



Annelie Keil

A gyász nehéz munka, de vigasz a jutalma

Életünk a születés folyamatában lezajló elszakadással kezdődik. A veszteség, búcsúzás és fájdalom árnyékában, örömteli várakozással új életszakasz kezdődik, amely a köldökzsinór átvágásával véget vet az addigi életnek, és átalakítja azt. Aki meg akarja látni a napvilágot, annak búcsút kell vennie annak az élethelynek mindent beborító derengésétől, amely kilenc hónapon át mindent megadott, amire csak szüksége van egy kis embernek az élethez: tetőt a feje fölé, ételt és italt, törődést és védelmet. A születés megrázkódtatja azt az otthonos bizonyosságot, hogy ez így is marad. A fényre jutáshoz az embernek meg kell kockáztatnia a szülőcsatorna sötétségén és szorosságán átvezető utat, amely metaforaként útleírásul szolgálhat ahhoz, hogyan menjünk keresztül későbbi változásokon és átalakulási folyamatokon. Teljesen nyilvánvaló, hogy az első életpasztaatok közé tartozik valamiféle találkozás a halállal: egy világ elhagyása és elengedése. Az utolsó életpasztaatot a találkozás magával a halállal, és az utolsó ingünkön nincs zseb. Minden itt marad!

Isten veled, téll! Az anyai, közös élettér elhagyása fájdalmas, de az önálló élet ígéretének öröme nevetésre hangolja szívünket. Bár az előretoló élet nyomására a kis embernek el kell hagynia az anyai test szűk terét, de ő képes erre, szabad is ezt tennie, és akarja is ezt, hogy megláthassa egy új világ világosságát. Még megszületése előtt megtapasztalja az ember, hogy az élet előrefelé űző, változásra irányuló ereje nem engedélyez tartós maradást: az elszakadás, a lehanyaglás és búcsúvétel hozzátartozik az élet játékszabályaihoz. Az élet szeretete már magában foglalja a gyászt. Az idő visszafordíthatatlan. Semmi sem marad olyan, amilyen előzőleg volt, de azért, hogy valami elműlik, jön valami más. Az eljövendő bizonyossága lehetővé teszi az elválást, és nevetést hoz a szívnek. Szinte kérjük a telet, múltjuk már el, hogy eljöhessen a tavasz. Amikor a halál következtében vagy más okból történő elszakadás miatt el kell búcsúznunk, a búcsúzás fájdalmában olykor feltámad a

szív megváltásának vágya: Végre lépjen ki az életünkből, akit elveszítettünk!

A szenvedés, a megértés és a feloldozás egy adott pontján az ember életének minden átalakulási válsága megköveteli a döntést, hogy valóban elbúcsúzzunk, és így a régi rend összeomlása és a miatta érzett gyász után, az átalakulás és a szerves fejlődés révén valóban létrejöhessen és megtapasztalhatóvá váljék az új dolog. Annak a csecsemőnek a boldog mosolya, aki a születés megerőltető munkája után első alkalommal találta meg anyja mellét, és jóllakottan elalszik, egyrészt lelki tükörképe annak, ahogyan egy nagy búcsúzás után felnevet a szív, másrészt azt a vigasztaló, ismerős tapasztalatot szemlélteti, hogy a világ ismét rendbe jöhet, miután a régi rend összeomlott.

A születéssel a kis embernek el kell búcsúznia a születés előtti élettől, és „oldalra kell váltania” anélkül, hogy tudná, mi várja ott. Ez az oldalváltás sokszorosan fájdalmas, gyászmunkát kíván, és nem csupán a lélek forrongását fejezi ki, hanem megmutatja minden élet alapelvét is: a fejlődés átalakulást, változást és átmenetet jelent, és ismételt elszakadással, veszteséggel és gyással jár együtt. Csak akkor pillanthatjuk meg egy másik világ világosságát, csak akkor érhetünk el új fejlődési fokot vagy juthatunk el a következő életpasztaatra, és találkozhatunk az arra jellemző kihívásokkal, ha készek vagyunk ismételt megszületni, változtatni bizonyos struktúrákon és magatartásmódokon, és átmenni a búcsúzás sötét alagútján – annak bizonyossága nélkül, hogy sértetlenül kiálljuk az oldalváltást, és kárpótlást találunk azért, amit elveszítettünk.

A másik oldalra vezető úton újabb és újabb indítékai akadnak a gyásznak. Lehet, hogy az új világ koromsötét. Az emberek egész életük során, minden változáskor abban reménykednek, hogy szeretetre és védetség-re találnak, és aztán gyakran mégis elutasítás, kirekesztés, bekebelezés vagy erőszak várja őket. Az életnek közelségre, gyengéd érintésre, gondozásra és bátorításra van szüksége –

de már a kicsi ember megkeseredhet a távolságtól és a közönytől. Mivel a születés előtti életben megszokta, hogy minden pillanatban „túlnőjön önmagán”, a szerelmesek hitével hisz majd abban, hogy fejlődése sikeres lesz – de nem kapja meg mindig az ehhez szükséges bátorítást, támogatást és elismerést. Ha túlságosan kíméletlenné válik a helyzet, akkor az „elveszett paradicsom” és megcsalt várakozásai miatt gyászukban a gyerekek nemcsak feltűnően kezdenek viselkedni, vagy megbetegszenek, hanem a legkülönfélébb módon véget is vetnek fejlődésüknek. Ugyanez érvényes idősebb emberekre is, amikor az elszalasztott lehetőségek, kirekesztettségük vagy tehetetlenségük miatt fájdalmukban megrekednek életük útján.

A születéssel határátlépőkké válunk, és azok is maradunk életünk végéig. Ahogyan egy nagy búcsúvétel leléptünk be az életbe, a meghalás folyamatában többé-kevésbé fájdalmasan elbúcsúzzunk az életünktől. A születés és a halál nem egyszerűen kezdete és vége fizikai életünknek, hanem az életet alakító elvek eleven erőit jelentik, amelyek boldogító és egyúttal fájdalmas átmeneteket és követelményeket támasztanak egy életen át. A keletkezés és elmúlás, a föl-felé és lefelé haladó mozgás végtelen feszültségében alakul az élet – ritmososan, értelmes szakaszokkal, nekiindulásokkal és összeomlásokkal, bonyolult kölcsönhatások révén. Elszakadás és kötődés, belebocsátkozás és elengedés, építés és bontás – ez az élet örök játéka, benne a gyász munkájával. Ez a munka az előfeltétele annak, hogy a válság takarítási és rendrakási munkái után elkezdődhesék az élet következő lépésének építkezési munkája.

Egy-egy újabb „születés”, elszakadás után előbb meg kell hódítani az új hazát, amely nem áll rendelkezésünkre afféle „társadalmi anyaméhként”, hogy csak ki kellene nyújtani érte a kezünket. A telet a tavasz, a nyár, az ősz követi az évszakok rendjében. Minden korszaknak megvan a maga gyásza és feltámadása. A gyermek-

kor, az iskoláskor, a serdülőkor végén, egy partnerkapcsolat, egy foglalkozás, egy betegség végén sajátos búcsúszások állnak, különféle „szülések” „professzionális szülési segítséggel” vagy a nélkül, új kapcsolatok és kötődések. Minden átmenet készenlétben tartogatja már a következő átmenet feltételeit és munkafeladatait. A régi világot azzal a távlatlással adjuk át a halálnak, hogy új erők alakítják majd az életet. Az elválás során a távlat és a remény az a két hajtóerő, amely képes a jövő énekévé alakítani a búcsúzás jajgatását. Ebben a gyászolás képessége nyújt támogatást. Az átalakulás fájdalmában érkezik el a jövőből annak a vigasza, ami létre akar jönni! Ily módon a nappal az éjszakai forrongásból lép elő, az éjszaka a nappal csúcspontján száll be a játékba. Minden lépéssel a bukást kockáztatjuk, s aki elbukott, az újbóli fölegyenesedés által veszi észre, miről is van szó.

Az átalakulás és a változás az élet lényeges ismertetőjegyei, a keletkezés és az elmúlás a lényege. Ami felfelé tör, az elkerülhetetlenül ismét lezuhan „a sors kerekéi közé”. Változásról van szó, a káosz és a rend, a búcsúzás és az újrakezdés váltakozásáról, és annak az élettrajzi sorsnak az elfogadásáról, amely abban a pillanatban talál rá az egyénre, amikor az kérdezetlenül a világra jön, és sem az időt, sem a helyet, sem szüleit, sem társadalmi helyzetét nem ő választotta meg. Az emberi lét mint válságos lét megjósolhatatlan, és az is marad, végső soron megtervezhetetlen, sérülékeny, mindenekelőtt véges, és nincs konkrét felvilágosítás arról, útja hová tart.

Amióta emberek lakják a földet, és megpróbálnak együttesen megbirkózni az étellel, mindig is föltették maguknak az ezzel a kihívással járó kérdéseket, és keresték annak lehetőségét, hogyan segíthetnének magukon a nagy sorskérdések megválaszolásában. Az öröm és a köszöntés rituáléi, a háborús összeütközés és a béke rituáléi, a születéshez és a halálhoz vezető átmenet rituáléi kísérik az embert az egész földkerekségen. Az ilyen „átmeneti rítusok” középpontjában az átmeneti folyamat áll, és az a törekvés, hogy megbirkózzunk az egyik állapotból való kilépés és a másik állapotba való belépés közötti állapottal. A gyász az a munka, amely e változás közepette zajlik. Sok nép halotti rítusaiból azt lehet megérteni, hogy a gyász ideje olyasmi, mint e világi megfelelője a halott túlvilági útjának. Akit szerettünk, szétesik, többé nem lehet megragadni, a halott megkezdí a lélek utazását. A gyászoló hátramaradottá válik, s a maga részéről most megpróbálja elemezni annak a képét, amit elveszített. A gyászmunka igyekszik tisztázni, mi hullik szét az eddigiekből, illetve mi marad meg emlékként, beékelődik a halott, a megszakadt kapcsolat és a hátramaradott közé, és kierőszoalja azt a döntést, hogy elismerjük a valóság megváltozását. A gyász határidős szövetség azzal, amit az ember elveszít, ki akarja engesztelni az embert, dolgozik az egyéni és a kulturális emlékezetten, megfelelő helyet biztosít az emlékezés számára, közvetít a között, ami elmúlt, és a között, ami eljövendő. A gyász ideje alatt elmúlik mindaz, ami véletlenszerű és ambivalens volt, az érzéki megtapasztalás és az eleven kommunikáció háttérbe

szorul a lényegessel, a megtartandóval szemben. Csak ezután alakul ki annak megérzése, hogyan mehet tovább az élet.

Tél, Isten veled! Az elválás nehéz.

De távozásodtól, nézd, hogy nevet a szívem!

Gyász nélkül nem tudnánk, mit veszítünk el, és mi marad meg. A búcsúzás és az elengedés érzéseként a gyász az az értékelő erő, amely rendet teremt és tájékozódási pontot nyújt a változás káoszában. A gyász fáj, de munkája által tisztul és válik elviselhetővé a fájdalom. Aki nem engedi meg, s elfojtja a gyászt, az megreked a fájdalomában. Az élet szeretetének szüksége van azokra a könnyekre, amelyeket a gyász ejt a meg nem élt vagy rosszul használt élet miatt. A tisztázó emlékezés összefüggésében gyakorolt kollektív gyász a társadalom képessége arra, hogy bünbánatot tanúsítson, és új célok felé induljon el. A gyász az élet válságai közepette végzett hasznos munka; abban segít az embernek, hogy felülvizsgálja és szabályozza viszonyulását az emberekhez és a helyzetekhez. A gyász folyamatában az ember kapcsolatba kerül saját értékítéletével, képes ezeket felülvizsgálni, megszilárdítani vagy megváltoztatni. A gyász segít abban, hogy fontos döntéseket hozzunk; arra ösztönöz minket, hogy elmélyült életet éljünk, és megmutatja minden élet folyamatjellegét. A gyász érzése és a gyászolás képessége a dolgok szubjektív átélésének egyik lényeges vonása, és annak a reménynek a hordozója, hogy amit elveszítettünk, vagy aminek vége lett, az a megújulás és az új kezdet csíráját hordja magában.

Forrás: Publik-Forum Extra, 2009/5

Bennünk él tovább...

A búcsúvétel fokozatai

Ránk telepedik a gyász érzése, ha elveszítettünk egy olyan embert (vagy dolgot), aki (vagy amely) különleges értékkel bírt vagy bír számunkra – vagy akár csupán az elvesztés veszélye fenyeget minket. A gyász érzéséhez hozzákapcsolódik az aggodalom, a félelem, a harag, a bűnösség érzése is.

Ezeknek az érzéseknek a megélése, ezeknek az érzéseknek a megengedése azt eredményezi, hogy belépünk a gyász folyamatába, abba a fejlődési folyamatba, amelynek révén lassan – és igen fájdalmasan – megtanuljuk elfogadni a veszteséget, és megtanulunk a szóban forgó ember (vagy tárgy) nélkül ismét, mégpedig új módon szóba állni az étellel.

A gyászolás szükségességét a kötődés alapján kell megértenünk. Mivel nekünk, embereknek közünk van egymáshoz, kötődünk egymáshoz, részei vagyunk egymás életé-

nek, szeretjük egymást, minden veszteség önértelmezésünk jelentős korlátozását is jelenti. Nem csupán a veszteség miatt szenvedünk, hanem a bekövetkező identitásválságtól is. Ha elveszítettünk egy hozzánk közel álló embert, akkor ráadásul gyakran azt a személyt veszítettük el, akivel normális esetben beszélni szoktunk aggodalmainkról, nehéz tapasztalatainkról. Így kétszeresen szenvedünk. A gyászoló emberek és gyász folyamatát rendszerint kísérő álmok megfigyelése nyomán le tudjuk írni a gyász folyamatának tipikus lezajlását.

A gyász folyamatának *első szakaszát a tudomásul venni nem akarás* szakaszának nevezem. Az ember először vonakodik elhinni, hogy a szeretett személy tényleg meghalt; ilyenkor sokkhatás alatt állunk, és úgy próbálunk elmene-külni a veszteség érzésétől, hogy bebeszéljük magunknak, az egész csak egy rossz álom, amelyből fel fogunk ébredni.

Ez az első szakasz, amelyben úgy tűnik, mintha a gyászoló megmerevedett volna, és amely órákig vagy napokig tarthat, azután átmegegy **a második szakaszba**, a „feltörő kaotikus érzelmek” szakaszába, nem ritkán a holttest megpillantásakor, tehát akkor, amikor többé nem tudjuk elfojtani a veszteség tényét. Kaotikusnak azért nevezem ezeket az érzelmeket, mivel ilyenkor különböző, egymásnak részben ellentmondó érzelmeket élünk meg: aggódást, félelmet, haragot, bűnösséget, vágyakozást, szeretetet... Viszonylag nyugodt órák is hozzátartoznak ehhez a szakaszhoz, a hála vagy egyenesen az öröm órái. Gyakran lép fel kínzó büntudat, amelyet bűnbakok keresése és megtalálása révén eleinte sikeresen háritunk el.

Nagyon fontos tudni, hogy ezeket a kellemetlen, minket összezavaró érzéseket meg szabad engednünk és ki szabad fejeznünk – a maguk teljes ellentmondásosságában.

A bátorság, az ön-uralom eszménye kellemes lehet ugyan embertársaink számára, de könnyen oda vezet, hogy itt leáll a gyász folyamata. Csak ezen érzések tényleges megengedése révén jutunk kapcsolatba azokkal az energiákkal, amelyek lehetővé teszik a veszteség feldolgozását, ahogyan azt a gyászoló harmadik szakaszából ismerjük. De kapcsolatba kerülünk önmagunk érzelmi magjával, önmagunk alapjával is.

A gyászolót körülvevő emberek számára nehéz dolog ebben a szakaszban elkísérni az illetőt. Gyakran szeretnék megvizsgálni őt. Ez azonban nem megy: a legnagyobb „vigaszt” az, hogy egy másik ember jelen van, és kibírja a különböző érzelmek kifejezését. A félelem, az aggódás érzéseit könnyebben elviseli a környezet, de a düh vagy a harag érzését inkább elhárítja, holott éppen a harag érzései nagyon fontosak annak érdekében, hogy a gyászoló ne süllyedjen depresszióba.

Ebben a szakaszban gyakran megjelenik az álmatlanság és az étvágytalanság, s a fertőzések iránti hajlam növekedése is sokszor megfigyelhető. Uralkodó az az érzés, hogy valami elválaszt minket a világtól és a többi embertől, de az az érzés is, hogy teljesen és mindenestül elveszítettük az elhunytat. A gyászoló sokszor a természetben talál vigaszra ilyenkor: az elmúlás és az újjászületés, az évszakok ritmusa táplálja annak reményét, hogy saját életünkben is eljön a tavasz. Mások például a versekben találnak vigaszra, amelyek kifejezik számukra, amit ők maguk nem tudnak kifejezni.

A feltörő kaotikus érzelmek szakasza egy idő után átmegegy **a harmadik szakaszba**, a keresés, a megtalálás, az elválás szakaszába. Keresünk az elhunyt embert, természetesen az emlékeinkben, de az álmainkban és más emberekkel folytatott beszélgetésekben is. „Semmi másra nem tudok gondolni, csak az elhunyra”, mondjuk például, és ez pontosan az, amit a gyászoló embernek tennie is kell. Még ha tartósan az elhunyra gondol is, egyúttal mindig önmagára is gondol, és arra a kapcsolatra, amely köztük volt. Ez az önmagunkra, a saját lényünkre, saját gyökereinkre való visszatekintés szakasza, számbavétele mindannak, ami megtartja saját életünket, ami megmarad.

E szakasz kezdetén a gyászoló nemritkán idealizálja az elhunytat. Ez az elhunytal kapcsolatos harmónia azonban ritkán lehet tartós, a hétköznapi ismételt megéljük az elhunyt kegyetlen távollétét, hétköznapi távollétét; sokszor a gyengédség vágya és szexuális igények emlékeztetnek arra az emberre, aki már nincs jelen. Éppen az ilyen pillanatokban uralkodik el újból a veszteség élménye, a gyászolót ismét elárasztják a feltörő kaotikus érzelmek. Azután láthatóvá válnak az egykori kapcsolatot jellemző problémák is, felismerhetővé válik, hogyan hatott egymásra a két ember ebben a kapcsolatban. Az is világossá válik, mi lenne központi fontosságú egy kapcsolatban.

A gyász munka folytatása szempontjából döntő fontosságú, hogy kidomborítsuk, milyen lényegi vonásokat keltett életre vagy éltetett bennünk az, akit elveszítettünk. Mindenki, akivel kapcsolatban állunk, képes olyan oldalunkat megszólítani, amelyet csak ő képes felébreszteni és élettel megtölteni. Egy szerelmi kapcsolatban rendszerint úgy van, hogy partnerünk élettel tölti meg, „kiszere” belőlünk valamelyik mélyen elhallgatott oldalunkat.

Amit egy másik ember életre keltett bennünk – legyen az jó vagy rossz –, arról akkor sem kell lemondanunk, ha magát a kapcsolatot elveszítettük. Ezekben az általuk életre keltett oldalaink révén az elhunytak is továbbélnek bennünk és az életünkben.

A gyász e harmadik szakaszában élénknek válik az emlékezés az elhunyra, mindazzal együtt, ami e kapcsolatban lehetséges volt, és egyúttal az elhunynak szabad eltávolodnia tőlünk. A gyász munka lassan lezáródik. A gyászoló úgy alakítja a lelki életét, hogy „kapcsolati énjétől” visszatér saját „individuális énjéhez”. Most olyan emberként fogja fel magát, aki veszteséget szenvedett ugyan, de mégis ismét teljesen önmaga számára létezhet. Az elhunytal megélt élet emléke újból és újból fel fog bukkanni, hozzá is tartozik ehhez az új élethez, de az emlékezés már nem uralja az egész életet. Meg lehet élni a hála érzését a közös életútért, azért, ami az elhunyt által kelt életre bennünk, s olykor a sajnálatot is, hogy túl keveset hoztunk ki a kapcsolatból, túl sok mindent halasztottunk egy későbbi időpontra, amely immár nem létezik.

Ezzel átlépünk **a negyedik szakaszba**, az önmagunkhoz és a világhoz való újfajta viszonyulás szakaszába. A kapcsolatok értékessé válnak annak számára, aki veszteséget szenvedett. Ha a meggyászolt veszteség után az ember új kapcsolatra lép, akkor egymással ellenkező érzések közepette teszi ezt: egyfelől teljesen rá akar hagyatkozni a másikra, másfelől fél is teljesen kötődni hozzá, hiszen most már ismeri ennek az árát: a veszteség érzését, a gyász idejét.

De az ilyen ember azt is megtanulta, hogy a veszteséget meg lehet gyászolni, hogy a gyász munka kemény munka, de az is, hogy nem pusztítja el az embert, hanem ellenkezőleg, tudatosabb kapcsolatba hozza önmagával, és új oldalaival hozza kapcsolatba. Mindenesetre a halál tudata részévé válik az ember öntudatának, olyan fontos vonatkozássá, amely hozzájárul önértékünk stabilizálásához.

Most fel lehet, és fel is kell áldozni az elhunyt személy miatt érzett fájdalmat is. Alkalmilag előfordul, hogy a fájdalom lép az elhunyt ember helyébe. Az ilyen gyászoló úgy vélik, hogy ha feláldozná a fájdalmat, akkor elfelednék az elhunytat.

A gyász folyamata, s benne különösen a különböző heves érzelmek megengedése, továbbá annak érzelmi felidézése, amit megelevenített bennünk az, amit most elveszítettünk – nos, mindez azt eredményezi, hogy tudatosabban ráeszmélünk az „individuális énkre”, amely ebben a helyzetben többnyire eléggé őszinte. A gyász folyamata ama lehetőség modelljének tekinthető, hogy szükség esetén mindig úgy engedjük el a dolgokat, hogy – a fájdalom ellenére – biztosabbakká váljunk identitásunkat illetően, azt érezzük, hogy összetartozunk az érzelmeinkkel, és ezáltal nagyobb belső védettségre teyünk szert, még inkább önmagunk legyünk.

Ha megtanultunk gyászolni, akkor képesek leszünk jobban elengedni a dolgokat a hétköznapi életben is, képesek leszünk könnyebben búcsút venni emberektől, dolgoktól, helyzetektől. De ha megtanultunk elengedőbbek lenni a hétköznapi életben, akkor jobban fogunk tudni bánni a halál tapasztalatával is.

Verena Kast