

A halál elfogadása, a végső elengedés

Egy tabu lassú leomlása

A halál elfogadásának története az emberiséggel egyidős. Koronként, kultúránként változott és változik ma is. Az elmúlt évtizedekben, pontosabban a kommunista ideológia virágzása idején nem volt ildomos a halál előtti állapottal foglalkozni, mintha nem is létezett volna ilyen élethelyzet. Sőt tabunak számított azt vizsgálni, hogy a haldoklóban milyen lélektani változások játszódnak le. Shakespeare *Hamletje* a végzetes kardvívása előtt ezt mondja:

„[...] egy verébfi sem eshetik le a gondviselés akarata nélkül. Ha most történik: nem ezután; ha nem ezután, úgy most történik; s ha most meg nem történik, eljő máskor: készen kell rá lenni; addig van.”

(Arany János ford.)

Aligha lehet tömörebben és hűvösebben megfogalmazni az élő embernek a saját halálához való viszonyát. Az élet addig van, amíg készen vagyunk a halálra, de hogy ennek a készenlétnek meddig kell tartania, azt nem tudjuk megmondani. Meghalunk most, ezután vagy máskor, a bekövetkezés előtti szakasz az időnk, az életünk.

A mai európai gondolkodásban a halál tudata mintha nem érintené az életet. A történelmi gondolkodás, a tudományos haladásba vetett hit és a technikai fejlődés mítosza mintha elfedné azt az egyszerű tényt, hogy mindannyian meghalunk.

Néhány évtizeddel ezelőtt az emberek nagy többsége otthon született és otthon halt meg. Ezzel szemben ma a születést és a halált, a meghalás látványát a kórházak, elfekvő intézetek falai rejtik. Ebből következik, hogy az elfojtások, az elhárítások súlya ránk nehezedik, pedig már az alapvető ellentmondást is, hogy meghalunk, nehéz elviselni és feldolgozni, nagyon igénybe veszi személyiségünket.

Másfelől azt tapasztalni, hogy a vallásos hit megkönnyíti a halál elfogadását, mivel a kapcsolat a túlvilággal, a „halandóság”

szó imádságokba való állandó visszatérése mintegy megérleli a halál bekövetkezésének tudatosítását. De ugyanezt a célt szolgálja a halálra való tudatos készülődés is. Például vannak közösségek, ahol az illető hosszú éveken át hímezi azt a halotti lepedőt, amelylyel majd saját ravatalozásán fedik be őt. A halál békés elfogadása azonban nemcsak a vallásos vagy a hagyományokhoz kötődő embereknél tapasztalható. Aki életét önmagával való egyensúlyban tudja leélni, nyugodtabban készülődik a halálra, hiszen azt életének részeként éli meg.

Egy kínai bölcsesség erről így szól: „Aki haldokolva nem ellenkezik a halállal, igazi öregkort ért meg.” Vagyis a teljességben megélt élet felkészít a halálra.

A halál minden ember életének része, a halálközeli állapot, a halál fogadása is. Hogyan történik ez meg, hogyan tudjuk tiszteletben tartani a haldokló emberi méltóságát, az mindezekelőtt tőlünk függ, és csak másodsorban a környezeti hatásoktól, az éppen aktuális szokásoktól. A haldoklónak már nincs választási lehetősége, már nem próbálhat meg semmilyen más utat, csak a hátralevő rövidet teheti meg: egy másik dimenzióba távozhat. Tárggyá, eszközzé degradálódva felerősödik benne a félelem a halálig vezető úttól. A félelem pedig gyötör, további szenvedést szül.

Ha vannak a haldoklónak kívánságai, vegyük őket figyelembe. Sohasem megvalósíthatatlanok ezek, legfeljebb nem szokványosak, de alapvetően mindig azt tapasztalni, hogy utolsó napjaikat, óráikat a haldoklók szeretteik körében kívánják eltölteni. Halljuk meg ezeket a kívánságokat, még akkor is, ha már szavakban nem tudják elmondani!

Készen kell lenni rá

Éppen a halállal való foglalkozásnak vagy inkább a hozzá való természetes viszonyulásnak a

tagadása, háttérbe szorítása következtében sokáig keveset tudunk arról a folyamatról, amely a haldoklóban lejátszódik.

Az ember többnyire először nem tudja elhinni a közeledő halál valóságát. A lélek mintegy védekezik a nehezen elhíhető ellen. Kapaszkodik, hogy még van mentség, valami történhet, lehet, hogy téves a diagnózis, „az nem lehet, hogy én meghalok”. Az idő múlásával, amikor a test állapotának romlása folytatódik, következik a történésekkel való kényszerű szembenézés, elfogadása, felismerése annak, hogy közeledik a halál. Akkor a lázadás lesz úrrá rajta. Lázadás a sorsa vagy éppen a közvetlen segítségével, gyógyításában részt vevők ellen, haragudhat az egész életre, szűkebb/tágabb környezetére, azokra önti ki haragját, akik a közelében vannak.

A lázadás és harag ideje után jön az alkuozás: hogy még csak egy kicsit éljek..., ameddig a gyermekem leérettségizik..., csak még a karácsonyt érjem meg..., csak még... De ha ez bekövetkezik, jön egy újabb remény, hogy még valamennyit lehessen élni.

Amikor elkerülhetetlennek látszik a végzet, akkor a legtöbb ember passzivitással, szomorúsággal, depresszióval reagál rá. Majd megérkezik a csendes belenyugvás, az elfogadás ideje, amikor már feladja a küzdelmet, és megbékél a halállal.

A halál elfogadásának ezek a szakaszai nemigen körülhatárolhatók. Egyrészt nem mindig ismerhetők fel pontosan, másrészt egyéntől függően kimaradhat egy-egy fázis, előfordulhat, hogy a haldokló megreked valamelyikben, vagy visszaesik a már átéltbe. A halál fogadásába az ember a teljes személyiségét viszi, teljes életútját. Alapvetően fontos, hogy van-e lehetősége erről beszélnie. Ha el tud búcsúzni, bocsánatot kérni, megbocsátani, rendelkezni a dolgai felől, beszélni a féleleméről, az életéről – akkor rendszerint eljut a megnyugvásig, a csendes elfogadásig.

A modern társadalom ma nem tud mit kezdeni a halálélménnyel, a halálra való készülődéssel. Eltávolodik a problémától, elkendőzi azt, és még hazudik is a haldoklónak. Az ágyánál elhangzó „*jobban nézel ki*”, „*biztosan meggyógyulsz*” mondatok ékeken bizonyítják ezt. Ennek oka nyilvánvalóan az, hogy az a feszültség, amelynek a feloldására (ma még) nem áll rendelkezésre a közösségi értékrendszertől általánosan elfogadott megoldás,

elfojtódik, és ezzel a mechanizmussal védekezik mind a haldokló, mind a hozzátartozó. Másfelől viszont erre a védekező mechanizmusra ma még szükség is van, különösen, ha arra gondolunk, hogy amíg a kis falvakban, zárt közösségekben tudni lehetett, hogy „ki lesz a következő”, a civilizált-urbanizált környezetben, városokban a hirtelen halál számos példájával találkozhatunk. Ha ez az elhárítás-elfojtás nem működne személyiségünkben, ha nem lenne folyamatosan az a hamis tudatunk, hogy mi „kivételek” vagyunk, örökös rettegésben élnénk a különböző veszélyeztető tényezők árnyékában. A halálhoz való viszonyunkat alakítja a társadalom, a szűkebb környezet, a család, maga az egyéni sors és természetesen a média is. A televízió által sugárzott erőszakos, brutális filmekről már számos tanulmány készült, üzenettel és ajánlással együtt, amelyet alig hall meg valaki, még a legilletékesebbek sem. Olyan üzenetük van ezeknek a médiatartalmaknak, hogy a halált nem kell elfogadni, „hiszen annyiszor megtörténik, de mi kivételek vagyunk”. A halálhoz való viszonyulásnak ez a „modern” változata eltér a természetestől, tagadást, azaz hazugságot tükröz, ezért káros.

Elengedés

Egy szeretett személy elvesztése olyan tapasztalat, amely megmutatja, mit is jelent a halál. A halálélmény átgázol rajtunk, letaglóz bennünket, elbizonytalanít mindazt illetően, amit eddig természetesnek tartottunk. Nem csupán világtértelemezésünket és énképünket rendíti meg, de változásra, átalakulásra is kényszerít bennünket.

A szeretett személy halála nem csupán saját elmúlásunkat vetíti előre, de bizonyos mértékben mi magunk is eltávolozunk vele együtt. Talán sohasem tudatosodik bennünk olyan mélyen, mint éppen szerettünk halálakor, hogy magunkat mennyire a más személyekhez, közösségünkhöz, dolgokhoz fűződő viszony alapján értjük és ítéljük meg. Talán soha máskor nincs alkalmunk megtapasztalni, hogy a halál miként kényszerít arra, hogy egy új irányba forduljunk, mert mindent megváltoztat bennünk.

Mindazt, amit mások, a szeretteink, a közösség, amelyben élünk, váltottak ki bennünk a múltban és a jelenben, sajátunknak érezzük. Az önmagunk-

hoz való viszonyunkat pedig azok a kapcsolatok formálják, amelyek más személyekhez, különösen szeretteinkhez fűznek bennünket. Így válnak a szeretett személyek énünk részévé, alapvetően hozzánk tartozóvá; meghatározzák érzéseinket, meglátásainkat, életvitelünket, jövőképünket. Amikor aztán egy velünk ennyire összefonódott személy meghal, úgy érezzük, hogy egy kicsit mi is meghalunk, kevesebbek, szegényebbek lettünk.

A veszteség, a gyász érzését a külső környezet is meghatározza. A világ másképpen közelít ahhoz, aki gyászol. Minél erőteljesebb egy társadalomban a gyász és a halál elfojtása, annál kevésbé spontán a gyászolóval szembeni viselkedése, annál türelmetlenebbül fogja követelni, hogy hagyjon már fel végre a gyással.

De nem csupán a világ viszonyul másként a gyászolóhoz, maga a gyászoló is másként éli meg a világot. Bármi másról legyen is szó, történjen bármi más, semmi sem tudja érdekelni, semmi egyébhez nincs ereje. Akkor sem képes az emberekhez közeledni, amikor tényleg szüksége lenne rájuk, pedig épp a másoktól feléje sugárzó melegség tudna segíteni abban, hogy ne érezze teljesen elveszettnek magát az életben. Ha azonban az emberek nem közelednek hozzá – és ez sajnos nagyon gyakran megesik –, akkor ő maga sem képes közeledni hozzájuk. Így jön létre az elszigetelődésnek, a szorongásnak, a világtól való elidegenedésnek az ördögi köre, ami megnehezíti vagy akár teljességgel lehetetlenné teszi egy új világlátás megtalálását.

A gyászolóban, mindezek mellett, az „idő előtti” halállal kapcsolatban – mert a halál mindig túl korán érkezik – a maga brutalitásában merül fel az élet értelmének kérdése is. Olyan kérdés ez, amelyre az adott helyzetben lehetetlen választ adni. A gyász lényegéhez kétségkívül hozzátartozik ez az értelemkeresés, de ugyanakkor az a tudat is, hogy mégiscsak tovább kell élnünk. Akár annak a reményében, hogy majdcsak megeljük az élet értelmét, akár annak tudatosításában, hogy életünk korábban mégiscsak értelmes volt.

A veszteség okozta megrázkódtatások

A halálhírt követő első szakaszban a megrázkódtatás, a dermedtség, az érzéketlenség állapotára jelenik meg. Az első reakción az, hogy

nem hisszük el a hírt. Ez még akkor is így van, ha krónikus betegséget követően áll be a halál. Ez az érzéketlenség azonban távolról sem az érzelmek hiányából fakad, éppen ellenkezőleg: érzelmi megrázkódtatásból. A gyászoló az erős érzelemtől „dermed meg”, olyan erős érzelmek kerítik hatalmába, amelyekkel nem képes megbirkózni. Fontos, hogy érezze: szabad olyan bennülni, érzéketlenné lennie, mint amilyen, és senki sem veti a szemére, ha pillanatnyilag nem hullat könnyeket. Ugyanakkor megkönnyebbülést jelent számára, ha hagyjuk őt sírásba kitörni, zokogni, amikor az kikívánkozik belőle.

Az érzéketlenség fázisát a felszakadó érzelmek szakasza követi. Harag, bánat, öröm, düh, szorongás, félelem, tehetetlenségérzés, büntudat – nagyon sokszínű érzelmek kerülnek felszínre. Számos gyászolónál jelentkeznek dühkitörések, amelyek rendre kétirányúak. Házastársak elvesztésekor gyakran figyelhető meg, hogy egyesek indulatosan keresik, kutatják azt a személyt, aki felelőssé tehető a halálért. Ha ráakadnak – legalábbis gondolatban –, az rövid időre könnyíteni tud gyászukon. Mások elhunyt házastársukat vádolják; a vétkest tehát éppen annak az embernek a személyében találják meg, aki elhagyta őket.

Az események visszafordíthatatlansága miatt aztán a gyászolót elárasztja a tehetetlenségérzés. Aminek az elfogadása nagyon nehéz. Amikor dühöngünk, amikor azon munkálkodunk, hogy megtaláljuk a „vétkest”, voltaképpen azt a hamis képet igyekszünk kiépíteni magunkról, hogy nem is vagyunk olyan tehetetlenek. Ha sikerülne bebizonyítani, hogy a halál „csupán” valakinek a mulasztásából következett be, abban az esetben a halál valamelyest veszítene kegyetlenségéből, hiszen áthárítható lenne egy másik emberre. A halálért azonban saját magunkat is elkezdhetjük hibáztatni. A gyásznak ebben az időszakában jelenik meg a személyiséget megpróbáló, gyötrő büntudat. A lelkiismeret-furdalás nem hagy nyugton: megtettem-e mindent, amit megtehettem, hogy életben maradjon, meggyógyuljon, ha esetleg még azt és azt megpróbáltam volna... Ha az élők és a haldokló között teljes volt a megértés, ha elbúcsúztak egymástól, ha problémáikat meg tudták beszélni, a büntudat jelentősen csökken. Aki viszont ezt nem tudta megtenni, annak utóbb kell majd büntudatával megívnia.

A düh, de főleg a büntudat megjelenése volta-képpen már a gyász munka következő szakaszára utal. Ebben a fázisban az elhunytat újból felkutatjuk, újból rálelünk, de ekkor ő már nem olyan valaki, akiről végérvényesen le kell majd mondanunk, hanem átalakul olyasvalamivé, ami most már csak a miénk, önmagunk része. A keresés nem egy gyászolónál a szó szoros értelmében játszódik le. Van, aki például a bevásárlóközpontban tekintetével szakadatlanul meghalt házastársát keresi, vagy magányos sétáin arra az oldalra pillantgat, amelyiken a társa ment mellette. Máskor arról hallunk beszámolót, hogy a megözvegyült társ az autók zaját figyeli, és nyugtalanság fogja el, amikor „élettársa autójának hangját meghallja”. De az is megtörténik, hogy az elhunyt házastárssal való hasonlatosságot keresi a környezetében élő emberekben, hosszasan fürkészgetve azok vonásait. A figyelem általában olyan helyekre, tevékenységi formákra irányul, amelyeket az elhunyt szeretett. Mindez akár odáig is terjedhet, hogy a gyászoló átveszi az elhunyt életstílusát. Ilyenkor a keresésben a korábbi szokások átmentése nyilvánul meg, másfelől viszont a keresést az eltávozott személlyel való állandó foglalkozás motiválja. A vélt megtalálás azonban a gyászolót ismételten érzelmi káoszba taszítja, mert már azt hitte, megtalálta azt, akit elvesztett, és most újfent kénytelen elszenvedni a veszteséget. Az ilyen kereső magatartás azonban mindjobban felkészíti a veszteség elfogadására, arra, hogy az életét az elhunyt nélkül kell folytatnia, de ugyanakkor arra is, hogy ne hagyjon mindent semmivé foszlani: az eltávozott társsal megélt kapcsolat olyasvalami, ami most már az ő életéhez tartozik. A keresés és a kényszerű elszakadás a gyászolóban nyilvánvalóvá teszi, hogy mindazokat a tulajdonságokat, képességeket, amelyeket eddig elhunyt társára vetített ki, belsővé kell tennie.

A keresés és az elválás időtartama egyéneként változik, hetekig, de akár évekig is eltarthat. Az idő múlásával a keresés intenzitása annál inkább mérséklődik, minél több lehetőség kínálkozik a gyászoló számára, hogy a veszítéssel kapcsolatos kaotikus érzelmeit kifejezze, és minél több olyan belső értéket fedezzen fel, amely az eltávozott társsal való kapcsolatban rejtett. Ezek az értékek most már egészében a gyászoló sajátjává válhatnak, hiszen az elhunyt már nem „foglalja le” őket.

Az önmagunkhoz és a világhoz fűződő új viszony kialakítása

A sikeres leválás akkor következik be, ha a gyászoló el tudja engedni azt, aki sokat jelentett számára, méghozzá úgy, hogy eközben ne vesztse el önmagát. Sőt, énképében úgy jelenjen meg a maga számára, mint aki az elkerülhetetlenül ismétlődő búcsúk ellenére is képes kötődni – másokhoz tartozva tovább élni.

Amikor a keresés és az elszakadás váltakozása eljut abba a stádiumba, hogy már nem köti le a gyászoló minden gondolatát, kezdetét veheti az önmagához és a világhoz való új viszony kialakulásának időszaka. Ennek előfeltétele, hogy az elhunyt „belső alakká” váljék. Megnyilvánulhat ez abban a formában, hogy a gyászoló élményvilágában mintegy belső kísérőként jelenik meg, akinek azonban változnia is szabad – oly módon, hogy a gyászoló azt érezze: sok minden, ami korábban magában a kapcsolatban létezett, most már az ő saját lehetőségeinek körét gazdagítja.

Minél inkább megtalálja a gyászoló önmagát az élet megkövetelte új szerepekben, minél jobban kirajzolódik számára, hogy ezekben az új szerepekben milyen emberi tulajdonságok kifejlesztésére képes, annál inkább visszanyeri önbizalmát és önbecsülését. Képes a változásra, új emberi kapcsolatok kialakítására. Számos olyan életminta elveszti érvényességét, amely az eltávozott személlyel való együttélés révén vált sajátunkká, helyükbe új életminták lépnek. Ez természetesen távolról sem jelenti azt, hogy a gyászoló teljesen elfelejtené az elhunytat.

A veszteség feldolgozása mind a gyászolótól, mind a környezetétől megköveteli a halál és a gyász elfogadását, mert csak így tudunk az adott helyzetnek és saját életünknek az irányítói lenni.

*„De érzem egyre, vár rám a sok erős,
jó ismerős,
hűségesen vetik az ágyam ök lenn.
Ezért oly csöndes bennem már a lélek
s éjjel, ha járok künn a temetőkben,
nem félek.”*

(Kosztolányi: Azokról, akik eltűntek)

2024. január