

Megérint a gyász

Az érintési szokások szerepe a gyász feldolgozásában

Összefoglaló ♦ *Életünk során mindannyian megéliünk különböző veszteségeket, legyen szó akár munkahelyünk elvesztéséről, barátunkba vetett bizalmunk megingásáról, párkapcsolatunkban bekövetkező szakításról, válásról, egy számunkra fontos személy, szerettünk elvesztéséről. A terápiás feljegyzésekből, s ezek alapján készült szakirodalmakból a gyászmunkáról sokat tudunk, azonban a gyászoló személyek érintési szokásairól igen keveset. Milyen érintési szokások jellemezték a gyászoló és elhunyt szerette kapcsolatát? Kapcsolatuk minőségének tekintetében: képes-e valóban elengedni szerettét a gyászoló? A veszteséget követően történt-e jelentős változás érintési attitűdjében? E kérdések megválaszolására 20 fiatal felnőtt, szülőjét gyászoló személlyel készítettem félig strukturált interjút. A gyászmunkák feltárásához egy általam készített skálát, az érintési szokások feltérképezéséhez a „Hét Érintés Skála” (Brennan et. al, 1998) eredeti tételeit átdolgozva, kiegészítésként pedig Gary Chapman (2003) Öt szeretetnyelv tesztjét alkalmaztam.*

Bevezető

Szerettünk elvesztése életünk legfájdalmasabb, legnehezebb tapasztalata, hiszen mindannyiunknak meg kell tanulnunk elhagynunk, elengednünk másokat. Ahhoz, hogy képesek legyünk alkalmazkodni veszteségünkhöz, hosszú utat kell megtennünk: a gyász útját. A tanatológia irodalmának bővülésével számos kutatási eredményt találunk a gyászolókkal folytatott terápiás tapasztalatok leírásaiban, s a pszichoterápiás ülések során feljegyzett gyakorlati tapasztalatok segítségével láthatjuk, hogy e tapasztalatunk alapjaiban ingatja meg eddigi elképzeléseinket, világról alkotott gondolkodásmódunkat, s emellett igen jellegzetes dinamikát mutat (Kast, 1991).

Megérint a gyász

A gyász egyes szakaszainak leírásához számos modellel és többféle felosztással találkozhatunk, melyek közül tanulmányom szempontjából meghatározóként emelem ki a svájci pszichoterapeuta, Verena Kast (1991) által leírt szakaszokat: 1. *elutasítás stádiuma*, 2.

felszakadó érzelmek stádiuma, 3. keresés és az elválás, valamint 4. az önmagunkhoz és a világhoz fűződő új viszony kialakításának stádiuma. A gyászmunka időtartamát nagyjából egy évben határozzuk meg, azonban előfordul, hogy sokkal több idő szükséges, melyre nem szakaszok egymásutánjaként, hanem rendkívül dinamikus, jellegzetes, mentális és pszichés folyamatként tekinthetünk.

Előfordulhat, hogy egy – már sikeresen feldolgozott – szakaszból a veszteség feldolgozásának egy korábbi szakaszába „visszacsúszhat” a személy, melynek következményeként nem történt meg a sikeres feldolgozás. E visszacsúszás azonban a gyászoló segítségére is lehet, hiszen lehetővé teszi a veszteség újra történő átdolgozását (Kast, 1991).

Az *elutasítás stádiuma* órákig, napokig, akár egy hétig is tarthat. A gyászoló a halálhírt követően a sokk, döbbenet és teljes érzelmi bénultság érzését éli meg, ami természetesnek tekinthető, hiszen a személy tudata beszűkül, érzelmeihez hozzájutni nehéz (Polcz, 2005) -, mely ily módon próbálja megóvni szervezetünket a súlyos megrázkódtatás okozta heves érzelmektől. De mindez fordítva is megtörténhet: heves érzelm kifejezéssel, sírással (Pilling, 2001); szerettünk elvesztésének ténye ekkor nem felfogható.

Fájdalmas érzéketlenségünket és a temetéshez szükséges összeszedettségünket az *érmek felszakadása* váltja fel, heves érzelmi hullámzásokkal, mint az öröm, bánat, magány, félelem, és kiüresedettség érzéseinek váltakozása, míg máskor a mérhetetlen düh és harag, levertség keríti hatalmába a gyászolót. A különböző *testi panaszok* megjelenése is e szakasz idejére tehető, amelyek olykor az elmaradt, ám szükséges lelki fájdalmat helyettesítik (Polcz, 2005). A gyászoló sokszor saját magát hibáztatja szerette elvesztéséért, ezért igen gyakori a *bűntudat* megjelenése, amit okozhat a gyászoló és az elhunyt kapcsolatának ambivalens, konfliktusos volta. Ha az itt maradottnak lehetősége volt szerette elvesztése előtt a problémák megbeszélésére, a személyes elbúcsúzásra, akkor jelentősen csökken a bűntudata, így gyászának következő szakaszába való lépése könnyebben történik meg. Amennyiben nem volt lehetősége a megfelelő elbúcsúzásra, a bűntudat és önvád érzésétől nehéz szabadulnia, e konfliktusok feloldása nélkülözhetetlen a következő szakaszba való lépéshez.

A gyászoló érzelmeitől terhelt nehéz heteit, hónapjait követően jelentős energiákat fektet szeretének felkutatására, mely *keresést* nem szó szerint kell értenünk. Gondolatait az elhunytal közös emlékei töltik ki, előfordulhat, hogy a hangját, lépéseit véli hallani, amely hallucinációk természetesnek tekinthetők a gyászmunka jelen stádiumában. A személy igyekszik meglelni szerettét, és beépíteni mindazt, amit jelentett számára, különös tekintettel azokra a tevékenységekre, amiket korábban az elhunyt végzett; a korábbi életükben jelenlévő

rítusokat, szokásokat igyekeznek megőrizni. A *belső párbeszéd* segítségével pedig újraélheti kapcsolatukat. E szakasz a gyászoló segítségére lesz abban, hogy felkészítse veszteségének elfogadására. Elhunyt szerettével való kapcsolatát nem kell feladnia, a megtalált kapcsolatot, amit életének későbbi részeként megőrizhet és magával vihet. A kényszerű elszakadás ténye pedig nyilvánvalóvá teszi számára a veszteséget és azt, hogy az eddig megtapasztalt viselkedésmintákat, tulajdonságokat önmaga részévé, *belsővé kell tennie* (Kast, 1991). Ekkor érkezik el a gyászoló az önmagához és az őt körülvevő világhoz való *új viszony kialakításának megkezdéséhez*, a korábbi kapcsolatból származó saját értékeinek és lehetőségeinek felfedezése lehetővé teszi számára, hogy a külvilág által megkövetelt új szerepekben a belsővé tett tulajdonságok és a veszteség kívánta új működésmódok, képességek kibontakozhassanak.

A *siker*es gyász jellemzője, hogy a személy – alkalmazkodva az új és egészen más élethelyzethez –, önmaga is megváltozik. Képes lesz újra nyitni környezeté felé, új kapcsolatok kialakítására, ami nem jelenti azt, hogy elfelejtené szerettét, csupán számos új, a veszteség feldolgozásához szükséges életminta lépett életébe, amire a gyász utolsó szakaszában immár figyelmét fókuszálni képes, mely nélkül a veszteség elfogadása nem történhetne meg (Kast, 1991).

Azonban előfordulhat, hogy gyászoló az egyes szakaszokból való továbblépésre képtelen, gyászmunkájában elakad, ebben az esetben beszélhetünk *patológias, elhúzódo gyászról*, s a fentiekben leírtak alapján láthatjuk, milyen fontos mérföldkövek meglétét teszi szükségessé a sikeres gyászmunka.

Az első szakaszban, az elutasítás stádiumában a gyászoló – elkerülve a veszteség okozta sokk hatását – igyekszik úgy élni, mindennapjait úgy folytatni, mintha semmi sem történt volna. Gyászát elhanyagolja, az érzelmek ilyen jellegű elfojtása azonban depresszióhoz vezethet (Deutsch, 1937, id. Kast, 1991). Ezek az elhárítási kísérletek állhatnak a gyász második stádiumában felmerülő problémák, az érzelmek elfojtásának, elnyomásának hátterében. A felszakadó érzelmek stádiumában megjelenő bánat és fájdalom érzése mellett a harag és a düh is igen erőteljessé válik, amitől a gyászoló megijedhet. Úgy érezheti, elhunyt szerettével szemben negatív érzései elfogadhatatlanok, ami az elhunyttról a „*vagy jót, vagy semmit*” elve alapján éreznie, gondolnia nem helyénvaló, dühét ily módon igyekszik másokra kivetíteni, vagy pedig elfojtja heves érzelmeit (Kast, 1991). A gyászoló büntudatának feloldása nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a következő szakaszba történő lépés végbemehessen, így a pszichoterápia során a terapeuta számíthat arra, hogy a veszteséget átélt személy, gyászmunkájának ezen szakaszában heves érzelmeit, indulatait rá vetítheti ki (Grof és

Halifax, 1980, id. Kast, 1991). A következő, harmadik szakaszban a *keresés – megtalálás – elválás* dinamikájának megfelelően a sikeres gyázmunkához nem csupán az itt maradt személy belső párbeszéde fontos, hanem az, hogy a gyászoló elhunyt szerettével való párbeszédétől képes legyen elszakadni, s a kapcsolatukból származó tulajdonságokat, tapasztalatokat internalizálja, *belsővé tegye* (Viorst, 1986).

Hogy miként éljük meg szerettünk elvesztését, jelentősen meghatározza az, hogyan vesztettük el szerettünket, illetve saját személyiségünk, a gyással kapcsolatos eddigi tapasztalataink, a veszteséghez való viszonyulásunk, neveltetésünk, coping stratégiánk, mozgósítható erőforrásaink, s legfőként az *elhunyttal való kapcsolatunk*.

Ahogy korábban elődeink tették: *a simogatás, csók, búcsú* segítségével pedig nem csupán a szeretteinktől, hanem a (fizikai) *testtől is elbúcsúzhatunk*, ily módon megkönnyítve, s később elfogadhatóvá, *megragadhatóvá* tenni a minket ért veszteséget (Polcz, 2005).

Míg felmenőinket korábban, a vallás, a társadalom és az őket körülvevő közösség, a család segítette veszteségük feldolgozásában, sajnos napjainkban gyászunk megkezdésére, feltörni kívánó érzelmeink szabadjára engedésére, fájdalomunk teljes átélésére a temetés intézése, a hivatalos dokumentumok beszerzése miatt nincsen lehetőségünk. „*Tartanunk kell magunkat*”- és ezt is várják el tőlünk. A *gyászritusok* régebben lehetővé tették az itt maradt személy számára a szükséges, új életforma kialakítását, érzelmeinek, fájdalmainak szabad kifejezését. Archaikus hatásuk révén pedig nem csupán a tudattalanunkon keresztül, de fizikailag, számunkra megfogható módon segítettek, útmutatást nyújtva e nehéz pillanatokhoz. A család, a barátok és a rokonság tagjai számára egyértelmű feladatokat jelentett a gyászoló segítése; mindenkinek megvolt a teendője, nem hagyták magára (Polcz, 2005). A haldoklás nem a kórházban, hanem otthon, családi környezetben történt.

A falun élő asszonyok hímezték a halotti lepedőt, s minden évben kimosták, kivasalták, kikészítették az inget és lepedőt. Kitakarították az első szobát, ahol olyan ágyat vetettek a haldokló számára, melyben korábban valaki elment, megóvva őt a szenvedéstől. Feje mellé kétoldalt szüntelenül égő, szentelt gyertyát helyeztek, hogy segítsék megtisztulását. E szent hely mellett a haldokló legközelebbi, női hozzátartozója ült, aki vigyázta szerettét, s önmagukat siratta. A családtagok, hozzátartozók és barátok a haldokló elé járulva áldását, bocsánatát kérték, míg az útra készülő személy egymás szeretetére, békességre, becsületes életre intette őket. Ezzel lehetővé téve az olykor büntudatától szabadulni nem tudó szeretteit, akik a számukra rendkívül fontos, megfelelő búcsú híján képtelenek elengedni szerettüket. Az ellenségeiről sem feledkezett meg a búcsúzók, a halálos ágnál való megbékülés pedig örökre szólt (Kunt, 1987). Az eltávozó utolsó kívánságait

teljesítették szerettei. A *halál pillanatában* a családtagok megállították az óra sétáját, hogy az elhunyt lelke ne kódorogjon, *letakartak minden fényes, tükröződő felületet*, ablakot, tükröt, képet, mintegy jelképezve az élet tükrének elhomályosulását. E rítus fontos jelentést hordozott nem csupán az elhunyt, de szerettei számára is, hiszen előrevetítette saját elmúlásukat is, számvetésre készítetett, mit is teszünk mi magunk az életünkkel. Utolsó szavaira, gesztusaira különös figyelmet fordítottak, természetfeletti erőt tulajdonítva szerettüknek emlékezetükben őrizték azokat. A családi környezet lehetővé tette, hogy a haldokló szerettei felkészülhessenek a búcsúra, és azt, hogy az elhunyt testéről és lelkéről egyaránt *gondoskodjanak*.

A *halál, az átalakulás* pillanatában a családtagok fájdalmasan *megtapogatták* szerettük testét, nincs-e benne élet, *testére szenteltvizet hintettek*, szemét *hüvelyk- és mutatóujjaival lezárták*, *száját becsukták*, mely azt jelképezte, nincsen több kívánsága, hiszen mindet teljesítették a családtagok, rokonok és a barátok (Kunt, 1987). *Állát fehér kendővel kötötték fel*, *testét kinyújtóztatták*, *két karját mellén keresztbe tették*, vagy *testével párhuzamosan nyugtatták*, majd a kendőket a koporsóba, mellé helyezték. E cselekedeteket a családtagok figyelemmel követték. Az *elhunyt testéről való gondoskodás*, a *mosdatás*, *fésülés*, majd a *felöltöztetés* rendkívül fontos volt, s mennyi *érintést* engedett a gyászolóknak.

E gondoskodás, tisztálkodás elősegítette az elhunyt lelkének megtisztulását is. Az elhunytat szép, *ünnepi ruhájába öltöztették*, a férfiak kiemelt helyre, *a ravatalra fektették*, hiszen szerettei minden figyelmüket neki szentelték. Csipkés halotti lepedővel, a szemfedővel derékig, mellig *betakarták testét*. Ez az elkülönítés megengedte a halotról való gondoskodást, s *a test betakarása*, majd a koporsóban való eltemetés a végleges elválás megélését segítette, az elföldeléssel mintegy elválasztva szerettüktől és ebben a nehéz pillanatban, míg régen a sírás, a fájdalom kifejezése volt jelentős, ma már „*nem illendő*”.

Láthatjuk, hogy e régi szokások, rítusok ily módon nem csupán a *lélektől való elbúcsúzást*, hanem a *fizikai testtől való búcsút*, az *elengedést* segítették a gyászolók számára. Hiszen a halott mellett való virrasztással, a szerettük mellett eltöltött utolsó időben, az *utolsó öleléssel*, *csókkal*, majd a *mosdatással*, *öltöztetéssel*, a személyes tárgyak koporsóba helyezésével, az utolsó imával, kívánságokkal, a virrasztás éjszakáján megélhették a *megtartás és elengedés érzését*. A gyászolóhoz legközelebb álló személy mosdatta és öltöztette az elhunytat, takarta be testét, majd engedte el a temetés közben, amikor elválasztva szerettétől már nem érinthette, nem láthatta, s nem beszélhetett vele.

Ezek az érintések különösen fontos szerepet töltek be elődeink búcsújában s gyászmunkájában, melyeket következő generációkként mi magunk egészen másként

tapasztalhatunk meg, hisz' nincs mindig lehetőségünk személyesen elbúcsúzni szerettünkől. Gondoljunk csak bele, napjainkban csupán szakmai segítséggel történő gondoskodásról beszélhetünk, s csak részben vehetünk részt szerettünk utolsó útjára való felkészítésében (Polcz, 2005).

Egy számunkra igen nehéz, kritikus pillanatban, egy váratlan betegség, baleset feldolgozásában, *szerettünk elvesztéséből fakadó fájdalmunk* megértésében a számunkra fontos személyek segítségünkre siethetnek. Azonban előfordulhat, hogy minden igyekezetük ellenére sem tudnak oly módon támogatni bennünket, ahogyan azt szeretnénk. Egymás megértéséhez talán úgy gondoljuk: elegendő, ha anyanyelvünk segítségével kommunikálunk, ám sokszor mégis úgy érezzük, félreértjük, vagy abszolút nem értjük meg egymást, míg máskor mégis tökéletesen rá tudunk hangolódni arra a személyre, akivel éppen kommunikálunk, s képesek vagyunk számára érzelmeink kifejezésére. Miért lehetséges, hogy olykor félreértjük a másikat? Lehet, hogy mégsem egy nyelvet beszélünk? Gary Chapman (2002) szerint érzelmeink kifejezésére szeretetnyelvünk szolgál, hogy megértsük egymást, törődjünk egymással, létrehozva így az összetartozás érzését. Öt *szeretetnyelvünk*: az elismerő szavak, a minőségi idő, az ajándékozás, a szívességek és a tanulmány szempontjából a legfontosabb: a *testi érintés*. A kora gyermekkori érintés nélkülözhetetlenségét kutatási eredmények igazolják. Azoknak a csecsemőknek az érzelmi élete, akiket gyakran ölebe vesznek, megölelnek, sokkal egészségesebben fejlődik, mint azoknak, akiknek hosszú időn keresztül nélkülözniük kell gondozójuk testi érintését., A kora gyermekkori kötődésminta kialakulásának meghatározó szerepe van felnőttkori kapcsolataink kialakításában (Bowlby, 1971). A fizikai érintés nélkülözhetetlenségét vehetjük észre azokban az igen nehéz pillanatokban is, amikor traumát élünk meg, elveszítjük barátunkat, családtagunkat. Ilyenkor szinte ösztönösen átöleljük egymást, hiszen a fizikai érintés minden szónál jobban kifejezi a szeretetet, támogatást, amire a válságos helyzetben a leginkább szükségünk lehet. Ha *elsődleges szeretetnyelvünk az érintés*, nincsen számunkra fontosabb, mint hogy megöleljenek és szeressenek minket, mely gyengéd érintés emléke a fájdalmunk, veszteségünk sikeres feldolgozását követően is megmarad, míg elmaradása fájó hiány maradhat számunkra. Számos érintéskutató foglalkozik az érintés fontosságával, mégis, egyes kutatók szerint kommunikációnk leghatásosabb, mégis *legkevésbé értett* formája (Brennan et al., 1998).

A szociálpszichológiai és kommunikációs irodalomban az érintés kutatói a szoros kapcsolatokon kívül eső érintési attitűdökre és az erre való reagálásra összpontosítottak (pl. Heslin, Nyugen és Nyugen, 1983; Jones, 1985), s ily módon megkülönböztették a funkcionális érintést, mint pl. az orvosé; az udvarias vagy szociális érintést és az olyan

érintést, ami meleg és szeretet keltő érzések kifejezéséhez nyújt segítséget (Knapp, 1978). Emellett megfigyelték, miként használjuk az érintést érzelmeink közvetítésére (pl. Trussoni, O'Malley és Barton, 1988), hogy létrehozzák vagy megerősítsék a társadalmi dominancia hierarchiáit (pl. Henley, 1977), a vonzalmat, bizalmat, meggyőzést (pl. Wycoff és Holley, 1990), s emellett tanulmányozták önmagunk megérintését, az *önnyugtatóst* és azt, miként tükrözheti kognitív feldolgozásunkat, valamint saját lelki állapotunkat (pl. Baroso és Feld, 1986). Azt, hogy mikor, milyen helyzetekben, illetve milyen jellegű érintésre van szükségünk, Brennan és munkatársai vizsgálataiból tudhatjuk meg, akik a különböző kötődési típusok érintésének és viselkedésének kapcsolatát vizsgálták (Brennan et al., 1998, id. Nyitrai E, 2011). Azok a személyek, akik már hosszú ideje meleg, szerető és érzékeny kötődési kapcsolatokkal rendelkeznek, az érintést nem csupán megnyugtatónak, hanem a szeretet közvetítésében segítséget nyújtó eszközként látják: ily módon a másik személy közelségének keresése során sohasem fognak túlzott mértékben ragaszkodni az érintéshez vagy elutasítani azt. Érintési attitűdünk egyértelműen tükrözi a kapcsolatunkban létező kötődés dinamikáját, melynek vizsgálatára Brennan és munkatársai olyan érintési tesztet hoztak létre, mely a felnőttkori romantikus kötődésben megmutatkozó, fizikai kontaktus iránti attitűdbeli eltérést térképezi fel: a „Hét Érintés Skálát”.

Az összesen 52 tételből álló skála a következő érintési szokások feltárását célozza: 1. kellemes-e a partnert mások előtt megérinteni vagy ha a partner mások előtt megérint; 2. a romantikus kapcsolaton belüli érintés mennyiségével való elégedettség; 3. a partner érintésétől való idegenkedés, ambivalencia, zavarodottság és düh feltérképezése a kapcsolatban mutatkozó érintést illetően; 4. az érintés használata önmaga, vagy partnere szorongásának csökkentésére, megnyugtatósára; 5. az érintés használata különböző érzelmek közvetítéséhez (pl. szeretet); 6. az érintés szexuális szándék, illetve a szexualitás kifejezésére (Brennan et al., 1998).

Első skálája az érintés mennyiségével való elégedettséget méri, így minél magasabb értéket érünk el a skálán, annál kevésbé vagyunk elégedettek a kapcsolatban kapott érintés mennyiségével: több érintésre vágyunk, amit például a következő kérdéssel vizsgál a teszt: szeretném ha partnerem ugyanolyan fogékony lenne az érintésekre, mint amennyire én az övére”. A *második skála* tételei az *érintésben megmutatkozó érzelmi közelséget* térképezik fel, azt, hogy az érintést milyen mértékben használjuk gyengéd érzelmek kifejezésére, az érzelmi közelség megteremtésére, például: „néha szeretem minden különösebb ok nélkül, csak úgy a karjaimban tartani a partneremet”. Minél magasabb értéket érünk el, annál kevésbé vagyunk elégedettek a kapott érintés mennyiségével (Nyitrai, 2011). A *harmadik skála az érintésnek*

mint szexuális szándéknak, intimitás kifejezőjének szerepére kérdez rá, például: „majdnem mindig izgalomba hoz, ha a partnerem megérint”. *Negyediként az érintés averzió skála* az érintés kerülésére, elutasítására, annak fenyegető, betolakodó vagy zavaró voltának feltárására szolgál, ezért minél magasabb pontot érünk el, annál inkább idegenkedünk az érintéstől, amit akár betolakodásként is megélhetünk, pl.: „partnerem érintését néha elviselhetetlennek találom”. *Az ötödik skála* magas pontszámai megmutatják, idegenkedünk-e a nyilvánosság előtti érintéstől, pl.: „szerintem a testi vonzalom kifejezése a nyilvánosság előtt nem helyénvaló”. *A hatodik skála* magas értékei pedig megmutatják milyen jelentős mértékben használjuk az érintést a *dominancia és az agresszió kifejezésére*, pl.: „az érintést arra használom, hogy kifejezzem a partnerem iránti ellenséges érzelmeimet és neheztelésemet”. Végül a *hetedik skála* értéke *az érintés mint biztonságot, menedéket nyújtó erőként* való alkalmazását mutatja meg, amennyiben magas pontszámot érünk el az egyik példamondat megválaszolásakor: „amikor nem érzem jól magam, szükségem van arra, hogy a partnerem megérintsen”.

Bár a kapcsolati érintési skálájukat a szerzők a különböző kötődési típusok hozzárendelése nélkül dolgozták ki, a későbbi kutatásokban jelentős kapcsolatot fedeztek fel az érintési mérőeszköz és kötődés típusok között. Például a biztonságos kötődésű személyek esetében alacsonyabb értéket találtak az érintéssel való elégedetlenség esetén, szemben az erősen ragaszkodó személyekkel, akik elégedetlenebbek a kapott érintés mennyiségével (Brennan et al., 1998).

Bővebb leírást azonban egyelőre nem találhatunk, csupán a *biztonságos és az aggódó típus* elkülöníthetőségéről: az *elkerülőktől* az érzelmi közelség és az érintés biztonságot jelentő szerepének *magas skálapontszáma* alapján, illetve az *érintés mint kontroll alacsony pontszáma* alapján az *aggódó és biztonságos típus* is elkülöníthető. Továbbá az *érintés kontroll és az érintés mennyiségével való elégedettség* skálák *magas pontjai* megkülönböztetik az *aggódókat és elkerülőket* a *biztonságosan kötődőktől* és az *elutasítóktól* (Brennan et al., id. Nyitrai, 2011).

Láthatjuk, hogy az érintés – kommunikációs értéke mellett – milyen fontos szerepet tölt be egészen kora gyermekkorunktól kezdve az elsődleges gondozónkkal való kapcsolatunkban, a későbbiekben, felnőttként új kapcsolataink kialakításában, s annak megfelelő ápolásában, fenntartásában. Az érintés emellett önmagunkhoz fűződő viszonyunkban: önértékelésünkben, kommunikációs képességünkben, sőt immunrendszerünk megfelelő működésében, növekedésünkben, a különböző stresszhelyzetekkel, így szerettünk

elvezítésének fájdmával való *megküzdésben* különösen fontos szerephez jut (Nyitrai, E., 2011).

Bár az érintés kutatásában megmutatkozó eredményekről igen sokat tudunk, azonban feltáratlan területekkel találkozhatunk a gyászoló személyek érintési szokásainak vizsgálatakor, valamint elhunyt szerettükkel való kapcsolatuk feltárásakor.

Saját kutatás

Tanulmányom elkészítéséhez a *Veszteségeink, Megérint a gyász című diplomamunkám*, valamint a gyászolókkal folytatott közös munka során szerzett tapasztalataim szolgáltak kiindulópontként. 20 olyan fiatal felnőttel dolgozhattam, akik korábban: kisgyermekként, kiskamaszként, illetve fiatal felnőttként veszítették el szülőjüket. Tekintettel a téma speciális, bensőséges voltára, a személyek verbuválása hozzáférési lehetőség alapján, hólabda módszerrel történt. A gyászolók közül 7 férfi és 13 nő volt. Életkorukat tekintve 18 és 28 éves fiatal felnőttek, átlagéletkoruk 22 év. A gyászolókat két csoportra osztottam, annak megfelelően, hogy 2, illetve 3, valamint 3-16 éve veszítették el szülőjüket. Kérdéseimet két nagy terület köré szerveztem:

A veszteséget átélt személyek esetében, szem előtt tartva a szerettük halálát követően eltelt időt, hogy gyászmunkájuk mely szakaszában tartanak, saját elmondásuk és az általam készített, a gyász egyes stádiumait vizsgáló teszt szerint, valamint különös tekintettel a gyászolók elhunyt szerettükkel való kapcsolatuk milyenségére, azt vizsgáltam, vajon befolyásolja-e az elhunyt személlyel való kapcsolat a gyász megélését és feldolgozását, annak függvényében, hogy kapcsolatukban jelen volt-e az érintés. Milyen szeretetnyelvet használnak a gyászoló személyek? Könnyebb vagy pedig nehezebb-e a veszteség feldolgozása, az elengedés azon személyek részéről, akik számára elhunyt szerettükkel való kapcsolatukban fontos volt az érintés? Veszteségüket követően változtak-e a gyászolók érintési szokásai a hozzájuk közel álló személyekkel való kapcsolatukban? Jelenlegi kapcsolataikban milyen szerepet tölt be az érintés, mire használja érintését?

Módszer

Az érintés-pszichológia eme igen különleges területének feltárásához egyéni interjúkat vettem fel az egyéni eltérések és a gyászoló személyek igényei szerint eltérő időtartammal, majd a tartalomelemzés módszerével dolgoztam, s az egyes interjúkérdésekre kapott egyéni adatokat, a gyászolók által leggyakrabban említett tartalmaknak, válaszoknak megfelelően soroltam kategóriákba. Ezt követően az interjú során elhangzott információkat és a tesztek

eredményekeit vettem össze, vizsgálva, milyen mértékben egyeznek meg a két forrásból nyert információk, hiszen a teszt eredményei csak a gyászoló beszámolója alapján értelmezhetők.

A különböző, kialakított kategóriákhoz az interjún elhangzott példamondatokat társítottam. Jelen tanulmányban a következő kategóriákat hoztam létre az egyes kérdéskörökhöz: „Édesanyáddal/Édesapáddal való kapcsolatodban jelen volt-e az érintés?” E kérdéshez két kategóriát alakítottam ki, annak függvényében, hogy a gyászoló és szerette kapcsolatában fontos volt-e az érintés, sűrűn érintették-e meg egymást, például: „*Nagyon fontos volt az érintés... sokszor volt, hogy anyukám ölében ültem.*” Illetve a másik kategóriába tartozó személyek szülőjükkel való kapcsolatát nem jellemezte gyakori érintés:...” *Mi nem voltunk nagyon puszilkodós, ölelgetős család, annyira nem volt fontos a kapcsolatunkban.*”

„Korábban milyen szerepet töltött be az életedben számodra fontos, közeli kapcsolataidban az érintés?” Ennek megfelelően különítettem el „érintős”, illetve „nem érintős” családokat, ahol az érintés eltérő fontossággal volt korábban jelen a család életében, első sorban a gyászoló és elhunyt szerettével való kapcsolatában. Példa egy érintős családra: „*Nálunk ez mindig nagyon fontos volt. Mindig volt esti ölelés és puzsi is.*” és egy nem érintős családra: ...”*Soha nem volt fontos, tudod nálunk a családban kialakult egy igen erős tabu...*”

A veszteség megélését, a gyász munkában megmutatkozó érintési szokásokat, illetve az érintés gyászban betöltött szerepét következő kérdéssel tártam fel: „Mit gondolsz, a gyászfolyamat során milyen szerepe volt számodra az érintésnek?” Három csoportot alakítottam, különítettem el annak megfelelően, miként volt szükségük szeretteik fizikai érintésére: nagyon fontos volt az érintés, pl.: „*Nagyon fontos volt nekem. Egyedül például nem tudtam elaludni... fontos volt, hogy érezzem, hogy van mellettem valaki, hogy biztonságban érezhessem magam.*”; Zavaró, kellemetlen volt: „*Nem volt szükségem rá, sőt inkább zavart, nem tudtam kezelni.*” ; az érintés fontossága nem változott, pl.: „*Szerintem ugyanolyan fontos volt, mint korábban, nálunk ez nagyon természetes volt mindig...*”

A gyászolók jelenlegi érintési szokásaikról is beszámoltak, az alábbi kérdés segítségével: „Mit jelent számodra az érintés? Hogy vagy most ezzel?”.

A gyászolókat elhunyt szerettükkel való jelenlegi kapcsolatáról kérdeztem, hogy képet kaphassak arról, veszteségük feldolgozásában és elhunyt szülőjükkel való kapcsolatukban tapasztalható-e összefüggés; milyen kapcsolatban állnak szerettükkel azok a személyek, akik korábban igen erős, pozitív, esetleg negatív kapcsolatról számoltak be. A segítő kérdések: „Van-e kapcsolatod most az Édesanyáddal/Édesapáddal? Milyen a kapcsolatotok?” Ennek megfelelően három csoportot különítettem el: 1. pozitív, egyirányú kapcsolata van szülőjével:

...”Ilyen filmbéli, hogy néha nagy döntéseknél, vagy egy-egy verseny előtt gondolok rá, hogy ez vajon tetszene-e neki vagy nem, jól cselekedtem-e vagy nem. Szerintem ez nevezhető egyfajta kapcsolatnak...”. 2. Pozitív, kölcsönös kapcsolata van szerettével: „Van (...), van egy plüssállatom, amit még tőle kaptam, (...) és hozzá szoktam beszélni, hogy ha vele szeretnék beszélgetni.”. 3. Nincsen kapcsolatuk: „Nincs. Szerintem nincs.”

E kérdések mellett a már korábban bemutatott, az érintés vizsgálatának eddigi legátfogóbb, még nem validált mérőeszköze, a *Hét Érintés Teszt* (Brennan et al., 1998) szolgált kiindulópontként számomra, azonban munkám speciális volta miatt az eredeti teszt tételeit múlt időben, az érintési attitűdnek a közeli, romantikus kapcsolatokban megmutatkozó volta helyett az *érintés mint a gyászoló és elhunyt szülője szeretetteljes, bensőséges, illetve nem megfelelő, ambivalens viszonyának feltérképezéséhez* alkalmaztam. Összesen 42 általam átdolgozott tétellel és 6 skálával, a skála harmadik, szexuális szándékot, intimitást kifejező tételeit, valamint a kérdőív 30. számú, érzelmi közelséget vizsgáló állítását kihagyva dolgoztam, majd az interjún elhangzott információk tartalomelemzését követően összevettem az írott teszten kapott eredményeket.

Az *első skála tételei* – az eredeti kérdőívhez hasonlóan -, az érintés mennyiségével való elégedettséget vizsgálják a gyászoló édesanyjával, édesapjával való korábbi kapcsolatában. Minél magasabb értéket ért el a gyászoló, annál kevésbé érezte elegendőnek a szerettétől kapott érintést; úgy érzi, több érintésre lett volna szüksége szülőjétől, melyet a következő példamondat segítségével is feltárhatunk: „szerettem volna, ha Édesanyám/Édesapám ugyanolyan fogékony lett volna az érintésekre, mint amennyire én voltam az övére”.

A *második skála* pontszámai megmutatják a gyászoló és elhunyt szerettének érzelmi közelségét, vagyis azt, milyen mértékben használta szülője felé érintését gyengéd érzelmek kifejezésére, s az érzelmi közelség megteremtésére. Például: „szerettem megfogni az Apukám/Anyukám kezét, így mutatván ki az iránta való érzelmeimet”. Minél magasabb pontszámot ért el a gyászoló, annál inkább használta érintését szeretetteljes érzelmeinek kifejezésére.

A *harmadik skála* a veszteséget átélt személynek a szülőjével való korábbi kapcsolatában az érintés elkerülésére, elutasítására, betolakodó, s akár fenyegető voltának feltárását teszi lehetővé, pl.: „többnyire nem szerettem, amikor az Anyukám/Apukám megérintett”. Minél magasabb pontszámot kapott a személy, annál inkább idegenkedett, s érezte kellemetlennek, betolakodónak, fenyegetőnek szülője érintését.

Negyediként a gyászolóknak az elveszített személlyel egymás – nyilvánosság előtt történő – érintéséhez való viszonyulását a következő kérdés megválaszolásával vizsgáltam: „Anyukámat/Apukámat és engem nem zavart, ha mások előtt érintettük meg egymást”. Magasabb pontszám esetén a gyászoló idegenkedett szerette érintésétől, ellenkezőleg a következő állítás esetében: „Apukámnak/Anyukámnak és nekem egészen természetes volt, hogy megérintettük egymást, még akkor is, ha mások is jelen voltak”.

Az *ötödik skála* a korábbi kapcsolatukból fakadó érintési dominancia, agresszió, az irányító szerep, a kontroll kifejezésére utaló érintés alkalmazását mutatja meg, amit az egyik példamondatra adott magas válaszpontszámából is megtudhatunk: „az érintést arra használtam, hogy kifejezzem Apukám/Anyukám iránti ellenséges érzéseimet, neheztelésemet”.

Az utolsó, *hatodik skála* a gyászoló számára az érintés biztonságot, menedéket biztosító szerepére utal, például: „jól esett, ha az Apukám/Anyukám megérintett olyankor, amikor nehéz helyzetben voltam”.

Harmadik tesztként a gyászolók szeretet-nyelvének feltárásához, Gary Chapman (2002) Öt szeretetnyelv tesztjét vettem fel.

Tapasztalataim, eredmények

Elsőként a gyászolók veszteség-feldolgozásának folyamatát vizsgáltam az egyéni interjúk és a gyász folyamatát vizsgáló teszt segítségével, mely szerint 13 olyan személy van, akik gyászukat sikeresen feldolgozták, és 7 olyan személy volt, akinek feldolgozatlan, megkésett gyással szükséges dolgoznia. (Az elutasítás szakaszában 2, a felszakadó érzelmek stádiumában szintén 2, a keresés, megtalálás, elválás stádiumában 3, míg a negyedik stádiumban, azaz az új viszony kialakításának szakaszában 13 személyt láthatunk, ha az alábbi diagramra tekintünk: *1. ábra*



1. ábra: A veszteséget átélt személyek gyászmunkája

A gyászolók és elhunyt szerettük korábbi kapcsolatában megmutatkozó érintési szokásokról a különböző személyeknél eltérő érintési attitűd volt tapasztalható. Bár a testi érintés mint a gyászoló szeretetének kifejező eszköze csupán két személy esetében mutatkozott meg, az érintés kutatóinak korábbi munkájának eredményeiből azonban ismerhetjük az érintés fontos szerepét a bensőséges kapcsolatok kialakításában és a számunkra fontos szeretett személyekkel való kapcsolatunk fenntartásában (pl. Nyitrai, E., 2011). Ily módon a gyászolók több pozitív kapcsolatról számoltak be azokban az esetekben, amikor szerettükkel korábban szeretetteljes, bensőséges kapcsolatot alakítottak ki. Ellenben azok a személyek, akik szülőjükkel rossz, ambivalens kapcsolatban álltak, kevesebb érintésről számoltak be, ám ezen eredmények mellett mégsem mondhatjuk azt, hogy kevés érintésre volt szükségük elhunyt szerettük részéről, csupán kapcsolatuk ambivalenciája nem tette lehetővé, hogy érzelmeiket, különböző igényeiket az érintés révén fejezzék ki. Példaként egy 22 éves férfitől idézek, aki 10 évvel ezelőtt veszítette el édesapját, s így mesélt a család és édesapjával való kapcsolatukban megmutatkozó érintési szokásokról:

...” Soha nem volt fontos. Maximum egy puszit kaptunk, de nagyon ritkán, inkább gyermekkoromban volt jellemző. De semmiféle testi érintkezés. Ez mind apukám hatása volt (...). Nekem egyébként is lett volna erre igényem, csak otthon ilyen elképzelhetetlen volt... De ez mára megváltozott.

A Hét Érintés Skála és az interjún elhangzott eredmények összevetésekor láthatóvá válik számunkra, hogy a szülőjükkal korábban pozitív kapcsolatot kialakító személyek, akik családjukat olyannak írták le, mint akik számára az érintés különösen fontos szerepet játszott szeretetük, igényeik kifejezésében. Az érintéssel való elégedettséget mérő skála faktorain alacsony pontszámot értek el a „Több érintésre vágyik” skálán. Az érintés mennyiségével a szeretetükkel való kapcsolatban elégedettek voltak, ellentétben a szülőjükkal korábban ambivalens, rossz kapcsolatot kialakító gyászolókkal, akiknek jelentősen több érintésre lett volna szükségük. Ez utóbbit jól példázza a következő interjúrészlet, amiben egy 34 éves nő beszélt elhunyt Édesanyjával való kapcsolatáról, a családtagok érintési attitűdjéről:

„Nem volt jó kapcsolatom Édesanyámmal. Én egy nem kívánt gyermek voltam, így indult a kis sorsom (...), nagyon rossz volt a kapcsolatunk, nagyon sokat bántott engem (...). Sosem érintett meg úgy, hogy érezzem azt, hogy fontos vagyok neki, pedig nagyon nagy szükségem volt és van ma a fizikai érintésre, nekem nagyon fontos lett volna, hogy megsimogasson, vagy megpusziljon...”

A szeretetükkel bizalmas kapcsolatot kialakító gyászolók az érintési kérdőívben az érzelmi közelséget mérő skálán magas pontszámot értek el, azaz édesanyjukkal/édesapjukkal való kapcsolatukban az érintést gyengéd érzelmek kifejezésére és az érzelmi közelség megteremtésére alkalmazni tudták. Az ambivalens, szülőjükkal nem megfelelő kapcsolatáról beszámoló gyászolók az érintést kevésbé használták e területen, s az érintés averzió skálán is magasabb pontszámot értek el, elutasítva szülőjük érintését, annak szeretetteljes, érzelmeket

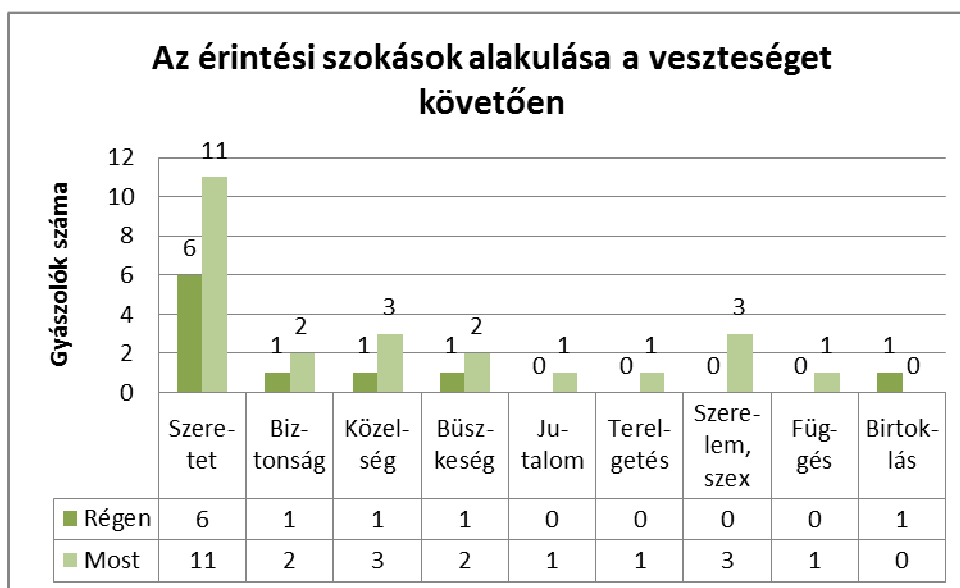
A gyászolók – korábbi érintési szokásaikhoz viszonyítva – igen sok esetben jelentős változásról számoltak be. Míg korábban az érintés kevésbé volt fontos közeli kapcsolataik fenntartásában, a kapcsolatukban a szeretett személy iránti érzések kifejezésében, a veszteséget követően szívesebben fejezik ki szeretetüket, örömeiket az érintésük révén, melyet Hertensten, Keltner és munkatársaik (2006) korábbi vizsgálataiban is megfigyeltek. Egymás testének érintésével a negatív érzelmek mellett olyan pro-szociális érzelmek kifejezésére, mint a szeretet, szimpátia, büszkeség egyaránt alkalmazhatjuk érintésünket. Az érintési kérdőív egyes skálái mellett új faktorként jelent meg az érintés büszkeség kifejezésére való alkalmazása, e pozitív érzés kifejezésére, melyre példaként egy 28 éves férfi interjúrészletét olvashatjuk, aki édesapját 2 és fél évvel ezelőtt veszítette el:

...”Az anyák ölelgetnek és arcot simogatnak, puszilgatnak, az apák pedig ezt másként teszik. Amikor egy apa arcán látni lehet, amikor megpaskol, hogy most elégedett, hogy egy normális, sportos, kis spártai gyereke van, aki igazi rossz gyerek, a térde tele van heggel (...), igazi

rosszgyerek. És látod a szemén, hogy igen ez tetszik neki, ez elégedettség és azaz igazi büszkeség...”

Tapasztalhatjuk az érintési szokások negatív irányban való változását is, melynek során a fiatal gyászoló, míg korábban szívesen használta az érintést szeretete kifejezésére, a veszteséget követően nem szívesen használja e kifejezési formát. Példaként olvashatjuk e negatív változásra egy 18 éves nő interjúrésztét, aki 12 évesen, kiskamaszként veszítette el édesapját:...”Világundorom lett. Nem voltam kíváncsi senkire, azt akartam, hogy mindenki békén hagyjon. ne közeledjenek felém... Eléggé érintés „anti-párti” lettem. Sokszor nagyon vágyom rá, de van, hogy mégis nagyon idegesít. Amikor találkozom a családtagjaimmal, nem igazán vágyom rá. Fontos, de csak attól viselem el, akit tényleg szeretek...”

A gyászolók jelentős része azonban korábban Szeretteik érintésében szeretetük kifejezésére kevésbé használták érintésüket, jelentősen megnőtt azoknak a válaszoknak a száma, mely szerint a gyászolók a veszteséget követően sokkal intenzívebben is alkalmazzák érintésüket szeretetük kifejezésében. E változások áttekintésében a 2. ábra áll rendelkezésünkre.



2. ábra: Az érintési szokások alakulása a veszteséget követően

A biztonság és érzelmi közelség kialakításában is megfigyelhetővé vált, hogy bátrabban választják a fizikai érintést a veszteséget átélt személyek. Érdekes eredményként tapasztaltam, hogy a gyászolók az őket ért veszteséget követően, az érintési szokásokra vonatkozó interjúkérdéseknél egészen új kategóriákat is felsoroltak, mint az érintés újszerű

„alkalmazása” a számukra fontos kapcsolataikban. Ilyen volt például a jutalom, a terelgetés, amelyen a vezetést, biztatást, s a megerősítés érintéssel történő kifejezését érthetjük.

Fontos megemlítenem további eredményként, hogy míg korábban nem, a gyászmunkát követően három, a gyászolók a számukra fontos, romantikus kapcsolatokban való érzelmeinek kifejezését segíti az érintés, valamint a szexuális vonzalmat is kifejezi a partnerüktől adott, illetve az ő részükről érkező érintés. Szintén új kategóriaként jelent meg a birtoklás, amelyet az interjú során egy fiatal gyászoló a szeretete tárgyának igen erős kötelékeként ismert fel. S utolsó új kategóriaként a másiktól való függést nevezte meg egy gyászoló személy, mint az érintés egyik negatív töltetű üzenetét a számára fontos személyek felé, mintegy ráutaltságot kifejezve a másik személyre (tekintsünk a 2. számú ábrára).

Láthatjuk, milyen jelentős változásokon megyünk keresztül életünk során, ha elveszítünk valakit. Ezek a változások jelentősen meghatározzák eddigi, és a későbbiekben újként kialakítandó kapcsolatainkat: milyen mértékben leszünk képesek közel engedni magunkhoz másokat, mennyire engedjük, hogy közeledjenek felénk, *megérintsenek minket*, s mi magunk mennyire leszünk képesek közeledni mások felé.

Az érintés, mint szeretetünk igen jelentős kifejező eszköze külön figyelmet érdemel a gyászmunkák vizsgálatakor. *Megnehezíti-e, esetleg könnyebbé teszi veszteségünk feldolgozását? Miként vagyunk képesek elengedni szeretteinket?*

E kérdések megválaszolásakor eltérő eredményeket tapasztalhattam. Azok a gyászoló személyek, akik szerettükkel való korábbi kapcsolataikban jelentős mennyiségű érintésről számoltak be, s a Hét Érintés Skála fentiekben ismertetett eredményei szerint érintésüket szeretetük kifejezésére, a bensőséges kapcsolat megteremtésére alkalmazták, bár veszteségük feldolgozásában elakadást nem említettek, s a gyászmunkát vizsgáló teszt eredményei szerint sem beszélhetünk esetükben elfojtott gyászról. Mégis, veszteségük feldolgozásában az érintés korábbi megléte, a kapcsolatuk fontos részeként jelentősen megnehezítette gyászmunkájukat, illetve az *elengedést*. Példaként egy 22 éves nő interjúrészletét olvashatjuk, aki mély fájdalommal mesélt arról, hogyan élte meg édesanyja elvesztését 3 évvel ezelőtt:

„... Nálunk nagyon fontos volt az érintés, de nemcsak kisgyermekkorunkban, hanem még így felnőtt fejjel is. Éppen ezért olyan friss még ez az egész (...) nagyon sokszor volt olyan, hogy Anyu, én és a testvérem együtt néztünk egy filmet a tévében és közben az ágyban fekiúdtunk, de nagyon szerettem csak úgy, minden ok nélkül odabújni az Anyukámhoz, vagy odakucorodni az ölébe. Nagyon nehéz most, nagyon hiányoznak ezek, hogy odabújhassak, vagy legalább megfoghassam őt, még most is érzem, hogyan fogta a kezemet régen. Itt (mutatja is)... A tenyeremben érzem...”

Azok a gyászolók, akik olyan családban nevelkedtek, ahol az érintés nem volt jellemző a családi kapcsolatokra, több esetben számoltak be elakadt, megkésett gyászról, mint akiknél jelen volt szerettükkel egymás között a gyakori és szeretetteljes érintés, mely megmutatja a gyászoló igényét, hogy szerette volna, hogy édesapjával/édesanyjával kapcsolatuk szorosabb, bensőségesebb lett volna. E fontos eredmények áttekintéséhez pillantsunk a 3. ábrára.



3. ábra: A gyászmunka és az érintés

A gyászolók igen jelentős része az interjú elhangzott információk alapján, úgy érezte, veszteségüket követően érintési szokásaik alapjaiban megváltoztak, kapcsolataikban immár sokkal fontosabb szerephez jut az érintés, mely jelentős változásokat a 4. számú ábrán részletesen áttekinthetjük. Bár a fentiekben számos idézet olvashatunk férfiaktól és nőktől egyaránt, a vizsgálatban résztvevő személyek számára, valamint a nemi eloszlásra való tekintettel messzire mutató következtetéseket nem vonhatunk le, azonban minden gyászoló veszteség feldolgozásáról, elhunyt szerettével való korábbi kapcsolatáról, érintési szokásaik alakulásáról plasztikus képet nyerhetünk.



4. ábra: A veszteséget átélt személyek érintési szokásainak változása

Láthatjuk, milyen fontos szerepet tölt be életünkben az érintés, s nem csupán a szeretteinkkel való kommunikációnkban, szeretetünk kifejezésében, hanem szülőnk elvesztésekor a gyászmunkánkban is. Szeretett szülőnk, rokonunk, családtagunk, barátunk elvesztésekor életünk jelentős változásokon megy keresztül, kapcsolataink minősége, mennyisége, bensőséges, szeretetteljes volta jelentősen átalakul. S bár nem szeretteink halálára készülünk életünk során, mégis legalább oly módon természetes része életünknek, mint megszületésünk, s életünk állandó változásai.

IRODALOM:

- BOWLBY, J. (1963): Attachment and loss, Vol. I, Attachment, (1973): Attachment and loss, Vol. II, Separation: Anxiety and anger. In Nyitrai, E. (2011): *Az érintés hatalma*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó
- BRENNAN, K. A. - CLARK, C. L. – SHAVER P. R. (1998): Self-report measurement of adult attachment. An integrative overview. In Nyitrai, E. (2011): *Az érintés hatalma*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó
- CHAPMAN, G. (2002): *Egymásra hangolva. Az Öt szeretet-nyelv a házasságban*. Budapest, Harmat Kiadó
- DEUTSCH, H. (1937): Absence of Grief. In Kast, V. (1991): *Gyász. Egy lelki folyamat stádiumai és esélyei*. Budapest, T-Twins Kiadó

- GROF, S. – HALIFAX, J. (1980): Die Begegnung mit dem Tod. In Kast, V. (1991): *Gyász. Egy lelki folyamat stádiumai és esélyei*. Budapest, T-Twins Kiadó
- HENLEY, N. (1977): Body politics: Power, sex, and nonverbal communication. In Hertenstein, J. M. – Holmes, R. & McCollough, M. (2009): The Communication of Emotion via Touch. *American Psychological Association* 9: 566-573.
- HERTENSTEIN, J. M. - HOLMES, R. & MCCOLLOUGH, M. (2009): The Communication of Emotion via Touch. *American Psychological Association* 9: 566-573.
- JONES, S. E. & YARBROUGH, A. E. (1985): A naturalistic study of the meanings of touch. In Hertenstein, J. M. – Holmes, R. & McCollough, M. (2009): The Communication of Emotion via Touch. *American Psychological Association* 9: 566-573.
- KAST, V. (1991): *Gyász. Egy lelki folyamat stádiumai és esélyei*. Budapest, T-Twins Kiadó
- KNAPP, M. L. & HALL, J. A. (1998): Nonverbal communication in human interaction (4th ed.). In Hertenstein, J. M. – Holmes, R. & McCollough, M. (2009): The Communication of Emotion via Touch. *American Psychological Association* 9: 566-573.
- KISS, SZ. (2012): *Veszteségeink. Megérint a gyász. Fiatal felnőttek gyászmunkájának vizsgálata az elhunyttal való kapcsolatuk alapján*. Diplomamunka. Budapest, 2012. április
- KUNT, E. (1987): *Az utolsó átváltozás - a magyar parasztság halálképe*. Budapest, Gondolat Kiadó
- NYITRAI, E. (2011): *Az érintés hatalma*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó
- PILLING JÁNOS (2001): A gyász lélektana. In: Szádóczky E. – Rihmer Z. (szerk.): *Hangulatzavarok*. Budapest, Medicina Könyvkiadó, 112-149.
- POLCZ, A. (2003): *Kit siratok? Mit siratok?* Pécs, Jelenkor Kiadó
- POLCZ, A. (2005): *Együtt az eltávozottal*. Pécs, Jelenkor Kiadó
- TATELBAUM, J. (1980): *Bátorság a gyászhoz*. Budapest, Pont Kiadó (Eredeti: *The Courage to Grieve*. Fordította: Jámbor Katalin)
- VIORST, J. (1986): *Szükséges veszteségeink*. Budapest, Háttér Kiadó. (Eredeti: *Necessary Losses*. Fordította: Horváth Krisztina)

Kiss Szilvia Anna
negyedéves pszichológia szakos hallgató
a Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Pszichológia Intézetének
Klinikai- és Egészségpszichológia Szakirányán
e-mail: kiss.szilvi.anna@gmail.com