – Sarungi E. – Csabai M. (2014): A gyász és az érzelmi veszteségek feldolgozásának új lehetősége, in Kiss Enikő, Csilla, Sz. Makó Hajnalka (szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*, Pro Pannonia Alapítvány, Pécs.

Néhány szerzőnkéről

- DARIDA VERONIKA – esztéta, az ELTE Művészetelméleti és Médiakutatási Intézetének docense. Filozófiai és irodalmi tanulmányait az ELTÉ-n, dramaturgiaiakat a Színház- és Filmművészeti Egyetemen folytatta. Két PhD fokozatát filozófia- és összehasonlító irodalomtudományból szerezte, a Paris 12 és Paris 10 Egyetemeken. Fő kutatási területe a kortárs francia fenomenológia és a színházelmélet. Legutóbbi könyve: *Eltérő szinterek – Nagy József színháza* (Kijárat, 2017).
- POVEDÁK ISTVÁN – a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem Elméleti Intézet és az Szegedi Tudomány Egyetem Kulturális Örökség és Humán Információtudomány tanszékének munkatársa, a Magyar Kulturális Antropológiai Társaság elnöke. Könyvei, tanulmányai a modern mitológiák, összeesküvés-elméletek, a kortárs hős- és sztárkultusz, az új vallási mozgalmak, valamint a vallásos újnacionalizmus témájában jelennek meg.
- RÉZ ANNA – az Eötvös Loránd Tudományegyetem Filozófiai Intézetének adjunktusa. Fő kutatási területei: erkölcspszichológia, erkölcsi felelősség, feminista filozófia.
- SÁRKÖZY RÉKA – az Országos Széchényi Könyvtár Fénykép- és Diafilmtárának vezetője; kutatási területe a történelmi dokumentumfilm és a történelmi fényképek. Óraadóként tanít a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Kommunikáció- és Médiatudományi Intézetében. Producerként 16 dokumentumfilm elkészítésében vett részt. Önálló kötetei: *Elbeszélte múltjaink. A magyar történelmi dokumentumfilm útja* (1956-os Intézet – L'Harmattan, 2011); *Kinek a történelme? Emlékezet, politika, dokumentumfilm* (Gondolat – Országos Széchényi Könyvtár, 2018).
- DR. SARUNGI EMŐKE – felnőtt- és gyermekpszichiáter, csoportanalitikus kiképző pszichoterapeuta, vizuális pszichoterapeuta, Gyászfeldolgozás Módszer® Tréner, a Gyászfeldolgozás Módszer® Magyarország vezetője; címzetes egyetemi docens, Szegedi Egyetem Pszichológiai Intézet
- SIMON TAMÁS LÁSZLÓ – bencés szerzetes, magyar-angol szakos tanár. Bibliikus teológiából Rómában a Gregoriana egyetemen szerezte PhD-jét. 2000 óta Rómában a Pontificio Ateneo Sant'Anselmo egyetem teológiai fakultásán tanít Újszövetséggel kapcsolatos tárgyakat. 2010 óta az USA-ban is tanít (Saint John's University, Collegeville, Minnesota, Saint Vincent Seminary, Latrobe, Pennsylvania). Magyarul megjelent monográfiái: *Hozzatok szavakat magatokkal!* (2007), *Hagyományok dialógusban* (2007), *Nem írkokok, hanem írástudók* (2008), *Nem csak Isten evangéliumát* (2009), *Az üdvösség mint esély és talány* (2009), *A kezdetek varázsa és lendülete* (2012), *Újszövetség – új fordítás* (2014). A fordítás negyedik, javított kiadása 2017. májusában jelent meg.