

Földy Ferenc

Az elmúlás és a gyász pszichológiája*

Az elmúlás, az élet megszűnése világnézettől függetlenül gondolkodásra készíti az embereket. Aki még nem élte át, nem is sejti, milyen végleg elbúcsúzni attól, akit szeretünk. Aki átélte, az tudja, hogy nagyon nehéz annak, aki itt marad, de annak is nehéz, aki elmegy.

A pszichológia egyik ága, a tanatológia a haldoklással, a halállal és a gyásszal összefüggő lelki megnyilvánulásokat kutatja. Kiterjed ez egyrészt a haldokló segítségére, az emberhez méltó halál elfogadására, másrészt a hátramaradottak bánatának, fájdalomának enyhítésére, pszichés lehetőségeire.

Ami a haldokló felkészítését illeti, vannak pszichológiai módszerek, melyek a haldokló istápolását, gondozását jelentik, az élet lezárásában nyújtanak segítséget. Ezek a törekvések alapján véve nem újkeletűek, hiszen minden kultúrában ősidők óta ismertek olyan rítusok, amelyek halálba kísérik a haldoklót és vigasztalják az élőket.

Kérdezhetjük ezután, nehéz ma meghalni? Emberhez méltó módon igen, de élni is nehéz. Olyan világban élünk, amelyben a képmutatás, az alakoskodás gyakorta sokkal hasznosabbnak bizonyul, mint az őszinteség, az elkötelezettség és a szorgalmas munka. Megállapíthatjuk, hogy ma nehezebb meghalni, mint korábban. Régebben a halál kultúrája is más volt. Emberi, családi, közösségi eseményként történt. Ma a haldoklót gyakran családjától távol, kórházi osztályokon paravánok mögött, sokszor magára hagyva engedik meghalni. Otthon is többen magányosan várják az utolsó órákat. Orvosilag ki lehet mondani a halál beálltát akkor is, amikor még a szív dobog, az ember még lélegzik, de az agyműködés teljes hiánya, az agyhalál jelzi a visszafordíthatatlan állapotot.

Megfigyeléseken alapszik, hogy a halál beállta előtt az emberi szervezet kissé felerősödik, ilyenkor jobban érzik magukat a betegek.

A haldoklók a haláluk előtt *öt stádiumon* mennek keresztül. Ezek a stádiumok, fázisok a következők: az elutasítás, a düh, az alkudozás, a depresszió és a belenyugvás. Elisabeth Kübler-

Ross svájci származású amerikai tanatológus azt mondja, hogy a betegekkel minden stádiumban a megfelelő pszichológiai szükségletet kielégítve kell foglalkozni.

Amikor a beteg megtudja, hogy gyógyíthatatlan a betegsége, akkor egyszerűen nem hiszi el. „Ez nem lehet igaz! Elcserélték a leleteim!” – mondja. Ez az *elutasítás* az első időszak, még nem készült fel arra, hogy szembenézzon a betegségével. Ebben az időszakban akkor segítünk neki a legtöbbet, ha bátorítjuk őt, de figyelmeztetjük finoman a realitásokra. Egyszerűen legyünk mellette, szóban, hallgatásban, fizikailag.

Amikor a beteg szembesül azzal, hogy állapota súlyos, rendszerint megváltozik a viselkedése: *dühössé*, vádaskodóvá válik. „Miért pont velem történik mindez?” Ez a második időszak, ami nagyon nehéz a betegnek és a környezetének egyaránt. Rendkívül fontos, hogy sokat beszéljen, meséljen. Ha mellette állunk és tükrözzük állapotát, rendkívüli segítségére lehetünk abban, hogy kimondja a kimondhatatlant. Ebben a fázisban az agyonragozott biztató szó felesleges. Az extrovertált, nyitott emberek jobb helyzetben vannak, könnyebben megnyílnak, és mesélnek fájdalmaikról. Az introvertáltak, zárkózottak esetén olykor elég, ha csak mellette ülünk szólanul. Nehéz együtt lenni azzal, aki dühös, vádaskodik és kritizál. Ezzel azt üzeni a beteg, hogy ne hagyjuk magára érzéseivel, mert nem tud ezekkel egyedül megbirkózni. Úgy tudunk segítségére lenni, ha hagyjuk, hogy felszínre törjön a düh, a keserősége. Így fogadjuk el őt.

A harmadik fázisban a teljes tagadás és a külvilág vádolása után a beteg figyelme fokozatosan önmagára terelődik. *Alkudozni* kezd: „Mától nem cigizek, több zöldséget eszem, kocogni kezdek...”, megváltozik a magatartása is. Az agresszív, dühös, követelőző beteg készségessé válik az együttműködésre. Ebben az időszakban erős készletést érez arra, hogy végiggondolja egész életét, múltját. Fontos, hogy erről beszélhessen is. Ezzel a szorongását csökkenti. Akkor nyújtunk neki értékes segítséget, ha figyelmesen meghallgatjuk,

* 2013 A Hit éve. Ez alkalomból tesszük közzé ezt az írást

rámutatunk élete jó cselekedeteire, felemlegetjük emberi értékeit.

Amikor a beteg szembesül azzal, hogy nincs tovább, nem maradt remény a gyógyulásra, végtelen szomorúságot érez, befelé fordul, eljut a *depresszióig*. Ez a negyedik szakasz az igazi mélypont. Ebben az időszakban a beteget fárasztják az ismerősök látogatásai. Csökken az igénye a beszélgetésekre, nagyokat hallgat. Már csak közeli hozzátartozóinak csendes jelenlétét, gondoskodását igényli. Gondolatait egyre jobban leköti a „titok”, amelyet a halál rejteget.

Az ötödik fázis a *belenyugvás időszaka*. A beteg egyre többet gondol közeledő halálára. Alig eszik, keveset beszél, távolodik az élettől. Ebben az időszakban a szavak helyett a metakommunikációé a főszerep, csendesen legyünk jelen, simogassuk, fogjuk a kezét, törölgessük meg a homlokát. A legtöbb ember ebben az időszakban már megbékélt a halál gondolatával, felkészülten várja azt. Még egyszer újraéli életének szakaszait, leperreg előtte élete. Ez már a közeli halál egyik jele.

Ne feledjük el, hogy a súlyos beteg is képes szeretni, és érzi, ha szeretik. A beteg ember szinte mindent elveszít: uralmát a teste felett, ambícióit, függetlenségét, személyiségét, jövőképét, sokszor még a méltóságát is. A haldokló viselkedése a halálhoz vezető úton hasonlít ahhoz, ahogyan életében viselkedett. A haldoklónak szüksége van arra a bizonyosságra, hogy nem hagyják magára. Bár a halál olyan esemény, amit mindenki egyedül él meg a legteljesebb lelki magányában.

Minden család számára nagyon nehéz feladatot jelent a szeretett családtag elvesztése. A *gyász* tulajdonképpen a veszteség által kiváltott reakció. Freud is a veszteséget hangsúlyozza a gyászsal kapcsolatban, ami alapvetően intrapszichés folyamat. Mindenkinek egyénileg kell átmenni ezen a változáson, másrészt viszont fontos, hogy a gyászreakciókat a hozzátartozók együtt, közösen éljék meg.

A gyász folyamatában is *öt szakaszt* különböztetünk meg. Ezek a következők: tagadás, érzelmenélküliség, szorongás és düh, büntudat és megkönnyebbülés. A gyász normál krízis állapot, ez a megnevezés arra utal, hogy mindannyiunk életében előfordul nagy megpróbáltatást jelentő esemény. A krízis során a család többféleképpen

nyújthat segítséget a családtagok számára. Ez attól függ, hogy milyen a családban a kommunikáció, éreznek-e felelősséget egymás iránt.

Az első fázisban előfordulhat, hogy a gyászoló nem fogadja el hozzátartozójának elvesztését. Ez a *tagadás*. Freud azt mondja, ha elhúzódik a tagadási fázis, nem internalizálódik a veszteség érzése, és ez patológiássá is válhat. Ez a kóros állapot a gyászolót megakadályozhatja mindennapi feladatainak ellátásában.

A második fázisra az *érzelem nélküliség* jellemző. A gyászoló védekezik az érzelmek ellen, ebben az esetben időre van szükség a gyász feldolgozásához. Miután felszabadulnak az érzelmek, nyilvánvalóvá teszi, hogy elfogadta, ami történt.

A harmadik szakaszban erősen keveredik a *szorongás és a düh*, a harag és a bánat. Teljes az érzelmi zűrzavar. Megnyilvánulhat ez sírásban, zokogásban, elzárkózik a társaságtól, levertség jellemző erre az időszakra. Gyakori a halálfélelem, mert az elvesztett személy halála a saját élete elmúlásával is szembesíti a gyászolót. Mély depresszió jelentkezhet ebben a szakaszban, előfordulhatnak suicid, öngyilkossági gondolatok is.

A negyedik szakaszra a *büntudat* jellemző. A gyászoló gyakran folytat saját megnyugtatóra képzeletbeli beszélgetést az elhunyttal.

Az ötödik szakasz a *megkönnyebbülés* időszaka. Az elhunyt emléke beágyazódik a gyászoló személyiségébe. Megmaradnak a vele kapcsolatos érzések, élmények, gondolatok. Átveheti az értékrendjét, szerepét, képessé válik új kapcsolatok kialakítására. Ez a gyógyulási szakasz, de itt is lehetnek fájdalmas időszakok, különösen az évfordulók és a családi ünnepek alkalmával.

Az említett szakaszok egészen tisztán nem különíthetők el, gyakran összerosódnak. Előfordul, hogy a gyászoló egyedül marad bánatával, eltemeti halottját, de nem éli meg a gyászt. A fel nem dolgozott érzések később különböző formában nyilvánulhatnak meg, kialakulhatnak szomatikus betegségek, pszichoszomatikus tünetképződések. Akár több évig is eltarthat a fájdalom hordozása a feldolgozatlan gyász miatt. Segíti a gyászolót, ha a veszteséget képes együtt megélni, megosztani családjával, barátaival.

Dr. Polcz Alaine Magyarország első tanatólógusa szerint: „Napjaink kultúrája a hallgatás falát emelte a halál és a gyász köré.” Éppen ezért

többet kell erről beszélni, információt, ismeretet szerezni e témában. Ma már sok könyv jelent meg pl. a halál közeli élményekről, a klinikai halálból visszajöttek tapasztalatainak elbeszéléséből. Mindannyian állítják, hogy már nem félnek a haláltól, és sokkal tudatosabban élnek. Érzik, hogy milyen nagy ajándék az élet. Haláluk pedig azért lesz félelem nélküli, mert életük értelmes beteljesedését látják benne. Isten kezébe bizalommal helyezik sorsukat. Az Úr számára fontos az ember boldogsága. Szent Iréneusz már a II. században ezt így fogalmazta meg: „Az ember boldogsága az Isten dicsősége”. Aki örömét megtalálja Istenben, nem fél a haláltól, és nem tölti el bizonytalanság a túlvilág kérdésében. Ezt erősíti meg a Biblia János evangéliumának 3. fejezetének 16. versében:

*„Mert úgy szerette Isten e világot,
hogy az ő egyszülött Fiát adta,
hogy valaki hiszen ő benne,
el ne vesszen, hanem örök élete legyen.”*

Keresztyén pszichológusként vallom, hogy a Jóisten a Szentírás által megerősíti hitünket a túlvilág létezésében, és ezáltal nem félünk a haláltól és az életünkben előforduló gyász feldolgozásától.

IRODALOM

- Atkinson: Pszichológia. Osiris Kiadó. Budapest, 1999.
- Biblia Károli Gáspár fordítása. Magyar Biblia-Tanács. Budapest, 1992.
- Elisabeth Kübler-Ross: A halál és a hozzá vezető út. Gondolat Kiadó. Budapest, 1988.
- Dr. Polcz Alaine: Meghalok én is? Jelenkor Kiadó. Budapest, 2007.
- Dr. Popper Péter: Fáj-e meghalni. Xaxum Kiadó. Budapest, 2008.
- Rakovszkyné Szabó Lujza: Halál, gyász, eutanázia. Oktatói és Szolgáltató Kft. Budapest, 2008.

* * *

Molnár Imola: Mikor?

Van egy kérdés, ami elég rég óta foglalkoztat, és így hangzik: *Mikor szeretik az embert igazán?*

Az biztos, hogy akkor érezzük, hogy szeretve vagyunk, amikor körbezsonganak és figyelmesek velünk, és elmondják, megmutatják, hogy fontosak vagyunk, megnyugtatnak, hogy jól áll a zöld (pedig igazából nem is) és nevetnek a viceinken (holott már ezerszer hallották). Elfogadják a „szakvéleményünket” (pedig nem igazán értünk a szóban forgó dologhoz), nem zavarnak, mert láthatóan fáradtak vagyunk, dédelgetnek (pedig igazából rohanniuk kellene), megnézik velünk a kedvenc filmünket (titokban pedig felét átszunnyadják, és amikor a végén áradozunk, hogy milyen szép volt az a rész amikor... akkor mosolyogva bólogatnak, hogy valóban szép volt). És sorolhatnánk tovább. Ilyenkor látható a szeretet, mely felénk irányul.

Azonban van az a fajta szeretet, amit nem lát az ember, érezni is csak nagyon ritkán érez. Ez a „távoli” szeretet, az, amely nem bókol és nem is tapasztalható nap mint nap. A távoli szeretet akkor mutatkozik meg, amikor olyasvalaki tesz vala-

mit, akitől nem is igazán számítottál rá. Csak megteszi, és ha ámuló szemedből nyilvánvalóan kiolvasható a kérdés: miért tette? Csak annyit felel: érted. Addig nem hitted, hogy a szeretet szemernyi szikrája is van benne irántad, de akkor, abban a pillanatban megtapasztalod... Szerencsés az, aki legalább egyszer szembesül ezzel. Mert lehet, hogy ez az igazán tiszta szeretet, ami nem ismeretségre, tiszteletre, nem „jópofizásra” és nem genetikára épül, hanem tiszta érzésre, szándéokra és talán általad meg sem sejtett alapra.

Istené is távoli szeretet, Ő sem rokonod, nem is bókol, egy kávé mellett sem beszélgetsz el Vele, mégis milyen tiszta a szeretete, és soha nem mondja: „azért teszem mert...”, sőt nem is mond semmit, mégis tudod, hogy érted tette...

Az embert akkor szeretik igazán, ha azokban a váratlan pillanatokban tárják fel előtte a szeretetet, amelyekből csak kevés jut, de amelyek talán örökre meghatározzák véleményét, érzéseit, gondolatait és örökre bevésik emlékeink kincses bارسonyerszényébe AZOKAT a pillanatok, amikor a legerősebben érezte: szeretve van. (Internet)