

Ne akarjuk megúszni a fájdalmat!

Beszélgetés halálról és elmúlásról Bálint Csilla gyásztanácsadóval

Hogyan dolgozunk fel egy-egy veszteséget? Tudunk-e ma még egyáltalán gyászolni? Mit bánnak meg általában a haldoklók az életükkel kapcsolatban? - ezekre a kérdésekre kaptunk választ **Bálint Csilla** gyásztanácsadótól, aki a Napfogyatkozás Egyesület munkatársa. A szervezet célja, hogy a társadalom számára közelebb hozzák a halál és a gyász témáját.



fotók: Béli Balázs

– *Közeledik a Mindenszentek és a halottak napja, ilyenkor sokan kilátogatnak a temetőbe, hogy megemlékezzenek elhunyt szeretteikről, közelebb kerül hozzánk az elmúlás. Mit gondolunk mi magyarok a halálról?*

– Sajnos egyre kevésbé szeretnénk foglalkozni vele. Átvettük azt a szemléletmódot, hogy a sikerességünkhöz nem tartozik hozzá a halál, ezért szeretnénk minél messzebbre kerülni tőle, nem tudomást venni róla. Szomorúság és öröm is egyben, hogy egyre többen szólnak fel annak érdekében, hogy ezzel foglalkozni kell. Például a szervezetünk, a Napfogyatkozás Egyesület, többek között abban segít, hogy közelebb kerüljünk az egész témához. Fontos, hiszen előbb-utóbb mindannyiunkkal meg fog történni, illetve mindannyian élünk át gyászfolyamatokat egy-egy veszteségünk során.

– *Azt mondta, nem tartozik hozzá a sikerességünkhöz a halál. Ez mit jelent pontosan?*

– Azt, hogy ügyesnek, diplomásnak, ráncatlannak kell lennünk és folyamatosan sikeresnek kell mutatnunk magunkat. Ehhez nem tartozik hozzá, hogy egyszer csúnyák, betegek, öregek, szomorúak leszünk. Ha ma elmegyünk egy temetésre, nem azt látjuk, hogy sírnak a gyászolók, hanem azt, hogy rezzenéstelen arccal állnak ott napszemüvegben, eltakarva valódi érzelmeiket. A negatív érzéseinket sem fejezzük ki, mert azt sugallja minden: légy boldog, mosolyogj! A reklámok azt közvetítik, hogy ez az élet. Nincs ezzel bajom, hiszen én is szeretem a vidámságot, de az élet nem feltétlenül csak ennyi.

Elvesztettük a kapcsolatot spirituális gyökereinkkel

– *A Buddhista Főiskola előtt találkoztunk, hiszen itt tanul. A buddhizmus hogyan közelíti meg a halált, az elmúlást?*

– Buddha tanításainak alapja a mulandóság és ennek, valamint az ebből fakadó szenvedésnek a megértése. A mulandóságban ugyanis benne van az is, hogy el kell veszítenünk olyan dolgokat, amelyeket szeretünk, azonban az elmúlás nemcsak szomorúság, hanem öröm is, hiszen ugyanúgy a rossznak is vége lesz egyszer. A mulandóság min-

Ha valaki tudatosan élt, naponta feloldotta a dühét, rendezte az emberi kapcsolatait, akkor nem kell lezáratlanságot hagynia maga után.

den pillanatra vonatkozik, a jóra és a rosszra is. Szeretnénk megtartani a szép, kellemes pillanatokot – ez is szenvedés; szeretnénk gyorsan elmulasztani a kellemetlen, fájdalmas tapasztalatainkat – ez is szenvedés. Ha megfigyeljük az érzéseket kicsit távolabbról (vannak ilyen pillanataink) sok mindent megérthetünk magukból és a világunkból. Ez fejlődéshez vezet. Ezt kellene az életünk középpontjába helyezni, sok-sok gyakorlással.

– *Fel lehet készülni a halálra?*

– Azt gondolom, hogy igen, akkor, ha ezt vizsgálom, figyelem, ha mindent folyamatában látok. Hiszen megszületünk, van egy életünk, amelyet nagy örömmel fogadunk és természetesnek tartunk, de tudomásul kell venni, hogy van egy mulandóságunk, halálunk is. Ha foglalkozok vele nap, mint nap, akkor közelebb tudom hozni magamhoz a témát. A haldoklóknak nagyon nehéz, bánjunk velük finoman, kísérjük őket, azzal a hittel, amivel élt. Soha ne adjunk új szemléletmódot az eltávozónak, abban kell segíteni őt, amiben leélte az életét, nem akkor kell új dolgokkal terhelni! Ha valaki tudatosan élt, naponta feloldotta a dühét, rendezte az emberi kapcsolatait, akkor nem kell lezáratlanságot hagynia maga után. A haldoklók sokszor elmondják, hogy mi az, amit megbántak az életben. Ilyenkor mindig az emberi kapcsolatok és a kommunikáció kerülnek előtérbe. Ezt kellene már most tudatosítanunk és beépítenünk a hétköznapijainkba. Már a kisgyermekben egyfajta szemléletmódot alakíthatunk ki, hogy olyan életet tudjanak felépíteni, amiben ez a látásmód benne van. Ma már nincs az elmúlással kap-

csolatos tanításunk, a kereszténységet elvetettük, templomba alig járunk, nem úgy, mint 50 vagy 100 évvel ezelőtt. A spirituális gyökereinkkel is elvesztettük a kapcsolatot. Pedig nemcsak egy testből állunk, hanem a test-lélek-szellem hármásából. A világ ennek ellenére a külsőségekben megfogható dolgokban próbál utat mutatni.

– *Ez a hozzáállás az érzelmeink elfojtását, elrejtését eredményezheti. Ma már instant megoldásokra van szükségünk, az elmúlás miatt érzett fájdalmunk azonban nem egy pillanattig tart. Tudunk ma még gyászolni egyáltalán?*

– Éppen nemrég volt egy képzésünk, ahol dr. Piling János mesélte el, hogy például a cigány kultúrában nem változott az, ahogyan kísérik a haldoklót és siratják a halottat. Nálunk ez már hiányzik. Régen nekünk is voltak rítusaink, ahol elmélyedhettünk, együtt lehettünk az eltávozó szerettünkkel. Sőt, megélhettük, kifejezhettük az érzéseinket együtt a családdal, barátokkal - halotti tort ülhattunk, emlékezhettünk, átdolgozhattuk a fájdalmunkat - a haldokló szerettei körében fejezte be az életét. Ma már mind a születés, mind az elmúlás kikerült az otthonokból. Régen egy házban több generáció lakott, akkor ez természetes része volt az életnek. A gyerekek látták, ahogy megöregszenek a nagy-, illetve dédszülők, látták, amikor meghaltak, látták, ahogy a halottat mosdatták és öltöztették. Nem voltak kizárva ezekből a természetes folyamatokból. Ugyanúgy, ahogy ott voltak egy-egy kicsi megszületésénél is. A születés, a halál és a gyász az élet szerves része, azonban mi ezt már nem annak

Ma már nincs az elmúlással kapcsolatos tanításunk, a kereszténységet elvetettük, templomba alig járunk, nem úgy, mint 50 vagy 100 évvel ezelőtt. A spirituális gyökereinkkel is elvesztettük a kapcsolatot. Pedig nemcsak egy testből állunk, hanem a test-lélek-szellem hármásából.

tapasztaljuk. Sokan nem is a szerettek körében halnak meg, hanem idegen emberek között, idegen környezetben. Azt gondolom, mindannyiunk életét megnehezíti, ha elszakadunk a természetes folyamatainktól.

– Mindenki gyászol?

– Igen. Az elfojtás és a késleltetés is megjelenhet a gyászban, ugyanis sokszor az adott személynek egy visszajelzés hiányzik, hogy maga a gyász – amit éppen megél – normális. Mindent szeretnénk kisminkelni, valahová, elrejtetni, láthatatlanná tenni, eltüntetni. Sokan azt sem tudják, hogy meddig gyászolhatnak. Régen ennek keretét adták a szokások, például, egy közeli hozzátartozó elszírása egy évig tartott. Erre voltak szavaink, rítusaink, szokásaink, például gyászruhát vettünk fel, ezzel jelezve a külvilágnak, hogy más tudatállapotban vagyunk. Kifejezhetjük, hogy „velünk most egy kicsit más-képp bánjatok”.

– Hiányzik ez a folyamat?

– Nagyon. Ugyan az elfojtás egy idő után valamilyen utat törhet magának az életünkben. Lehet, hogy később jön elő és akkor már nem is tudjuk, hogy az adott betegség például miért történik. Korábban egy magánklinikán dolgoztam, ahol bejött egy hölgy olyan problémával, hogy nem tud tömegközlekedési eszközön utazni, a lánya viszi ide-oda már 20 éve. Kiderült, hogy két évtizeddel ezelőtt meghalt az édesanyja, és nem tudta feldolgozni. Találkoztam olyan hölgygel is, aki csúnya börtünetekkel jött oda hozzánk, kiderült, hogy a 20 hetes babáját spontán vetéléssel megszülte otthon, bementek a kórházba, ahol azt mondták neki, hogy „nem volt ez még ember”. Nem tudta feldolgozni a veszteséget, mert azt a jelzést kapta, hogy a babája „nem volt még ember”, ezért nem is kell vele foglalkozni. Nyilván pszichésen egy olyan sokkha-

tás alá került, ami valahol testi tünetek formájában jelent meg, a bőrproblémájával pedig már foglalkozott, hiszen az egy manifesztálódott lelki folyamat. Itt az elmaradt gyász tudatosítása, majd megélése hozott valódi gyógyulást.

– Mi mit tehetünk magunkért ilyen veszteség helyzetben, hogy elkerüljük a hasonló szituációkat?

– Az érzéseinket meg kell élni, ne akarjuk megúszni a fájdalmat! Mindennek ideje van, a gyásznak is. Nem biztos, hogy segítségre van szüksége valakinek, aki éppen egy nehéz időszakon megy keresztül, hiszen ez egy természetes folyamat. Volt, aki két héttel a gyermeke halála után jött el hozzánk, azonban két hét semmi egy ilyen veszteség után, nemhogy hetekre vagy hónapokra, hanem évekre van szükség ennek feldolgozásához, ugyanis mérhetetlen szenvedés egy gyermek elvesztése. Természetesen kérhetünk segítséget, olvashatunk, beszélgethetünk róla, vagy akár elkezdhetünk egy olyan önszolgáltató csoportba járni, ahol hasonló veszteséget átéltek emberek vannak. Ennek hihetetlen jó hatása tud lenni.

A kibeszélés is átdolgozás


– Sokszor nem vesszük észre, de benne ragadunk egy folyamatban. Honnan tudjuk, hogy elakadtunk?

– A gyász első időszakának van egy intenzitása, ami akkor sem jelent problémát, ha ez akár fél évig is eltart. Az már gyanús, ha valaki tíz év után is minden nap kijár a temetőbe. Azonban, ha mindezek mellett is tudja vezetni az életét, akkor engedni kell.

– Egy gyásztanácsadó miben tud segíteni?

– Kísérésben és információadásban. A saját tapasztalatom szerint, lehet, hogy a gyászolóknak csak arra a megerősítésre van szüksége, hogy elmondjuk neki, teljesen normális, amiben van. Az

...az elfojtás egy idő után valamilyen utat törhet magának az életünkben. Lehet, hogy később jön elő és akkor már nem is tudjuk, hogy az adott betegség például miért történik. Korábban egy magánklinikán dolgoztam, ahol bejött egy hölgy olyan problémával, hogy nem tud tömegközlekedési eszközön utazni, a lánya viszi ide-oda már 20 éve. Kiderült, hogy két évtizeddel ezelőtt meghalt az édesanyja, és nem tudta feldolgozni.



Számos területe van a gyásznak, például a válás is ilyen. Ott néha még sokkal nehezebb a folyamat, mert a másik fél még él és még boldog is

együletünk csoportokat is indít, ahol az emberek tematikus beszélgetéseken keresztül megoszthatják egymással a fájdalmukat. Néha a család kifárad, vagy ők is gyászolnak, nem tudják a másik terhét is vinni, ilyenkor jól jön egy „kívülálló”, aki csak ott van és meghallgat. A kibeszélés is átdolgozást jelent, ami már kint van, azt már nem kell továbbcipelni. Mi leginkább kísérünk, de vannak módszereink is, amivel tudunk segíteni. Például, ha a gyászoló ambivalens kapcsolatban volt az elhunytal, akkor először a büntudatot kell feloldani, csak utána tud elindulni a feldolgozás.

– Laikusként azt képzelhetjük, hogy a fiatalok, idősek, nők és férfiak más-képp gyászolnak. A szakember hogy látja, van különbség?

– Mi nem teszünk különbséget a gyász-folyamatok között, de az nyilván más-képp zajlik a különböző nemek és korok



esetében. A férfiaknak állni kell a sarat, nem mutatják ki az érzéseiket, nem vonulhatnak el hetekre, hónapokra a világtól, ahogy egy anyuka például. Egy férfitől azt várjuk, hogy támasza legyen a nőnek, és ez borzasztóan nehéz. A különböző korú gyermekek is másként gyászolnak, mint a felnőttek.

A válás néha nehezebb, mint a halál

– *Gyászolni nemcsak halállal kapcsolatban szoktunk, hanem különböző egyéb élethelyzetek miatt is. Ezek a szituációk is olyan fájdalmat jelentenek, mint az, hogy eltávozik egy szeretettünk?*

– Számos területe van a gyásznak, például a válás is ilyen. Ott néha még sokkal nehezebb a folyamat, mert a másik fél még él és még boldog is. Válási gyással kapcsolatban is léteznek csoportok. Ezeknek az átdolgozásoknak

hatalmas a jelentősége. Fontos, hogy mit viszünk tovább a házasságunkból, hogy tudjuk rendezni a kapcsolatunk azzal, aki egykor az életünk része volt, úgy, hogy esetleg ő már jól érzi magát, miközben én még siratom a veszteséget. Vagy büntudatom van, és azt hordozom. De például egy költözés gyásza is lehet életre szóló folyamat, ha sokat költözik a család vagy egy nagyon fontos kapcsolat a költözéssel megszakad.

– *A gyász és a halál legnagyobb kutatója Polcz Alaine volt, a Napfogyatkozás Egyesület az ő szellemi örökségére épült. Mi tekintenek különösüknek?*

– Az a célunk, hogy a társadalom számára közelebb hozzuk a halál és a gyász témáját. A fő tevékenységünk az oktatás és az ismeretterjesztés, szeretnénk segíteni azok munkáját, akik gyászolókkal kapcsolatba kerülnek, például orvosok, pszichológusok, pedagógusok, szociális

munkások, és más segítő foglalkozásúak, de érdeklődő laikusok számára is nyitottak a képzéseink, programjaink. Olyan képzéseket adunk számukra, amelyek elvégzése után hatékony eszközök kerülnek a kezükbe annak érdekében, hogy ne kelljen tehetetlenül és tanácstalanul állniuk a támasznyújtásban. Egyre többen fordulnak hozzánk azzal, hogy megtanulják, hogyan tudnak viszonyulni egy ilyen helyzethez, hogyan kommunikáljanak a haldoklóval vagy a hozzátartozóival. Ezen kívül arra törekszünk, hogy ingyenes önszolgáltató csoportok működhessenek az országszerte és határon túl is. Polcz Alaine komoly feladat elé állított minket, hiszen amellet, hogy kitűnő szakember volt, teljes lélekkel fordult a páciensei felé.

Sinkovics Szilvia

Bővebben a www.gyaszportal.hu oldalon tájékozódhatnak