

FOTÓK: HAÁZ VINCE



VALÓSÁG

hatja szerettét, mégis új kötődés megteremtésén fáradozik. A gyász mint folyamat elindítása és átélése egy félelmetes feladat – emelte ki Kostyák Kinga.

„Munkám során azt tapasztaltam, hogy klienseim egy részének nehézséget okoz az érzésekkel való megbirkózás, vagy ha megengedik maguknak, hogy gyászolni kezdjenek, soha nem tudják majd abbahagyni. A gyászoló gyakran nemcsak félelemből, de akár gyengeségből is ellenállhat a gyásznak, ezzel tudatosan elutasítva a fájdalmat, amivel tagadja a realitást. Amennyiben ezt tapasztaljuk, fontos, hogy a gyászolóval megértessük, hogy a gyász nem a megalázottság,



mat elindítása és átélése félelmetes feladat

hanem akár a bátorság jele is. Bele kell törődnünk, hogy a gyással és annak átélésével az énünk bizonyos vonásai megsemmisülnek, le kell tudnunk mondani mindarról, ami eddig alkotta kapcsolatainkat, világunkat, környezetünket, mert már a múlthoz tartozik” – magyarázta a szakember. Hozzáfüzi, ha ezt nem tesszük meg, görcsösen kapaszkodunk a múltba, az a jövő előli elzárkózással jár, a gyászfolyamat nem egészséges átélésének vagy elakadásának pedig komoly következményei lehetnek.

Tabusítjuk a halált

A halálhoz való viszonyunkat befolyásolja személyiségünk, életkorunk, tapasztalataink, a családjunk, szűkebb társadalmunk halállal kapcsolatos szokásai, rituáléi, vallási hovatartozásunk, de összességében mégis elmondható, a modern társadalom nem tud mit kezdeni a halálélménnyel. „A 21. század nyugati emberének halálhoz való viszonyát leggyakrabban a halálfélelem határozza meg. Napjaink sikerorientált társadalmának világképébe nemigen fér bele, hogy életünk véges. Nem tudunk mit kezdeni a halálélménnyel, a halálra való felkészüléssel. Tabusítjuk a halált, és ahogy Polcz Elaine megfogalmazta, még a haldoklónak is hazudunk” – mutatott rá Ágoston Imola.

A csíkszeredai pszichológus szerint több oka is van annak, hogy a halálhoz való viszonyulásunkat a félelem határozza meg. „A természetes közösségek felbomlásával elvesztek a halál körüli rítusok. Ezeknek a hagyományoknak az volt a szerepük, hogy mind a haldokló, mind a szerettei számára megkönnyítsék az élet-halál közti átmenet elfogadását. Ezekben a közösségekben a gyerekek beleszültek az élet-halál történéseibe, és egyfajta természetességgel tanulták meg, hogy a halál az élet velejárója. Napjainkban a halál el van rejtve a hozzátartozók szeme elől. A haldokló legtöbb esetben bekerül a kórházba, így pedig egyre kevesebb személyes tapasztalata van a halállal. Annak ellenére, hogy tudjuk, adott esetben nem sok értelme van már a kórházi kezelésnek, és a haldoklónak sem vágya idegen emberek közt meghalni, félelmeink vezérelnek, miközben megpróbálunk ebből a történésből kimaradni, roszszat téve mind magunknak, mind a szerettünknek. Tettük fel valaha a kérdést, hogy mi hol, hogyan szeretnénk meghalni? És ha őszinték vagyunk, a válasz legtöbb esetben nem egy rideg kórházi ágy... A halálról való nyílt, őszinte kommunikáció is hiányzik a mindennapjainkból, tabusítjuk a halált, úgy próbálunk élni, mintha velünk nem történhetne meg. Ez által életünk hangsúlyai is rossz irányba tolódhatnak” – mondja.

Mitől is félünk valójában?

Elsősorban a haldoklás testi, lelki kínjaitól – szögezte le a szakember. Ahogy egészségi állapotunk hanyatlik, hasonló lelki fázisokon megyünk át, mint amikor gyászolunk. „Az elutasítás, tagadás fázisát a harag korszaka követi. Miért éppen én? Miért igazságtalan velem az élet? – tesszük fel a kérdést. Ezt követi az alkudozás,



A halállal való találkozás a veszteség egy szélsőséges formája

csak még ezt vagy amazt érjem meg. Mindezt jó esetben az elfogadás, beletörődés fázisa követi, ami tulajdonképpen a halálfélelem megszelídítése. Egy másik félelemforrás a halál utáni élettel kapcsolatos bizonyosságok hiánya. Nem jött még vissza senki, hogy elmondja, mi van odaát, így hitrendszerünk az egyetlen, ami enyhítheti félelmeinket” – jegyezte meg. Ugyanakkor szorongást okozhat az is, hogyha felmerül bennünk életünk véges volta, vajon elérjük céljainkat, beteljesülnek vágyaink, mire elég az időnk?

Foglalkozni kell saját halálunkkal

A szakember elmondása szerint ha megrekedünk félelmeinkben, és ezek enyhítésére háritással válaszolunk, sok „meglepetés” érhet bennünket. Gyakori jelenség például, hogy elakadnak gyászfolyamataink. Szeretteink elvesztése utáni egy-két év alatt zajlik le egy egészséges gyászfolyamat, ám az elakadt gyászfolyamatokban évek múltán is a gyász valamelyik fázisában toporgunk. „Nem tudjuk levetni a gyászruhát, nem vagyunk képesek új kapcsolatokat alakítani, szeretteink személyes tárgyaitól nem tudunk megszabadulni, halálával kapcsolatos haragunk még mindig dül bennünk. Életünket elfecséreljük, olyan dolgokba fektetünk energiát, időt, amit később nagyon megbánunk, halogatjuk feladatainkat, céljainkat abban a tévhitben tartva magunkat, hogy még nagyon sok időnk van rá. A halálfélelemtől el kellene jutnunk egy érett haláltudathoz, amikor bölcs belátással elfogadjuk a halált, és az életünk természetes velejárójaként tekintünk rá. Miért is fontos ez? Mi hasznot hozhat számunkra a halállal való barátkozás? Hospice-ban dolgozó szakemberek vallják, hogy akkor kezdünk el igazán élni, amikor elkezdünk foglalkozni saját halálunkkal.”

Ágoston Imola elmesélte: egy baráti beszélgetés során hangzott el egy számára is elgondolkodtató, akár egy életfilozófiát is magába tömörítő mondat. „Úgy szeretnék élni, hogy nyugodtan tudjak majd meghalni – hallottam. Az egzisztencialista pszichológia szerint az érett haláltudat, az élet végességének elfogadása minőségi változásokat hoz az életünkbe. Sokkal nagyobb megbecsüléssel fordulunk saját életünk felé, magunk és családjaink számára egészségesebb fontossági sorrendet tudunk felállítani.



A természetes közösségek felbomlásával elvesztek a halál körüli rítusok.

Kevésbé fecséreljük az időnket jelentéktelen dolgokra, jobban értékeljük kapcsolatainkat, több energiát fektetünk beléjük, és nagyobb intimitással éljük át azokat. Nagyobb motiváltsággal, erővel látunk életfeladatainkhoz, jobban értékeljük sikereinket. Ha szükségét érezzük, könnyebben válunk szakmát, életpályát, kisebb valószínűséggel maradunk számunkra egészségtelen, destruktív élethelyzetekben. Fejlődünk a spiritualításban. Ha ennyi jót hozhat a halál megszelídítése saját magunk számára, szánjunk rá időt, energiát, és nézzük meg, mi magunk hányadán állunk ezzel a kérdéssel” – tanácsolta.

D. BALÁZS ILDIKÓ, HAJNAL CSILLA



Az egzisztencialista pszichológia szerint az érett haláltudat minőségi változásokat hoz az életünkbe