

Singer Magdolna

GYÁSZKÍSÉRÉS

Singer Magdolna

GYÁSZKÍSÉRÉS

Együtt a bánat és a feldolgozás útján

Singer Magdolna: *Gyász kísérés – Együtt a bánat és a feldolgozás útján*

© Singer Magdolna, 2021

Szerkesztő: Orosz Ildikó

Lektor: Ferber Eszter

Illusztráció: Szulyovszky Sarolta

Borító: Lobotworks

HVG Könyvek, Budapest, 2021

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-002-6

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Central Dabasi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Balizs Attila vezérigazgató

Szüleim és nagyszüleim emlékére

TARTALOM

Elöljáróban	11
-------------	----

A GYÁSZ EZER ARCA

A SEGÍTŐ	21
Megtartás	21
Együttérzés, szeretet	26
<i>Kitérő – Hogyan lettem segítő?</i>	27
Empatikusan megérteni a gyászolót	32
Elfogadás	36
Amikor nem sikerül empatikusnak lennem	38
Amikor sikerül segíteni	43
Hitelesség, transzparencia	45
A segítő is változik a kapcsolódások hatására	47

A GYÁSZOLÓ ÉS A KÖRNYEZETE	49
Normális vagyok?	49
Bevallom, felszabadultam, megkönnyebbültem	55
„Hol rejtőzik a gyászom?”	59
Menekülés a gyász elől	65
Harag, kivetített agresszió	73
Bűntudat – bűnnel, büntelenül	81
Akár én is meghalhatok – halálszorongás	95

<i>Kitérő – Mi a helyzet a saját halálfélelmemmel?</i>	104
Örökre elszalasztott lehetőségek	
– a befejezetlenség érzése	107
Csökkenő önértékelés	110
A gyászolók viszonyulása az emberekhez	112
Ha van rajta sapka, ha nincs	116
Megtartó védőháló	122
Elvárások, ítélkezés, megfelelni vágyás	130
„Illetlen” nevetés	142
Meddig tart a gyász?	147
 VALAKI HIÁNYZIK	 159
Özvegység	159
Gyerme elvesztés	179
Szülők elvesztése felnőttkorban	194
Várva várt, de meg nem érkező babák	200
Testvér, rokon, barát elvesztése	212
Öngyilkosság	214
Csórókám	228
Házi kedvencek	237

GYÁSZKÍSÉRÉS

A TALÁLKOZÁS	245
Szabályok, keretek – csak módjával	245
<i>Kitérő – Szabálytalanságaim</i>	252
Mikor időszerű szakemberhez fordulni?	254
Kapcsolatfelvétel	259
Az első percek	260
Módszer vagy módszertelenség	264

Maratoni beszélgetés	
– A beszéd és a meghallgatás ereje	266
<i>Kitérő – Hospice, ahol megtanultam</i>	
<i>az aktív hallgatást</i>	273
Kérdések – csak óvatosan!	278
Fókuszban, ami a legjobban fáj	282
Mit ajánlok a gyászolóknak?	286
 EGYÜTT AZ ÚTON	 303
Miről szólnak a további találkozók?	303
Érés az értelemkeresés által	304
Spirituális kérdések	313
<i>Kitérő – Spirituális útkeresésem</i>	317
Az eltávozás és a temetés jelentősége	325
<i>Kitérő – Az eltávozott szüleimmel</i>	
<i>való kapcsolatam</i>	334
Halva ismerzik meg az ember	
– a hagyaték felszámolása	335
<i>Kitérő – Filléres emlékeim</i>	338
Kívülre helyezés – kreatív megküzdési módok	348
<i>Kitérő – A lélek ébredése</i>	352
Önérvényesítés, önvédelem	360
Ki vagyok én? – Identitáskrizis	362
Család, gyerekek, barátok	367
Titkok, elhallgatás, hazugság a családban	381
Intimitás	386
Az elhunyt az üres széken	393
Két találkozás között	400
Az utolsó találkozás	402
 Mire tanítanak az eltávozottak?	 405

Utószó	407
Köszönetnyilvánítás	413
Ajánlott irodalom	415
Jegyzetek	425
Név- és tárgymutató	433

ELÖLJÁRÓBAN

A gyász területéhez immár negyedszázada kapcsolódom. Kezdetben önkéntes gyászcsoporthoz vezetőként tíz évig vezettem haláleseti, majd nyolc évig válási veszteséget feldolgozó csoportokat, később gyászkiérőként,* mentálhigiénés szakemberként** egyénileg is segíteni kezdtem a gyászoló személyeket. Nagy tapasztalat birtokába jutottam az évek során, amelyről úgy gondoltam, érdemes lenne megosztanom. De kikkel? Kiknek szánom ezt a könyvet? Segítő szakembereknek, akik talán hasznosíthatják mindeme tapasztalatokat a munkájukban, de úgy vélem, minden ember számára hasznos útmutató lehet, hiszen az elkerülhetetlen veszteségeket követő gyász olyan egyetemes fájdalom, amelyet mindannyian többször is elszenvedünk életünk során, ugyanakkor nem rendelkezünk meg-

* Amikor huszonöt évvel ezelőtt elvégeztem a Polcz Alaine és munkatársai által indított gyásztanácsadó-képzést, akkor sok szó esett arról, hogy a tanácsadó szó nem túl szerencsés, hiszen a legkevésbé sem fejezi ki azt a fajta segítséget, amit egy gyással foglalkozó szakember nyújt a gyászolóknak – de nem sikerült jobb magyar nyelvű megnevezést találni az angol *bereavement counsellor* kifejezésre. Így használtam tehát én is, gyásztanácsadóként definiáltam magam, sok kollégámmal együtt. Manapság azonban kezd meghonosodni egy ennél kifejezőbb megnevezés, amelyre én is áttértem: foglalkozásomat tekintve *gyászkiérőnek* tartom magam.

** A mentálhigiéné a lelki egészségvédelem területe, ahol a legfőbb cél a pszichológiai prevenció. Mentálhigiénés szakemberként tehát a lelkileg egészséges, ám aktuálisan nehéz élethelyzetbe jutott embereket segítem. A haláleseti, válási gyász feldolgozásához többnyire nem szükséges pszichológus vagy pszichiáter segítsége, ugyanakkor ezek olyan komoly lelki megterheléssel járó életesemények, amelyek

felelő tudással, hogyan nézzünk szembe vele. A könyvben található számtalan esetrészleten keresztül találkozhatunk mások érzéseivel, amelyekre rezonálhatunk; a sorstársi kapcsolódás a *nem vagyok egyedül* megnyugtató érzését nyújtja. Az elemzések segítségével pedig még tovább nőhet a megértésünk mind a gyász iránt, mind önmagunk iránt. Abban is segítséget adhat a kötet, hogyan nyújthattunk támogatást gyászoló rokonunknak, barátunknak, kollégánknak, szomszédunknak.

Igyekeztem a gyakorlatra helyezni a hangsúlyt, így ha valaki a gyász elméletére mélyebben kíváncsi, az irodalomjegyzékben ajánlott könyvek olvasását javaslom.

Bármilyen veszteségre reagálhatunk gyással: csődhelyzet, egészségromlás, sérült gyermek születése, szakítás, válás, költözés egy másik városba vagy idegen országba, bizalomvesztés. Bár a kötetben a haláleseti gyással foglalkozom, a reakciók hasonlósága miatt mindenki magára ismerhet akkor is, ha nem szerette eltávozásával, hanem éppen más veszteséggel küzd meg.

Bár sokan tekintenek a gyász egyik hazai szakértőjének, nem vagyok megmondóember. A segítői hivatásban állandóan kérdéseket teszünk fel, újra és újra megvizsgáljuk, jól végezzük-e a dolgunkat, nem ártunk-e, képesek vagyunk-e szakértő támogatást

esetén sokat jelenthet egy hozzáértő szakember támogatása. Természetesen, ha felismerem, hogy úgynevezett *komplikált gyásztól* van szó, vagy bármilyen olyasmiről, ami kívül esik a kompetenciámon, akkor megfelelő szakemberhez irányítom az érintettet. Ugyanakkor az is megtörténik, hogy egy gyászoló pszichoterápiába jár, és a terapeuta javasolja a velem való találkozást is, mondván, ezen a területen jártasabb vagyok. A legfontosabb az együttműködés, hiszen egymás munkáját kiegészítve egyetlen szempontot kell szem előtt tartani: a hozzánk forduló személy lelki egészségének védelmét. „A pszichoterapeutának, amint a nevéből is következik, elsődleges feladata a gyógyítás. Ezen a ponton egyszerűen megfogalmazva a pszichoterápia és a mentálhigiéné közti különbséget: a pszichoterápia orvosi értelemben vett betegek gyógyításával foglalkozik, míg a mentálhigiénés segítő a bajba jutott egészséges embereknek segít.”¹

nyújtani. Gyász kísérőként befelé és kifelé is dolgozom. Folyamatosan megkérdőjelezem magam, reflektálok, ez a munkamódszerem lényege. Ezért ebben a könyvben ezeket az önreflexiós kérdéseket is felteszem, és nemcsak a sikereimet, hanem az elakadásaimat is megmutatom.

Azt javaslom, hogy mindenki annyit tegyen magáévá, amennyit jó szívvel el tud fogadni. Azt őrizze meg, amivel azonosulni tud. Én sem teszek mást, mint próbálom megtalálni hivatásomban a saját hangomat.

Kötelező köröket ne várjanak tőlem a szakmabéli olvasók; amit a kezükben tartanak, az nem tankönyv, nem kézikönyv, nem a megszokott módon szisztematikus. Formabontó módon, de úgy vélem, végül kibontakozik a sorokban és a sorok közt sok minden, amit előre nem fektetek le, például az emberképem, a szenvedéshez, a világhoz, a halálhoz, a gyászhoz való viszonyom.

E könyv tehát a gyász kíséréseim tapasztalatait összegzi, amelyeket esetekkel, valamint olvasmányélményeimből vett példákkal támasztok alá. Az eseteírásokon, értelmezéseken, irodalmi részleteken kívül én magam is benne vagyok a könyvben; nemcsak a meg látásaim, kételyeim, hanem az életutam azon része, amelyről úgy gondolom, ide tartozik.

Már kislány koromban, amikor még nem is hallottam a szót, *pszichológia*, rácsodálkoztam az írók azon képességére, ahogyan az ember belső világáról írnak. Hogyan tettek szert ilyen mély emberismeretre? Csak huszonévesen kezdtem kifejezetten pszichológiai tárgyú ismeretterjesztő kiadványokra vadászni a könyvtárban. Akkoriban sajnos nem hozott zavarba a választék. Bár a tanulmányaimat csak jóval később kezdtem el, innen datáltam a pszichológia iránti érdeklődésemet, és csak most ismerem fel, hogy már a szépirodalomban is ez ragadott meg elsősorban. Hiszen én nem is a történetmesélés tehetsége, a fantázia miatt szerettem bele az írókba, hanem a lélek mélységeinek ismerete miatt!

Ezt kerestem a regényekben, ez az, ami megérintett, elbűvölt már gyerekként is!

Az olvasás szeretete máig megmaradt. A gyerekkori naivitásom után ma már értőbb szemmel csodálkozom rá az olyan részletekre, amelyek az író lélektani tudását mutatják fel. Jól emlékszem például Zola *Állat az emberben* (*La Bête Humaine*) című regényére, amelyet először kamaszkoromban olvastam, és arra is, amit a könyv utolsó mondata után éreztem. A mindenit! Honnan tudja ez az író ilyen alapossággal, mi zajlik az emberekben? Pár éve újraolvastam a regényt, és amikor befejeztem, ugyanúgy felkiáltottam. Micsoda ismerője az emberi pszichének! Olyasmikről is tud, mint a kollektív tudattalan, vagy a transzgenerációs átok, amit a tudomány csak évtizedekkel később kezdett felfedezni.

A szépirodalom (és természetesen a szakirodalom, ismeretterjesztő irodalom) mellett nagyon kedvelem a tényirodalmat, a dokumentarista regényeket. Könyvemben ezekből is meríték, amikor valamit szeretnék meggyőzően alátámasztani. Őszintén szólva, nem csupán ezért, hanem mert úgy vélem, sokkal színesebbé, élvezetesebbé teszi a könyvet. Ahogy nekem olvasás során külön örömet okoznak a hivatásomhoz közel álló részek, úgy azt remélem, az olvasónak is. Sőt! Az íróknak megvan az a képességük, hogy nem csupán szereplőik lelkébe hatolnak mélyebbre, hanem érzéletes megfogalmazásuknak köszönhetően a mi lelkünkbe is, így a megértésnek egy egészen másfajta szintjét képesek létrehozni bennünk.

Amikor a szakirodalomban olvasunk a gyászról, nem fogjuk fel a szívünkkel, nem születik mély megértés. „Kontrollálhatatlan gondolatok, evés- és alvászavar, munkaképtelenség vagy munkába menekülés, harag, büntudat” stb. Megérint ez egy kicsit is?

Hát ez, nem emberközelibb? A megözvegyült doktor úr egyik idős betege a maga módján így próbálja vigasztalni orvosát:

– Tudom én, mi az – mondta neki, s nagyot ütött Charles vállára –, én is úgy jártam, mint maga! Amikor elvesztettem volt az én szegény megboldogultamat, kimentem mindig a mezőre, csak hogy egyedül lehessenek; leroskadtam egy fa alá, sírtam, a Jóistent hívtam, egy sor bolondságot mondtam neki; olyan akartam lenni én is, mint a faágak között a vakondok: láttam, nyüzsgött benn a sok féreg, szóval hulla, akárcsak az. És ha arra gondoltam, hogy mások talán éppen akkor együtt lehetnek a kis feleségükkel, s kedvükre ölelik-csókolják, a botommal jó nagyokat ütöttem a földre; valószínűleg örült voltam, még csak enni sem akartam; a kocsmának, hogy odamenjek, akár hiszi, akár nem, de még a gondolatától is viszolyogtam.²

Ugyanitt, Flaubert *Bovaryné (Madame Bovary)* című regényében a felépülés nem gyászmunka a maga fázisaival, hanem így hangzik:

És hát, lássa, szép lassan, egyik nap a másik után, egy tavasz a tél után, egy őszi meg a nyár után, az a nagy bánat is elmúlt, ha nem egyszerre, hát darabonként, sőt mondhatnám, morzsánként; elment, itt hagyott, jobban mondva leszállt valahová mélyre, mert valami mindig marad itt, az embernek a bensőjében, hogyan mondjam... valami nehéz, itt valahol a mellünkön! De hát ha már ez a sorsunk, ne hagyjuk úgy el magunkat, s azért, mert mások meghaltak, ne akarjunk mi is meghalni...³

Úgyhogy inkább maradok a szépirodalomnál, és megkímélem az olvasót a fárasztó szakirodalmi hivatkozásoktól.

Az esetleírások a találkozások után leírt emlékeztetőim alapján születtek. Igyekeztem a személyeket felismerhetetlenné tenni, illetve engedélyt kértem a közléshez.

Végül néhány szó a fogalmak, kifejezések használatáról. A mentálhigiénés szakemberek által nyújtott támogatás hivatalos neve

segítő beszélgetés. Én magam sokszor nevezem egyszerűen *beszélgetésnek*, noha természetesen az a fajta kommunikáció, amely a segítő és a segített közt zajlik, nem azonos a hétköznapi értelemben vett beszélgetéssel. A hozzám járó gyászolók többnyire *konzultáció* néven illetik ezeket az üléseket, és én is szeretem ezt a szóhasználatot. A munkám során nem folytatok terápiát, hanem *kísérem* a gyászolókat, a gyászfolyamatot.