

Úton a gyászban

A lelkész, a pap mint segítő

Közös utak, személyes érlelődés

Gyermekként, fiatalként többször megérintett a gyász témája családtagok halála kapcsán. Vidéki, falusi környezetben már gyermekként láttam halottat, s nem csak időset. Sok kérdésemre, kíváncsiságomra sok választ kaptam a szülői házban, ugyanakkor lelkipásztoromtól is, aki a „falú része” volt. Ismert mindenkit, tekintély volt a falu lakói számára, már kisgyermekként kötődünk hozzá a hittanórák, ministrálás által. Halála után két évtizeddel – magam is már lelkészként – a plébánián, egy elhagyatott szekrényben, egy csomó szemét közt rábukkantam „otffelejített, lényegtelen” hagyatékára. A mentálhigiénés irodalom nagyjainak írásait találtam benne összesárgult, gépelt, sokszorosított lapokon a segítőkapsolatról, a gyászról, személyiségtypusokról, az emberről, lelki zavarokról stb. Ő még abban a korszakban képezte magát e téren titokban, amikor nyilvánosan szóba sem lehetett hozni ezeket a témákat. Beépítette szolgálatába, kapcsolataiba, munkájába.

A teológiai képzés hat éve alatt sok tárgyat tanítottak – még pszichológiát is –, viszont soha nem hallottam olyan fogalmakat, hogy gyász, krízis, folyamat, segítőkapsolat. Kikerülvén a teológia biztonságos falai közül, a lelkipásztori gyakorlatban hamar rájöttem, hogy bizony magamra utalva kell megtanulnom mindezt. Útkeresésem során bukkantam a mentálhigiéné területére. A lelkipásztori tapasztalat azt mutatja számomra, hogy kizárólag teológiából vagyunk képzettek – néha abból is hiányosan –, semmi másból. Így kerülünk ki az emberek közé, hogy életük állomásain velük legyünk, vezessük őket, támaszuk lehessünk. Bizonyos, hogy a közhe-lyek pufogatása, ismételtetése inkább árt, mint használ. Mit tehetek? Kereshetem az uta-

kat, lehetőségeket. A mentálhigiéné, a mentálhigiénés kultúra tudománya, elsajátítása számomra út, amely által én is úton lehetek más emberekkel együtt: vesztésé-lyben, örömben, út-keresésben, megtorpanásban.

A gyász tematikája közel áll hozzám. Gyakran keresnek gyászolókat, siratják hozzátartozójukat, vigaszt, megértést várnak. Lelkipásztori munkám e fontos területén magam is követtem el hibákat, de azzal a vággyal fogok neki újra meg újra, hogy más szemlélettel – jobban megértve a gyászt, a gyászolókat és önmagam – valóban segítő lehetek, a gyógyulás segítője.

Írásomban egy konkrét segítő folyamatot mutatok be a lelkipásztor szemszögéből, de előtte a szakirodalom alapján áttekintem a gyászfeldolgozás témájának fontosabb vonatkozásait, fogalmait.

A HALÁL ÉS A GYÁSZ TÉMÁJA A LELKÉSZI, PAPI SZOLGÁLATBAN

A halál régtől fogva összekapcsolódik a vele kapcsolatos szertartásokkal, rituálékkal, illetve a vallásos közösségek vezetőinek működésével, szolgálatával. A gyászritus soha nem pusztán külsőség volt, hanem egy életfelfogás tükré is. Világnézet állt mögötte, illetve századok során át felgyűlt pszichológiai tapasztalat, amelyről ma igyekszünk elfeledkezni.¹ A hagyomány szerint „papot hívnak” a haladókhoz, megkérik a temetési szertartás vezetésére, az elhunyt beszen-velésére, és ugyanakkor lelki segítségnyújtást, bátorító szavakat várnak tőle. A lelkész szemé-lye szorosan összefonódott a közösséggel, hiszen lelki, szellemi vezetője, tekintélynek számít, megjelenít valamit vagy Valakit a hívó közösség

¹ Polcz A.: *A halál iskolája*. Budapest, 1989, Magvető, 318.

számára. A plébános, a lelkész szinte mindenkit ismert a közösségben, tudta, melyik családban született gyermek, hol betegeskednek, tisztában volt a rábízottak bűjával-bánatával, örömeivel, a születéstől a halálig velük volt életük nagy fordulópontjain. Különösen is fontos az a tény, hogy a lelkész jelen volt az elhunyt életében. Nemcsak hogy ismerte híveit, de vigasztalta őket betegágyuk mellett, haldoklásukban, búcsúztatta őket övéiktől, gyászmisét végzett értük, felkereste a gyászolókat, és – Magyarországon hagyományosan – a gyászév leteltével újra halotti misét végzett értük. Egyszóval jelen volt a gyászfolyamat legfontosabb állomásain.

Napjainkban ezek a közösségek, hagyományok – vidéken és városon egyaránt – sajnos felbomlóban vannak. Gyors, polgári szertartással búcsúztatják el az elhunytat, ahol a szertartásvezető olykor ismeretlenül személyeskedve beszél róla, előre megírt búcsúbeszéd alapján, így nyilván a gyászolóknak sem tud támasza, segítője lenni.

A tapasztalat azt mutatja, hogy sokszor még az is előfordul, hogy az unokák, sőt gyermekek azt sem tudják, melyik felekezethez tartoznak a szüleik, nagyszüleik. Kiszakadva a hagyományosnak mondható közösségekből elvesztenek valamit, ami elődeik életének fontos része volt. Természetesen nem beszélhetünk általános jelenségről, hiszen születés, esküvő, súlyos betegség, halál esetén számos esetben még a vallásukat nem gyakorló vagy nem hívő emberek is bekopogtatnak a plébániái, a lelkészi hivatal ajtaján, hogy segítséget kérjenek hozzátartozójuk és önmaguk számára. Sőt napjainkban fokozott igény jelentkezik a spirituális horizont újbóli felfedezésére, keresésére. A pap, a lelkész szerepe mindmáig majdhogynem változatlan. Joggal merül fel azonban a kérdés, hogy a ma szolgáló papok, lelkészek tudatában vannak-e ezen küldetésüknek is. Hiszen e szolgálat nemcsak kulturális, társadalmi örökség, hanem a keresztyén tanítás fontos eleme: „Arról tudják meg, hogy tanítványaim vagytok, hogy szertettel vagytok egymás iránt” (Jn 13,35).

Ha jobban megvizsgáljuk a papi, lelkészi viszonyulást a halálhoz és a gyászhoz, azt tapasztaljuk,

hogy a teológiai, pasztorális stúdiumokból majdnem teljesen hiányzik az erre való felkészítés. És sokszor nem érnek célta a közhelynek számító „vigasztaló” szavak, a lelkipásztoról számtalan esetben nem azt kapja a gyászoló, amire számított. Magára és saját – jó és rossz – tapasztalataira kénytelen hagyatkozni a jövőendő lelkész a segítő szerepében. Szerencsére sokan rászánják magukat arra, hogy elmélyítsék tudásukat, növeljék kompetenciájukat, és így csakhogyan lelkivezetőként, pásztorként állhassanak a rájuk bízottak mellett életese ményeik során.

AZ EGYÉN GYÁSA MINT FOLYAMAT

A gyász szó hallatán szinte azonnal fekete ruhába öltözött, szomorú, síró emberek juthatnak eszünkbe, akik siratnak egy közeli személyt, szomorúak az elvesztése miatt, mert szerették, fontos volt számukra. Mindez csak addig van így, amíg mi magunk nem tapasztaltuk meg a gyász veszteségét. Hiszen valójában sokkal többről van szó. Fontos, hogy megértsük magát a gyászt, a veszteséget átélő konkrét embert, és a folyamatot, amely e nagy veszteséget kíséri, s amely hosszan tartó, időigényes út.

A gyász a veszteség által kiváltott reakció. Életünk folyamán mindnyájan átélünk kisebb-nagyobb veszteségeket (partnerkapcsolat megszakadása, munkanélküliség, nyugdíjba vonulás, esetleg amputáció stb.) melyek gyászreakciót váltanak ki. A pszichológia ezeket a veszteségeket közös néven *tárgyvesztésnek* nevezi – mivel ilyenkor szeretetünk, ragaszkodásunk tárgyát veszítjük el. A legintenzívebb érzéseket kiváltó veszteség azonban általában szeretteink halálakor érhet bennünket. Több tényező befolyásolhatja, hogy milyen is a veszteség kiváltotta reakció, például az eltávozottal való kapcsolat, vagy az, hogy hogyan távozott, stb. Ebből adódóan minden gyászfolyamat más és más. Lehetetlen leírni ezt az egyénileg változó folyamatot egyetlen sablonban, lehetetlen általánosítani.² Az egyén gyászában, gyászfolyamatában megjelenő jellegzetességeket észre kell vennie a

2 Pilling J.: A gyász lélektana és a gyászoló segítése. In uő. (szerk.): *A halál, a haldoklás és a gyász kultúranropológiája és pszichológiája*. Budapest, 2010, Semmelweis Kiadó, 177.

segítőnek. Éppen ezért roppant felelősség hárul az egyházi emberre, amikor a haláltól megérintett emberrel találkozik.³ Amikor gyászolók kopogtatnak, nem csupán „szertartást intéznek”, hanem kapaszkodót, eligazítást is keresnek nehéz helyzetükben, bár a legtöbb esetben erről nem esik szó. Különösen igénylik a figyelmet, amikor váratlanul megrokkannak, erejük elfogy, és elveszítettnek érzik magukat új helyzetükben. Érdeemes feltérképezni, megragadni a gyászt folyamatában, így talán nagyobb az esély arra, hogy kiismerjük magunkat a gyászoló helyzetében, és ne csak segítő szándékkal, hanem segítő módon avatkozzunk be, nyújtsunk támogatást.⁴

A VALLÁS ÉS A HIT SZEREPE A GYÁSZBAN

A halál, a gyász hosszú évszázadokon keresztül szorosan összefüggött az istenhittel, a vallásos szertartásokkal. Az emberi élet minden területe „teologikus”, áthatja a vallás, az Istenbe vetett hit. Ugyanez érvényes az emberi kapcsolatokra is. A vallásosság különös jelentőséget kap az ember életében egy súlyos veszteség átélése vagy fenyegtettség idején. Ha hite szerint képes meglátni, megtalálni a szenvedés, a küzdelem értelmét akár a személyes imádságban, akár a vallásos közösség támogatása révén, az komolyan támogatja a veszteség okozta megküzdés folyamatát és sikerét.⁵ Valójában a gyász folyamán a legtöbb ember vallási kérdésekkel találja szemben magát, amelyekre maga keres választ, vagy környezete segítségére számít ebben.⁶ A közös hit segíti őket a veszteség, a gyász idején is. A hit, a vallás, a szertartások, rituálék gazdag szimbolikája segít a szorongás, a félelem és a bizonytalanság leküzdésében, kifejezésében. Továbbirányítja a veszteséget átélő személy figyelmét újabb horizontokra, arra, hogy saját fájdalmának megélése, szeretnének elgyászolása új utakat mutat. Ebben nagy szerepe van a hívő közösségnek is, melynek

tagjai szavaikkal, tapasztalataikkal támogathatják a gyászolót, aktívan segítségére lehetnek. Így az nem marad egyedül fájdalmával, a közös hit szélesebb távlatot nyit meg a fájdalom miatt amúgy is megterhelt embernek. Ahol az emberek Isten akaratának gondolják a halált, ott könnyebben elfogadják. A hívő embernek – aki számára a halál nem jelenti a lélek megsemmisülését is – a jövő létező valóság, még ha mibenléte bizonytalan is.⁷

A GYÁSZFOLYAMAT KÜLÖNBÖZŐSÉGEI

Ugyanaz a veszteség különböző módon érinti ugyanannak a közösségnek, így például egy családnak a tagjait. Más az anya gyászának folyamata, mint az apai veszteség feldolgozása, és egészen különleges a gyermekek veszteségtudata, gyászja. A gyász egyes állomásain való túljutás az egyes esetekben sajátos problémákkal jár.⁸ A gyász és folyamata nagymértékben függ a személy életkorától, életciklusától. Másként reagál a veszteségre egy felnőtt, és másként egy gyermek. A gyerekek gyászja – mely összefügg a fantáziákkal, az elképzelésekkel, melyeket a halálról, a halott emberről alkotnak – sokszor érthetetlen, zavaró, kellemetlen a felnőttek számára.⁹ A gyerekek kérdései, viselkedése nehezen érthető, éppen ezért a segítségnyújtás útjai is mások a gyermeki gyász során.

Még a preverbális korban lévő gyermek is érzékeli, hogy családja rendszerében komoly veszteség állt be. Ők például a magatartásukkal fejezik ki észlelésüket. Bár az óvodáskorú gyermeknek még nincs kifejtett haláltudata, megéli a tehetetlenséget a veszteséggel szemben. Az ilyen gyerekekre jellemző az animizmus. Elképzeléseik szerint az elhunyt éppen úgy funkcionál, mint az élő: tud mozogni, menni, beszélni, ha „elment”, akkor vissza is tud jönni. A legtöbbször egy hasonlóknak vélt helyzet képében keresik a magyarázatot, például az elutazásban.

3 Ribár J.: Gyászolók lelkigondozása. In Jelenits I. – Tomcsányi T. (szerk.): *Egymás közt – egymásért*. Budapest–Szeged, 1990, Híd, 201. ■ 4 Uo. ■ 5 Horváth-Szabó K.: *A házasság és a család belső világa*. Budapest, 2007, Semmelweis Egyetem – Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, 302. ■ 6 Hézszer G.: *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*. Budapest, 1991, Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, 248. ■ 7 Singer M.: *Vigasztalódás a gyászban*. Budapest, 2010, Jaffa Kiadó, 35. ■ 8 Kast. V.: *A gyász – Egy lelki folyamat stádiumai és esélyei*. Budapest, 2002, Park Könyvkiadó, 10. ■ 9 Balogh K.: *Az egyén gyászja a családn rendszerében. Magyar Családterápiás Egyesület Hírmondója*, 2008, 2.

Sokszor várják vissza az eltávozottat, különösen, ha nem mondták el nekik, hogy családjuk egy tagja elhunyt. Korukból adódóan állandóan kérdéseket tesznek fel, és ezzel feltéphetik a felnőttek gyógyuló sebeit.¹⁰ Másként alakul a felnőttek gyászfolyamata. Nyilvánvaló, hogy hosszú út vezet a veszteség feldolgozásáig, az elfogadásig és az elveszített személlyel való kapcsolatot újraértékeléséig.

AHOL A SZÜLETÉS ÉS A HALÁL TALÁLKOZIK

Az írásomban szereplő konkrét segítőkapszolatok okán ki kell térnem az újszülött gyermek elvesztése feletti gyászra, mely rendkívül súlyos helyzet elé állítja a szülőket. A halál váratlansága különösen nehéz: egy előre látható halál esetén alkalom nyílik az úgynevezett *anticipációs gyászra*. Ilyen elővételezett gyászra a szülés körüli halál esetén nincs mód, hiszen a tragédia ekkor tipikusan váratlanul és hirtelen következik be. Halált tagadó-hárító társadalmunkban, ahol az orvos „mindent legyőz”, még inkább elképzelhetetlen, hogy terhesség és szülés alatt valami baj fordulhat elő. A gyermek feladata, hogy „túlélje a szülőket”, hogy tovább éljenek benne, s akik várják, tervezik a jövőjét. A gyermek a házaspár életének egy darabja. Szintén igaz, hogy a hozzá fűződő kapcsolat alapvetően különbözik minden más rokoni kapcsolattól is.¹¹ Egy gyermek elvesztése esetén a szülő, különösen az anya úgy érzi, hogy önmagából vesztített el egy darabot, vagy „lelkének egy részét” temette el. Nagymértékben hat a gyermek halála a szülők önértékelésére, jövőképre. Sokszor önmagukat hibáztatják. „Talán nem tettünk meg mindent, talán valamit elmulasztottunk, talán így büntet Isten mindazért, amit eddig elkövettünk?” Felfedezhető és nyomom követhető, hogy a szülők ilyenkor nagy szorongást élnek át a halálesetet követő hónapokban. A gyászfolyamat során szükséges, hogy ezek a – sokszor akut – szorongások feloldódhassanak.

A SEGÍTÉS ÚTJAI, LEHETŐSÉGEI A GYÁSZFOLYAMATBAN

A hagyományos közösségek nagy segítségére voltak a gyászolóknak, közösségi támaszt nyújtottak nekik, az első pillanattól mellettük álltak: a haldoklóval voltak a halál beálltakor, utána együtt öltöztették fel, közösen virrasztottak, sírtak mellette egészen a temetésig. Ez a jelenlét nem ért véget a temetéssel: a gyászév folyamán és a későbbiekben is a gyászt átélő ember mellett álltak a közösség tapasztalt tagjai. Mindez megkönnyítette a veszteség feldolgozását, a lelki egyensúly újbóli megtalálását. Manapság már a halál tényének felfogása, értelmezése, átélése is rendkívüli nehézséget jelent. Nem is beszélve arról, hogy a hozzátartozók gyakran nincsenek jelen a halál pillanatában, nem látják az elhunytat, és a holttest ellátásában sem vesznek részt. A haldoklás és a halál egyre inkább beszorult a kórházak falai közé. Éppen ezért a gyász pszichológiai folyamatainak megismerése, a gyászolókat támogatása egyre nagyobb jelentőséget kap.¹²

A gyász folyamata különböző fázisokra, időszakokra osztható. Természetesen nem szigorúan elkülönülő periódusokról van szó, hanem folyamatról, amelyben lehetnek előrelépések és visszamaradások, elakadások. A hagyományos kultúrában az egyes szakaszokhoz konkrét rítusok is tartoztak, melyeknek nagy jelentőségük volt a folyamat későbbi része során.

A *halál anticipációjáról*, „várásáról” beszélhetünk, ha hosszan tartó vagy súlyos betegségben hal meg a hozzátartozó. Ilyenkor az érintettek már a haláleset előtt foglalkoznak a közelítő elmúlás gondolatával, lehetőségével. A gondolatokban, fantáziákban megjelenik, hogy vajon milyen hatást vált majd ki a családtagokból, mi történik majd akkor, ha meghal az illető.

A halálhír vételével függ össze a *sokk fázisa*, mely néhány órától néhány napig is eltarthat. A hozzátartozó ilyenkor a legtöbbször elveszíti gondolatainak tisztaságát, mert érzelmek soka-

10 Frenkl S. – Rajnik M.: *Életesemények a fejlődéslelektan tükrében*. Budapest, 2007, Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, 141. ■ 11 Singer M.: *Asszonyok álmában síró babák*. Budapest, 2006, Jaffa Kiadó, 186. ■ 12 Pilling J.: A gyász lélektana és a gyászolókat segítése, i. m. 178. (Lásd a 2. lábjegyzetet.)

sága tör rá.¹³ A gyászoló leginkább a halál tényének tagadásába menekülne, hiszen ekkor még képtelen a valóság megértésére.

A *kontrollált szakaszban* a külsőségek, a temetés intézésével van elfoglalva a gyászoló. Ilyenkor álomszerűnek, ködösnek tűnhetnek a történések, mégis „tartania kell magát”, bár sokszor tehetetlenséget érez, hiszen mindezt már az eltávozott nélkül kell elvégeznie. Ebben az időszakban megjelenhet például a harag, a düh, a vádaskodás, a félelem érzelme.

A későbbi folyamat szempontjából fontos a temetés szertartása és az azon való részvétel. A gyászolónak itt lehetősége van arra, hogy kifejezze érzelmeit. Ebben az eseményben az egész jelen lévő közösség osztozik, és jöllehet fájdalmas, még inkább tudatosítja a helyzet véglegeségét, az elválás tényét.

A *regresszió szakaszában* sokszor az „üresség-érzés” a meghatározó. Gyakran úgy érzi a gyászoló, hogy semmit nem ér az élete, ha elvesztette a szeretett személyt. Ebben az időszakban szimbolikusan maga a gyászoló is átéli a halált.¹⁴ Ambivalens érzések jelentkezhettek benne: megkönnyebbülés, szomorúság, harag és tehetetlenség. Gyakran merül fel az önvád és ugyanakkor rengeteg emlék a múltból. A gyászoló visszahúzódik addigi tevékenységeiből, kerüli a társaságot, a társadalmi életet.

A legtöbb vallás gyakorlatában általában egy évig „tart” a gyász, amely természetesen nem minden esetben zárható le ennyi idő alatt, és sokszor előfordulnak elhúzódó gyászfolyamatok is. A gyászvetet gyakran egy újabb rituális aktus zárja le, például a római katolikus egyházban a gyászmise.¹⁵ A feltörő emlékképek helyett lassanként másfajta emlékezés kerül előtérbe. Jobb már a szép emlékekre, a közösen töltött időszakra gondolni, ami már tudatosabb emlékezés az eltávozottra.

Fontos események az elhunyttal kapcsolatos évfordulók: az első névnap, karácsony nélküle, a halálozás első évfordulója. Ezek megélése mind felerősíti a gyász intenzitását. Összességében a

folyamat alatt a gyászoló megszabadul az elhunyt minden más felett álló és minden más felett uralkodó emlékének túlsúlyától. Az *adaptációs szakaszban* csökken ez az egyoldalú irányultság. Az elhunyt egy lezárult életszakasz részévé lesz, és így lehetővé válik egy új életszakasz megkezdése.

A gyász e – személyenként természetesen nagyon egyedi módon alakuló – fázisainak, állomásainak ismerete egyértelművé teszi a segítő számára, hogy megfelelőképpen tudjon a gyászoló mellett állni. Mivel a gyász nem állapot, hanem folyamat, a segítő feladata éppen az, hogy e folyamat ne szakadjon meg, s ne váljék állapottá.¹⁶ Kétségtelen, hogy a gyászfolyamat során a segítő nem haladhat egy előre elgondolt „terv” vagy sablon szerint. A gyász állomásainak ismerete csupán támasz, hogy a segítő jobban megérthesse kliensét. Különösen fontos ez a feltörő érzelmek kapcsán, egyrészt, hogy kifejeződhessenek, másrészt pedig, hogy érthetővé váljanak a gyászoló számára. Természetesen kirívó, „hangos” érzelmek nélkül is gyászolhat valaki. Hátráltató, akadályozó tényező azonban az, ha a család vagy a segítő bagatelizálja a gyászoló veszteségét.¹⁷ Megértő támaszként kell jelen lennie az érzelmi sokk, az összezavarodottság idején, vagy a realitás és a tények elfogadásában, elismerésében. A megértésben nagymértékben vezetheti a segítőt ez által a klienst is *Carl Rogers* személyközpontú szemlélete. Hiszen a megoldás – jelen esetben a veszteség feldolgozása – nem a kliens által hozott „ügy elintézése”. A gyászfolyamat támogatásában a kliens megértése a legfontosabb, és ebben az *empátia* segít a leginkább, hiszen ezzel lehetséges mintegy belülről, a problémával küzdő ember szempontjából elképzelni a helyzetet.¹⁸ A segítő a kliens belső világára figyel, azt helyezi a középpontba. Ez a belső világ az, amely a gyászban különösen is megterhelt és segítségre szorul, hogy a gyászoló egyre inkább megnyíljon, annyira, hogy felfedezhesse az új lehetőségeket, új célokat. Fontos, hogy veszte-

13 Uo. 179. ■ 14 Hézszer G.: *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*, i. m. 241. (Lásd a 6. lábjegyzetet.) ■ 15 Uo. 244. 16 Uo. 233. ■ 17 Frenkl S. – Rajnik M.: *Életesemények a fejlődéslelektan tükrében*, i. m. 141. (Lásd a 10. lábjegyzetet.) ■ 18 Buda Béla: *Az empátia – A beleélés lelektana*. Budapest, 1980, Gondolat, 48.

ségét elfogadva megújítsa viszonyát önmagához és a világhoz.¹⁹ S ez nagyon hosszú utat jelent.

ÚTON (ESETISMERTETÉS)

1. A segítőkapcsolat előzményei, keretei

Ferenc és Ágota egyházközségünkhöz tartoznak. A vasárnap déli mise rendszeres résztvevői. Látásból már korábról ismertem a családot, sőt néhány szót váltottunk is a templomudvaron rendszeresen játszadozó, öt év körüli kislányokról, Ákosról. Lelkipásztorként röviden már többször bekapcsolódtam a gyermekek játékába, így ismertem meg a szülőket, rövid, tárgyilagos információkat szerezve róluk. Ági német nemzetiségű. Ferenc Németországban ismerte meg, és hamarosan feleségül is vette, azóta Magyarországon élnek, egy dunántúli kisvárosban. Ági különösen is kötődik templomunkhoz, hiszen itt németül jól tudó lelkipásztorok vannak, akikkel tud beszélgetni. A magyar nyelvű misékből, prédikációkból nem sokat ért, nagyon gyengén beszél magyarul, odahaza Ferencsel németül társalognak. Egyébként német szakosként nyelvet tanít egy helyi iskolában. Ferenc csendes ember. Reáltárgyakat tanít, a kísérleteinek él. Nem hívő emberként felesége és Ákos „kedvéért” jön el a templomba, hiszen Ági hívő katolikus, és gyermeküket ovishittanra járatják. Ferenc többnyire a templom hátuljában áll, jó időben kint az udvaron, a templom bejárata mellett. Következő gyermeküket várják, Ági már nagy pocakkal jön vasárnaponként.

2. A halálesettől a temetésig

Egy könnyűnek tűnő nyári nap délutánján éppen tervezett szabadnapomra indultam, amikor telefonon kerestek. Ismeretlen a szám, meglepődöm, amikor Ferenc mutatkozik be.

Kliens: Köszöntöm, Tamás atyával szeretnék beszélni.

Segítő: Parancsoljon, én vagyok.

Kliens: Arról van szó, hogy a kislányunk meghalt, és szerettem volna beszélni az atyával. *(Megdöbbenek, félreállok, hogy beszélni tudjunk. Nem is tudtam, hogy már megszületett.)*

Segítő: Fogadjja együttérzésemet!

Kliens: Nagyon köszönöm. Nem tudom, mi ilyenkor a teendő, azért hívtam. Ha megfelelő, átmennék a nap folyamán, hogy megbeszéljük, mit is kell ilyenkor csinálni.

Segítő: Fél óra múlva odahaza leszek, jöjjön, várom.

Kliens: Köszönöm, hogy ilyen gyorsan fogad, nem is gondoltam, hogy ebben a nyári időszakban megtalálom.

Egyértelműnek tűnnek a beszélgetés keretei. Bizonyos szempontból „megszokott” ez, hiszen sok hozzátartozó a temetés előtt eljön egy rövid beszélgetésre. A különbség ebben az esetben az, hogy a „szokásosnál” jobban hat rám a bejelentés, megdöbbenek, nézek magam elé. Először fordul elő lelkipásztori gyakorlatomban, hogy kisgyermek az elhunyt. Az első lehetőség-nél hazafordulok, lemondok a szabadnapról, mindjárt jön Ferenc. Azon gondolkodom, mit is lehet ilyenkor mondani. Érzem magamban a helyzet komolyságát, tragédiáját, ugyanakkor a tehetetlenségemet is.

Pontosan érkeznek. Mindketten eljöttek, amire nem számítottam: egyszerre két emberrel kell majd beszélnem. Nem tudom, hogyan is viselkedjem a gyászoló anyával. Próbálok enyhíteni feszélyezettségemet:

Segítő: Beszéltünk Ferivel, fogadják együttérzésemet! Már tudom, hogy miért jöttek, bár csak ne így volna! *(Bárcsak ne kellene szembesülni ezzel a megdöbbentő ténnyel.)*

A gyász sokkfázisában vannak. Érződik a gondolatok sokfélesége, a tehetetlenség, a képtelenség a tiszta, egyértelmű gondolatmenetre. Az asszony szólal meg:

¹⁹ Kast, V.: *A gyász*, i. m. 10. (Lásd a 8. lábjegyzetet.)

Kliens: Köszönöm, hogy ilyen gyorsan fogadt minket, nagyon ki vagyunk most borulva, nem is tudom, mit csináljunk, vagy mit is kell ilyenkor csinálni. Hirtelen minden összeomlott bennünk. (*Sír, a szemeit törölgeti.*)

A gyásszal szembesülve sokan úgy érzik, hogy feltétlenül segíteniük kell, mindenképpen itt és most meg kell oldaniuk a helyzetet. Tudom, hogy ez nem jó út. Segítőként engedem, hogy előjöjjenek az édesanya érzései. Sírhasson, hiszen óriási veszteség érte. Segítőként, ha tehetném, a legszívesebben visszaadnám a kisbabáját, de tudom, hogy nem tehetem. Érzem, hogy szüksége van a nyílt kommunikációra, amikor beszélhet, elmondhatja a körülményeket, kiöntheti fájdalmát:

Kliens: Szépen alakult minden, rendben ment minden a terhesség alatt. És azt mondják, hogy egyszerűen csak megállt a szíve, a keringése a szülés alatt, és semmit sem tudtak csinálni. (*Hallgatom, nem szólok közbe.*) Igaz, sokat jártunk orvoshoz, mindent rendben találtak még az előtte levő héten is.

„Természetes” módon alakulnak a segítőkapsolat keretei. Tudom, hogy itt és most nem én határozom meg sem a beszélgetés, sem a kapcsolat idejét. Ezt a fájdalmat átélő édesanya teszi meg helyettem:

Kliens: Azért is jöttünk el. Csak téged ismerünk (*elnézést kér, és kérdezi, hogy tegeződhetünk-e, természetesen beleegyezek*), és mindenképpen el akartam jönni, hogy elmondjam. (*Rá nézek, miközben hallgatom.*) Nekem nincsenek ismerőseim itt, csak a férjem, Ákos, meg hát a templomba szoktam jönni.

Fontos, hogy a gyászoló, mély fájdalmat átélő édesanya megérezze a bizalmat, a megértés légkörét. Nem egy hivatalban van, hanem a lelkipásztoránál, akinek elmondhatja a fájdalmát. A beszélgetés helye szintén fontos: a

templomhoz jön, itt (is) éli meg a hitét, itt Istennel találkozik és imádkozik hozzá. Egyfajta megkapaszkodásra kerül sor, amikor a lelkipásztorukhoz jönnek a drámai helyzetbe került emberek. Ilyenkor látszólag a „temetés ügyét” akarják elrendezni, de egyúttal egy nagy és ki nem mondott kéréssel is keresnek. Szeretnének megkapaszkodni valamiben, valakiben. Nem jószántukból érkeznek, hanem a fájdalmuk miatt. Lehet, hogy szégyellik is, hogy „csak most” jönnek.²⁰

Ebben a segítőkapsolatban az is jelentős tény, hogy az édesanya idegen nemzetiségűként él Magyarországon. Mint mondtam, nehezen és keveset beszél magyarul. Anyanyelve német, és vele csak németül beszélgetünk, ami számára nagyon fontossá válik a kapcsolatban:

Kliens: Nagyon köszönöm, biztos, hogy még átjövök majd, mert szükségem van rá, hogy beszéljek veled, főleg, hogy normálisan tudunk beszélni.

Ebben a helyzetben számára is fontos a közeget, ahol szabadon kifejezheti önmagát, folyékonyan, a saját nyelvén mondhatja el a tragédiáját. Magyarul ezt nem tudná megtenni. Világos, hogy itt mekkora szerepe van a nyelvnek. A szabad közlés kényszere mutatkozik meg szavaiiban.

3. A temetés

Bizonyos tanácstalanság lép fel bennük a temetést illetően. Tudják, hogy „normális” esetben temetést rendeznek, de mivel az ő gyermekük születése után azonnal elhunyt, nem biztosak abban, hogy itt „normálisan” kell eljárni, hiszen még szinte „nem is élt” a gyermek, csak egyszer látták, akkor is halott volt.

Kliens: Azt is meg szeretném kérdezni, hogy mit csináljunk most. Szokott ilyenkor temetés lenni? Valaki azt mondta, hogy kisbabáknak nem kell a temetés, csak úgy eltemetik őket. De

20 Ribár J.: Gyászolók lelkigondozása, i. m. 202. (Lásd a 3. lábjegyzetet.)

ezt én nem szeretném. Hogy az én kisbabámnak ne legyen temetése...?!

Fontos állomás a gyász folyamatban a temetés: tudatosítja az elválást, és kifejeződhetnek az érzelmek.²¹ Segítőként erre bátorítom őket:

Segítő: Szokott lenni, persze. Nagyon fontos ez, hogy elköszönjünk, hogy visszaadjuk őt.

A megbeszélt időben találkoztunk a ravatalozó mögött. Azt kérték, hogy ne legyen felravatalozva, hanem csak az urnatemetőben legyen egy kis szertartás. A házaspár és szülei, valamint Ferenc bátyja – aki a keresztapa lett volna – vannak jelen. Ferenc a kezében hozza a kis urnát. Ági láthatóan mélyen gyászol, öszzesze van roskadva, csendesen sír, törölgeti a szemét. Csendben haladunk, útközben – bár nagyon megérint az egész helyzet – van lehetőség arra, hogy a nagyszülők bemutatkozzanak. Mivel előzetesen tudtam, hogy Ági szülei jönnek Németországból, előkészítettem egy igazságszót és imádságot németül is. Ferenc szülei csendes emberek, szótlanul gyászolnak, könnyeznek. Ági szülei mások. Édesanyja a koránál jóval fiatalabbnak néz ki, festett szőke, harsány nő, utasításokat oszt, rendez, szervez egész idő alatt. Folyton van valami észrevétele. Csendes, erdős-ligetes részen van az urnatemető. Odaérve rögtön jelzik, hogy kezdhetjük. Nehezen, lassan kezdem a szertartást. Csak röviden, ének nélkül, imádsággal, beszéddel csendesen búcsúztatjuk Zsófikát. Ez az édesanya kérése is volt:

Kliens: Csak azt kérném, hogy ne olyan „formális” temetés legyen. Nem is kértük a ravatalozást, csak a sírnál lenne egy kis szertartás, ahol az urnáját elhelyezzük, lehet így?

A rögtönzött szertartás közben többször megállok, nehéz beszélni a meghatódottságtól, én magam is küzdök a sírással. Ági egy kis baba-sapkát rak még az urna mellé, és egész idő alatt

csendesen sírdogál, törölgeti az orrát, szemét, férje szülei szintén vele sírnak. Ferenc „tartja magát”, nem sír, áll csendesen, láthatóan zavarban van. Kicsit időzünk még, és egy darabig együtt megyünk a kijárat felé. Ági édesanyja visszafelé is rendezkedik, igazgat, és már a következő, születendő gyermekről beszél, ami számomra kellemetlen, mert többnyire nekem mondja németül.

Segítőként, lelkipáztorként fontos „élmény” volt a gyermektemetés. Jómagam kisgyermekként vettem részt egy négyévesen elhunyt unokatestvérem temetésén, és azóta közvetlen közletről nem érintett meg a gyermeki halál. A temetés hatása alatt telt el a nap, több kollégámnak is elmondtam a történeteket.

4. Az anyai gyász

Miután a házaspár kettesben felkeresett, Ági egyedül is szükségét érzi, hogy beszéljen. Telefonon hív, egyeztetünk, és a megbeszélt időpontban jön.

Kliens: Kösz, hogy most velem foglalkozol, biztos, hogy más dolgod is lenne. Meg úgysem tudnám magyarul elmondani ezeket a dolgokat.

Sokkal nyugodtabb, összeszedettebb, nyáriasan felöltözve jön, nem látszik a külsején, hogy gyászol. Egyedül van, gondolatok sokasága torlódik össze, különböző érzelmek kavarnak.

Kliens: Feri dolgozik, Ákosra vigyáznak. Nehezen fogom fel, hogy mi is történik, apránként fogom csak fel. Tudod, jön ez a sok kérdés: miért; miért ilyen kicsi gyerek hal meg? Ott az a sok öreg, beteg, ők meg persze élnek, bár már menni is alig tud, meg minden, de ők élnek. Miért kellett Zsófinak rögtön elmennie, semmit sem ártott. Haza sem vihettük!

Világos és érthető, hogy a gyászoló ember lelkében ambivalens érzések, kérdések sokasága,

21 Pilling J.: A gyász lélektana és a gyászolók segítése, i. m. 179. (Lásd a 2. lábjegyzetet.)

nyugtalanság tör felszínre. A gyásznak ebben a regresszív fázisában szokás egy személyt vagy többet felelőssé tenni a halálesetért. Szükséges, hogy keressen egy okot, egy felelőt, aki okozója ennek a helyzetnek. Szükséges, hogy ebben az időszakban valahogy racionalizálja ezeket az érzéseket, és rendet teremtsen. Segítőként előrébb kell juttatni, hogy érzelmei kifejeződhessenek, kimondhassa, megélhesse őket. Mindez utat talál magának a szavakban, kérdésekben, a vádban, a sírásban. Segítőként szabad folyást kell engedni ezeknek az érzéseknek, hiszen ez fontos feltétele annak, hogy fel lehessen dolgozni a veszteség élményét.²² Különösen jelentős számára, hogy mindezt saját anyanyelvén teheti, számára idegen környezetben, szabadon, hiszen – saját elmondása szerint – baráti kapcsolatokat nem nagyon tartanak fenn. Ahogy elmondja, magaménak tudom érezni kérdéseit, dühét. Szinte ugyanolyan dühös vagyok én is: Igen! Hogy létezik ilyen? Jogos a kétségbeesett felháborodása. Nem is tudok választ adni ezekre a nagy és fájdalmas kérdésekre. De ez nem is feladatomban.

Ugyanakkor a családon belül egyedül marad a gyászával. Férje rögtön a temetés után újra dolgozni megy, gyakorlatilag egész nap távol van. („Feri dolgozik, Ákosra vigyáznak. Nehezen fogom fel, hogy mi is történik, apránként fogom csak fel.”) A férfiak gyászfolyamatára jellemző motívum, hogy gyorsan a szokásos tevékenységbe térnek vissza, így a feleség bizonyos értelemben védtelenné válik, egyedül marad. Napközben felmerülő érzései nem megoszthatók, nincs kinek elmondani, még a gyerekekre is vigyáznak (rá nem vigyáz senki), de a kislány előtt egyelőre ügyis titkolóznak. Az anyát továbbra is lekötik a halott gyermekkel kapcsolatos fantáziák.

Kliens: Zsófia angyal lett... Tényleg, szerinted angyal lett? Nem könnyű egy kisgyerekeknek ilyen nehéz dolgokat elmondani, hiszen saját magunk sem értjük még.

Segítő: Angyal lett a szamotokra, aki lát beneteket és szeret benneteket, mint a szüleit.

Azt hiszem, nemcsak a gyermek számára, hanem Áginak is fontos az a tudat, hogy „angyal” lett. Ez egyrészt kapcsolódási pont a személyes vallásos hitében, másrészt lényeges számára annak tudata, hogy ha már nem lehet itt, akkor jó helyen van.

Nem sokkal a temetés után újra keres. Igaz, hogy Feri hív, de később kiderül, hogy Ági kérésére. Számomra kissé furcsa módon a lakásukra invitálnak, bár ezt megelőzően felajánlottam a segítségemet. Az édesanya máris tudta, hogy erre szüksége is lesz.

Segítő: Szóljatok, ha bármi van, elérhettek.

Kliens: Nagyon köszönöm, biztos, hogy még átjövök majd, mert szükségem van rá, hogy beszéljek veled, főleg, hogy normálisan tudunk beszélni.

Nem sok idő telt el a temetés óta, és nem is gondoltam erre a lehetőségre. Másrészt a jelzés rámutat, hogy szüksége van társaságra, aki talán megérti, hogy miről beszél, esetleg nem kell szégyellnie magát érzései miatt.

Pontosan érkezem, örülnek, hogy eljöttem. Rögtön a beszélgetés elején kifejeződik gyászuk. Sokat jelentett nekik a temetés szertartása, hogy mégis szertartásosan vehettek búcsút.

Kliens: Kicsit próbáljuk összeszedni magunkat, könnyebb a temetés óta. Persze, ha Ákos nem látja, sokat sírok. Igyekszem nem mutatni előtte.

Az édesanya gyásza nyilvánvaló, de a beszélgetés fonalát követve kiderül számomra, hogy tanácstalan a nagyobbik gyerek viselkedését, kérdéseit illetően. Nem találja a válaszokat, amelyeket pedig mégis ad, azok Ákos számára nem kielégítőek, és ez zavarja az édesanyát.

Kliens: Néha zavar az, hogy rengeteget kérdez. Nem tudom, mit mondjak neki. Olyan kellemetlen... Kérdezte, hogy hol van a kistestvére. Most mit mondjak neki erre?

²² Ribár J.: Gyászolók lelkipozíciója, i. m. 212. (Lásd a 3. lábjegyzetet.)

Egyértelmű, hogy nem tudja, nem meri feloldani a titkot gyermeke előtt. Ez valószínűleg benne is fájdalmas új sebeket, érzéseket váltana ki. Ugyanakkor képtelen a gyermek fogalmi mentén valós információkat megosztani vele. Nyilvánvaló, hogy tudatában van annak, hogy ez a folyamat csak késleltethető, de nem odázható el.

Közbeszól a férj, aki a munkájába menekül:

Kliens: Bizonyára eljön az idő, hogy meg kell mondani neki, amikor már nagyobb, okosabb lesz.

Ági is szorgalmazza a „régii mederbe” való visszatérést, bár gondolataiban továbbra is vissza-visszatér az elveszített gyermek:

Kliens: Próbálunk visszatérni a hétköznaphoz. Nemsokára újra németet tanítok majd. Visszamegyek az iskolába. Én úgy gondolom, hogy jó helyen van a kislányunk. Azt mondtuk Ákosnak is, hogy angyal lett, és nem hozhatjuk haza, de ő lát bennünket az égből.

Tolakodóan beszűrődik az elment személy alakja, ami nyilvánvalóan arra utal, hogy a folyamat itt van, valós, csak ők maguk próbálják siettetni. De még túl rövid idő telt el. Segítőként úgy érzem, hogy próbálnak megfelelni egyfajta társadalmi elvárásnak, miszerint „gyorsan össze kell szedni magukat”, és el kell felejtetni az egészet, mint egy rossz álmot. Lassan beletörődnek abba, ami megváltoztathatatlan. A férj sürget, aki magának sem adta meg a gyász lehetőségét, és a feleségénél is sietteti. Kérdés, hogy ez lehetséges-e.

Kliens: Megy tovább az élet, dolgozni kell, itt van Ákos, másfél év múlva iskolás lesz. Az eseményeket nem lehet megfordítani. Biztos még sokáig eltart, míg feldolgozzuk, de élni kell tovább.

Lakásuk ebédlőasztalának közepén egy gyönyörű fehér orchidea áll. Amikor megdicsérem a szép virágot, elárulják, hogy Zsófikának vették a temetés után. Zsófi a virágban ott lakik ve-

lük. „Megy tovább az élet” – mondja a férj, és virágot vásárol az elhunyt kislánynak... majd elmegy a munkahelyére.

Másfél hónap elteltével keres meg ismét Ági. A megbeszélte időpontban könnyeden, nyárian jön. Nyilvánvalóan fontos időszak volt ez a gyászában.

Segítő: Hogy vagytok Ferivel?

Kliens: Köszí, jól. Sokat gondolkodunk a történetekre, nagyon él bennem Zsófi. Nem tudom megmásítani a történeteket. Nem tudom, miért, ennek így kellett lennie. Valahogy ez volt elrendelve, valami miatt nem lehetett velünk. Akkor napokig lázadoztam, sokat kérdeztem Feritől, az Istentől, önmagamtól. De muszáj keresnem a megnyugvást, hiszen Ákossal is foglalkoznom kell. Nem sírhatok örökké. Beleenyugszom. Ennek így kell lennie. Bízom benne, hogy lesz még gyermekünk, nagyon szeretnénk. Feri is.

Gyakorlatilag két mondatban felidéz mindent a halál pillanatától mostanáig. Megnyugvása – melyet kiemel – nyilván csak az „óhajtott kívánsága”, hiszen igazi vágya még mindig az: bárcsak itt lehetne a kislány. Segítőként folyamatosan úgy érzem, hogy maga a folyamat erősen felgyorsított: gyorsan *túl kell esni* az egészen. Ági minden oldalról „siettetve” van. Még édesanyja is kizökkenti gondolatmenetéből.

Kliens: Az zavart, hogy anyukámmal olyan nehéz volt. Nem értette meg igazán a fájdalmamat. Azt mondta, hogy lesz majd másik kislány.

Próbálja lefoglalni magát a jelenben, ugyanakkor igyekszik előrenézni. Segítőként annak légkörét próbálom megteremtteni, hogy kifejeződhessenek az érzések, amelyek kísérik őt azon az úton, hogy megértse, értékelje az elmúlt heteket.

Segítő: Szerintem, amikor igazán szeretnél, el tudsz menni a sírjához. Ha szükségét érzed.

Segítőként azt érzem visszajelzéseiből, hogy biztonságot ad számára a megértő, bizalomteli

kapcsolat, amelyben elmondhatja gondolatait, érzéseit, ahol felszabadulhat, megnyílhat, és ezért nagyon hálás.

5. A gyermeki gyász

A gyermek egészen másként értelmez, ért eseményeket és él meg folyamatokat, mint egy felnőtt. Utóbbiak hajlamosak arra, hogy saját szintjükön és fogalmaik mentén értelmezzék a gyermek reakcióit is, gyakran „felnőthöz illő” magatartást, reakciót várva el tőle. Ha mégis megjelenik bennük az aggodalom, hogy „talán nem érti még”, és a vágy, hogy megkíméljék a fájdalomtól, veszteségtudattól, akkor óhatatlanul felbukkan a titkolózás, a félremagyarázás vagy a tabuk. Vannak témák, amelyeket a gyermeknek nem kell tudni. „Nem gyereknek való” – mondjuk sokszor. Kérdés, hogy megóvhatjuk-e a gyermeket a veszteségtől vagy az elmúlástól. Ha azt gondoljuk, hogy nem, nyilván mi magunk is menekülni szeretnénk e témától. Természetesen nehéz mindennek a tudomásulvétele, elfogadása. *Elisabeth Kübler-Ross* ragyogóan kimutatta, hogy a gyermekek – sokszor nonverbális és metakommunikatív módon – általában több tudást szereznek a történekekről, mint ahogy ezt a felnőtt társadalom sejtí, véli. A kutató arra is felhívja a figyelmet, hogy a gyermek érzi, valami van a levegőben, amit vele nem osztanak meg, amibe nem avatják be, és ekkor átéli a kizártság, a kiszolgáltatottság, a leértékelés és a feleslegesség érzését. Fontos, hogy a felnőttek megtalálják a módját, hogy közölkék a veszteséget, halált.²³

Ákossal szemben – legalábbis az első időszakban – a szülők megtettek mindent, hogy eltitkolják, mi történt. Csak jóval később – amikor már valószínűleg ő maga is sokat sejtett – közölkék vele kistestvére elvesztését. Ákos természetesen várta a kishúgát, látta édesanyját nagy pocakkal, hallgatta a születendő baba szívdobogását édesanyja pocakján keresztül. „Megígérték” neki a kistestvért – aki hirtelen eltűnt. Eltűnését számára titok, titko-

lózás veszi körül, bár a szülők is sejtik, hogy valamit észrevehetett.

Kliens: Ákosnak meg sem mondtuk, nem tud semmit. Érzi, hogy valami van, de nem tudja, hogy mi. Kérdezte, hogy „anya, miért sírtál?”, de nem mondtam meg neki, csak annyit, hogy anya most nagyon szomorú valami miatt.

Egy idő után a szülők is érzik, hogy nem tartható fenn a titok, hiszen Ákos érzi, hogy valami nincs rendjén.

Kliens: Ákosnak ma reggel megmondtuk. Azt mondtam neki, hogy Zsófiika angyal lett. Nem nagyon értette, nem is kérdezett, hanem játszott tovább. Lehet, hogy jobb is, hogy nem kérdezett annyit, úgysem tudtam volna többet mondani.

Ákos – a saját fogalmai mentén – természetesen tovább keresi a válaszokat. Az édesanya külön aggodalma, hogy azt sem meri megmondani neki, hogy elhamvasztatták. Mi lesz akkor, ha megtudja, hogy „elégették” a kistestvérét? Az édesanya aggodalma egyre inkább a gyermeke körül forog, aki egyre furcsábban viselkedik. Végül a feltett kérdésre ki is mondja, hogy szeretné megkímélni nagyobb gyermekét:

Kliens: Persze ha Ákos nem látja, sokat sírok. Igyekszem előtte nem mutatni.

Segítő: Szeretnéd, ha nem tudná meg. Túl kicsinek tartod még az ilyen nehéz dolgokhoz.

Kliens: Még kicsi, úgysem érti. A temetésre sem vittük el, végül az apósom maradt itthon vele. Néha zavar az, hogy rengeteget kérdez. Nem tudom, mit mondjak neki. Olyan kellemtelen... Kérdezte, hogy hol van a kistestvére. Most mit mondjak neki erre?

Ákos szintjén az igazat, a valóságot! Mint később megtudtam, a gyermek az első temetőlátogatás után még „nehezebbeket” kérdezett.

23 Ribár J.: Gyászolók lelkipogozása, i. m. 215. (Lásd a 3. lábjegyzetet.)

Érzelmeinek felerősítése segítette, hogy ő maga is foglalkozzon a kérdéssel.

Segítő: Kényelmetlennek érzed a kérdéseit?

Kliens: Elmondtuk neki már korábban, hogy Zsófi elment és anyuka lett. Most hétvégén elvittük a temetőbe. Azt kérdezi, hogyan lehet anyuka, ha be van oda zárva (az urnafalba). Vagy hogyan fért be oda, arra a kicsi helyre? Nem akarom elmondani neki, hogy elhamvasztottuk.

Segítő: Félsz, hogy még rosszabb gondolatai lesznek.

Ákos szeretné meg nem történné tenni, visszafordítani a dolgot. Nem csoda, hiszen ez életkori sajátossága. Édesanyja viszont továbbra is sokszor tanácstalan. Bizonytalan magában is, nincs ereje feloldani a tabut. A gyermek fogalmi mentén zajló tiszta kommunikációnak, az érzések kifejezésének és a játéknak óriási szerepe van e folyamatban, magyarázatot és vele együtt érzelmi támaszt nyújtva. De ami a legfontosabb, hogy megfelelő, a hiányt pótló, stabil kapcsolatot nyújtunk neki.²⁴ Ági attól szeretné megóvni kisfiát, amitől valójában nem lehet. Az utóbbi időben panaszkodik, hogy Ákos, aki eddig mindig példás, jó gyerek volt, látszólag ok nélkül verekszik, lökdösődik. A sok magatartási beírás után behívták az iskolába az édesapját...

6. A gyászfeldolgozás mint út

Nehéz meghatározni egy gyászfolyamatban, hogy mi a „normális”. Mindenesetre Ági szemben találta magát egy folyamattal, amelyben hosszú út áll még előtte. Egy részét bejárta ennek az útnak, amelyet maga is lát, viszont egy része még előtte áll. A gyász belső útja megkezdhetetlen. Ágiék gyászának még nincs vége, hiszen bizonyos jelek gyászuk komplikáltására utalnak. Érthető, hiszen *hirtelen veszteség* érte őket s a gyermeküket veszítették el. Ugyanakkor szembesül férje „csendességével”, akinek nem tudja teljesen végigmondani mindazt, ami leg-

belül zajlik benne. Szembesül „rendezkedő, igazgató”, követelő édesanyjával, aki „tudja”, mit kell csinálni. És ugyanakkor a társadalmi, munkahelyi „normákkal” is: „Túl kell lépni, el kell felejtetni.” De a gyászmunka *nem a felejtés folyamata*, hanem annak útja, hogy újra megtanuljunk a valóságot – a kinti világot, és megnyíljunk valami újra.

ÖSSZEGZÉS

A gyász különleges időszak az ember életében. Különlegesen nehéz, fájdalmas, de különleges kihívás is, hiszen mi még életben maradtunk, és feladataink vannak, fejlődünk, előrelépünk. Ezt éreztem és látom e segítőkapsolat alapján is. E tapasztalat is arra tanított, hogy a gyászban semmit sem lehet siettetni, időt, figyelmet kell szentelni magának a folyamatnak. Szükséges a kliensre fordított idő, a neki nyújtott támogatás, bátorítás.

A gyász különböző szakaszaiban eltérő mértékben volt erre szüksége Ágiéknek. Ők a lelkipásztorukhoz fordultak, aki a hivatalos „elintézőnivalókon” kívül a segítő szerepébe lépett át. Nyilván döntő szerepe volt az empátiának, amikor az óriási veszteséget átélt szülők – még a nem hívó apa is – igényelték a további kapcsolatot. Szorongás, félelem és szomorúság keres feloldást a gyászban. Úgy érzem, ennek feloldása az, amiben segítőként jelen lehettem.

E konkrét esetben a vallási kérdésektől jutottunk el a folyamatot érintő kérdésekig a gyászolókkal. Ági sok ösztönzés, bátorítás után kislányuk halálának második évfordulóján gyertyát gyújtott családjával Zsófi sírjánál. Felvette a kapcsolatot más kisgyermekes anyukákkal, bátran beszél a történekről, ha szükséges. Kezdeti gátjai, elakadásai nagyon lassan oldódtak. Folyamatosan merülnek fel kérdések, amelyekre keresi a választ, sok hónap után is felhív, ha felmerül benne ilyen. Egy ideje újra jár templomba, sokáig ugyanis távol maradt. És ami a legfontosabb: újra kisbabát vár. Az első vizsgálatok szerint kislány lesz. Első kislányának elvesztése

24 Polcz A.: *A halál iskolája*, i. m. 318. (Lásd az 1. lábjegyzetet.)

után a lelkébe aggodalmak, félelmek szűrődnek be. De bizakodó. „Minden rendben lesz” – mondja.

VISSZATEKINTÉS

A segítő szempontjából visszatekintve látom, hogy természetes a személyes érintődés. Ha segítőként nem tudok ráhangolódni a gyászoló érzéseire, fájdalmára, dühére, ha nem értem őt, nem tudok mellette lenni. Úgy tűnik, mindez a kliens számára is szembeötlő lehet, és így talán nem is igényli a segítő további jelenlétét. (A mi esetünkben Ágiék kérték a kapcsolat fenntartását.) A segítő szempontjából természetesen semmi nem indokolja ebben a helyzetben a kapcsolat megszüntetését, hiszen nem rövid ideig tartó folyamatról van szó. A kapcsolat idején természetesen félelmek is megjelennek a segítőben. Mi történik, ha csupán hallgatok, amikor kényszeresen mondanék valamit? Amikor „meg akarom oldani” azt a nehézséget, amellyel hozzám jöttek. Mit mondok majd a temetésen? Hogyan viselkedjem ebben a helyzetben a rokonokkal, akiknek nyilván elvárásaik vannak a lelkipásztorral szemben? Hogyan oldom meg ezt a helyzetet? Jó az a felismerés, hogy nyilván nem én oldom meg. Pusztán ott lehetek a megoldásnál, „valahol a közelben”. A gyászoló maga mozgósítja belső energiáit a folyamat során, és észre sem veszi, amikor már előrébb van az úton.

A legnyilvánvalóbb, hogy a segítőkapcsolat során azon volt a hangsúly, hogy előjöhessenek az akár negatív, akár pozitív, akaratlanul feltörő érzések, és nem kell a szőnyeg alá seperni őket. Óriási szerepe volt a légkör megteremtésének. A kliens sírhatott, kifejezhette dühét: önmaga lehetett gyászában. Kérdéseket tehetett fel, melyekre nem biztos, hogy minden esetben konkrét választ is várt. Úgy érzem, sikerült kikerülni a sablonokat, a gyászesteket szokásos közhelyeket. A segítség lényege valójában a tisztánlátás elősegítése, a kliens belső erejének fejlesztése, illetve támogatása a gyász megélésének, feldolgozásának útján. Összességében a segítői-lelkipásztori szerepben jól megláthattam magát a folyamatot, melyben egyszerű módon jelen le-

hettem, különböző fázisaiban, a kliens igényei mentén.

Számomra fontos pillanatok egy segítőbe-szélgetés során, amikor csend van, de figyelemmel kísérem a klienst – ez láthatóan neki is fontos. Egyrészt észlelem a mondanivalóját, gondolatait, ráhangolódhatok az érzéseire, és ez több esetben természetes módon tovább ösztönzi, hogy a csendben megfogalmazott érzéseit kifejttesse. Nem érzem kínosnak, hogy csendben ülök vele. Ugyanakkor vannak pillanatok, amikor „felesleges” lenne szólnom – akár nondirektíven is. (A konkrét kapcsolatban erre példa: „Azt mondják, hogy egyszerűen csak megállt a szíve, a keringése a szülés alatt, és semmit nem tudtak csinálni. Igaz, sokat jártunk orvoshoz, mindent rendben találtak még az előtte levő héten is.”) Inkább úgy vagyok jelen, mint aki hallgatja, látja, érzékeli a folyamatot, de nem erőltetek semmit. Az első mély megdöbbenésem után nem éreztem „kényelmetlenül” magam a segítőkapcsolatban. Tudatában voltam és vagyok, hogy egy folyamatnak vagyok részese, ahol számomra is jól láthatók az egyes állomások. A temetési szertartás során először nyilván nekem is különös élmény volt a saját meghatódottságom, hogy magam is könnyekkel küszködtem, de még ott beláttam, hogy ezt ebben a helyzetben nyugodtan megengedhetem. Természetesen nem minden temetési szertartáson van ez így, de itt és most helyénvaló viselkedés volt.

Érdekes a kapcsolat a segítői és lelkipásztori identitásom között is. Mint már volt szó róla, nem természetes, hogy minden haláleset alkalmával a lelkészhez mennek a hozzátartozók. Ebben az esetben Ágit a szülői házból hozott vallásossága, vallásgyakorlata „ösztönösen” terelte erre felé. A plébánosához jött, aki segítővé vált. Magamat „segítő-lelkipásztor-ként” látom a folyamatban. Nehéz elkülöníteni egymástól a szerepeket, ezt én is nehezen tudom megtenni. Igaz, vannak segítőkapcsolataim, amelyekben a lelkipásztori identitásomat úgymond nem használom, de ebben a konkrét esetben – számomra is jól látható módon – jelen volt mindkettő, s a kapcsolat alatt nem váltak el élesen. Számomra is kérdés, ho-

gyan vagyok jelen ilyen helyzetekben, amikor különböző eszköztárakkal vagyok a kliens mellett. Jól érzékelhető volt ez, amikor például meghívtak a lakásukra. Vagy amikor a nem hívó férj is szívesen bekapcsolódott a beszélgetésbe, s számára nyilván nehéz volt lekipásztornak lenni. A segítőkapcsolat során érzésem szerint kellő mértékben támogatóan, nyitottan tudtam a klienseim mellett lenni, abból a szempontból is, hogy egyik identitásom erősítette a másikat.

BEFEJEZÉSÜL

Továbbra is találkozom a gyásszal. Jó néhány embert elkísértem az utolsó útján, és azt érzem, hogy egyre jobban érint a gyász témája, miközben magam is szembesülök saját mulandósággal. Ennek megtapasztalása akkor lesz termékeny, gyümölcsöző – ugyanúgy, mint a gyász útján –, ha észre tudom venni, hogy mindez csak az utazás kezdete: valami megnyílik a halál kapujában.

Közös utak, személyes érlelődés