Fájdalomenyhítő veszteség okozta bánatra

A gyász egyedi, mint az ujjlenyomat

Szekeres Ildikó szakápoló a gyász feldolgozásáról tartott előadást, Birta Zsuzsanna pedig megosztotta, hogyan sikerült feldolgoznia a tragédia okozta veszteségét. A Gyergyócsomafalvi Szociális Központban múlt héten kérdéseikre is választ kaphattak a jelenlévők.

A SZERZŐ FELVÉTELE

Idézetekkel tűzdelték a mondandójukat az előadók

Gyógyulás a gyászból halál vagy más veszteség esetén címmel hirdették meg a rendezvényt, melyen több tucatnyi érdeklődő alkotta a kört. Sőt, úgy tűnt, az előadó néhány javaslatát is megfontolják, hogy enyhítsenek a veszteség okozta fájdalmaikon. A csíkszeredai előadó bevallása szerint akkor döntött úgy, hogy e témában szeretne elmélyülni, mikor egy fiatal leukémiás beteget bevittek a hozzátartozók meghalni a kórházba. Akkor szakápolóként tapasztalta meg, hogy nem tudja, ilyen esetben mit tegyen, és az sem jutott eszébe, hogy imádkozzon.

Hiányoznak a rítusok

Az ember életében vannak veszteségek, a statisztikák szerint 9–13 évente. Válás, abortusz, gyógyíthatatlan betegség, baráti kapcsolat megszakadása, költözés, haláleset, kedvenc háziállat elpusztulása mind a veszteségek közé sorolandók. Ha megtanulnánk ezeket kezelni, akkor a halálra való felkészülésünk, a gyász tényének elfogadása is könnyebb lenne – fogalmazott Szekeres Ildikó. A folyamat különböző szakaszait ismertetve az elővételezett gyásszal indította a felsorolást, amikor az idős házaspár hagyatkozik, vagy amikor a gyógyíthatatlan beteg tudatában van betegségének. Amint mondta, a katonák is ebben a helyzetben vannak. Dr. Balázs Lajos néprajzkutató kutatási eredményeire alapozva arra is kitért, hogy az emberek nem szívesen mondják ki a halál szót, 42 helyettesítő szavunk van rá. A következő fázis a halál hírének a tudomásul vétele után kezdődik, erre az álomszerű állapot jellemző, ez a szervezet reakciója a túl heves fájdalommal szemben. Ezt váltja a kontrollált szakasz, a teendők időszaka, a temetés, tor körüli feladatok. Ebben az időszakban sokat segíthetnek a rítusok, tette hozzá, szintén Balázs Lajos csíkszentdomokosi kutatásai tükrében. „Ma már sajnos ritkábbak a rítusok, mert nem háztól temetik az elhunytat, így a ravatal körüli gyertyával és kereszttel történő háromszori kerítés, amely a megtermékenyítést, születést, halált jelképezi, már a múlté." Azt is elmondta, az elhunyt kezében a rózsafüzér azt jelenti, az elhunyt már leimádkozta a múltját, ez egy ajánló oda, ahol lelkét várják. A halotti tor pedig a közös emlékezés helye és ideje, a végső búcsú.

Tegyük le, amit cipelünk

A düh szakaszáról is beszélt, amikor a gyászoló választ keres arra, hogy ki a hibás a halálesetért, ki okozta a veszteséget. Ez a bárcsak és a kellett volna kifejezések fájdalmas időszaka, amelynek az a lényege, hogy kell hagyni, hogy az érzések felszínre törjenek, nem szabad megúszni a fájdalmat. Ellenkező esetben később fizikai betegség formájában is megnyilvánulhat, és elhúzódik a gyász. Ez az időszak arra késztetheti a gyászolót, hogy megbocsásson, egyrészt magának, másrészt pedig az elvesztett személynek. Ennek lehet egyik módja, hogy a gyászoló naplót vezet, melyben feljegyzi érzéseit, imádkozhat, hogy később választ kapjon ezekre. Ha a Jóisten nekünk megbocsátott, akkor mi is megbocsáthatunk. Vigasztalásul szolgálhat a tetteink kapcsán, hogy azt tettük, amit az adott helyzetben a legjobbnak véltünk.

A bűntudatnak a gyászban nincs helye – hangsúlyozta. A megbocsátás érdekében, Szekeres Ildikó ajánlja, hogy vegyünk a nem domináns kezünkbe egy követ, ne legyen se túl könnyű, se túl nehéz, és hordozzuk egy délelőtt, hat órán keresztül. Miután letettük, nézzük meg, mit jelentett, valószínűleg a nehézséget fogjuk érezni, kifejezve azt, hogy ha nem bocsátunk meg, azzal magunknak ártunk. A szeretett személy nem tudhatja, hogy neheztelünk rá, és terhet cipelünk. Ha felismertük ennek a kőnek a súlyát és a terhét, akkor bocsánatot tudunk kérni. Ajánlotta azt is, hogy válasszunk ki egy kellemes helyet a természetben, akár folyópartot, és képzeljük el, hogy a velünk szemben elhelyezett széken a szeretett személy ül. Hangosan mondjuk el, hogy mi mindenért szeretnénk bocsánatot kérni tőle, aztán azt is, amiért ő kér bocsánatot, egy dobozba tegyük bele a kéréseket, megbocsátásokat, és miután megbocsátottunk egymásnak, a dobozt, vízre téve, szimbolikusan adjuk át a szeretett személynek. Nem fogunk felejteni, de többé nem cipeljük a terhet.

Nem az idő múlása, a tettek segítenek

A gyászolónak szüksége van egy olyan személyre, aki elfogadja az érzéseit. A környezet gyakran elutasítja ezeket az érzéseket, a társadalom értelemmel próbál hatni az érzelemre. A mai sikerorientált világban nincs helye a gyásznak. Minden gyász egyedi, mint az ujjlenyomat, a halál ténye közös csupán. A gyász ideje elhúzódhat 1–2 évig is, néha egy-egy szakaszhoz visszatérve, de nem az idő hossza számít, hanem amit a gyászoló ez idő alatt tesz. Az eddig felsorolt szakaszokra mind jellemző a sok sírás. Aztán következik az adaptációs szakasz, amikor belső képként él benne az elvesztett személy, és a gyászoló már önálló döntéseket tud hozni.

Isten átvezet a gyászon

Nem baj, hogy ha meginog a hit a gyász időszakában, nem természetellenes. De tudnunk kell, hogy Isten minden imára válaszol, ha engedjük, hogy tegye a dolgát, felismerjük, hogy nem vagyunk egyedül. Isten nem emel ki a gyászból, hanem átvezet minket.

> A jövőnket mi írjuk, és fontos, hogy ne engedjük, hogy a múltunk befolyásolja.

– fogalmazott az előadó.

Javaslat a gyászolóknak

A résztvevők legtöbbször a miért kérdést tették fel az őket ért veszteségek kapcsán. Az is elhangzott, hogy bárki bármit mondjon, mindenki maga helyett való, senki nem pótol senkit. Az előadó a szeretteiket búcsú nélkül elvesztőknek azt javasolta, hogy írjanak levelet az elhunytaknak. Talán enyhíthet fájdalmukon, ha ilyen módon búcsút vesznek. Kifejezhetik benne fájdalmukat bocsánatukat, fogalmazzák meg, mi hiányzik a kapcsolatból, mi az, ami lezáratlan, olvassák fel egy olyan személynek, akiben megbíznak, mert fontos ezek kimondása. A sok szenvedést ajánlák fel Istennek, hogy ő enyhítsen rajta. Esetleg önkénteskedjenek, az elvesztett személyhez hasonló korúakat segítve.

Válasz a miértekre

A csíkdelnei Birta Zsuzsanna saját tapasztalatait osztotta meg. Fiatalon, egy hatéves és egy két és fél éves gyermek édasanyjaként maradt özvegyen négy évvel ezelőtt. Amint elmesélte, a férje elvesztése után egyből a düh fázisába került. „Hogy ha úgy hívjuk, hogy Jóisten, hogy tehet ilyent, hogy a férjem, aki korán elvesztette szüleit, most árván hagyta gyermekeit? Egy évig harcoltam az Istennel, közben tudtam, hogy lábra kell álljak, de nem ment" – mesélte. Klarissza nővérekhez járt, majd gyászfeldolgozó csoportba, kirándultak, mert szerették volna kitölteni a hiányt, de nem lehetett. Sokat olvasott, aztán egyik nap úgy érezte, Medjugorjéba kell mennie a két gyermekével. Megszervezte, sikerült. „A Jóistennek gondja van arra, hogy mindenkinek mindent megadjon, amire szüksége van, viszont ehhez kell a mi akaratunk, a ráhagyatkozásunk. Medjugorjéban hallgattam meg egy tanúságtételt. Az ottani hangulatban, ahol megérint a hit, a szeretet, megnyugszik az ember, azt az üzenetet kaptam, hogy ha mindnyájan arrafelé tartunk, ahol a férjem van, akkor mi értelme annak, hogy én aggódjak, sírjak, az én gyermekeim is megérdemelnek egy vidám édesanyát. Felismertem, hogy az életemben mindenki ajándék, hogy mikor kell visszaadjam, nem tőlem, és nem tőle függ, a Jóisten döntése. Nekem csak az a lehetőségem van, hogy az ő döntésében megnyugodjak, és menjek tovább. Ránk továbbra is ugyanaz a nap süt, az én döntésem, hogy felemelem-e a fejem, látom-e, hogy szép a felhő. A Jóisten segítségével sikerül megnyugodni, kap erőt az ember a mindennapokból, sikerül jobban megbecsülni azokat a személyeket, akik mellettünk vannak. Egy ekkora tragédiával egy teljesen új életet ad nekünk, átértékelődik a világ" – osztotta meg.

TAMÁS GYOPÁR