

GRAF ORSOLYA – SARUNGI EMŐKE

Az élet színe és fonákja

ABSZTRAKT

Az esszé a gyászról és feldolgozásáról szól. Arról a természetes és egészséges lelki folyamatról, amely bármilyen érzelmi veszteséggel járó életeseményt követ. Megmutatja azokat a veszteségeket, amelyek után a halálon kívül jellemzően gyászolunk. Leírja a gyász tipikus jellemzőit és a feldolgozatlan gyász jeleit. Végigvezet azokon az eszközökön, amelyekkel sikertelenül megpróbáljuk feldolgozni a gyászt. Részletesen leírja a Gyászfeldolgozás Módszer® folyamatát, bemutatva azokat a lépéseket, amelyeken gyászolóként és segítőként végig kell haladnunk, hogy feldolgozhatóvá váljanak korábbi és jövőbeni veszteségeink. Az esszé személyes, közvetlen hangvétele a gyász mindenkit érintő jellegét kívánja érzékeltetni, és azt, hogy életünk szerves részeként van jelen a mindennapjainkban.

KULCSSZAVAK: gyász, gyászfeldolgozás, veszteség, halál, feldolgozatlan gyász

Ez az esszé egy rendkívül összetett, természetes és egészséges lelki folyamatról szól, amely mindannyiunk életének a része, a születésünktől kezdve. Megtapasztaltuk a múltunkban, megéljük a jelenünkben, és a jövőnkben is így lesz, még ha sokszor nem is vagyunk tisztában vele, hogy mi történik velünk. A magyar nyelvben egy olyan szavunk jelöli ezt a folyamatot, amelyet meghallva azonnal beszűkül a figyelmünk. Pedig az a lelki folyamat, amelyet a számunkra jelentős érzelmi veszteséget kiváltó változásokat követően élünk át, bővelkedik az érzésekben és az egyedi jellemzőkben.

Szeretnénk, ha a kedves olvasó felidézne magában egy olyan rossz élményt, amelyre úgy emlékszik, hogy gyökeresen megváltoztatta az életét. Nem szükséges, hogy jelentős legyen, és az sem, hogy bárki más tudjon róla. Lehet csalódás, költözés, válás, de akár csak egy veszekedés, egy döntés vagy a rádöbbenés az életünk bizonyos pontján arra, hogy innentől minden másképp lesz, vagy éppen arra, hogy már soha nem lesz másképp. Lehet ilyen élmény valakinek az elvesztése, de lehet valakinek a születése vagy meg nem születése, valaki pótolhatatlanságának megérzése is. Volt ilyen? Olyan intenzív élmény volt, hogy maga elé tudja idézni azt a napot és azt a helyet, amikor és ahol átélte? Ha akarja, még az illatokat és hangokat is képes érezni? Mindannyiunk életében

voltak és lesznek ilyen élmények, függetlenül attól, hogy hol és milyen körülmények között nőttünk fel, hány évesek, milyen neműek vagy vallásúak vagyunk. Ha segítőként dolgozunk, sok emberrel találkozunk munkánk során, akik épp akkor élik át ezeket a sorsfordító változásokat. Kollektív változásélményeink, mint például a történelmi veszteségek, járványok, háborúk, sokunk életében hozhatnak egyidejű változást. A hasonló élmények átélése valamiféle sorsközösséget is teremt azok között, akik megélik ezeket. E megtapasztaláson alapulnak a sorstársi segítő közösségek.

Az Amerikai Egyesült Államokban több évtizeddel ezelőtt két fiatalember, John W. James és Russell Friedman a saját életükben átélt sorsfordító veszteségélmények – haláleset, válás, gazdasági csőd – hatására kezdtek el foglalkozni azzal, hogy mit kellene tenniük azért, hogy jobban legyenek. Telt az idő, próbáltak a munkába temetkezni, elterelni a figyelmüket mással, és meghallgattak minden jótanácsot, de úgy találták, hogy sem az ismert, sem a felkínált eszközök nem voltak elégségesek: kavargó érzéseiken, csalódottságukon nem tudtak segíteni, nem lették a továbblépés mikéntjét. Összefogtak hát, és sok ezer hasonló helyzetben lévő emberrel folytatott egyeztetés eredményeként kidolgoztak egy módszert, amely nem csupán hatékony technikát nyújtott, hanem paradigmaváltást is eredményezett a veszteségeket követő lelkiállapot megértésében és feldolgozásában (James–Friedman, 2011). Arra a következtetésre jutottak, hogy az a lelki folyamat, amelyet a jelentős érzelmi veszteséggel járó változást követően élünk át, nem más, mint a gyász. A gyász tehát nem kizárólag halálesethez köthető, hanem minden olyan változáshoz az életünkben, amely érzelmileg jelentősen megérintett bennünket. Maga a változás lehet akár pozitív előjelű is, mint például a házasságkötés, a gyerekszületés, a diploma átvétele vagy egy új helyre költözés, de mivel ezek is magukban rejtik a veszteség lehetőségét, gyász is követheti őket. Az új ház lehet szép és tágas, mégis gyászoljuk a régi, kuckós otthonunkat, ahol sok szép emléket őriztünk a kicsi gyerekeinkről, és kedves volt a szomszéd. De még akkor is gyászolhatunk, ha a rossz szomszédi viszony beárnyékolta az életünket: a megküzdés egy nehéz élethelyzettel és az ez idő alatt szerzett örömteli pillanatok is lehetnek olyan kedvesek számunkra, hogy a nehéz élethelyzet ellenére ellentmondásos érzésekkel gyászoljuk azt a helyet, időszakot.

A fentebb említett emlékre gondolva talán azt is fel tudja idézni, hogy mit érzett akkor? Valószínűleg többféle érzés kavargott a szívében a félelemtől a kétségbeesésen át a reményig, attól függően, hogy mit jelentett önnek az a konkrét veszteség éppen akkor, mi előzte meg, és mi kapcsolódhatott ehhez a változáshoz. Sok minden eszébe jutott?

Szándékosan nem a gyász fogalmának kifejtésével kezdtük írásunkat, mert a gyász szóhoz a kollektív képzetünkben elsődlegesen és egyelőre mindent felülíró módon a halál élménye és a fájdalom érzése tapad. E cikk íróinak egyik feladata kitartó munkával elérni, hogy mind a szakemberek körében, mind a köznyelvben a gyász szó jelentése a kiváltó élmények és az érzések tekintetében is kibővüljön. Fontos tudnunk, hogy saját életünk bármely érzelmileg számunkra fontos elemének a megváltozása, bármilyen egye-

di éleletesemény, élmény, felismerés és érzelmi veszteség kiválthatja a gyászérzést, amely nem csak a fájdalomból áll.

MIÉRT FONTOS MEGÉRTENÜNK, HOGY NEM CSAK HALÁLESETET KÖVETŐEN GYÁSZOLUNK?

Mert sokszor gyászolunk: ellentmondásos érzéseket érzünk, és magunk sem tudjuk, mi van velünk. Kibillenünk az egyensúlyunkból, és mivel nem tudjuk, hogy gyászolunk, lehet, hogy olyan döntéseket hozunk, amelyek további jelentős változásokat idéznek elő, így mi magunk növeljük a feldolgozandó terhünket. A válással egybekötött költözés után például nem biztos, hogy jól viselünk még egy munkahelyváltást is. Ugyancsak fontos, hogy jellemzően nem egyedül vagyunk, amikor gyászolunk, a gyászunk nemcsak ránk hat, hanem a környezetünkre is, és viszont. A hozzánk tartozók egy halálesetnél még tisztában vannak azzal, hogy a gyász jelenségével kell megküzdnie a családnak, ugyanakkor egy szakítás, költözés, a házasság elszatyorítása, az egészség elvesztése vagy például a gyermektelenség elfogadása esetén már nem biztos, hogy mindenki tudja, a gyász lelki folyamata játszódik le bennünk. És mindezt tetézi, hogy a hozzánk tartozók is gyászolnak: a mi korábban nem gyászoló énjüket, és velünk együtt azt, amit elveszítettünk. Például a szülők lányuk/menyük gyermektelensége esetén a meg nem született unokáikat.

A Gyászfeldolgozás Módszer® (a továbbiakban: Módszer) kidolgozói több mint negyvenféle olyan veszteséget tudtak megkülönböztetni, amelyek után jellemzően gyászolunk. A teljesség igénye nélkül ezek a következők: prenatális halálesetek (vetelés, abortusz, lombikos beültetés elvesztése), meddőség, szakítás, saját válás, szülők válása, haláleset, kisállat elvesztése, költözés, iskola befejezése, gyerekek kirepülése, örökbefogadás, örökbefogadottság, árvaság, a kapcsolat megromlása számunkra fontos emberekkel (barát, szülő, gyerek, nevelőszülő, nagyszülő, edző, tanár, kolléga stb.), munkahely elvesztése, karrier/karrierálm megtörése, baleset, betegség, menopauza, haza elvesztése, egzisztencia elvesztése, bizalomvesztés, testi/lelki abúzus, az önbecsülés, magabiztosság, fontosság elvesztése, a hit elvesztése, fogyatékoság stb.

A gyász valódi természetének nem ismerete magában hordozza a feldolgozatlan lehetőségét, a feldolgozatlan gyász pedig lelki és testi betegségeket okozhat. Egy éleletesemény rendkívül összetett veszteségélményt jelenthet, illetve egy veszteség kiváltója lehet további veszteségélményeknek is. Egy válás például dominószerűen kiválthatja a társ elvesztésén túl a bizalom, a gyerekek, az otthon, az önbecsülés, az egzisztencia, a munkahely, az egészség, a szerethetőség, a hit, a remény és a motiváció elvesztését is, ahogy azt a segítőszakmákban dolgozók számos alkalommal megtapasztalhatják a hajléktalan gondozottak esetében. Később szó lesz arról is, hogy a függőségek kialakulásában is jelentős szerepe lehet a feldolgozatlan gyásznak. A gyászról való tájékozottság segít abban, hogy felismerjük magunkon a gyász, illetve a feldolgozatlan gyász jeleit, és felismerjük a gondjainkra bízott embereknél is, akiknek akár hozzátartozóként, akár szakemberként a segítségére lehetünk.

MELYEK EZEK A GYÁSZJELLEMZŐK?

A gyászérzés nem egyfajta érzés, hanem sokféle, akár merőben ellentétes érzésnek az összessége. Léteznek tipikus gyászreakciók, de a gyász talán egyik legfontosabb jellemzője, hogy minden gyász és minden gyászoló egyedi. A gyászérzéseink erőssége és minősége nem hasonlítható össze másokéival. Nem érezhetjük, nem tudhatjuk, hogy a másik ember mit érez, csak a saját érzéseinkkel lehetünk tisztában. Amiben talán hasonlóképpen reagálunk, az az alvás és az evés megváltozása. Vagy kevesebbet, vagy többet eszünk és alszunk, mint szoktunk. Jelentősen romlik a koncentrációs képességünk, minek következtében a gyászt kiváltó eseményt követően gyakrabban történnek velünk kisebb-nagyobb balesetek. Jellemző gyászreakció, amely sok családi konfliktust is eredményezhet, az elérzéstelenedtség érzése, amikor azt érezzük, hogy nem érzünk semmit. A gyász e reakcióját nem ismerők körében egyfajta érzéketlenségnek is hathat ez az állapot, és lelkiismeret-furdalással is társulhat az átélője részéről. A gyász további nagyon fontos jellemzője, hogy mindig kiváltja valami, aminek hatására előnt minket a gyászérzés: ez a hullámzó jelleg lehet nagyon intenzíven váltakozó, időben rendkívül elnyúló is. Eszünkbe jut egy emlék, egy illat, vagy történik egy újabb esemény, amely emlékeztet a hiányra, és a hullámlás újraindul. Ez a jelleg a feldolgozatlan gyászban is megvan, és akár váratlanul, évekkal a gyászesemény után is kiválódhat egy mély gyáshullám, ami meglehetősen ijesztően hathat a gyászolóra.

A feldolgozatlanul maradt gyászfolyamatok hatnak egymásra. Ez több képszerű hasonlattal is érzékeltethető. Ahogy egy jéghegy nagy része a vízfelszín alatt van, úgy csak a jelenünk gyászeseménye van a felszín felett, és feldolgozatlan gyászaink szinte észrevétlenül a mélyben húzódnak. A Módszer képviselői az életet gyakran egy kerthez hasonlítják, amelyben feldolgozatlan gyászaink a kinyílni szándékozó virágainkat, örömeinket, boldogságunkat megfojtó, azoktól a vizet és fényt elszívó gazok. De elképzelhetjük magunkat egy gyáshátizsákot hordva, amelyben születésünk óta gyűlnek a feldolgozatlan gyászelményeink. Némelyik könnyű, némelyik nagyon nehéz. A hátizsák végül olyan súlyossá válhat, hogy alig bírunk továbblépni, és az is lehet, hogy még egy kisebb veszteség már nem fér bele, és kiborul az egész. A szunnyadó vulkán képe szerint a feldolgozatlan veszteségek váratlanul kitörhetnek, és az is lehetséges, hogy a jelenben átélt veszteség kiváltja régi, feldolgozatlan gyászfolyamataink egyidejű reakcióját, ami egy érzelmi kataklizmával is felérhet. A gyással járó élményeink hatása egymásra rakódik, ami jelentős befolyással lehet jelenlegi életünkre.

TERMÉSZETESEN ADÓDIK A KÉRDÉS, HOGY MEDDIG TART A GYÁSZ

A hagyományos közösségekben a gyász jelenségét nem csak a halálesetekhez kötötték. Jól mutatja ezt, hogy a menyasszony kiadásánál vagy a katonasághoz való bevonulásnál is ugyanazt a siratósi szertartást folytatták le, mint egy halálesetnél. Voltak tehát olyan életesemények, amelyek alkalmával közösségi szinten elismerték az élet jelentős, érzelmi veszteséggel együtt járó megváltozását. A siratás során teret és időt adtak az érzelmek kifejezésének, jogot adtak a szomorúságnak, a fájdalomnak és az elgyengülésnek. Az át-

menetet segítő szokások a változsról való érzelmi kommunikációt is lehetővé tették, és a fizikai terhelést tekintve is adtak időt a megerősödéssre. Az anyává válás gyermekágyi hat hete vagy a komatál rendszere a változásban való átállást is segítette az anyának és a családnak. A viseletek is jelezték a közösség számára, hogy ki milyen életállapotban van, és ezek a külső jelzések elvárásokat is támasztottak a közösség felé arra vonatkozóan, hogy tartsák tiszteletben az adott állapotot. A gyász név nem kiüresedett fogalom volt, hanem a haláleset után a közösség egy évig tartó fokozott figyelme a gyászoló iránt.

Napjaink individualizált társadalmában ez nem így történik. A halál okozta és más veszteséget követő gyásznak a legellentmondásosabb viszonya az idővel van. Miközben valamennyi időre szüksége van a gyásznak, nem az idő oldja meg a feldolgozást. Nem a gyász segít, hanem az ez idő alatt kapott figyelem, törődés, a gyászoló önmagáért végzett cselekvései. A gyász elkezdődhet egy konkrét esemény bekövetkezése előtt is, például a haldokló kísérése során vagy válás előtt a már tönkrement kapcsolat elgyászolásával, vagy azzal, hogy az áldott állapot hónapról hónapra elmarad. A visszafordíthatatlan változást (egy haláleset, a válás kimondása, a meddőség elfogadása, az örökbefogadás mint egyetlen járható út elfogadása, egy titok megtudása stb.) követően olyan általánosan igaznak vélt tévhitek és rossz gyakorlatok nehezítik a feldolgozást, amelyeknek gyászolóként és hozzátartozóként egyaránt áldozatává válunk.

MELYEK AZOK A TÉVHITEK ÉS ROSSZ GYAKORLATOK, AMELYEK NEHEZÍTIK A FELDOLGOZÁS MEGKEZDÉSÉT?

Ilyen jellemző tévhit, hogy pótolni tudjuk a hiányt („Minden ujjadra kapsz egy másikat!”), legyünk erősek („Ne bánkódj, ott van még az örökbefogadás!”), vagy nem is jogosak az érzéseink („Jobb lesz neked nélküle!”). Haláleset után jellemző megjegyzés a gyászoló érzéseinek semmibevétele („Jobb így neki!”), a szomorúság eltitkolására („Ne sírj, ő sem ezt akarná!”) és a továbblépésre buzdítás („Fiatal vagy, lesz még más!”). A gyász hullámvasútján száguldó, egymásnak ellentmondó érzések között hanykolódó gyászoló – aki sokszor maga sem tudja, hogy gyászol – a sok tanács és megjegyzés hatására elkezd kételkedni az érzéseiben, majd egy idő után bezárkózik, és végül úgy tesz, mintha minden rendben lenne: egyre kevésbé, végül pedig semennyire nem osztja meg nem múltó rossz érzéseit a környezetével. Napjainkban a gyász, a szomorkodás, az elgyengülés, a segítségkérés nem elfogadott viselkedés. A siker, az örömök, a fiatalság és a szépség hajszolása közben kisírt szeműnek, szomorkodónak, elkeseredettnak, kimerültnek lenni közvetlenül a veszteségélményt követően még lehetséges, de a környezet hamar elvárja, hogy foglaljuk el magunkat valamivel, és lépünk előre, mert „az élet megy tovább”. Bizonyára a kedves olvasó is hallotta már érdeként említve, hogy egy özvegy „milyen jól tartja magát”, és lassan már kis fekete szalaggal sem jelezzük a temetés után egymás számára a haláleseti gyászunkat. Ha még halálesetet követően sincs terünk és időnk a gyászra, milyen eszközeink lehetnének arra, hogy elgyászoljuk az elveszített álmainkat, a háborúban hagyott egzisztenciális biztonságunkat vagy az anyaság iránt táplált reményünket?

A KÖRNYEZETÜNK ELVÁRÁSA, HOGY LEGYÜNK JOBBAN, VAGY HA NEM IS ÍGY ÉRZÜNK, LEGALÁBB TEGYÜNK ÚGY

Pótoljuk a hiányunkat, házasodjunk újra, szüljünk másik gyereket, fogadjunk örökbe, legyen új párkapcsolatunk, új kutyánk, új barátunk, kezdjünk új életet... Feldolgozatlanul hagyott gyászunk azonban meggyengíti a szeretetre és boldogságra való képességünket is, és a szívünk mélyén nem tudjuk, hogyan lépjünk tovább érzelmileg.

De nemcsak a környezet kívánja így, a gyászoló is szeretne jobban lenni, és egyéb híján előveszi azokat az eszközeit, amelyek korábban segítettek abban, hogy jól érezze magát: úgynevezett átmeneti energiefelzabadítók után nyúl, melyek időlegesen ugyan elterelik a figyelmét a nehéz érzésekről és valóban enyhülést hoznak, ám valójában az érzések elfedésére szolgálnak. A legrosszabb esetben újra és újra ezekhez fordulnak a feldolgozás más útját nem találó, lelkileg szenvedő emberek. Ezen a ponton lép be a folyamatba a függőség kialakulásának lehetősége. Tipikus energiefelzabadító ugyanis az alkohol, a drog, a fantázia világába menekülés (könyvek, filmek stb.), a vásárlás, az elszigetelődés, az extrém sport, a düh és a dühkitörés. Ez utóbbi feszültségcsökkentő szerepével átmenetileg még segítheti is a gyászolót, de jelentősen rombolja társas kapcsolatait.

Mivel az átmeneti energiefelzabadítók sem jelentenek valódi segítséget az érzelmi nehézség feldolgozásában, a gyászoló a legerősebb tévhitbe kapaszkodva kiengedi a kezéből az irányítást: elkezdi várni, hogy az idő segítsen. Mivel környezete is abban erősíti meg, hogy az idő segít, a gyászoló a körülmények és események, a tévhitek, a használhatatlan, elsősorban az intellektusnak szóló tanácsok, az átmeneti energiefelzabadítók után az idő áldozatává válhat. Az időbe kapaszkodás segíthette annak a téves megállapításnak is az általános elterjedését, mely szerint a gyásznak úgynevezett szakaszai vannak. Ha ez igaz lenne, valóban nem volna más dolga a gyászolónak, mint kivárni az időben következő szakaszt. Sajnos azonban a gyásznak nincsenek lineáris szakaszai. A halálos megbetegedés elfogadásának Elisabeth Kübler-Ross (Kübler-Ross–Kessler, 2005) által leírt szakaszai tévesen átkerültek a gyász területére, ott azonban nem állják meg a helyüket. A gyász addig tart, amíg fel nem dolgozzuk.

HONNAN TUDHATJUK, HOGY FELDOLGOZATLAN GYÁSSZAL ÉLÜNK EGYÜTT?

A gyász természetének megismerése elsősorban azért fontos, hogy tisztában legyünk azzal, hogy a haláleseten kívül is gyászolhatunk. Jelezheti ezt számunkra a korábban felsorolt veszteségek múltbéli átélése, vagy a jelenben megélt jelentős érzelmi reakciónk, amellyel egy változásra, történésekre reagálunk. Jelezhetik a tipikus gyászreakciók, valamint az is, ha érzelmeink elfedésére elkezdjük intenzíven használni azokat az átmeneti energiefelzabadítókat, amelyeket ritkábban vagy egyáltalán nem szoktunk használni, de sajátos eszközöket is kifejleszthetünk arra, hogy eltereljük a figyelmünket az érzéseinkről. Ilyen szokatlan energiefelzabadító szokás lehet, ha folyamatosan másokon segítünk, és magunknak, a saját érzéseinknek sem időt, sem figyelmet nem szentelünk.

Sok esetben a veszteséget átélők tudják, hogy kibillentek az egyensúlyukból, és azt hiszik, hogy depressziótól szenvednek. Fontos tudni azonban, hogy a gyász nem azonos a depresszióval, ugyanakkor a feldolgozatlan gyász okozhat depressziót. A gyászoló képes az öröme, a hangulata hullámozni, ellentétben a depressziós ember akár folyamatosan rossz kedélyállapotával. A feldolgozatlan gyász jele lehet a múltban élés, amikor egy korábbi eseményt és az arra adott válaszainkat, reakcióinkat fejben újra és újra lejátszunk, de jele lehet egy kapcsolat feldolgozatlanságának a személy piedesztálra emelése vagy démonizálása is. A feldolgozatlan gyász rendkívül sok energiát vesz el, és a múltfókuszú gondolkodás, illetve a jövőtől való félelem kibillent bennünket a jelenünkből.

HA ÚGY ÉREZZÜK, HOGY BŐVEN VAN A VESZTESÉGHÁTIZSÁKUNKBAN, DE NEM AKARJUK TOVÁBB HORDOZNI, HOGYAN TEGYÜK LE?

A Módszer kidolgozásánál az amerikai központ alapítói a gyász egyediségéből indultak ki: olyan strukturált, a gyászoló által elvégzett feladatokon alapuló cselekvésprogramot alakítottak ki, amely alkalmas az egyediség kezelésére. A Módszer túlmutat a veszteségtörténetek elmesélésére fókuszáló, homogén veszteségeket feldolgozó gyászcsoporthoz. A gyászolók körében folytatott kutatás és sok ezer gyászolóval folytatott közös munka alapján megállapították, hogy a feldolgozatlanságot a ki nem mondott, be nem teljesített érzelmi kommunikáció okozza: az a sok ki nem mondott érzés, amelyet a gyászoló a szívében hordoz, de talán soha meg sem fogalmazta őket, vagy megfogalmazta ugyan, de feszítik belül. Az érzelmi kommunikáció hiányát a környezet reakciója tovább növeli azzal, hogy a gyászoló a benne rekedt érzelmi mondanivalót meg sem próbálja szavakba önteni, megformálni és különválasztani, hanem a gyász egyetlen nagy fájdalomként van jelen, amelyet legrosszabb esetben a teste kezd el kommunikálni, és megbetegszik. A Módszer összességében a gyászoló szívében élő gyászérzések feltérképezésére és felszabadító érzelmi kommunikációjára nyújt lehetőséget azért, hogy a gyászoló a feladatok elvégzése során megismeri az érzéseit, majd megfogalmazza és kimondja őket egy meghatározott nyelvezetben megírt, majd felolvasott levél formájában. De a levél megírásához hosszú út vezet.

MI A FELDOLGOZÁS ÚTJA?

A Módszer programjában a résztvevők megismerkednek a gyász valódi természetével és azokkal az eszközökkel, amelyeket eddig használtak arra, hogy megpróbálják feldolgozni a veszteségélményeiket követő gyászfolyamataikat. Megismerik a legfontosabb tévhiteket („Légy erős!” „Gyászolj egyedül!” „Pótold a hiányt!” „Foglald el magad!” „Majd az idő segít!”), és felidéznek azokat az intellektuális megjegyzéseket, amelyeket ők hallottak a saját környezetüktől („Örülj neki, hogy sok évig élt!”). Felismerik és elismerik, hogy ezek nem hogy gyógyították volna összetört szívüket, inkább tovább fájdtatták azzal, hogy semmibe vették az érzéseiket. A következő lépésben saját érzéseik fontosságát és jogosságát, valamint az egyediségüket ismerik el. Ezt követően válnak képessé arra, hogy a szívükbe tekintsenek, és érzéseiket, veszteségeiket ne hasonlítsák össze másokéival. Önmaguk egye-

diségének elfogadása az alapja annak, hogy őszinte érzelmi kommunikációra váljanak képesek. A módszer mind egyéni, mind csoportos formában biztosítja a teljes titoktartásból fakadó biztonságot, ám sokszor megjelenik a gyászolóban az őszinte érzelmi kommunikáció gátja. Amíg meg nem tapasztalta, hogy a sokszor mégoly furcsa, ellentmondásos és akár szégyellni valónak gondolt érzései is meghallgatásra és ítélkezés nélküli elfogadásra lelnek, addig nehéz átlépnie az önként vállalt érzelmi izolációt és az őszinteség küszöbét.

A Módszer egyrészt tehát tájékoztat, másrészt keretet ad annak, hogy bármely gyászoló bármely gyászával őszinte érzelmi nyitottsággal lehessen jelen a folyamatban. A Módszert képviselő Specialista feladata, hogy a gyászolót végigvezesse a kézikönyvben foglalt feladatokon. A cselekvésprogram következő lépcsője, hogy a gyászoló szembesül azzal, mik azok az átmeneti energiefel szabadítók, amelyeket eddig használt. E feladat eredményeként tudatosává válik benne az érzések elfedésének mindennapi gyakorlata. Ennek elismerése és tudatosítása a függőségek kialakulását előzheti meg, amennyiben a gyászoló felismeri, hogy a lelki nehézségek megoldását nem várhatja az energiefel szabadítók használatától.

A gyászoló eddigi megküzdési gyakorlatának áttekintése után a Módszer áttér a gyászoló szívében feldolgozatlanul hordozott veszteségélmények feltérképezésére. A folyamatban a gyászoló a teljes életének eseményeivel és az azokhoz kapcsolódó érzésekkel dolgozik. A feladatokat önállóan, otthon végzi el, s az eredményüket osztja meg egyéni formában a Specialistával, csoportos formában pedig a gyászcsoporthoz kijelölt társával. Az úgynevezett Veszteségdiagram elkészítése során a gyászoló visszaemlékszik a születésétől a diagram készítésének napjáig átélt olyan életeseményeire, történésekre, felismerésekre, amelyek veszteséget foglaltak magukban, és ezek egymáshoz viszonyított mértékét is megpróbálja differenciálni. Veszteségei súlyának megítélésével önmagának nyújt segítséget abban, hogy a későbbiekben melyik veszteségeinek a feldolgozása kerüljön előtérbe. A veszteségek áttekintése megmutatja számára, hogy élete szeretethálója hol, mikor és kivel vagy mivel kapcsolatban sérült vagy szakadt el. E kapcsolat fűződhet konkrét személyhez, térhez, de fogalomhoz is. A veszteségélmények számbavételét és megosztását követően egy olyan megsérült kapcsolat kiválasztására kerül sor, amely a gyászoló életére jelentősen hatott.

Jellemzően a szülők, társak, elhunyt vagy kirepült gyerekek kerülnek az első feldolgozás középpontjába, de a Specialistával konzultálva bántalmazó kapcsolattal, elmérgesedett viszonytal vagy bármilyen egyéb veszteséggel kapcsolatos személlyel lehet folytatni a munkát. További lépésként a gyászoló megrajzolja a kiválasztott személyre vonatkozó Kapcsolatdiagramját, hogy megismerje a szívében hordozott összes olyan pozitív és negatív érzést, amely az adott személyhez fűződik. A folyamatban fontos szempont, hogy a gyászoló kizárólag a saját érzéseivel foglalkozik, anélkül, hogy be kellene vonnia a személyt, akivel dolgozik. A Módszer megalkotása során az elhunyt szeretteink elvesztésének elgyászolására is alkalmas programot dolgoztak ki, így az a másik személy jelenlétét és részvételét nem feltételezi. Ez a gyászoló számára megkönnyebbülést is jelenthet, főképp egy bántalmazó, elmérgesedett kapcsolat érzelmi feldolgozása esetén. A diagramon sze-

repel minden olyan pozitív és negatív érzés és történés, amelyre az adott személlyel kapcsolatban emlékezünk. A pozitív oldalon minden, amit szeret(t)ünk, amiért hálát vagy köszönetet érzünk, ami örömmel, boldogsággal vagy csupán jó érzéssel tölt(ött) el bennünket. A negatív oldalon szerepel mindaz, amire rossz érzéssel gondolunk: az is, amit a másik fél okozott nekünk, és az is, amit mi okozhattunk neki, és ami miatt büntudatunk, lelkiismeret-furdalásunk van, attól függetlenül, hogy az valóban bántotta-e a másik félt, vagy hogy akartuk-e bántani. Ugyanígy a nekünk okozott negatív érzések esetén sem keressük azt, hogy a másik vajon szándékosan vagy rosszindulattal bántott-e minket, sőt az is előfordulhat, hogy jót cselekedett vagy jó szándékkal tette, amit tett, ezzel mégis negatív érzéseket váltott ki bennünk. A folyamatban egyedül a gyászoló őszinte érzelmi vesznek részt, függetlenül vélt vagy valós jogosságuktól, ok-okozati összefüggéseiktől. A gyászoló ezáltal elfogadja érzelmeit, s a maga teljességében látja át a kapcsolatot és a minőségét befolyásoló tényezőket.

Ha valaki olyan személlyel dolgozik, aki nem is létezett, vagy nem volt jelen az életében, például elhunyt/ elvált szülő, meg nem született gyermek, elszakított testvér, végiggondolja, hogy melyek voltak azok a helyzetek az életében, amikor a másik hiánya fáj, mit remélt volna a kapcsolattól, milyen álmot veszített el, illetve milyen fájdalmakat kellett átélnie a hiány miatt (például sosem volt ott, amikor másnak ott volt az édesapja/ édesanyja; másnak van gyereke), és azt is, hogy miért hálás a hiány ellenére.

A Módszer cselekvésprogramjának finisében a Kapcsolatdiagram elemeinek gyógyító tényezőkké való átalakítása zajlik. A gyógyító tényezők az érzelmi kommunikáció beszédaktusokká alakított formái. A beszédaktusok során olyan igék hangzanak el, amelyek kimondása a végrehajtásukat is jelenti. Ilyen a megbocsátás, a megkövetés, a köszönet és a hálaadás. A gyászoló az úgynevezett beteljesítő levél megírása és felolvasása során kimondja, hogy megbocsátja mindazokat a történéseket, amelyek nehézséget jelentettek számára, és azt is kimondja, hogy melyek azok a negatívumok, amelyekért ő a felelős, és amelyeket sajnál. Mindezeket túl a gyászoló kimondja mindazt, amiért hálával vagy köszönettel tartozik.

A Módszer elsajátítása egy kapcsolat feldolgozása során történik, azonban magát a Módszert a gyászoló élete végéig tudja használni mind múltbeli, mind a jövőben bekövetkező veszteségélményeinek a feldolgozása során. Az első levél megírását és felolvasását további levelek megírása és felolvasása követi mindazoknak, akikkel kapcsolatban a gyászoló veszteséget élt át valaha. A történetek elismerését a megbocsátás, megkövetés, köszönet és hálaadás, majd búcsúzás követi, melynek során az érzelmi kommunikáció lezárul, a kapcsolat feldolgozottá válik. De mi van azokkal a kapcsolatainkkal, amelyek folyamatosan jelen vannak az életünkben?

Ha az életet falevélként képzeljük el, akkor a boldogság és az öröm a színe, a gyász a fonákja. A kettő együtt jár, szinte szétválaszthatatlanul. A boldogságunk kifejezésére megvannak az eszközeink, és őszinte örömmel tudunk mosolyogni, nevetni, megosztani a jó érzéseket. Életünk minden napja, minden perce rejthet magában fonák pillanato-

kat, főleg éppen azokkal, akik közel állnak hozzánk. Azoknak az elvesztése, az azokhoz fűződő kapcsolatnak a csorbulása okoz fájdalmat, akiket szeretünk. Szó lehet itt természetesen a családunkról, a barátainkról, de akár egy munkahelyről, egy kollégáról, a gondoskodásra szoruló pártfoglaltunkról, a sarki pékségről, az otthonunkról vagy a kutyánkról. Bárkiről, aki érzelmi szempontból akár rövid idő alatt intenzíven hatott az életünkre, és olyasvalakiről is, aki érzelmileg csak takaréklángon égett, de sok évig

Ha az életet falevélként képzeljük el, akkor a boldogság és az öröm a színe, a gyász a fonákja. A kettő együtt jár, szinte szétválaszthatatlanul.

volt jelen, szinte észrevétlenül. Lehetnek olyan álmaink vagy titkon dédelgetett vágyaink, amelyeket egyszer csak el kell engednünk. Rendkívül sokan szenvednek a gyermekáldás hiányától, a megszületés előtt elveszített magzatok gyászatól, de sok olyan ember is titkolja fájdalmát, aki kis kedvencét siratja.

A Gyászfeldolgozás Módszer® Magyarország 2016 óta több száz Specialistát képzett ki, akik sok

ezer gyászolónak segítettek az elmúlt hat év során. A Módszer ugyanolyan hatékonysággal működik online, mint személyesen, így a Covid-járvány időszakában is jelen tudott lenni a segítség. A résztvevők kiemelik az őszinteség lehetőségének felszabadító erejét, valamint azt a különleges formát, ahogyan a Módszer láttatja életük és kapcsolataik rajzban összefoglalt lenyomatát. A folyamat számos mintázatot, játszmat és rossz szokást is megmutat, melyek kiemelése nem része a programnak, ugyanakkor a gyászoló tisztába kerül életének olyan visszatérő elemeivel, amelyekre a későbbiekben sokkal tudatosabban odafigyelhet. A beteljesítő levelek bárkinek írhatók, akivel akármilyen kapcsolati nehézség adódik életünk során, de a cél nem az, hogy utólag leveleket írjunk, és ugyanúgy éljünk a kapcsolatainkban, mint eddig. A mindennapi gyászban is megtalálhatjuk az őszinte kommunikáció lehetőségét. A Módszer szemléletváltást eredményez azokban, akik rendszeresen használják: megnövekszik a jelenben élés intenzitása, az érzelmi őszinteség képessége és az áldozatszerepből való kilépés esélye. A Módszer eszközt nyújt ahhoz, hogy a gyászoló felelősséget vállaljon érzelmi reakcióiért, és amikor megtapasztalja, hogy a Módszer rendszeres használatával jelentősen csökken belső feszültségének a szintje, és kapcsolataiban érvényesíteni tudja érzéseinek a fontosságát, az életminősége változik meg.

A gyász felismerése és elismerése kulcsfogalom ahhoz, hogy önmagunkon és a feldolgozatlan gyásztól szenvedőkön segíteni tudjunk. A Módszer nem varázsszer és nem is terápia. A gyászoló saját erőteljes érzelmi munkáját jelenti, amelynek komolyanvétele szükséges a sikeréhez. A folyamat nem könnyű, de a strukturált, jól tartható időbeli és formai határokkal kidolgozott feladatok bárki által elvégezhetőek. Ahogy a levél színe, úgy a fonákja számára is fontos, hogy egészséges legyen: a gyász természetes folyamat, melynek egészséges lefolyásához segítenünk kell egymásnak azzal, hogy közösséget, a szívünkkel figyelő támaszt nyújtunk a másoknak.

Felhasznált irodalom

JAMES, JOHN W. – FRIEDMAN, RUSSELL (2011): *Gyógyulás a gyászból*, Budapest, Zafírpress.

JAMES, JOHN W. – FRIEDMAN, RUSSELL (2017): *The Grief Recovery Handbook, 20th Anniversary*, Expanded ed., New York, Collins.

KÜBLER-ROSS, ELISABETH – KESSLER, DAVID (2005): *On Grief and Grieving, Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*, New York, Scribner.

The color and background of life

ABSTRACT

The article/essay is about the natural and healthy psychological process: the grief and about recovery from it, which is following any life event with emotional losses. The article shows those losses and grieving, which are following not only death, but other losses. It shows the typical signs and characteristics of unresolved grief. We're depicting the process of Grief Recovery Method, and steps on which are grievers and helpers (Grief Recovery Specialist) are going through together for dealing with losses from the present or future. The personal tone of the essay is aiming to make sense and realizing that we're all grievers, and grief is an integral part of our life, also if we are helpers.

KEYWORDS: grief, grief recovery, loss, death, unresolved grief

GRAF ORSOLYA | Kommunikációs szakember, a Gyászfeldolgozás Módszer® Magyarország kommunikációs vezetője, Gyászfeldolgozás Módszer® Specialista, a Módszert alkalmazó Specialisták kiképző tréner.

SARUNGI EMŐKE | Gyermek- és felnőttpszichiáter, pszichoterapeuta, a Gyászfeldolgozás Módszer® Magyarország központjának vezetője, a Módszert alkalmazó Specialisták kiképző tréner, egyetemi oktató.