



GYETVAI ANNA

A GYÁSZ ÚTVESZTŐJÉBEN (1. RÉSZ)

A veszteségek, a gyász valamilyen formában mindig az életünk részét képezik. Személyes tapasztalatainkon és a pedagógusi pályán a gyermekeken, diákokon keresztül is találkozhatunk velük. Mi is a gyász? Mit kellene egy gyászolónak mondani? Vagy inkább ne mondjunk semmit, mintha semmi sem történt volna? Napjainkban félelmetes, szorongást keltő a gyásztól beszélni, a gyászt kifejezni, megélni. Ha egy ismerős révén testközelbe kerülünk a gyással, gyakran menekülünk, tagadjuk, bagatellizáljuk – elbújunk az útvészítő egyik kis zsákutcájában. Azonban kisebb-nagyobb veszteségek nap mint nap érnek minket, érik a szeretteinket, a körülöttünk élőket, így nem mehetünk el a gyász mellett szó nélkül. Nevelési, oktatási intézményben dolgozó szakemberként a pedagógusoknak kiemelt szerepe van a saját halálkép, gyászreakciók és a téma általános ismeretének, hogy legyen egy biztos pont, egy biztonságos hely, ahol a gyermekek megfelelő mintát kaphatnak a veszteségek kezelésében. Nem egyszerű vállalkozás bemerészkedni ebbe az útvészítőbe, viszont a témával való szembenézés jelentősen hozzájárulhat a gyermekek egészséges személyiségfejlődéséhez, melynek köszönhetően a felnőtt is egy talán számára eddig ismeretlen vagy kevésbé ismert területet fedezhet fel önmagában. „A halál megváltoztathatatlan és elkerülhetetlen, de viszonyunk a halálhoz nem az, és ez többek között azért fontos, mert viszonyulásunk a halálhoz

szabja meg az életünket is” (Polcz, 2005).

A kedves Olvasó egy három részes sorozatban olvashat, informálódhat a gyász folyamatáról, ötleteket meríthet a gyász feldolgozásának segítéséhez, a gyásztól való beszélgetésekhez. Jelen, első részben a gyásztól általánosságban lesz szó, illetve a gyermekek és felnőttek gyászai közötti különbségekről. A következő részben a különböző haláleseteket követő gyász kerül előtérbe, például egy gyermek, testvér vagy szülő halála, illetve öngyilkosság révén. A harmadik és egyben utolsó részben pedig az úgynevezett poszt-traumás növekedés lesz a téma, ami tulajdonképpen rátalálás az útvészítőből kivezető útra. Maga a fogalom is arra utal, hogy a trauma vagy krízis utáni időszakban az ember értelmet talál az adott negatív élménynek, megtalálja azokat a pontokat, amelyekben fejlődni, növekedni, erősödni tudott a vesztesége által.

A GYÁSZRÓL ÁLTALÁBAN

Maga a gyász egy univerzális, mindenkire érintő jelenség, de a megnyilvánulása igencsak egyéni. Függ a kultúrától, amelyben az adott személy él, függ az életkortól, befolyásolja a kapcsolat, a helyzet, amelyben a veszteség történt, a veszteség körülményei. Jelentős a gyász szempontjából, hogy van-e olyan személy, aki ebben a különösen nehéz helyzetben támogatni tudja őt, de persze függ az ember személyiségétől, aktuális lelkiállapotától is.

A gyásztól lélektani szempontból az első jelentős tanulmányt Sigmund Freud írta 1917-ben. Ezek után a gyással kapcsolatban számos meghatározás született, különböző szakemberektől. Corr és munkatársai (2009) „a veszteségre adott egyéni reakció”-ként írják le. Cohen és munkatársai (2002) szerint a gyász „az a folyamat, melynek során a gyászoló átdolgozza a veszteséget, hogy képes legyen integrálni az új realitást az életébe és képes legyen folytatni az életét az elhunyt nélkül”. „A gyász lélektani folyamata során a gyászoló a hiánnyal szembeül, és innentől kell eljutnia az elfogadásig, a megbékélésig” – írja Benczúr Lilla (2015).

Fontos kiemelni, hogy a fent idézett definíciók nem egyértelműen a halált jelölik meg a gyász okaként, hanem a veszteségeket. Gyászreakciót kiváltó veszteségek például a halál, válás, költözés, egy háziállat halála, egy korábbi partner halála, az egészségi állapot változása, a gazdasági helyzet változása, a munkahely elvesztése, amputáció, nagyobb fordulópontok, változások az életben, például óvoda-, iskolakezdés, házasságkötés, érettségi, felnőtt gyermek elköltözése, nyugdíjba vonulás (James, Friedman, 2011).

Régen a rítusok nagy segítségére voltak az embereknek, mert megszabták a gyász menetét, a teendőket, hogy kinek mi a feladata. A gyászolók teljes természetességgel mutathatták ki érzelmeiket, fájdalmukat, mert ennek megvolt a helye és az ideje. Minden

egyes rítus egy kapaszkodó volt a gyászolóknak. A család, a szomszédok támaszt nyújtottak ezekben az időkben, segítettek a mindennapok teendőiben. Napjainkban ezekből a rítusokból minimális maradt meg, azért is van ennyi félelem, szorongás és elfojtás a gyász, a veszteség, a halál témaköre körül. Elmaradtak a rítusok, és nem alakultak ki helyettük mások, amelyek a mai embert segítenék, pedig ahogy Polcz Aline is írja: „A gyászritusoknál a cél a továbbélőket ért veszteség lehető legrugalmasabb feldolgozása: a test eltávolítása az élők közül, ugyanakkor gondoskodás a testről, gondoskodás a lélekről – és gondoskodás a gyászolókról” (Polcz, 2005). Napjaink közfelfogása szerint azonban az a „helyes” és elfogadott, ha a veszteséget elszenvedő személy hősiesen viseli azt, nem mutatja a fájalmát, és pár napon belül vissza is megy a munkahelyére, mint ha semmi nem változott volna. Ez a fajta tabusítása a gyásznak csak még inkább megnehezíti a gyászoló dolgát, ugyanis az emberek a saját zavaruk leküzdése helyett inkább eltávolodnak azoktól, akiket valamilyen veszteség ért.

A GYÁSZ FOLYAMATA FELNŐTTEKNÉL

Sokáig a gyász lefolyását szakaszokban különítették el. A szakaszok megnevezése és száma az adott elmélettől függ. Napjaink modern elméletei kevésbé preferálják a szakaszokra való bontást, inkább egy folyamatként tekintenek a gyászra, amely mindenkinél egyedi.

■ NORMÁL GYÁSZ

A gyász egyes részeinek megismerése érdekében érdemes áttekinteni Pilling János modelljét (2003). Pilling ugyan szakaszokat mutat be az elméletében, viszont a gyász folyamattermészetét és a gyász lefolyásának egyedi mintázatát is hangsúlyozza. Az elméletben 5+1 szakaszt ismerhetünk meg.

A 0. az úgynevezett *anticipációs (megelőző) gyász*, ami még a haláleset bekövetkezése előtt kerül felszínre olyan helyzetekben, mint például tartós betegség, életveszélyes állapot.

Amikor a személy értesül a halálhírről, kezdetét veszi az első fázis, amit Pilling *sokk*-nak nevez. Az ezt követő pár órában, akár pár napban rendkívül intenzív érzelmi hullámok tapasztalhatók. Jellemző reakciók a tagadás, a bénultság, a kiüresedés érzése, a dermedtség, szomatikus tünetek is – mint

például emésztőrendszeri problémák, légzési nehézségek. Ez a szakasz nagyjából addig tart, amíg a hír, illetve az aktuális teendők tudatosulnak.

Ezt követi a második, *kontrollált szakasz*. Ilyenkor a gyászoló összeszedettnek tűnik. Intézi az ügyeket, néha fokozott aktivitást mutatva, hogy a figyelmét elterelje a nehéz érzésekről, a hiányról. Több esetben él meg ebben a szakaszban, hogy bár fizikailag jelen vannak, mégsem tűnnek valóságosnak a helyzetek, ködös és álomszerű a körülöttük lévő világ. Ez a szakasz általában a temetésig tart.

A következő, talán a legnehezebb és leghosszabb fázis, a *tudatosulás*. Ilyenkor az érzelmek és a hangulat nagyon széles spektrumon mozognak, szélsőségesen változnak és ambivalensek is lehetnek. Leggyakrabban a büntudat, szomorúság, magány, tehetetlenség, kedvetlenség, motivátlanság, félelem, szorongás, önbecsülés és örömképesség csökkenése, harag jelennek meg, de emellett számos más érzelm is tapasztalható. Az elmét elárasztják az elhunytal kapcsolatos gondolatok, emlékek, amelyek sokszor kontrollálhatatlannak tűnnek. Teljesen természetes és segíti a feldolgozást az elvesztett személlyel folytatott belső párbeszéd. Azért is különösen nehéz ez a szakasz, mert itt már a mindennapokban kell élni a szeretett személy hiányával. A legkülönbözőbb szomatikus tünetek ebben a fázisban is jelentkezhetnek.

Az *átdolgozás* a negyedik fázis. Ez nem különül el élesen a harmadiktól. A gyászoló még mindig gyakran gondol az elvesztett személyre, még mindig nehéz kezelni a hiányt, még mindig felléphetnek heves érzelmek és hullámok, de jelentősen csökkennek, mérséklődnek az előző fázishoz képest. Hónapok telnek el a veszteség óta, így már lassan megéli a gyászoló az ünnepeket, évfordulókat a szeretett személy nélkül. Ezek az események olyan reakciókat hozhatnak újra a felszínre, amelyek már elmaradtak vagy legalábbis csökkent az intenzitásuk.

Az utolsó, ötödik szakasz az *adaptáció*. Ekkorra már az érzelmek visszavonódnak, az elhunytal való emlék belsővé válik. A veszteséget megélt figyelmét újra teljes értékűen a mindennapokra, a szociális kapcsolataira tudja fordítani, újra képes a jövőbe tekinteni, megengedi magának, hogy átélje az örömet, a boldogságot, a be-

szűkült tudatállapotból lassan elkezd kifelé nyitni. A veszteséghez alkalmazkodva és elfogadva éli tovább az életét.

■ KOMPLIKÁLT GYÁSZ

A komplikált gyászról akkor beszélünk, amikor a gyászreakció intenzitása, időtartama, megnyilvánulása eltér az átlagostól, „normálistól”. Ilyen esetek, amikor évekkal a veszteség után is nagyon intenzívek az érzelmek, szociálisan elhatárolódik a személy, amikor a depresszió tünetei egyre csak erősödnek. Különösen figyelemfelhívó jel, ha a személy túl hamar vagy túl könnyen átjut a gyász időszakán, túlzottan felszabadult, szokatlanul aktív vagy nagyon fegyelmezett. Ilyen esetekben az érzelmek elfojtásra kerülnek, amelyek ha nem lesznek feldolgozva, később „bombaként” robbanhatnak akár egy kisebb megpróbáltatás hatására is. Előfordulhat, hogy a gyász olyan mély, hogy a gyászoló elszakad a valóságtól és a pszichózis állapotába kerül, szuicid gondolatok születtek, esetleg öngyilkossági kísérlet is történhet feldolgozatlan gyász esetén. „Az elfojtott problémák egy életen át hatnak az egészségünkre, gondolkodásunkra, érzelmeinkre, tetteinkre, életvezetésünkre” (Polcz, 2005). Léteznek olyan gyásztípusok, amelyek nagyobb eséllyel vetítik elő a komplikált gyászt. Ilyen például egy hirtelen veszteség, amelyre nem volt esély felkészülni, a gyászoló nem tudta lezárni az adott kapcsolatot; vagy egy öngyilkosság, erőszakos haláleset (pl. gyilkosság), gyermekhalál; illetve ha nehézségekkel, megoldatlan konfliktusokkal terhelt kapcsolat fűzte a gyászolót az elhunytához.

A GYÁSZ FOLYAMATA GYERMEKEKNÉL – KÜLÖNBÖZŐ ÉLETKOROKBAN

„A gyermek mindent kibír, feltéve, hogy az igazat mondják neki, és megengedik, hogy megossa szeretteivel azokat az emberi érzelmeket, amelyek természetesek” (Eda LeShan, id.: Tatelbaum, 2019). A gyermekek veszteségeihez, gyászhoz való kapcsolata sokszor azért válik nehezzé, félelmetessé, mert a felnőttek a saját gátlásaikat vetítik ki rájuk, és emiatt titkolóznak, ködösítenek a gyermek megóvása érdekében. Pedig épp ez az, ami arra készíti őket, hogy a már megszerzett információkból, nem pontos kifejezésekből és a fantáziájukból egy ijesztő,

valótlan képet rakjanak össze. Például sokszor a halál biológiai oka helyett morális és személyes okokat feltételeznek, például anya azért halt meg, mert nem szeret/ rossz voltam. Javasolt a gyerekekkel – az életkoruknak megfelelően – egyértelműen beszélni a halálról, a gyászról, és elsősorban az őket éppen foglalkoztató kérdéseikre válaszolni.

Ahogy a felnőttek gyászáról is több elméletet használnak a mai napig, így a gyermekek gyászával kapcsolatban sincs egységes álláspont. Abban egyetértenek a szakemberek, hogy az intellektuális fejlődéssel párhuzamosan alakul, illetve leggyakrabban a Piaget-i fejlődésmodellt veszik alapul. Körülbelül 10 éves korra alakul ki a felnőttre is jellemző halálkép.

Óvodáskor körül kerülnek elő az első kérdések a halálról. Erre az időszakra a mágikus gondolkodás jellemző, amikor még az elkerülhetlenség, véglegesség fogalma nem értelmezhető a gyermek számára, inkább a külső jegyekre összpontosítanak, mint például mozdulatlanág, alváshoz hasonlítás. „A halott képzeletükben tovább él: eszik, iszik, sír, érez, tudja, ha valaki virágot tesz a sírjára” (Simkó, 2009).

A kisiskoláskorra a halál megszemélyesítése válik jellemzővé. Az óvodás- és kisiskoláskorban a gyászfeldolgozás leggyakrabban projektív módon – rajz, mese és játék által – történik. Ha a gyermekek ebben a korban nem mutatnak érzelmeket (vagy a felnőttekhez képest csak keveset), illetve nem beszélnek a veszteségről, attól még ugyanúgy átérzik és nehéz nekik.

A kamaszkor a halálkép és a gyász alakulásában is különleges, ugyanis a kamasz sem a gyermekek, sem a felnőttek kategóriájához nem tartozik. A serdülők nagyon érzékenyek, ugyanakkor már a társadalom által elvárt felnőtt viselkedési normákat is kezdik elsajátítani, ezért az ő gyászukra érdemes különös tekintettel lenni, nagy figyelmet fordítani rá.

A gyermekeknél is megjelenhetnek a felnőttekhez hasonló jegyek – mint pl. düh, szomorúság, lehangoztság –

és a fentebb bemutatott szakaszok is, viszont ezek jóval rövidebb periódusokban zajlanak le. Sokszor az elfojtott gyász következményeként komolyabb pszichés tünetek jelenhetnek meg, amikor a gyermek nincs megfelelően tájékoztatva, hogy mi is történik körülötte, vagy nincs információja, mintája arról, hogyan kell viselkednie ebben a helyzetben, mit várnak el tőle. Ilyen tünet lehet a regresszió, szomatikus tünetek, fejfájás, hasfájás, jelentkezhet alvászavar, rémálmok, táplálkozási zavar, koncentrációs nehézség, „értelmetlen” dührohamok, agresszió akár a felnőttekkel, akár a kortársakkal szemben, vagy kifejeződésként a gyermek játékában is. Fontos megemlíteni, hogy a gyermekek legnagyobb és legbiztonságosabb támasza a család, de abban az esetben, amikor a szülő/ szülők is gyászolnak, sokszor a gyermekek gyászát háttérben marad, nem kerül fel-

színre, mert a gyerek – tudatosan vagy tudattalanul – nem szeretné terhelni a szüleit. Ilyenkor kiemelt szerepe van a tágabb családnak, barátoknak, pedagógusnak, osztályközösségnek, akik türelemmel, megértéssel tudják elfogadni a gyermek gyászát.

Úgy gondolom, hogy óvodás, alapsiskolás és középiskolás gyerekeknél is nagy jelentősége van a veszteségekkel, gyással való munkának, még akkor is, ha ők maguk nem érintettek, de ha esetleg van a közösségben veszteséget átélő gyermek, akkor még inkább. Érdemes egy-egy osztályfőnöki órát az érzékenyítésre szánni, mert később ez igazán fontos erőforrás lehet ez számukra.

Az alábbi képen pár ötlet található, amelyek egy-egy foglalkozás megtervezésében nyújthatnak segítséget (a felsorolt javaslatok leginkább az alapsiskolás korosztály számára ajánlottak).

ÖTLETTÁR

Filmek:

- Vuk
- Coco
- Oroszlánkirály
- Édesek és mostohák
- Váratlan szépség
- A tenger dala
- Éltrevalók
- ...utána kötetlen beszélgetés a gyerekek igényei szerint

Játékok:

- szerepjátékok
- rajzolás, „kreatívkodás”
- közös mese írása – annak eljátszása, kosztümökben stb.
- konkrét veszteség esetén közös megemlékezési rítus, pl.: virágültetés, gyertyagyújtás, zenélés/ zenehallgatás, papírhajó-úsztatás, üzenetírás
- ún. jégtörő, bizalomépítő játékok, utána beszélgetés a veszteségekről
- beszélgetés Dixit kártyák segítségével

Mesék:

- Az élet olyan, mint a szél
- A láthatatlan fonal
- A szegény halász sárfala
- Kővé vált birodalom
- Hogyan keletkezett az éjszaka

FIGYELEM

EMPÁTIA

KÉSZÍTETTE: Gyetvai Anna, pszichológus

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Angyal E., Polcz A. (2001). *Letakart tükök*. Budapest: Helikon Kiadó.
- Benczúr L. (2015). A gyász lélektana. In: Kiss E. Cs., Sz. Makó H. (szerk.). *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*. Pécs: Pannónia Könyvek.
- Lázár I. (2009). *Pszichoneuroimmunológia*. In: Kopp M., Berghammer R. (szerk.). *Orvosi pszichológia*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Pilling J. (2003). *Gyász*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.

- Polcz A. (2005). *Együtt az eltávozottal*. Pécs: Jelenkor Kiadó.
- Singer M. (2015). *Ki vigasztalja meg a gyerekeket?* Budapest: HVG Könyvek Kiadó.
- Simkó Cs. (2009). Hogyan segítsünk gyermekünknek elfogadni az elfogadhatatlant? *Kharon Thanatológiai Szemle*, XIII/4.
- Tattelbaum J. (2019). *Bátorság a gyászhoz*. Budapest: Pont Kiadó.
- W. James J., Friedman R. (2011). *Gyógyulás a gyászból*. Budapest: Zafír Press.