

A modern társadalom nem tud mit kezdeni a halálélménnyel, a halálra való készülődéssel. Elkendőzi a problémát, és még a haldoklónak is hazudik. Ennek oka nyilvánvalóan az, hogy az a feszültség, amire nincs megoldás, elfojtásba kerül – olvashatjuk Polcz Alaine író és tanatólógus, azaz a halállal és gyásszal foglalkozó tudomány ág legismertebb magyar képviselőjének szavait. A kérdés pedig nagyon is aktuális: akkor mégis hogyan élünk saját mulandóságunk tudatával úgy, hogy közben ne állandóan a halál gondolata foglalkoztasson? Szakemberek segítenek a kérdés megválaszolásában.

Elveszíteni egy szeretettünket az emberi élet talán legnehezebb élménye, „mélyreható seb” – ahogy Polcz Alaine írja. Kevés olyan élmény van, ami ennyiféle szinten hoz változásokat az ember lélektani működésében. Mivel a gyász nagyon sokféle reakciót válthat ki, a szakemberek számára az egyik legfontosabb kérdés napjainkban is az ezzel való foglalkozás. „A halál minden esetben hatással van életünkre. Állandóan veszítünk valamit, el kell engednünk valamit, le kell mondanunk valamiről, el kell válnunk egymástól, fel kell adnunk valamit. Az élet folyton-folyvást változik, el kell engednünk azt, ami meghittséget, stabilitást biztosított számunkra. A halál visszavonhatatlan valóság, állandó elválás és búcsú, ami végigkíséri életünket” – világított rá a halállal való szembesülés élményére Kostyák Kinga Marosvásárhelyen élő pszichológus.

Megrendített énkép

Egy szeretett személy elvesztése egy olyan tapasztalat az életünkben, amely feltárja előttünk, hogy tulajdonképpen mit is jelent a halál. A halálélmény olyan folyamat az életünkben, amely elbizonytalanít, átgázol rajtunk, megrendíti énképünket, nagy hatással van világtételezés-



Szeretteink elvesztése utáni egy-két év alatt zajlik le egy egészséges gyászfolyamat, ám az elakadt gyászfolyamatokban évek múltán is a gyász valamelyik fázisában toporgunk.



#Halál

VISSZAVONHATATLAN V

sünkre, sokszor saját elmúlásunkat vetíti előre. E tapasztalat nyilvánvalóan egyidős az emberiséggel. A szeretett személy halála egyben olyan halálprobléma és halálélmény, amelyet ugyanúgy kell tudjunk kezelni és elviselni, mint ahogy saját életünket és a halálunkra való felkészülést.

„A halál gondolatával egy időben megjelenik az élet határhelyzete, ami változást indíthat el bennünk, szabaddá teheti tekintetünket a valóban lényeges dolgok, kapcsolatok, nézetek iránt, ugyanakkor fel is boríthatja világlátásunkat, önértékelésünket. Mindez attól függ, tudunk-e megfelelően gyászolni. A halállal való találkozás a veszteség egy szélsőséges

formája, egy meghatározó esemény életünkben, ami állandó változást követel” – hangsúlyozta a szakember a gyászra reflektálva. Életünkben a változás magába foglalja az elválást, a veszteséget. Ha ezt nem ismerjük fel, átalakulásra aligha kerülhet sor, mivel a gyász átélése, megengedése készítet változásra, enged valóban búcsút venni, és teszi az embert új kapcsolatra éretté – figyelmeztetett a pszichológus.

„A halállal, az elmúlással szemben különböző elhárító mechanizmusok léteznek. Talán az egyik legelterjedtebb, hogy a halál legyőzésén munkálkodunk, reménykedve abban, hogy egy szép napon valóban meg tudjuk oldani ezt a kérdést. Egy másik elhárítás abban rejlik, hogy azonosulunk a halállal, a »megsemmisíthetetlen rombolóval«. Fontos, hogy a gyászt ne fogjuk fel gyengeségnek, tudnunk kell, hogy ez a folyamat lelki egészségünk szempontjából rendkívül fontos lélektani folyamat. A gyászfolyamatot nemcsak egy szeretett személy elvesztésével éljük át, életünk során is számtalan esetben kényszerülünk búcsúzni: a válás, szakítás, költözés is olyan élmények az életünkben, amelyek hasonló veszteségreakciókat váltanak ki” – foglalta össze Kostyák Kinga.

A gyász nem a megalázottság jele

Ha meghal egy közeli hozzátartozónk, önkéntelen is szembesülünk saját mulandóságunkkal, azonban ahhoz, hogy a gyászt és a vele járó negatív érzéseket átéljük, fontos, hogy az emberek egymás segítségére

legyenek – hangsúlyozta a pszichológus. A veszteség feldolgozásához szükséges, hogy a gyászt valóban átéljük, és az ezzel járó súlyos szorongásunkat leküzdjük úgy, hogy inkább a valósággal kell szembenéznünk, mint a hárításainkat „elövennünk”. Egy szeretett személy elvesztése közelebb hozza hozzánk az elmúlás és a „vég” érzését. A halál fogalmával együtt megjelenik a gyász mint folyamat, a szeretett személy elengedésének folyamata. A gyász a halál megjelenésének szélsőséges esete az életünkben. Az elválás, akármennyire fájdalmas is, nemcsak veszteséget jelent, hanem kihívást is az átélőnek, mivel a halál bármikor újból elszakít-

A halál minden esetben hatással van életünkre



A gyász mint folya