

MTA POLITIKAI TUDOMÁNYOK INTÉZETE  
ETNOREGIONÁLIS KUTATÓKÖZPONT

MTA PTI Etnoregionális Kutatóközpont  
Munkafüzetek 91.

**Kárpáty Ágnes**  
**A gyász szociológiája**

**Barátnőm, Orsi emlékére**

*„... Akárhogyan lesz, immár kész a leltár.  
Éltem - és ebbe más is belehalt már”<sup>1</sup>*

*József Attila*

**MTA Politikai Tudományok Intézete  
Etnoregionális Kutatóközpont  
Budapest, 2002.**

<sup>1</sup> Részlet József Attila „Kész a leltár” c. verséből.

Regionális tanulmányainkat azzal a céllal adjuk ki, hogy segítsék az új tudományos eredmények vitáit és terjedését. A publikációk a szerzők véleményét tartalmazzák, amelyért maguk a szerzők vállalnak felelősséget. E tanulmány megjelenését az ELTE BTK Szimbiózis Alapítványa, és az MTA Politikai Tudományok Intézetének segítségével tette lehetővé. Kiadásához az OTKA T 035241 számú kutatási keret biztosított anyagi háttérrel.

**© Kárpáty Ágnes, Budapest, 2002.**

**Szakmai lektor: Dr. Losonczy Ágnes**

**Sorozatszerkesztő: A. Gergely András**

Kiadni, másolni csak a szerzők engedélyével és az MTA Politikai Tudományok Intézetének hozzájárulásával lehet.

Tárgyszavak: gyász, társadalmi normák, kultúra, közösség, pszichológiai antropológia, értékrend, rítusok, viselkedési stratégiák, életmód, szokások, hagyomány, szociológia.

ISSN 1416-8391  
ISBN 963 9218 80 4

## Előszó

*„Saját halálunk sose fáj úgy,  
mint mások halála.  
Ó, könnyű neked,  
elbírod nélkülem a sírt, de  
bírom, nélküled, az életet?...  
De nehezek vagytok ti, holtak!”<sup>2</sup>*

*Weöres Sándor*

A holtak valóban „nehezek”. Róluk beszélni, gondolkodni, elemzést írni nehéz. A halál a lét legmagányosabb aktusa, elzárkózásunk tőle pedig nemcsak a haldoklót és a gyászolót teszi még magányosabbá, hanem azt is, aki velük és róluk szeretne gondolkodni.

Saját, sokáig feldolgozatlan gyermekkori veszteségélményem késztetett arra, hogy a veszteség, a halál és a gyász egyéni és társadalmi megéléséről írjak. Tapasztalataim és beszélgetéseim során egyre nőtt bennem a kétség ezen „élmények” valóságos „megélését” illetően. Úgy tűnik számomra, hogy veszteségeinket, érintse akár egzisztenciánkat, kapcsolatainkat, jelentse akár egyes szerepeink, tevékenységeink, eszméink, lehetőségeink elvesztését, jelentsen bármit, ami veszélyezteti „egész”-ségünket, nehezen tűrjük meg az életünkben és igyekszünk őket minél gyorsabban pótolni és elfelejteni. Így gyakran nem engedjük meg magunknak és másoknak sem, hogy meggyászoljuk „apró halálainkat”. E tiltások azonban még tragikusabbá teszik első találkozásunkat a végleges veszteséggel, a halállal. Mások halála a lelki megrázkódtatáson kívül azért is szorongáskeltő, mert figyelmeztet saját halandóságunkra, amint óhatatlanul felidézi az aesopusi mese ismert sorát: „ha más néven is, rólad szól a mese”.

Megpróbáljuk inkább elkerülni azokat, akik halandóságunkra emlékeztetnek: a haldoklót, a gyászolót és azokat is, akik velük foglalkoznak. „A halál nem tartozik ránk”, ahogyan a görög filozófiai tétel óta számosan megfogalmazták, „ameddig én itt vagyok, a halál nincs itt, s ha majd a halál itt lesz, már én nem leszek itt”. Így hagyjuk magára sokszor a haldoklót, ezért nem tudjuk elbúcsúztatni halottainkat, és ezért nem hagyjuk az itt maradottakat gyászolni. A haldoklók és a gyászolók így gyakran izolálódnak, körülöttük kommunikációs zárlat alakul ki, gondozásuk egyéni, közösségi és társadalmi hagyományai, magatartásmintái pedig eltűnni látszanak.

E kollektív haláhtagadás következménye, hogy manapság az életünk nem befejeződik, hanem abbamarad. Az élet befejezése azonban van annyira fontos és komoly dolog, hogy megérdemelje a nyíltságot, a róla való elmélkedést.

<sup>2</sup> Erőss, 2001: 32 p.

Környezetem általában értetlen vélekedése arról, hogy a gyászról és a halálhoz való viszonyunkról írok, meglepett, de egyben meg is erősített abban, hogy e „morbida” témával foglalkozni „ilyen fiatalon” nem csak számomra fontos. Sokat jelenthet azoknak is, akikkel a dolgozat írása során beszélgettem, a gyászolóknak, akik közül többen most tudtak először beszélni veszteségükről. Az ő fogadtatásuk is meglepett, hiszen elzárkózásra és bizalmatlanságra számítottam. Egy esetet kivéve azonban, ahol a veszteség még nagyon közeli, beszélgetőpartnereim bizalommal avattak be életük talán legnehezebb időszakába, sőt, néhányan maguk kerestek meg, hogy beszélni szeretnének róla. A velük készített beszélgetések csökkentették magányomat a halálról és a gyászról való gondolkodásban és segítettek abban, hogy ne futamodjak meg egy „kellemesebb” témát választva.

Köszönetet szeretnék mondani minden beszélgetőpartneremnek, amiért bizalmukkal és őszinteségükkel megtiszteltek és Losonczy Ágnesnek, akivel megoszthattam gondolataimat és aki bölcsességével és figyelmével hallgatta meg őket.

## Bevezető

*„Nem szabad a halál szavát a számra venni. De régen tudom: de régen megígértem, hogy elfelejtem ezt a szót, hogy nem árulom el, hogy hallottam volna valaha, igen, ez a szó nem az enyém, nem tartozik rám, nem szabad felelőtlenül közvetítenem. Nem fogom leírni se hanggal, se tintával. Nem beszélek senki élő ember előtt halotról, halálról... nem juttatom eszébe soha az életnek a halált. (...) Igen. És folyton és megint és újra kimondtam ezt a szót, amely h-val kezdődik, és lehetetlenséggel végződik, és leírtam és mindig és mindig elhanyagoltam hitemet és kötelességemet. Szórakozott vagyok, könnyelmű. (...)”*

Szép Ernő<sup>3</sup>

Valóban tudunk úgy élni, hogy ne jutassuk eszébe soha az életnek a halált, vagy mi is csak megpróbáljuk elfelejteni e „h-val” kezdődő szót, hogy aztán újra és újra „könnyelműen” kimondjuk? Mert kimondjuk, beszélünk róla, hallunk róla nap mint nap. Az elkövetkező századok történésze korunk halálkultúráját vizsgálva a „némaság” helyett inkább azzal szembesülhet majd, hogy a XX. század végiek szinte el sem tudtak aludni a halál látványa nélkül. Hogy akkor valóban nem is a halálra gondoltunk? Hogy ilyenkor nem is igazi érzelmi eseményként éltük át a halált? Miért, a római császár a cirkuszi gladiátor-viadalon, vagy a viktoriánus dáma gyászruha próba közben talán valóban a halálra gondolt?

A halált egyik civilizáció sem tudja sem megközelíteni, sem kikerülni, csak kerülgeti, és éppen a kerülgetés módja, e koronként változó „haláltánc” válik érdekessé a halállal és egyben az élettel foglalkozók számára.<sup>4</sup> Korunk válasza a halál kérdésére, a társadalom és az egyén viszonya a halálhoz, a haldokláshoz és a gyászhoz a korábban évszázadokon át tartó lassú változásoktól eltérően, néhány évtized alatt szinte teljesen átforgatódott.

A halál talánya, a lét és nemlét, a van és a nincs egymást feltételező és kizáró viszonya mindig is azon nagy rendező kérdések közé tartozott, amelyre minden korban megszülettek az adott kultúrára jellemző válaszok. Törekvéseink, amelyek a halál titkának megfejtésére irányulnak, a létről való gondolkodás módja alapvető közösség- és kultúraformáló erő, hiszen a társadalomra jellemző halál-kultúra tükrözi az adott társadalom valóságához való viszonyát, világképét. Vágyunk a mulandóság megértésére, azon igyekezetünk, hogy értelmet adjunk az értelmetlennek minden bizonnyal az emberi kultúra fejlődésének egyik legfőbb ösztönzője. Thomas Mann-t élete végéhez közeledve megkérdezték, hogy mi az az érték, amit a legtöbbre becsül. A mulandóságot választotta, mert szerinte ez ad értéket és méltóságot az életnek, ez teszi érdeklődésre méltóvá, és ez teremti az időt. A mulandóság és a társadalmi fejlődési folyamatok összefüggésére utalva teszi fel a kérdést Mannheim is, hogy vajon „milyen lenne a társadalom, ha nem halnánk meg?”<sup>5</sup>

<sup>3</sup> Részlet Szép Ernő: „Nem szabad, nem szabad” c. novellájából. In Körössi, 2000: 378.

<sup>4</sup> Lakner, 1993.

<sup>5</sup> Mannheim, idézi Angyal, 2001: 173.

Halálkultúránk átalakulóban van, s bár rövidebb-hosszabb ideig támaszkodik ugyan a hagyományokra, a szokásokra és a rítusokra, olyan alapvetően más, minden megelőzőhöz képest új kihívásoknak kell megfelelnie, amelyek szükségessé teszik a kornak és megváltozott életszemléletének megfelelő halálkultúra és gyászskultúra kiformálását.

Dolgozatomban elsősorban a gyász egyéni és közösségi feldolgozásával illetve feldolgozatlanságával foglalkozom. E téma vizsgálata azonban rengeteg olyan fontos és megemlítést érdemlő kérdést vet fel, melyek kifejtését sem dolgozatom terjedelme, sem tudásom nem tesz lehetővé. Írásomban ezért a hangsúlyt a gyász megélésének módjára, a „gyászmunka” folyamatának bemutatására helyeztem. Vizsgálódásaim és beszélgetéseim során elsősorban azokra az egyéni magatartásformákra és „túlélési technikákra” irányítottam a figyelmemet, amelyek segíthetik, illetve gátolhatják a gyász átélését. Természetesen a személyes és társas megélést egyaránt igénylő folyamatról nem lehet a gyászolót érintő közösségi és társadalmi normák, viselkedési minták hatásai nélkül gondolkodni. S bár dolgozatom témáját nem pszichológiai, hanem szociológiai szempontból próbálom megközelíteni, valójában e két tudományterület a gyászélmény tanulmányozásakor szétválaszthatatlan, hiszen a veszteség-feldolgozás pszichés történései és az erre adott egyéni és közösségi válaszok nem érthetők meg egymás nélkül.

Gyászskultúránkban zajló változások érzékeléséhez fontos és elkerülhetetlen a halálhoz való viszonyunk vizsgálata. Bevezetőm további részében ezért röviden áttekintem azokat a főbb tendenciákat, amelyek mentén mai halálkultúránk kialakult.

Szinte axiómaként kezelhetjük azt a megállapítást, hogy haláhtagadó társadalomban élünk, amely elidegenít magától mindent, ami „nem-egészség” és „nem-teljesítmény”, mindent, ami megzavarja a „forever young” abszolutizált eszméjét. Érdekes, hogy a halál „tabusága” ugyanakkor megteremtette a „halál-boom”<sup>6</sup> egyre erősödő jelenségét is, hiszen miközben fokozódik a halállal és a gyással kapcsolatos elfojtás, a média „fekete hír”-vadászatával szinte megszállottja lett e témáknak. Egyre több a halállal foglalkozó irodalom, publikáció, tudományos munka, virágzik a halálesztétika, a halálbölcselet, „a halálösztön öncélú borzongatásával szórakoztató”<sup>7</sup> halál-tömegkultúra, sőt a halálgiccs műfaja is megszületett.

A *halál kommercializálódását* látva azt hihetnénk, hogy fessegetik e tabu határait, oldódnak az ezzel kapcsolatos egyéni és társadalmi szintű elfojtások, hiszen szinte nincs nap, hogy ne találkoznánk a halál valamilyen megnyilvánulási formájával. Azt gondolom azonban, hogy minden jelenség, amelyet a társadalom nem tud kezelni, szorongásokat, pszichológiai problémákat okozva így módon az egyénekben, elkerülhetetlen „megoldásként” bukkan fel a „fogyaszthatóság” és „emészthetőség” társadalmi szintjén. Gorer e jelenséget a „halál pornográfijának”<sup>8</sup> nevezte, amely kifejezés szemléletesen kapcsolja össze európai kultúránk két nagy tabuját, a halált és a szexualitást. Az általánosan elfogadott nézetek szerint a halál veszi át azt a tabu-szerepet, amelyet eddig a szexualitás képviselt. A nemiség témája azonban sohasem volt a halálhoz foghatóan tiltott terület, hiszen míg a szexualitásról egymás közt, bizalmasabb kapcsolatokban szívesen beszélgettek, a halál kérdéseire mind nyilvánosan, mind a magánéletben a hallgatás néma összeesküvése nehezedett. Annak ellenére, hogy a szexualitás

<sup>6</sup> Erőss, 2001: 63.

<sup>7</sup> Kunt, 1981: 171.

<sup>8</sup> Geoffrey Gorer angol szociológus egyik korai, 1955-ben megjelent cikkének címe volt a „The Pornography of Death”.

témájának nyilvános tiltottsága valóban oldódni látszik, azt gondolom, mindkét tabu megmarad azon a területen, ahol a „természet fenyegeti a kultúrát”.<sup>9</sup> Ahogy a szexualitás megjelenése a tömegkultúrában sem jelentette a szexuális kultúra meglétét,<sup>10</sup> úgy a halál elfojtottságának erőteljes feltörése sem jelenti a halál „rekulturálódását”.

Talán merész gondolat, de érdekes megvizsgálni, hogyan kapcsolódnak össze e „tiltott területek” korunk talán legfélelmetesebb betegségében, az AIDS-ben. E betegség, amely erősen ostromolja a szexualitás, ráadásul elsősorban a homoszexualitás és a halál kérdését, sorscsapásként robbant be a halál korábban nem tapasztalt visszaszorításának nyugalmaiba.<sup>11</sup> Úgy gondolom, hogy az AIDS felszínre hozza halálfélelmünk legfontosabb tényezőit. Egyrészt megrendíti azon illúziókat, hogy a technikai haladás és az orvostudomány fejlődése által az emberi élet fokozott védelmet élvez, másrészt megjeleníti a hosszú és kegyetlen, fájdalommal és látványos leépüléssel járó haldoklástól való félelmünket. Ugyancsak riasztó, hogy e betegség általában a halálra legkevésbé felkészülteket, a fiatalokat érinti, ráadásul az élet egyik legintimebb területén. Végül megjeleníti a „társadalmi halál” gondolatát is, amelyben megfogalmazódik a társadalmi kivettség, az elkülönítés és a magunkra maradás félelme.

Az AIDS szexuális jellege felveti a *testünkhöz való viszonyunk* kérdését is. Megdöbbentő „test-tudatlanság” jellemzi társadalmunkat, sokszor legelemibb szervezeti működéseinkkel sem vagyunk tisztában, ami tovább fokozza védtelenség- és kiszolgáltatottság-érzésünket a betegségekkel és a halállal, s így az élettel szemben is.

Elgondolkodtató, hogy életünk két, talán legszemélyesebb és legjelentősebb élménye, a *születés és a halál*, e valóban bensőséges környezetet igénylő események hogyan kerültek át a maguk természetes közegéből intézményes keretek közé. E hosszú és bonyolult folyamat egyik fontos tényezője, az *urbanizáció* alapvető hatást gyakorolt halálkultúránkra. A városi infrastruktúra kiépülése, az átlagosan várható életkor meghosszabbodása,<sup>12</sup> a vallásosság visszaszorulása és ezzel párhuzamosan a medikalizáció térhódítása, valamint az így kialakult új higiéniai normák és a közegészségügyi bürokrácia más viszonyt teremtett a halállal.

A *halál medikalizálódásának* folyamata, tünete és egyben fenntartója az egymástól és a haláltól való elidegenedésünknek. Amilyen mértékben az egyén, a közösség, majd a társadalom is - sokak szerint - képtelenné vált arra, hogy megfelelő módon gondozza a haldoklót, és gyászolja a halottat, olyan mértékben hárította át ezt a feladatot az egészségügyre. Embernek emberhez fűződő kapcsolata így alakul át egyén és intézmény - szociális otthon, kórház, szanatórium, intenzív osztály - kapcsolatává. Az orvostársadalom azonban visszakozik, hiszen e feladat

<sup>9</sup> Ariès, 1987: 402.

<sup>10</sup> Ha csak arra gondolunk, hogy a magyar nyelvben nincs megfelelő szó az intim testtájékok megnevezésére, csak durva, gúnygöngy vagy steril, orvosi kifejezéseink vannak ezek jelölésére.

<sup>11</sup> Magyarországon például a korábban stabilan 150 ezer fő körüli éves halálozásszám 1996 folyamán 144 ezer főre mérséklődött és ez a szám jelentősen nem változott azóta sem. Forrás: *KSH*, demográfiai forgatókönyvek 2000-2050. (Készítette: Hablicsek László), [www.ksh.hu](http://www.ksh.hu)

<sup>12</sup> 1871. évi népszámlálás szerint Magyarországon a népesség száma 5,01 millió fő volt, a népesség átlagos kora pedig 25,5 év volt. 2000-ben a népességszám 10,04 millió fő, az átlag életkor pedig 38,7 év. „Reális feltételezések” szerint 2010-ig a férfiak átlagos élettartama 69, a nőké 77 évre emelkedik, ami azt jelentené, hogy Magyarország túljutott a hosszú halandósági krízisen, hátrányát a legfejlettebb országokhoz viszonyítva azonban csak 2050-re hozhatná be. Forrás: *KSH*, demográfiai forgatókönyvek 2000-2050. (Készítette: Hablicsek László), [www.ksh.hu](http://www.ksh.hu)

teljes körű átvállalását sem személyi,<sup>13</sup> sem tárgyi feltételei nem teszik lehetővé. Az átmenetileg vagy tartósan inaktívvá válók „felvállalása” helyett paradox módon a halál medikalizációjával éppen a beteg, a haldokló és a gyászoló, mint ember kerül ki az orvoslás és a társadalom figyelmének középpontjából. Az egészségügy halállal kapcsolatos problémái azonban egy teljes kötetnyi értekezést igényelnének, hiszen rengeteg izgalmas, mindannyiunkat foglalkoztató etikai, jogi és szakmai kérdést vetnek fel (például a sok vitát felkavaró eutanázia témáját). E kérdések jelentős része az embernek a halálhoz való jogát feszegeti, amely probléma általános emberi értelemben is súlyos vitákat vált ki, tudniillik, hogy van-e joga az embernek rendelkezni saját élete és - ezzel együtt - halála felett.

Az előbbieken vázolt folyamatok, a halál kommercializálódása, urbanizálódása és medikalizálódása következtében (egyések szerint) a halállal szembeni attitűdjeink „városi” és „falusi” mintái nagymértékben eltávolodtak egymástól. E nézetek szerint már csak a rurális közösségek őrzik a születésre és halálra vonatkozó tradicionális ismereteket, melyek hagyományörző jellege megkönnyíti a halál elfogadását és segíti a gyász feldolgozását.<sup>14</sup> Más nézetek szerint azonban a falusi természetelvű életéről szóló felfogások nem veszik figyelembe, hogy a zártabb, befelé forduló falusi közösségek merevebb szabályokhoz, normákhoz igazodnak, felfogásuk szemérmesebb a paralel városi közösségekhez viszonyítva, így megtörténhet, hogy a mai falusi ember sem tud többet születésről, halálról. Léteznek továbbá ún. félurbánus-félparaszti közösségek is, melynek tagjai szinte teljes mértékben eltávolodtak a természetközeli életmódtól, s bár a modern életforma elemei eljutnak hozzájuk, az ezzel járó nyíltság és felvilágosultabb magtartásformák még hiányoznak. Bence Erika véleménye szerint a születés és a halál fogalomköre falun és városban egyformán tabu-képzet, mi több, a kevésbé urbánus közösségekben a tiltás erőteljesebb.<sup>15</sup> Az örök népi-urbánus vita ezen aspektusának részletes kifejtésére dolgozatomban ugyan nem vállalkozhatok, hiszen figyelmemet a városi ember gyászfeldolgozására irányítottam, véleményem szerint a modern, városi életforma vitathatatlanul nehezzé teszi a halál és a gyász természetes megélését.<sup>16</sup>

Nemcsak a „megélés természetességéről” van azonban szó, hanem a halál természetességének illetve a természetes halálnak az elfogadásáról. Nehezen hisszük el a „szép halál” mítoszt, mert halálképünk formálódásakor az őszinteség helyett gyakran csupán misztifikáló titkokra, s így sokszor csak a fantáziánkra hagyatkozhatunk. A *halál tudatának szocializációja* azonban akár elfogadást, akár elfojtást okoz az egyénben, mindenképpen megtörténik, ezért tévedés azt gondolni, hogy a gyerekeket meg lehet óvni a veszteségekkel, a halállal való szembesüléstől. Ama igyekezetünk, hogy életünkben és ezáltal a gyermek életéből is kizárjuk a halál gondolatát, súlyos, generációkon átívelő károkat okozhat. Az elmúlásra adott válaszuk ugyanis nem az elvesztett személy halálakor „születik” meg bennünk. Abban, ahogy gyászolunk, benne rejlik a veszteséghez, a kudarchoz, a félelemhez való viszonyunk, első halálél-

<sup>13</sup> Bár az orvos- és ápolóképzésben néhány éve szerepel a halál, a haldoklás, a fájdalom és a gyász témájának képzése, e kérdésekre fordított óraszámok - ápolóknál 4600 órából 33, orvosoknál 7000 órából 34 - a szemléletváltás igényét jelzik. (Forrás: Hegedűs, 2000: 192.; Hegedűs, Pilling, Kolosai, Bognár kutatása, 1999).

<sup>14</sup> Polcz, 1999.

<sup>15</sup> Bence, 1997.

<sup>16</sup> A falusi és városi halálkultúra, halálkép és gyászkultúra összehasonlítására vonatkozóan nem találtam vizsgálatokat vagy publikációkat. Amennyiben nem került el a figyelmemet egy ilyen jellegű munka, vizsgálatát rendkívül érdekes és hiánypótló kutatási témának tartom.



ményünk és későbbi haláleseteink, tükröződik életfelfogásunk, világképünk, egész életünk és gyakran szüleinké, nagyszüleinké is.

Veszteségeink feldolgozásában a halál elfogadását segítő szocializáció mellett fontosak a veszteségélmény megosztásának lehetőségei is a rítusok, hagyományok, a közös emlékezés által. A gyász közösségi megélésének, az itt maradottak találkozásának igen fontos lelki integratív funkciói vannak, hiszen a halál nem „csak” az egyéni, hanem a társas lét „szövetében” is szakadást, sebet okoz. E „seb” pedig a feldolgozás egyéni folyamataiból mintegy társadalmi intézményt hoz létre azáltal, hogy előírja, milyen cselekvésformák, milyen alkalmakkor és meddig szükségesek ahhoz, hogy a sérülés begyógyuljon.<sup>17</sup>

A gyász közösségi megélésének fontossága felveti az *individualizáció* kérdését is, amely jelenséget sokan „kórosnak” és „közösségrombolónak” tartanak. Az individualizálódás folyamatát gyakran a közösségi és az egyéni lét valamint a társas élet és a magányos halál szembeállításával jellemzik. Norbert Elias szerint annak az elképzelésnek hangsúlyosabbá válása, hogy az ember egyedül van a halálban, párhuzamos annak az érzésnek felerősödésével, hogy egyedül van az életben is.<sup>18</sup> Az ember haláláról alkotott képe e tekintetben is a lehető legszorosabban összefügg azzal a képpel, amelyet önmagáról kialakít, és amely az őt körülvevő társadalomban uralkodik az emberről. Így társadalmunkban az individuum felértékelődésének következményeként, a haláltól való erősödő félelem sokszor egyben a szubjektum elvesztésének félelmévé vált. Ahogy Hegel fogalmazza, a halál akkor válik problémává, amikor az individuum végtelen fontosságúvá válik önmaga számára, mert akkor a halál ennek a végtelen fontosságú és egyedül fontos tényezőnek tagadását jelenti.<sup>19</sup>

E jelenség a *szekularizáció* folyamatát vizsgálva is tetten érhető, amennyiben megfigyeljük, hogy évtizedek óta milyen nagy érdeklődés övezi az ún. individualista vallásokat. Úgy vélem, a vallásosság szerepe a halálhoz való viszonyunkban nem annyira a túlvilági vagy a „következő” életről szóló megnyugtató, illetve elrettentő képzetekben keresendő, mint inkább abban, hogy az adott vallás mennyire nyújt - életünket és a halálunkat a magánytól megóvó - valóságos, eleven közösséget.<sup>20</sup>

Korunkban a *közösség szerepe* kétségtelenül megváltozott, hiszen a közösségbe születettség tudata közel sem olyan meghatározó, az egyéni élettér és mobilitási lehetőségek kiszélesedésével pedig gyakran magunknak kell megkeresnünk közösségi identitásunkat. S bár e sokszor nehéz és életen át tartó „keresés” bizonytalansága valóban felerősíti egyéni identitásunk stabilitására, megerősítésére való törekvésünket, úgy gondolom, hogy az egyéni lét közösségi megosztásának igénye, a „mi tudat” fontossága nem változott. Talán a megoszthatóság vált nehezebbé, tekintettel többek között arra a fokozódó migrációs folyamatra, amely egyre jobban meglazítja rokonsági és közösségi kapcsolatainkat. Napjainkban ezért egy-egy haláleset leginkább csak a legszűkebb társadalmi környezetet, az ún. elemi-családot érinti. A fájdalom megosztását, a valódi részvétet továbbá gyakran a nyugalom azon illúziójával is távolítjuk magunktól, hogy a halál és a gyász mindenkinek a „magánügye”. Az ember szociális, társas lényé azonban abban is kifejeződik, hogy az életből való távozás igazán biológiai eseménye is nagyon sok társadalmi, közösségi összefüggésbe ágyazódik. A halál tagadása ezért nemcsak egyéni, de társadalmi szinten is súlyos problémát jelent.

<sup>17</sup> Buda, 1997.

<sup>18</sup> Elias, 2000.

<sup>19</sup> Jusz, 1981: 35.

<sup>20</sup> Az erre vonatkozó vizsgálatok szerint a vallásos és nem vallásos emberek halálképzete jelentősen eltér egymástól, a félelem mértéke és jellege azonban majdnem ugyanolyan. (Popper, 1999/b: 100).

Az eddigiekben vázolt folyamatok halál- és életszemléletünkre gyakorolt hatásának vizsgálatára és megértésére tesznek kísérletet a „tagadás tagadói”, akik a halál „reintegrációjára” tett első lépésként az 1960-as évek végén létrehozta egy új interdiszciplináris tudományágat, a *thanatológiát*.<sup>21</sup> Vitatható, hogy a halál, amely „minden lehetséges tapasztalatot kicselez”,<sup>22</sup> mennyiben képezheti tudományos vizsgálat tárgyát. E „kétely” azonban semmiképp sem csökkent a thanatológiai érdeklődés jelentőségét.

A halállal kapcsolatos kutatások kezdeményezői pszichiáterek voltak,<sup>23</sup> akik munkájába hamarosan más tudományterületek képviselői - legfőképp szociológusok, orvosok, kultúr-antropológusok és néprajzkutatók - is bekapcsolódtak, hogy közösen rendszerezzék azt, amit egy adott kultúra, adott időben a halálról tud. Figyelmük a halállal kapcsolatos társadalmi tudatformák, egyéni érzelemskálák, továbbá a viselkedésrítusok üzeneteinek, jeleinek és változatainak vizsgálatára irányul.

A thanatológiai érdeklődés premortális és posztmortális vizsgálati területekre való felosztása didaktikus segítséget jelent. A premortális kutatások a haldoklás, a halál valóságát megelőző kérdésekkel foglalkoznak, a posztmortális vizsgálatok pedig a halált követő problémák feldolgozására összpontosítanak.<sup>24</sup>

A *premortális* kutatási terület eredményeihez jelentősen hozzájárult a svájci származású, Amerikában élő pszichiáternek, Elisabeth Kübler Ross-nak 1969-ben megjelent *„Interjú a haldoklókkal”* című könyve. E feltűnést és visszhangot kiváltó kutatásában a pszichiáter több mint 2000 kommunikatív haldoklóval folytatott beszélgetéseket érzéseiről, amelyek alapján kidolgozta a halálhoz vezető út stádiumait.<sup>25</sup> A haldoklók érzéseiről, gondolatairól szerzett tudásunkban és az életük végéhez közeledők „elkísérésében” jelentős szerepe van a modern hospice mozgalomnak, amely 1967-ben, Cicely Saunders vezetésével indult Angliában, hazánkban pedig 1991-ben, Polcz Alaine segítségével jelent meg a hospice szemléletű ellátás.<sup>26</sup> A „haldoklók házában” elsősorban a végstádiumban lévő daganatos betegek életének

<sup>21</sup> A thanatológia a halál tudományát jelenti, elnevezését pedig Thanatosz, a görög mitológia halál istenének nevére kapta.

<sup>22</sup> Földényi, 1994: 3.

<sup>23</sup> A pásztori pszichológia aggályai szerint a thanatopszichológia (a halál jelenségét kutató pszichológiai ágazat) munkássága által fokozódott a halál elidegenülése, amennyiben a pszichológiai kutatás akarva-akaratlanul azt a benyomást kelti, hogy a halál kérdése egyfajta zavarállapot, ami már a pszichológia területére tartozik. (Hézsér, 1991: 220).

<sup>24</sup> A premortális vizsgálatok talán legtöbbet bírált területe, az elsősorban Raymond A. Moody, orvos, pszichológus névvel fémjelzett ún. reanimációs kutatások, amelyek a klinikai halál állapotából visszahozott személyek élményeit gyűjti össze. Moodynak az „Élet az élet után” című könyve, amely Magyarországon is nagy sikert aratott 1983-ban, azóta is tartó viták tömegét indította el mind szakmai, mind laikus és egyházi körökben.

<sup>25</sup> Az általa megfigyelt és azóta további kutatásokkal megerősített 5 stádium a következő: elutasítás és izoláció, düh, alkudozás, depresszió, belenyugvás. (Kübler-Ross, 1988)

<sup>26</sup> A magyarországi hospice mozgalom megszervezésében fontos megemlíteni Muszbek Katalin, Hegedűs Katalin és Pilling János nevét is. 1991-ben alakult meg a Magyar Hospice Alapítvány, majd 1995-ben a hazai hospice szervezeteket és a Rákbetegek Országos Szövetségét tömörítő Magyar Hospice Egyesület. Magyarországon jelenleg 26 hospice-szervezet működik, amely szervezetek a hazai hospice mozgalom megindulása óta több mint 7000 beteget kísérték el a halálig.

utolsó szakaszát kívánják méltóságteljessé tenni. A gondozás alapvetően palliatív<sup>27</sup> terápiára épül, amely nem aktív gyógyítást, hanem a meglévő tünetek és a szomatikus, pszichés, szociális és spirituális fájdalom kezelését és enyhítését jelenti. Az 1996-ban megindult „Napfogyatkozás” munkacsoport, amely két évvel később csatlakozott a Magyar Hospice Egyesülethez, a haldoklók hozzátartozóinak gyászfeldolgozását és más veszteséggel küszködők segítségét tűzte ki célul.

Dolgozatom szempontjából a *posztmortális* terület vizsgálata a fontos, amely a túlvilági elképzelések összegyűjtése és elemzése, mint érdekes altéma mellett jelentős figyelmet fordít a gyászolás folyamatának megértésére és a gyászolók gondozására.

Végül, visszatérve bevezetőm kezdeti gondolatához, felmerülhet a kérdés, hogy nevezhetjük-e tabunak azt a területet, amelyről mind tömegkulturális, mind tudományos szinten egyre több szó esik? A halál „ízlelgetése”, legyen akár médiaszenzáció, vagy „valódi” érdeklődés, talán kimondatlanul is megfogalmazza az igényt, hogy beszéljünk a halálról. Ez érdeklődés véleményem szerint azonban leginkább mások halálának szól. Sokszor úgy gondoljuk ugyanis, hogy a halál mindig mások sorsa. Ilyen értelemben a „más halála”, főleg érzelmi vagy bármilyen minket érintő kötöttség hiányában talán valóban kevésbé „tiltott” terület. Saját halandóságunkról, saját elmúlásunkról legfeljebb ritkán és „titokban” gondolkodunk. Amikor azonban elveszítünk valakit, az „én” és a halál, a szeretett személy feletti gyászunkban elkerülhetetlenül találkoznak.

<sup>27</sup> A palliatív szó jelentése: csillapító, enyhítő hatású.

# I. Fejezet

## Halálképzeteink, halálfélelmeink

*„És ámulok, hogy elmúlok”<sup>28</sup>*

*„...Nem azt akarom mondani, hogy szeretni kell a halált;  
az életet kell olyan egyértelműen, számítások és válogatás  
nélkül szeretni, hogy ez a szeretet természetesen,  
az élet részeként foglalja magába a halál szeretetét is,  
a halálét, mely az élet másik oldala”*

*Rilke*

*Élet és halál*, bárhogy tiltakozunk is ellene, nem választható szét. Amikor a halálhoz való viszonyunkról beszélünk, az élethez való viszonyunkról is vallunk. Ezért ahhoz, hogy megérthessük a halálról való gondolkodás koronkénti változásait, valójában elengedhetetlen volna az életmód, az életszemlélet átalakulásának vizsgálata. Dolgozatom terjedelme e teljességre nem nyújt lehetőséget, a „halál” társadalomtörténete pedig többek által vizsgált, hatalmas terület. Figyelmemet ezért „leszűkítettem” az egyéni „halál-történetek”, a halállal kapcsolatos képzeteink és félelmeink személyes fejlődésének vizsgálatára. Beszélgetéseim így módon egyúttal betekintést engednek azok életszemléletébe is, akikhez a halál gondolata gyászuk révén elkerülhetetlenül „befészkelte” magát.

De mikor lehet egyáltalán valakiről azt mondani, hogy halott? Érdemes végiggondolni, hogyan változott az emberi élet befejezettségének megállapítása és hányszor búcsúzunk, hányszor „nyilvánítunk” valakit halottá, amíg közös életünket végérvényesen el tudjuk fogadni „nélküle”.

A „vég” határai több szempontból is elmosódni látszanak. A biológiai határ kérdése sem volt mindig egyértelmű. Korábban a meghalást általában a légzés megszűntéhez kötték, és nemigen különböztették meg az ájulástól. A „halottat” legtöbbször nem látta orvos, így ha „nem remegett a pehelytoll, ha nem homályosult el a tükör”, sokszor a gyors temetés követelményeként az első hosszabb eszméletvesztésre koporsóba helyezték. A „tetszhalál” gyakorisága miatt a 18. és 19. századi orvostudomány fontos kérdésévé vált a halál fogalmának meghatározása és kritériumainak megállapítása. Az első erre vonatkozó, 1835-ben megjelent magyar nyelvű szakirodalom szerint a „hibázó szívverés”, az „elfojtott lehelés”, a „lankadt inak és izmok” és a „villany és galvanizmus próba” egyike sem jelenti a halál kétségbevonhatatlan bizonyítékát. Megállapítása szerint, alapos megfigyelés mellett kellő idejű várakozás és a „poshadás” biztos jeleinek feltűnése a tetszhalál egyetlen hathatós ellenszere. A valóban hatékony, korszerű egészségügyi szabályozás a halál kérdésében azonban az 1876. évi átfogó egészségügyi törvényig váratott magára. A halál bürokratizálódásának köszönhetően kiépült a mentőállomás, a halottkémlés és a minimum 48 órát előíró ravatalozás intézményes hálózata.<sup>29</sup> Ettől kezdve a légzés és a szívműködés tartós, helyrehozhatatlan leállása, megszűnése és a test mozdulatlansága jelentette egy élet végét. Ma ezen

<sup>28</sup> Részlet, József Attila: Egy vak ember sír.

<sup>29</sup> Lakner, 1993.

tünetek mellett - sőt, ezen tünetek helyett, hiszen e funkciók mesterségesen fenntarthatókká váltak, - az agyműködés helyrehozhatatlan megszűnése vált a halál bizonyítékává.<sup>30</sup>

Egy ember halála azonban nem „csak” biológiai funkcióinak végleges megszűnésével következik be, hiszen amíg az arra felhatalmazott szervek nem nyilvánítják holtta, az egyén szociokulturális értelemben nem tekinthető halottnak. Használjuk továbbá a halál kifejezést az „életvesztés” más formáira is. A társadalmi- és a szociális halál, vagyis a betegség, erkölcsi okok miatti teljes elszigetelődés és az emberi kapcsolatok elvesztése egyre gyakoribb jelenség. Ezen „halálok” gyakori következménye pedig a pszichikai halál, az életösztönök, az életért való küzdelem feladása. Továbbá a veszteséget ért közösség tagjainak a tudás és - ami sokkal nehezebb -, a hit szintjén is át kell élnie a szeretett személy halálát, hiszen amíg „tudjuk, de nem hisszük el”, hogy veszteségünk végleges, addig bizonyos értelemben mi magunk is „belehalunk”, beletemetkezünk a közös múlt emlékeibe.

A gyász tehát pszichológia szempontból életünk veszteségeire adott természetes, „egészséges” válasz, amely „arra indítja az ént, hogy lemondjon a tárgyról, amennyiben holtta nyilvánítja azt, s az énnak az életben maradás jutalmát kínálja”.<sup>31</sup> Lemondani szeretetünk, ragaszkodásunk „tárgyáról”, elfogadni tudni a másik halálát, annyit jelent, mint elfogadni a „soha viszont nem látást”, egy hang, egy érintés megszűntét, belenyugodni a közösen elképzelt jövő szertefoszlásába, az örökös és végleges hiányba. Az életmód megváltozása, átalakítása, a közös cselekvések, élmények, emlékek bensővé tétele, a jelen és a jövő elfogadása „önélküle”: ez jelenti a „gyászmunkát”. E kifejezést Freud 1917-ben „gyász és melankólia” című cikkében használta először, amely bár valóban jól érzékelteti, hogy a gyász nehéz, megerőltető belső munka, dolgozatomban inkább a „gyász megélése, átélése és feldolgozása” kifejezéseket használok.<sup>32</sup>

Ahogy már többször említettem, a gyász folyamata egyszerre egyéni és közösségi jellegű, de vajon hol kezdődik e folyamat? Más, korábbi kultúráknál a gyással kapcsolatban főként a halál körüli előírásokról, tiltásokról és tabukról, temetkezési szokásokról, külsőségekben való megnyilvánulásokról lehet olvasni. A gyász folyamata e kultúrákban közösségi jellegű, „együtt-történetekkel” kezdődik, majd átlép az egyén szintjére, amiről azonban sokáig igen kevés ismeretünk volt. A gyász egyéni megéléséről szerzett tudásunk éppen annak köszönhető, hogy modern társadalmunkban a közösségi történetek csökkenésével a gyász szinte teljesen az egyén szintjén megoldandó feladattá vált.<sup>33</sup>

<sup>30</sup> Ferencz, 2001: 8.

<sup>31</sup> Freud, 1997: 143. A „tárgyvesztés” pszichológia fogalom, amely a megtéveszthető „tárgy” kifejezéssel ellentétben, személyekre egyaránt értendő.

<sup>32</sup> A „munka” kifejezés, az, hogy a „nélküle” való továbbélésen „dolgozunk”, kevésbé fejezi ki számomra, hogy a gyász során a másikkal eltöltött időt, a kapcsolat nehézségeit és örömeit éljük át, éljük meg újra és újra. Freud e cikkének jelentősége továbbá, hogy elindította a modern pszichológia és pszichiátria gyász és veszteségek iránti érdeklődését. Meg kell jegyezmem azonban, hogy van, aki a „gyászmunka” kifejezést Lindemann-nak tulajdonítja. (Pilling, 1998: 707).

<sup>33</sup> Hazánkban először az egyházak és a néprajzkutatók foglalkoztak a gyász kérdéseivel (pl. Szenes, 1986; Kunt, 1987), majd az első - saját tapasztalaton nyugvó - hazai pszichológiai tanulmányt Polcz Elaine készítette 1989-ben. A következő években inkább külföldi tanulmányok eredményeit közlétező művek születtek (pl. Bagdy, 1989; Ribár, 1990; Hézszer, 1991), a kilencvenes évek közepétől hazai szerzők is publikálták saját megállapításait tartalmazó, elsősorban a gyász pszichoterápiájával kapcsolatos tanulmányaikat (pl. Bakó, 1995; Koltai, 1995; Kovácsné több munkája). (Angyal, 2001)

Kérdés, hogy e változás, az „útmutatók” hiánya problémaként értelmezhető-e, vagy természetes következménye és igénye annak a fokozódó önfigyelemnek és elvárásnak, hogy mindenki maga találja és alkossa meg saját rítusait, „túlélési technikáit”. Arra, hogy hogyan és meddig gyászoljunk és milyen a „jó” és „feldolgozott” gyász, nehéz és talán nem is kell válaszolni. Beszélgetéseim során is többen megkérdezték, hogy „mit kellett volna tenniük”, milyen „szabályokat” kellett volna betartaniuk? Természetesen vannak olyan évszázados tapasztalatok és ma már kutatások által is „igazolt” rítusok, cselekvési- és viselkedési formák, amelyek megkönnyíthetik a gyász átélését, de a „meddig” és a „hogyan” mindig egyéni. Segítségünkre lehetnek azonban a veszteség-feldolgozás stádiumai, a „gyász fázisok”, amelyek a megértést és a rendszerezést segítő általánosítással vizsgálják az egyes szakaszok lelki, testi, szociális és rituális történéseit. Dolgozatomban én is e fázisokat hívtam segítségül beszélgetőpartnereim gyászélményeinek bemutatásához. E szakaszokat pedig a következő - a gyászfeldolgozást befolyásoló - tényezők mentén vizsgálom.

Az első tényező, amely jelentősen meghatározza a gyász folyamatát, az a *halál körülménye*. A halál ugyanis sokféle lehet: „várt”, váratlan, hirtelen, természetes, erőszakos, esetleg kívánt.

Amikor a veszteség váratlanul ér minket, a halállal való hirtelen szembesülés sokszor az egész gyászfeldolgozásra bénítóan hat. Ilyenkor ugyanis az „értelmetlenség” dühével, sebezhetőségünk döbbenetével, a kínzó „miért”-ekkel is szembe kell néznünk. Ha ehhez még önkezdő vagy más általi erőszak is társul, a halál elfogadása legtöbbször szaksegítséget igényel. Nehezíti továbbá a veszteség megélését, ha a halálélményt egyéb krízisek, például munkahelyi, párkapcsolati problémák is terhelik. A halál váratlan érkezését ugyanakkor azért tartom a gyász átélésére különösen „veszélyesnek”, mert benne rejlik a befejezetlenség soha többé nem pótolható szorongása. E félelmünk talán összefügg a búcsúmondás nehézségével. Tapasztalatom szerint ugyanis nem tudunk búcsúzni, a „kimondatlanságok” és a felgyülemlett „tüskék” feloldásának esetleges kellemetlenséget okozó következményeit inkább elhalasztjuk, vagy teljesen elkerüljük. Egy hirtelen haláleset feldolgozását ezért sokszor végigkíséri a „bárcsak megmondtam és megtettem volna” gyakran feloldhatatlan büntudata.

A „búcsú nélküli” halálnemek jelentős növekedése az utóbbi évtizedekben Elisabeth Kübler Ross szerint a haláltól való elidegenedésünkben is nagy szerepet játszik. Valószínűsíti, hogy e folyamat a két világháború óta tart, részben a halál tömegesedése és irracionálitása, részben pedig a halottak eltűnése és távoli temetése miatt. Korunkban, főleg hazánkban a szív- és érrendszeri halálozások növekedése, a halálos balesetek és öngyilkosságok szaporodása okozza a „váratlan halálnemek” gyakoriságát. Ilyen értelemben, írja Kübler-Ross, a „régikori meghalás” kegyesebb volt, mert még a járványok idején is maradt egy-két nap a haldokló gondozására, az elbúcsúzásra. Sokszor halljuk, hogy „volt ideje felkészülni a másik halálára”. De lehet-e valóban felkészülni egy számunkra fontos ember mindennapi életünk apró mozzanataiban is jelenlévő, folyamatosan figyelmeztető hiányára?

Ha a halál körülményeinek megváltozásáról beszélünk, fontos megemlíteni, hogy nem csak az életvesztés „hogyan”-ja, hanem a helyszíne is megváltozott. A fejlett országokban az emberek 70-80 százaléka kórházban hal meg, az otthoni környezet lelki és eszközi (dologi, anyagi?) lehetőségeinek megteremtése - bár a hetvenes évek óta ismét gyakoribbá vált - még mindig ritkán vállalt feladat. Ennek többek közt az is oka, hogy a mai családokban, a nők munkába állásával „gondozói szerepkörük” ellátására kevesebb energia és idő jut. A praktikus okokon túl talán az otthoni halál túlságosan „valóságos” és ezért gyakran elviselhetetlen volta is jelentős szerepet játszik az intézményre hárításban. Intenzív osztályon dolgozó barátnőm gyakori esetként mesélte el, hogy amikor közlik a családdal, hogy hozzátartozójuk rövid időn belül meg fog halni és javasolják, hogy ezt az időt otthon tölthesse el, a családtagok pár nap,

sokszor már pár óra elteltével visszaviszik a haldoklót a kórházba, mert képtelenek vele lenni. Nem tudnak „mit kezdeni” a helyzettel, a haldokló szobájában lenni kínos, de nem ott lenni még kínosabb. A valóban megterhelő együttlét és búcsú helyett gyakran megelégszünk a „mindent megtettünk” megnyugtató tudatával, sokszor még a haldoklás eltitkolásának közös játszmáját is inkább felvállaljuk, minthogy hazugságok és magányra utalás nélkül fejezzük be kapcsolatunkat a távozóval.

*Az elhunytal való kapcsolatunk* pedig döntően hat a gyászfolyamatra, hiszen egy hozzánk közel álló ember halála minden másnál radikálisabban tudatosítja bennünk, hogy magunkat a más emberekkel és tárgyakkal való kapcsolatunk alapján értelmezzük és éljük meg. Moreno-i megfogalmazásban: „nem önmagunkban, hanem kapcsolatainkban, a másikkal való akciókban élünk, létezünk, így ha szocio-emocionális kapcsolataink megszakadnak, szocio-emocionális létünk sérül meg”.<sup>34</sup> E sérülést pedig „tartósíthatja”, ha az elhunytal való viszonyunk ambivalens érzésekre épült. Grof és Halifax kutatásai szerint a gyász időtartama és mikéntje jelentős mértékben függ azoknak a konfliktusoknak a természetétől, amelyek a hozzátartozók és az elhunyt között fennállottak.<sup>35</sup>

Az eddig említett tényezőkön kívül, a *gyászoló személyisége*, életkora, neme, világnézeti meggyőződése, a halált megelőző általános egészségügyi állapota, problémahelyzetekben mozgósítható viselkedésmódja is döntően befolyásolja a gyász átélését. Személyiségünk érettsége tehát fontos tényező, a személyiség felkészültségét a halál megértésére és elfogadására pedig, ahogy bevezetőmben már említettem, jelentősen meghatározza az *elmúlás és a veszteség tényének szocializáltsága*. A halálhoz való értelmi és érzelmi viszonyunk szocializációjának és fejlődésének életkoronkénti rövid ismertetését ezért nélkülözhetetlennek tartom. A gyermeki haláltudat megismerése azért is különösen fontos, mert téves elképzeléseinkkel arról, hogy mennyit ért, mennyit érzékel a történelemből, gyakran akaratlanul növeljük a halál kérdéseivel kapcsolatos természetes félelmeit. A gyermek ugyanis az elmúlással kapcsolatos, számára még érthetetlen belső feszültséget formálja át konkrét félelmekké és olyan kérdésekké, amelyek révén, ha odafigyelünk, és az ő „szintjén” válaszolunk, nyugalansága magyarázatot kaphat. Továbbá azért is lényeges a haláltudat fejlődési korszakainak megértése, mert a gyász során többször regredálunk e korai szintekre. Természetesen e korszakok keveredése is kimutatható, a halálélmény korábbi felfogása csak lassan lép a következő szintre, megőrizve az elhagyott fázis „maradványait”.

Mindannyian átéljük azokat az életfordulókat, élethelyzeteket, amikor elkerülhetetlenül „megpiszkálódik” a halál gondolata. Ahhoz azonban, hogy az egyéni lét végességét valamilyen módon tudatosan átélhessük, kifejlődött éntudatra van szükség, ezért a halál-tudat a személyes én kiformálódásának kezdetében indul fejlődésnek. A halálfélelem azonban mélyen, az éntudat előtti időszak csecsemő és kisgyermekkorai történéseiben gyökerezik, amit az anyától való elszakítottság élményeként, „szeparációs félelemnek” nevezünk. A halál-tudat és a halál-félelem fejlődését tehát külön kell vizsgálnunk.<sup>36</sup>

<sup>34</sup> Moreno, idézi Pap, 1998: 81.

<sup>35</sup> Kast, 1995: 68.

<sup>36</sup> Az első és tudomásom szerint egyetlen kutatás, amely tudományos rendszerezéssel és alaposítással vizsgálja a gyermek halálképzetét, haláltudatát, 1936-ban Nagy Mária Ilona máig is helytálló munkájának köszönhető (Nagy, 1997/1936: A gyermek és a halál). E korai munka szinte egyedülálló, hiszen a gyermekpszichológia csak a hatvanas évektől foglalkozik részletesen a gyermekek gyászával. Bár a hazai „szakma” - Polcz Alaine szerint - méltatlanul keveset törődik munkásságával, külföldi szerzők szerint a tudományos szakirodalom, a thanatológia vele kezdődik.

Az *óvodás kor* az első olyan időszak, amikor felmerülhetnek a halálra vonatkozó kérdések. A gyermek vilásképe ekkor még laza szálakon illeszkedik a realitáshoz, magyarázat-igénye már jelen van, kellő ismeretanyag hiányában azonban inkább tapasztalataira támaszkodik. Mindazt, ami a tapasztalható tartományon kívül esik, különös elméletalkotással próbálja a maga számára érthetővé tenni. Wallon francia pszichológus vizsgálatai szerint, az óvodás korú gyermek analógiákkal próbálja a már ismert dolgokat az ismeretlen magyarázatához felhasználni. A halált, mint ilyen ismeretlent a „nincs itt” (elment, elutazott, elbújt stb.) tapasztalásához és a mozdulatlanul fekvő alvó ember képéhez kapcsolja, a visszafordíthatatlanságot, így a halál lényegét azonban még nem képes átélni.<sup>37</sup> A haláltól való szorongása ekkor még mindig az anyától való elválás félelmében jelenik meg. Nagy Mária e 3. és 5. év közötti szakaszt „animista” gondolkodásmódnak nevezi, mert a gyermek világról alkotott képében a halott (de például a virág és a kő is) érez, vannak gondolatai.

E korszak végére jellemző továbbá az életveszélyes helyzetekről, a földbe temetésről, s egyéb, halállal kapcsolatos történetekről hallott, s érzelmileg fel nem dolgozott, meg nem beszélt, szorongást keltő események. Sok gyermek kezd rettegni, például szülei halálától, s mivel azt tudja, hogy a halál főleg az öregeket fenyegeti, az öregedés hosszú folyamatával azonban még nincs tisztában, számára a hozzá képest „öreg” szülei váratlan elvesztése reális veszélyként merülhet fel. Mindezeket figyelembe véve bemutatnék két történetet, amelyben érzékelhető felelősségünk súlya egy ilyen korú gyermek gyászélményének megosztásában. E korai halálélmények, veszteségtapasztalatok feldolgozatlansága ugyanis későbbi pszichés- és szomatikus betegségek kiváltói lehetnek.

„T. Vili, 5 éves. Apja halála kórházban zajlik le. Nem látja betegen, egyrészt, mert a családja úgy véli, hogy túl kicsi, másrészt a kórházi rend tiltja a gyermeklátogatókat. A gyorsan bekövetkező halál után azt mondják: ‘Apu elment, az égben van’. A temetésre nem viszik el. Majd véletlenül fényképet talál a temetésről. Megkérdezi, hogy mi ez? (A koporsó). Válasz: ‘Abba tettük apucit, hogy a földbe temessük, ez így szokás’. A gyermek elcsodálkozik, mert nem érti, ha a földben van, hogy van az égben? - nem kap magyarázatot, mivel nem is kérdez. Nem kérdez, mert érzi, eltitkolták előtte a földbe temetést. Egy kirándulás során ásni kezd a földben, majd rendszeresen ezt játssza a kertben is. Hónapok múlva mondja ki: ‘apát keresem’. Mikor egy rothadó gyümölcsöt talál a földben, megrémül és kérdezi, hogy minden elrohad-e a földben? A gyanútlan ‘igen’ válasz után alvászavar lép fel, és állandó, kényszeres kézmosás. Ha földes, poros vagy piszkos lesz a keze, rémülten, hosszasan mossa. Lassan kialakul egy kézmosási rítus, majd félelem, idegenkedés különböző tárgyak érintésétől”.<sup>38</sup>

A halálról, halottról, életkóról és élettartamról való elmélkedés *kisiskolás korban*, 6 és 9 év között ismét megfigyelhető. Gyakori kérdés például, hogy „mi az, hogy meghal valaki, mit jelent halottnak lenni?”, „meddig fogok/fogsz élni?”, és „ki az öreg, te már öreg vagy?”. Ebben az időszakban a gyerek gyakran játszik „halált”, „temetést”, mereven fekszik, visszatartja a lélegzetét, de a halálképzete még mindig az alváshoz kapcsolódik, amiből fel lehet ébredni. A halál szót már ismeri, és úgy tűnik, hogy érti is, racionálisan felfogja, azonban ha erről beszélgetünk vele, kiderül, hogy érzelmileg még nem képes átélni. Ezt az időszakot a „perszonifikáló” felfogás jellemzi, amikor eltérően az animista gondolkodástól, a gyermek

<sup>37</sup> A gyermek a „van” és „nincs” élményét, az elvesztés és megtalálás játékaiban (pl. bújócska) újra és újra átéli, a „nincs” véglegességét azonban még nem érti meg.

<sup>38</sup> Polcz, 2000/b: 58.



már nem a halottat, hanem a halált tekinti élő, gondolkodó lénynek és csontvázember, angyal, ördög, szellem vagy más formában képzelel el.<sup>39</sup>

A halál közel „reális” felfogása 8-9 éves kortól kezd formálódni, amikor a gyermek rádöbben, hogy a halál végleges és törvényszerű állapot, amelyet senki nem tud elkerülni. Átmeneti „nyugvópont” után a *serdülőkor* viharos testi-lelki-szellemi változásai ismét felszínre hozzák a születés, a halál, s így az élet értelmével foglalkozó kérdéseket, hiszen ezek mentén formálódnak ki egyéni világszemléletünk főbb alapvonalai. Weöres Sándor írja „Anyámnak” című versében: „A kamaszkor tőled elkuszált, szemem a szemedbe nem talált. Így tűnődtem: miért szült, miért szeret, ha örökké élni nem lehet?”

Tizenegy-tizenkét éves korra a haláltudat már tartalmazza az egyéni lét véglegességéről szerzett tudomást is. Nagyjából ettől az időtől kezdve jelenik meg a felnőttekre jellemző halálfélelem érzése. Tizenhárom éves kortól a serdülőkor végéig számtalan apró adalékkal bővül ugyan a halálfogalom, de alapvető tartalma már nem változik.

A *gyerekek gyásza* különösen nehéz és sok mindenben eltér a felnőttekétől, s bár dolgozatomban a felnőttek gyászát vizsgálom, fontosnak tartottam, hogy röviden leírjam a gyermek és felnőtt gyásza közti főbb különbségeket, amelyek rengeteg félreértés és sokszor csak felnőttkorban jelentkező problémák forrása lehet.<sup>40</sup> Előbb azonban bemutatnám az egyetlen, gyerekkori halálélményt átélő beszélgetőpartnerem történetének emlékeire, és a veszteség „következményeire” vonatkozó részleteit.

András, - harminc éves - öt évesen vesztette el édesapját, aki váratlanul halt meg szívinfarktusban. A halál álmában érte karácsony éjszakáján és bár András otthon volt ekkor, nem emlékszik semmire, inkább csak utólag képzelel el az eseményeket. Nem emlékszik arra sem, hogy orvos édesanyjával ez időben beszélgettek volna a halálról általában vagy az apja haláláról. A temetésre nem vitték el, apját holtan nem látta, így nagyszülei elmondása alapján, az „égben” élve képzelte el őt. Apja halála után „megutálta” az óvodát, mert félt a délutáni alvástól: „attól félttem, hogy meghalok, miközben alszom”. „Elviselhetetlen volt az a tudat, hogy bár túléltem az éjszakát, életem végéig minden nap aludnom kell”.

Tizennyolc éves korára klausztro-fóbiával társuló komoly alvászavarai lettek, amelyek - bár pszichológus kezeli - azóta is, főleg a téli időszakban rendszeresen visszatérnek. „Ilyenkor az alvás tudattalan, kiszolgáltatott állapota okoz halálfélelmet, hogy nem kontrollálhatom és ezért megtörténhet, hogy nem ébredek fel, ugyanúgy, ahogy apukám sem”. Édesapja halála után két-háromévente mindig meghalt egy családtagja. Ami pedig számára e „gyakori” veszteségérzést tovább nehezítette az volt, hogy a legtöbben viszonylag fiatalon, váratlanul (agyvérzésben, szívinfarktusban) haltak meg. „Nyilvánvalóvá vált, hogy előbb-utóbb meghalunk, de nem természetes módon, idős korban, hanem sokkal hamarabb. Állandóan úgy éreztem, hogy hozzám is közel van a halál, hogy én is veszélyeztetett vagyok”.

E gyakori halálesetek ellenére tizennégy évesen, nagybátyja temetésére ment el először, aminek élménye, a fáklyák illata, a ravatal mély nyomokat hagytak benne. „Megdöbbentő látvány volt a ravatalon látni azt, akivel egy héttel előtte még a Dunában fürödtem, és aki olyan nagy társasági ember volt. Hihetetlen volt, hogy egyszerre csak nincs többé”. Azóta nem

<sup>39</sup> Ebben a korban ezért különösen veszélyes a felnőttek által „nevelési” szándékkal alkalmazott „ha nem viselkedsz rendesen, elvisz a mumus, vagy a zsákos ember” ijesztgetések.

<sup>40</sup> Saját, gyerekkori halálélményem feldolgozásának e „félreértésekből” adódó nehézségei is fontossá teszi számomra a gyermeki gyász ismertetését. E témáról egyre több szakirodalom nyújt részletes bemutatást.

jár temetésre, elkerüli a temetőket, a kórházakat, ami számára a halált testesíti meg, egyáltalán, az „egész témától” menekül, nem tartja „természetes közegnek”, nyomasztja. Amikor azt kérdeztem, mitől fél a halállal kapcsolatban, azt válaszolta, hogy nem a „végességtől” fél, mert hisz abban, hogy a lelke tovább él, hanem, hogy sötét, szűk helyen, a föld alatt egy „dobozba” lesz bezárva. Beszélgetésünket így zárta: „Ha meghal valaki, én már nem sírok. Annak ellenére, hogy borzasztóan félek a haláltól, valahogy mégis természetes dologgá vált, az élet rendjévé. Talán azért fogadtam el, mert része volt a felnőtté válásomnak, az idő múlásának. Ezen élmények nélkül azonban teljesen más, azt hiszem sokkal magabiztosabb és jobb ember lennék”.

András esete természetesen nem jelenti azt, hogy minden gyermekkori veszteség ilyen súlyos halálfélelemmel jár. A halálesetek halmozott átélése, a váratlanság és a gyermek számára is megnyugtató megbeszélés hiánya azonban valóban veszélyeztetheti a gyász feldolgozását.

A gyermekek vesztesége, főleg ha szülőjét veszíti el, sokkal erősebb egzisztenciális félelmet vált ki, hiszen életszükségleteinek kielégítése nagyrészt a róla gondoskodótól függ. Mivel a halált átmeneti „elutazásként” éli meg, az elvesztett személy eltűnésének, hiányának tapasztalatát számára még félelmetesebbé teszi a kétségbeesett, összetört, de rá mégis „megnyugtatóan” mosolygó felnőttek látványa. A gyász leplezése egyrészt megzavarja a gyereket, aki érzi, hogy valami fontos dologból hagyták ki, másrészt eltávolítja egymástól a gyászolót és a gyermeket, hiszen olyan „titok” ékelődik közéjük, amely meggátolja a fájdalom közös átélését. Előfordul, hogy e „titkosság” tovább növeli a gyermek gyakran erős dühét és büntudatát, azzal a rá jellemző mágikus elképzeléssel, hogy a „gondolat mindenhatóságával” esetleg ő okozta a halált, mert rossz volt, rosszat gondolt, akart a szüleinek. Ilyenkor sokszor még a büntetést is „visszakívánja”, csak újra láthassa az „elbújt”, de többé nem „meglelt” személyt. Azt gondolom, József Attila egy évvel halála előtt írt verse, a „Kései sirató” ezen érzéseket kifejezően megjeleníti.

*„Lásd, örülnék, ha megvernél még egyszer!  
Boldoggá tenne most, mert visszavágnék:  
haszontalan vagy! Nem lenni igyekszel  
s mindent elrontsz, te árnyék! (...)  
Cigány vagy! Amit adtál hízelegve,  
mind visszaoptad az utolsó órán!  
A gyerekek kél káromkodni kedve -  
nem hallod, mama? Szólj rám!”<sup>41</sup>*

A gyermek gyásza egyrészt nehezebben ismerhető fel, másrészt kevesebbet is tudunk róla, s bár érzelmei sokszor azonosak a felnőttekével, az ő kifejezőmódjuk deffenzívebb, ezért sokak számára esetleg félreérthető. Gyakori, hogy a kifejezésben korlátolt szókincsük és olykor gátolt érzelmi reakciójuk miatti „közönyösségük” megrémíti a felnőtteket. Szomorúságuk kifejezésére adott „puff-puff, meghaltál” vagy „nem is szerettem” reakciók általában aggodalommal töltik el hozzátartozókat. A kommunikáció, amely stresszhelyzetben gyermek és felnőtt között egyébként is nehézséget okoz, ily módon akaratlanul „letiltja” a gyermek gyászát. Veszteségét, azáltal, hogy nem vonjuk be „teljes jogúként” a gyász folyamatába, nem ismerjük el sajátunkkal egyenrangúnak. A temetéstől, a holttest látványától való megóvás megerősítheti a gyermek „reverzibilis” halálképének fantáziáit. A gyermek temetésre vitele óvodás kor alatt indokolatlan, ettől kezdve azonban fontos lehet, mert a szertartás a halál realisztikus tényének felfogását és tudomásul vételét segíti elő. Ha elmeséljük neki, hogy mire

<sup>41</sup> Részlet József Attila „Kései sirató” c. verséből.

számítson a temetésen, hogy mi és miért fog történni és válaszolunk kérdéseire, a gyermek el tudja dönteni, hogy részt akar-e venni vagy sem.<sup>42</sup> Ha bevonjuk saját érzéseinkbe és emléke-zéseinkbe, a gyermek általában gyorsabban „jut túl” gyászán, mint a felnőtt. Gyakran egyetlen nyílt, őszinte beszélgetés is elég ahhoz, hogy gyásza oldódjon.

A *felnőttkéhez* hasonlítható gyász képessége a „felnőtt” haláltudat és halálfélelem megjelenésénél jóval később, a serdülőkor lezajlása után alakul ki. Ilyenkor tapasztaljuk ugyanis először saját élményünk alapján egy „soha vissza nem térő” korszak, a gyermekkor „elvesztését”. E korszakváltás gyászélményhez hasonlítható feldolgozása döntően befolyásolja felnőttkori veszteségeink átélésének mikéntjét. E „határhelyzet” után intenzíven fordulunk az élet felé, ekkor kezdjük meg pályánk, párunk, családi és anyagi egzisztenciánk keresését, építését és alakítjuk ki egyéni életstílusunkat. A felnőttévégtől kezdve világlátásunk, világszemléletünk alakulásával, folytonos változásával együtt változnak a halálról kialakított gondolataink, érzéseink is.

A *negyvenes évek* elérésénél következik újra egy olyan időszak, amikor annak a felismerése, hogy túljutottunk életünk felén, ismét gyakrabban hívja elő a halál gondolatát. Ahogy Máriai Sándor írja, „Mikor félútra ér, megáll a vándor, figyel...”<sup>43</sup> Legtöbbször ilyenkor készítjük első „életmérlegünket”, és gondoljuk újra vágyainkat, megvalósításra váró céljainkat. Felmérések szerint, 20-40 éves korig ritkán, az emberek 10-15%-a gondol a halálra (többnyire betegségek, balesetek, mások halála esetén). Negyvenéves korra ez az arány 20-25%-ra változik, amely hatvanéves korig 40%-ra emelkedik.

Végül az *időskor* a maga természetességével hozza az elmúlás gondolatát, a „számlák” ekkor zárulnak, intenzíven érezzük testi erőnk és szellemi teherbírásunk fokozatos csökkenését. Egyre többet foglalkoztat bennünket a halál gondolata. Hatvan év felett az idősök 50%-a mérlegeli életútját, további életésélyeit, hetvenen túl pedig az emberek 90%-ában szinte állandóan jelen van a halál közeledésének gondolata.

A haláltudat és halálfélelem szocializációja tehát a végső pillanatig tart, „egész életünkben tanulnunk kell a halált”,<sup>44</sup> hogy aztán minél teljesebben tudjuk megélni. Arthur Miller írja a „Pillantás a hídról” című darabjában, hogy manapság félünk a teljes önátadás kockázatától, és aki fél, nem törekszik a teljességre. Ezért van az, hogy korunkban az emberek általában megelégednek félig élt életekben, szerelmekben, hivatásokban, anyaságban, apaságban, hitben. Így azonban az élmények világa, az élet minősége és átélésének intenzitása is csak félig élt. Túl sok a maradék. A „meg nem élt élet”, amelyet veszteségek, kihagyott szenvedélyek, elintézetlen kötelességek sorozataként értékel az ember, nem engedi a „jó halál” megélését sem. De milyen a teljes élet és a jó halál? Popper Péter ezt írja: „Csak a jó életet követheti jó halál. Amikor az ember már nem kívánczik vissza. Egy teljes életet élő ember iskoláskorban nem vágyik vissza az óvodába. Felnőttkorában nem akar kamasz lenni. Öregén nem akar fiatal lenni. S talán, amikor ‘jó vénségben betelt az étellel’, nem akar tovább élni”.<sup>45</sup>

<sup>42</sup> A halott megtekintése ugyanis a kisgyermek számára nem félelmetes, akkor válik azzá, ha azzá teszik. Figyeljük meg például, hogy amikor a gyermek döglött állatot lát, általában kíváncsian nézegeti, mozdítani akarja. A mozdulatlan, hideg és hangtalan test közös eltemetésével, elbúcsúztatásával érzékeltethetjük a gyermek számára az élet végeességét és segíthetjük annak elfogadását.

<sup>43</sup> Erőss, 2001: 31.

<sup>44</sup> Seneca

<sup>45</sup> Popper, 1999/b: 31.

Az eddigiekben bemutatott „nagy” korszakokon kívül az élet magával hoz bizonyos eseményeket is, amelyek szintén az élet és a halál értelmének átgondolására kínálnak lehetőséget. Ilyen élethelyzet sokak számára első gyermekük megszületése, amikor átéljük saját létünket folytató, s ilyen értelemben a halhatatlanságunkat képviselő „élet” világra jöttét.

„Tükröt” tart elénk egy ismerős kortársunk halála is, amelyben ott rejtőzik a „veled is megtörténhetett volna” burkolt fenyegetése. De ha másként is, nagy megrázkódtatást jelenhet egy tőlünk távol élő, számunkra ismeretlen ember halála is, főleg ha olyan tömeg- illetve természeti katasztrófa, esetleg terrortámadás áldozata, ami akár minket is veszélyeztethet. Felmerülhet a halál gondolata, ha súlyos betegség, baleset, esetleg egy éppen „megűszött” baleset okán életveszélyes helyzetbe kerülünk, de azt hiszem néha elég ennél „kisebb” utalás, egy film, egy színdarab, egy könyv, egy dal, akár egy pillantás, esetleg egy mozdulat is.

Azt gondolom, hogy nem az a fontos, hogy sokszor gondoljunk a halára, ahogy Rilketől idéztem a fejezet elején, „nem azt akarom mondani, hogy szeretni kell a halált”, de a tagadás, a kínzó félelem és a „meghívott halál” között meg kell keresnünk azt az egészséges „haláltudatosságot”, amely az elmúlást természetes realitásnak fogadja el. Halálfélelmeink pedig e realitáson belül, életfélelmeink teljesen természetes velejárói.

A halállal kapcsolatban világszemléletétől függetlenül, mindenkiben kialakul valamilyen félelem. Lehet, hogy „csak” a tárgy nélküli szorongást érezzük, de sok esetben meg is tudjuk fogalmazni félelmünk okát. Beszélgetéseimben mindenkinek feltettem ezt a kérdést, és kivétel nélkül kaptam rá választ is. Ezek alapján a leggyakoribb félelmeink: az ismeretlentől, az addig vezető esetleges fájdalomtól és leépüléstől, a kiszolgáltatottságtól, szeretteink, javaink, személyiségünk, énünk elvesztésétől, a túlvilági büntetéstől, az emberiség további történelméből való kimaradástól, az ürességtől, a nemlétezésről való félelem. Egynémely félelemre megkíséreljük megtalálni a „feloldozást”: a leépülés, a fájdalom kezelését általában az orvostudományra bizzuk; túlvilági félelmeinket sokan a vallással, vagy valamely filozófiai szemlélettel enyhítjük. Személyiségünk, énünk esetleges elvesztésére leggyakrabban fokozott individualizációval válaszolunk, a magánytól való félelmünket pedig az előző „ellenpólusaként” a társas léttel, a „megkapaszkodás ösztönével”<sup>46</sup> próbáljuk enyhíteni. Végül az ismeretlenség bizonytalanságát a tudományba vetett hitünkkel igyekszünk oldani.<sup>47</sup> Ami legtöbbünk, s főleg az európai kultúrák számára talán a legriasztóbb, az a semmi, az üresség. Ahogy Szabó Lőrinc fogalmazza: „...ez a legfurcsább, a semmi, hogy lehet többé sose lenni, ez a legfélelmetesebb...Végső lakójául agyamnak a nagy csodálkozás marad csak: hogy voltam, és hogy nem leszek”.<sup>48</sup>

A megszűnés, a „nem létezés” legtöbbünk számára felfoghatatlan, „és ámulok, hogy elmúlok”, ahogy József Attila fogalmazza négy szóban az elmúlás döbbenetét. Lehet, hogy igaz, amit Freud írt, hogy alapjában véve senki sem hisz saját halálában, mert tudattalanjában mindenki meg van győződve tulajdon halhatatlanságáról?<sup>49</sup> Valóban csupán a halhatatlansági fantáziák változtak meg? Norbert Elias szerint a „kellemetlen” tudása és az azt elfedő fantáziák valószínűleg az evolúció ugyanazon óráinak szülöttei. Hiszen, ahogy mondja, az embe-

<sup>46</sup> Hermann Imre, a szeparáció és az elszigetelődés elleni védekezésre használja ezt a kifejezést. Felnőtteknél is állandóan jelen levő ösztön-megnyilvánulás ez, de gyermekeknél alapvető és állandó (Polcz, 2000: 38).

<sup>47</sup> Ez természetesen „lesarkított”, vázlatos ismertetése halálfélelmeinknek.

<sup>48</sup> Popper, 1999: 92.

<sup>49</sup> Freud, 1995: 175.

reknek nem is a halál ténye okoz problémát, hanem az, hogy tudnak róla.<sup>50</sup> Bár a halál, a végeesség gondolatának elfojtása nem századunk „terméke”, korábban azonban a haláltudat „leküzdésében” ún. kollektív mítoszok, - mai szóhasználatnál élve - „kollektív narratívák” uralkodtak, amelyek nagy része az élet végtelen folytatását „ígérik”. Korunkban a szekularizáció és az individualizáció folyamatainak következtében e kollektív halhatatlansági fantáziák mind gyakrabban alakulnak át egyéni, személyes fantáziákká. Elgondolkodtató kérdés, hogy valójában miért igényeljük e kollektív és egyéni képzeteket, amiket a halál köré szövünk? Halálfélelmeinket valójában az örök élet utáni vágy táplálja?

Popper Péter „eljátszik” a gondolattal, hogy való-e egyáltalán az embernek az örök élet?: *„Képzeld el egy ősz öregembert, aki egy üvegcsét nyújt feléd. S szól: ‘Ebben van a halhatatlanság itala. Aki megissza, örökké fog élni.’ ...Meginnád? Azonnal? Elkunyerálnád, hogy majd gondolkozol rajta? Elutasítanád? Alkudozni kezdenél? És ami a legfontosabb: nem borzongatna meg valami szorongásféle, olyasmi, ami leginkább a halálfélelemhez hasonlítható? A visszavonhatatlan és végleges életben maradás fenyegetése. Amin többé soha nem lehet változtatni. Évszázadok fognak elmúlni, évezredek, mindenki meghal, akit ismertél, szerettél vagy gyűlöltél, és mindenki, aki valaha is belépett az életedbe, s az emberélet végén kihullt belőle... Emlékezhetsz-e arra, hogy ki mindenkibe voltál szerelmes hatszáz és nyolcszáz és ezerkétszáz évvel ezelőtt, és hol nyugszanak megöregedett és halálba tért gyermekeid, sok százan, akiknek a nevét is elfelejtetted? Megölni sem bírod magad, nem hajthatod le a fejed örök álmra, létezned kell, most és mindörökké, ámen. Történhet még valami a világon, amit ne ismernél? Születhetne még ember, aki érdekelne? Előállhatna olyan helyzet, ami számodra ne lenne halálosan unalmas. S el tudnád-e viselni önmagadat a végtelenségig? ...Kéred az üvegcsét? Akarsz halhatatlan lenni?”*<sup>51</sup>

Popper Péter „ízélője” a halhatatlanságról - a halálhoz azért szerencsére nem kapunk kedvet - visszaidézi bennem a bevezetőben már említett gondolatot, miszerint az ember létezésének értelme a létezés visszafordíthatatlanságában rejlik. Az emberi létezés alapvető ritmusa kötések és oldások, ragaszkodás és elengedés egymást feltételező és kiegészítő sorozata. Ennek elfogadása és átélése gyászunk alapja is.

<sup>50</sup> Elias, 2000.

<sup>51</sup> Popper, 1999: 31.

## II. Fejezet

### Meddig gyászoljunk?

*„Adj szót a fájdalomnak; a bánat, amely nem beszél,  
addig szorítja a megterhelt szívet, amíg az megszakad.”*

*Shakespeare<sup>52</sup>*

Hangot adni a fájdalomnak, a szomorúságnak nem könnyű. Nehezen fér össze a „legyünk mindig pozitívak” általában félreértelmezett szlogenjével, amely a veszteséget oly gyakran a „vesztes”-séggel azonosítja. Így sokszor a „lebukást” elkerülve valóban addig terheljük a szívünk, „amíg az megszakad”. Fájdalmunk lelkünkbe zárása és magányra ítélese ugyanis a gyász folyamatát könnyen „állapottá” teheti. Elveszteni valakit, akit szerettünk, az emberi lét legfájdalmasabb tapasztalata, amely „megköveteli” magának mind az érzések kifejezését, mind a fájdalom megszelídüléséhez szükséges időt.

A „meddig” kérdése általában mindenkinben felmerül. Talán úgy, hogy „meddig illik?”, talán úgy, hogy „meddig tart?”, de tapasztalataim alapján úgy is kérdezhetnénk, hogy „meddig hagyják?” A gyászolónak ugyanis legtöbbször megváltoznak mind szükségletei, mind igényei, amit környezete esetleg nehezen ért meg vagy „néz el”. Bizonyos értelemben ezért „könnyebb” háborítatlanul gyászolni, ha a veszteség egy egész családot, közösséget érint. Ebben a helyzetben azonban fontos felismerni, hogy nem vagyunk egyformák a gyászban sem, mindnyájan másként éljük meg veszteségeinket, amely különbségek gyakran válnak konfliktusok forrásává az adott közösségben.

A veszteség-feldolgozás egyediségének és „ütemének” érzékeltetésére nagyon kifejezőnek tartom a gyász és a légzés folyamatának összehasonlítását. A „keletiek” azt mondják, hogy mi, „nyugati” emberek légzés helyett pihegünk. A „belégzés - légzésszünet - kilégzés - légzésszünet” ritmusa helyett, testünk levegőszükségletét gyors be- és kilégzés váltakozásával próbáljuk kielégíteni. Ez a kapkodó, felgyorsult ritmus azonban rányomja bélyegét valamennyi tevékenységünkre, így veszteségeink megélésére is.<sup>53</sup> A levegő befogadásának, megtartásának, elengedésének majd beépítésének ritmusát megtaláljuk a gyász folyamatában is. A befogadás az elvesztett személyhez való kötöttségünket jelenti, a kapcsolat átgondolása során pedig megtaláljuk a mértékét annak, hogy mi az, amit megtartunk, és mi az, amit elengedünk e kapcsolatból, és ezek aztán fokozatosan beépülnek a személyiségünkbe.

Az elvesztett kapcsolat „beépülésének” időtartama nem csak egyénenként, de koronként és kultúránként is változó. A „gyászév” kifejezéssel azonban a legtöbb kultúrában találkozhatunk, ami valójában nem a gyászidő „határát” kívánja megszabni, csupán azt érzékelteti, hogy egy év leforgása alatt átélünk minden évfordulót (születésnapot, névnapot, ünnepeket), amit ezentúl a másik nélkül kell eltöltenünk. Ezek az évfordulók általában visszaidézik és felerősítik a gyásszal kapcsolatos fájdalmas érzéseket, ezért egy évnél rövidebb idő alatt a gyász ritkán zárul le. Sokszor azonban a következő év sem hoz enyhülést fájdalmunkban, mert

<sup>52</sup> Shakespeare: Macbeth, 2001: 7.

<sup>53</sup> Angyal, 2001.

az első év ünnepeit sokan egyfajta tompultságban élik át, s érzéseik csak az azt követő év hasonló időszakában törnek fel. Így a legtöbb embernél a veszteség átélése általában egy-két év, elkerülve azonban az esetleges nyomasztó elvárást, úgy gondolom, szerencsésebb, ha akkor tekintjük a gyászt „feldolgozottnak”, ha a veszteségérzés enyhülésével kapcsolatunk reális „színeiben” épült be az életünkbe, újra teremtettük „egész”-ségünket és nem észlelhetők a komplikált gyász tünetei sem.<sup>54</sup>

A gyász idejének „meghatározása” azonban nem volt mindig korunkhoz hasonlóan, az egyénre illetve a közösségre bízva. A 19. századi városiasodás például, az új magatartásnormáknak megfelelően illetmankönyvekben határozták meg a gyászban betartandó normákat a „frissen” polgárosodó tömegek számára. Érdekes az erről szóló, 1882-es dokumentum: „A leghosszabb ideig tartó gyász az özvegyeké. Ezek egész évig viselnek mélygyászt, s egy félévig félgyászt. Legalább így követeli az illem, bár megtörténik, hogy az özvegyek nem gyászolnak tovább egy évnél. Egy évi gyászszokás szülékért, azaz félévi mélygyász. A nagyszülőkért hat hónapig szokás gyászolni, úgy testvérekért is. Unokatestvért, nagybátyát stb. három hónapig gyászolunk, azonban nem egészen mélyen: két-három hét múlva már fehér gallért is ölthetünk. Háromheti gyász illeti meg a távolabbi rokonokat, és ha az ember hivatalos állást foglalt el - az uralkodóház valamely tagját is”.<sup>55</sup>

Korunkban az előzőekhez hasonló „gyász-illemkódex” hiányában, ha csak „elhaló” és „születendő” rítusaink nem segítenek, a gyász idejét valóban - ideális esetben - az egyén maga határozza meg. Azért írom, hogy „ideális esetben”, mert a különböző tévhitek és „tévelvárások” gyakran befolyásolják gyászolásunkat.

A fájdalom elfojtása, ahogy már írtam, korunkban szinte elvárássá vált. Amikor azonban a „leghétköznapi” fájdalmak megélésére sem vagyunk képesek, amikor a „nincs időm a fejfájásra” közismert szlogenné válik, félok, hogy megfelelkezünk arról, ami a fájdalom célja, hogy jelezze, ha valami nincs rendben, hogy nagyobb figyelemmel forduljuk önmagunk felé. Míg azonban a fejfájásra „bekaphatunk” egy gyógyszert, addig veszteségeinkre nem létezik gyors megoldás. Ennek ellenére általában megpróbálunk minél előbb túljutni gyászunkon is, hiszen az „élet megy tovább”, vár a munka, a család, az otthoni tennivalók, az „aktív lét”. Így nem hagyunk időt a gyászra sem. Ugyanakkor gyakran megfogalmazódik az ezzel ellentétes követelmény is, miszerint nem „illik” azt a benyomást kelteni, hogy jól vagyunk, hogy „megálljuk a helyünket”. Hiszen ha „túl” rövid ideig gyászolunk, a kapcsolatunk „valódiságára” vonatkozó találgatásokra adhatunk okot.

„Örök” gyászba sodorhatnak azonban azok a tévhitek, amelyek azt sugallják, hogy ha igazán szerettünk valakit, annak bizonyításaként soha nem fejezzük be a gyászolást. Érdekes, hogy az örök gyászt viselőket inkább meghatónak és „hűségesen” romantikusnak, mint „betegesnek” tartjuk. A legrombolóbb tévhit pedig, hogy ha valakit „igazán” szerettünk, nem tudunk nélküle tovább élni. Az „inkább én is vele halok” érzése a gyász átélésének bizonyos szakaszaiban egyébként is természetes, ha azonban e szándék később sem csillapodik, a gyászoló akár „passzív”, akár „aktív” formában önmagára is veszélyessé válhat. A környezettől és az addigi élettől való elkülönülést, annak „meghalását” ugyanis szimbolikusan (általában

<sup>54</sup> A komplikált, „feldolgozatlan” gyászciklus később még részletesebben írok.

<sup>55</sup> Lakner, 1993: 68. A dokumentum nem említi a gyermek meggyászolásának „illendő” idejét, amelynek érdekes okait elemezve azonban messze kerülnék vizsgált témámtól. Olvasmányaim alapján az derült ki, hogy Magyarországon, a legtöbb helyen hat hétig gyászolták a kisgyermeket.

gyászöltözet viselésével) és verbálisan egyaránt kifejezésre juttatja a gyászoló. A számunkra jelentős veszteséggel járó szembesülés korai szakaszában halálvágyunk verbális közlése valamilyen módon szinte mindenkinél megtörténik. E vágy azonban a legtöbbször realitást is nyer, általában „átmeneti” pszichoszomatikus megbetegedéssel, de előfordul, hogy a halott végleges követésével. Az erre vonatkozó kutatások igazolják, hogy a gyászolók között mind a mortalitás, mind a morbiditás sokkal magasabb, mint az átlag populációnál.<sup>56</sup>

Az eddig említett - gyakran ellentétes - elvárások és „normák”, tapasztalataim szerint nem csupán a gyász megélését teszik nehezebbé, hanem annak a hitét is, hogy a gyásznak lehetünk alkotó túlélői is, és ahogy a veszteség elkerülhetetlen, ugyanúgy sebeink gyógyulása is szükségszerűen bekövetkezik.

A gyász „meddigjeire” és „hogyanjaira” vonatkozó általános tapasztalatok bevezetése után röviden bemutatom beszélgetőpartnereimet, akik veszteségeik megosztásával segítettek abban, hogy a gyász átélésének ritmusát történeteiknek köszönhetően megfelelőbben tudjam érzékeltetni. Munkámhoz készített harminc beszélgetés közül tízet mutatok be részletesebben.<sup>57</sup>

Első beszélgetőpartnerem, a 29 éves *Fanni* volt. Édesanyját közel hét éven át tartó rendszeres kórházi kezelés és szinte állandó „készenléti” állapotot követően, beszélgetésünk előtt egy hónappal vesztette el. E közeli gyászélmény megosztásában megismerhettem azt az „aggodalom munkát”,<sup>58</sup> amit Pilling János „anticipációs”, tehát megelőlegezett gyászatálásnak nevez.

*Bálint*, 33 éves, hozzá nagyon közel álló nagyapját vesztette el három évvel ezelőtt. A „szép kort” megélt, 92 évesen távozó nagyapa és az őt „meggyászoló” unoka története szép példája a békés és teljes elbúcsúzásnak. Bálint gyászának bemutatását egyben az élet méltó befejezésének „reményeként” kívánom megjeleníteni.

Következő beszélgetőpartnerem, a 25 éves *Veronika* volt, aki 10 hetes magzatját vesztette el beszélgetésünk előtt két hónappal. Az ő veszteségének bemutatását azért tartom különösen fontosnak, mert általában sem a „közvélemény” sem a szakemberek nem tekintik „gyászolásra méltónak” egy még „ismeretlen” élet magzati halálát. Az orvosi gyakorlatban „perinatális” halálnak nevezett veszteségélmény alapján, ezen esetekben „perinatális gyászról” beszélünk.<sup>59</sup>

<sup>56</sup> Arról, hogy a gyászt általában kísérő megbetegedések „konstruktívan” vagy hátráltatóan hatnak a veszteség feldolgozására, eltérnek a vélemények.

<sup>57</sup> Bemutatásukat az interjúk készítésének sorrendjében teszem, ezzel érzékeltetve saját „betekintésem” lépcsőit is a gyász mások általi megélésébe. E tíz interjút az elvesztett személyek kora és a veszteség óta eltelt idő alapján választottam ki azért, hogy a gyászfeldolgozás minél „szélesebb skáláját” mutathassam be. A halálesetek, egy kivételtől eltekintve 18 éves kor felett, tehát „felnőtt” korban történtek. Beszélgetőpartnereim (mind a harminc) 24 és 34 év közöttiek, 18 nő és 12 férfi. A bemutatott esetekben fele-fele arányban szerepelnek nők és férfiak.

<sup>58</sup> Parkes, idézi Kast, 1995: 98.

<sup>59</sup> Akkor beszélünk perinatális halálról, ha a gyermek, a születéstől számított 0-6 napon (168 órán) belül halt meg, vagy ha a magzat halva született (méhen belül vagy a szülés közben elhalt). Méhen belüli elhalálozáskor az orvosi gyakorlat csak a terhesség 24-ik hete után bekövetkezett halált nevezi perinatális halálnak, vagy ha a méhen belül vagy szülés közben elhalt magzat hossza a 30 cm-t, vagy tömege az 500 g-ot eléri (késői magzati halott). Általános vélemény azonban, hogy ezen „kritériumoktól” eltekintve, egy magzat elvesztése, legyen akár 6 hetes, akár 6 hónapos, egyaránt perinatális gyászfeldolgozást igényel. Forrás: KSH, Népmozgalmi kézikönyv, 2000. [www.ksh.hu](http://www.ksh.hu)



A nők kb. egyharmada él át perinatális gyermekvesztést, amelynek - később kifejtett okok miatt - feldolgozása különösen traumatizáló és ezért többek szerint szinte a legnehezebb gyászátélést jelenti. Ennek ellenére a társadalomtudósok e jelenséget sokáig nem vizsgálták, sőt elutasították e témával való foglalkozást.<sup>60</sup>

Hasonlóan Veronika esetéhez, a 34 éves *Zoltán* is gyermekét vesztette el öt évvel ezelőtt. 3 éves kislánya halálát egy - azóta bizonyítást nyert - orvosi műhiba okozta. Történetében a mély vallásos meggyőződés segítségének és a család közös gyász-feldolgozásának lehetőségét ismerhettem meg.

A 24 éves *Anna* két évvel ezelőtt, váratlanul, valószínűleg ételmérgezés következtében vesztette el volt szerelmét. A majdnem négy évig tartó kapcsolatnak Károly halála előtt két hónappal Anna vetett véget. E haláleset - szerinte is érezhető - feldolgozatlanságának hátterében ezt megelőző, komoly és szintén nem megélt veszteségek állnak. E halmozódó veszteségek feloldatlansága által a régi veszteségélmények ugyanis átírják az újakat, így minden újabb halálélmény azt az érzést váltja ki belőlünk, mintha mindenkit, akit valaha is elveszítettünk, ismét elveszítenénk.

A következő történetből, a 30 éves *András* gyászélményeiből a gyermekgyász kapcsán már bemutattam részleteket. Eme érzékelhetően és „megállapítottan” komplikált gyász eset rengeteg fontos kérdést és problémát vet fel a gyermekek gyászával kapcsolatban.<sup>61</sup>

A 28 éves *Ildi*, hét évvel ezelőtt szintén hirtelen, autóbalesetben vesztette el 19 éves öccsét. E láthatóan megélt halálélmény betekintést enged a családon belül „magára maradt”, sőt húga és édesanyja életének „megoldását” is magára vállaló lány gyászába.

*Éva* története egy nagyon nehéz és sok tényezővel terhelt gyász feldolgozott példája. A 34 éves Éva, két öngyilkossági kísérletet követően, a végzetes „harmadik” során vesztette el édesanyját 13 évvel ezelőtt.

A 32 éves *Gábor* négy éve az általa okozott autóbalesetben vesztette el terhes feleségét. Az ő veszteségtörténete az erős büntudattal terhelt, saját családját egyszerre elvesztett gyász-feldolgozást mutatja be. Pszichológusi végzettségének és gyakorlatának köszönhetően abba is betekintést kaphattam, hogy miként élheti meg a gyászt egy azzal gyakran találkozó „szakember”.

Végül, utolsó beszélgetőpartnereim egyikeként ismerhettem meg a 26 éves *Tamást*, aki egy évvel ezelőtt leukémiában vesztette el azonos korú barátját. A betegség viszonylag gyors lefolyása ellenére maradt idejük megbeszélni kapcsolatuk tisztázatlanságait és elbúcsúzni egymástól. Kettejük „közös” gyásza az „értelmetlen” korai halál és haldoklás folyamatát is bemutatja.

<sup>60</sup> Kovácsné, 1996/b.

<sup>61</sup> András gyásztörténetét nem vezetem végig a dolgozatomban, mert a már elmondottak miatt, a gyermekek gyászával nem áll módomban foglalkozni. Élményeinek egyes részleteire azonban a későbbiek során egyszer még visszatérek.

E veszteségtörténeteket, - az előző részben már említett - gyász-fázisok segítségével mutatom be.<sup>62</sup> A gyász folyamatának „szakaszolásánál” azonban fontos figyelemmel lenni arra, hogy e fázisok semmiképp sem válhatnak görcsösen teljesítendő norma-rendszerré, átélési programmá. A veszteség megélésének e fázisai az egyes történések esetleges keveredése ellenére, minden gyász eset kapcsán fellépnek. Nem „törvény” szerinti alkalmazásuk pedig lehetővé teszi a gyász megértését és „kezelhető” bemutatását.

Természetesen a gyász szakaszokra bontásának sem csupán egy elmélete létezik. A kezdeti elképzelések három, viszonylag élesen elhatárolható egységekre, a sokk, a tudatosulás és a felépülés fázisaira bontják a gyász folyamatát. E korai modellek azonban nem igazán segítettek a gyász megértését, hiszen tulajdonképpen csak azt fejezték ki, hogy a gyásznak van kezdete, lefolyása és befejezése. Így, e háromszakaszos modellek, a tudatosulás hónapokon át tartó szakaszának apróbb változásait, történéseit nem tudták érzékeltetni, aminek következményeként megszülettek a négy, öt vagy hat szakaszt elkülönítő elméletek. Dolgozatomban egy „kevert”, általam a legérzékletesebbnek vélt felosztást alkalmaztam, amely négy - a halállal való szembesülés, a kontrolláltság, a tudatosulás és az adaptáció - fázisaiból áll.<sup>63</sup>

<sup>62</sup> Dolgozatom szűkös terjedelme nem teszi lehetővé, hogy e veszteségtörténeteket az őket megillető részletességgel mutassam be. Egy későbbi munkában azonban szeretném majd „jóvátenni” e méltatlanságokat, a „kimaradt” és a bemutatottak történetek teljes leírásával.

<sup>63</sup> A gyász-modellek általam fellelt változatait a mellékletben közlöm.

### III. Fejezet

## Szembesülés a halállal

*„Ép emberek, bukjatok, összetörjétek  
s motyogjátok neki: Nagyon fáj!”<sup>64</sup>*

Megtudni, hogy valakit, aki fontos része volt életünknek többé nem látunk viszont, a fájdalmak talán legnagyobbika. A legtöbb elmélet a halálhír érkezése utáni percek, órákat, ritkán napokat, heteket a sokk fázisának nevezi, amely azonban a halállal való szembesülésnek csak egy módját fejezi ki. A „sajnálattal kell közölnöm” félelmetes folytatására sokan pánikba esnek, kiabálnak, sírnak, valamilyen kapkodó tevékenységbe kezdenek, esetleg csöndes elfogadással válaszolnak. A halál körülményeitől és értesülésének módjától függően a szembesülésre adott válaszuk sokféle lehet, a legtöbben azonban tagadunk. Nem tudjuk elhinni a halálhírt, reméljük, hogy „csak egy ostoba vicc” az egész és a szeretett személy hamarosan nevetve előbukkan.

A ránk nehezedő bénultság és felfoghatatlanság érzése késlelteti a valóság megértését. A döbbenet szinte elkábit, a fájdalom, mint a részleges érzéstelenítés alatt, csupán tompán érint, s e valószínűtlenség-érzésben csak homályosan érzékeljük a körülöttünk zajló eseményeket. E zsidbadt állapot, szervezetünk különleges védekezése arra, hogy megóvjon a megrázkódtatás heveességétől, s hogy késleltetve, fokozatosan engedje közel a veszteség tudatosulását. Bénultságunkat gyakran csak a lázadás és a düh töri át, a „miérték” szinte elöntik gondolatainkat.

E kábultság ellenére beszélgetőpartnereim közül szinte mindenki emlékezett arra, hogyan érte a halálhír és mit érzett, mit tett az azt követő percekben, órákban.

Akiknek lehetőségük volt a halállal való szembesülés előkészítő élményeit a haldoklóval együtt, közösen átélni, tapasztalatom szerint könnyebben beszélnek róla és talán könnyebben is fogadják el veszteségüket. Ahogy Fanni, Bálint és Tamás is fogalmazta, „fel tudtam rá valamelyest készülni”. Az ő esetükben, miként hosszas betegeskedésnél lenni szokott, a gyászt nagymértékben megelőlegezték. Parkes, ahogy már említettem, e megelőlegezett, „anticipációs” gyászt, aggodalom munkának nevezi, ami azonban semmiképp nem léphet a „gyász-munka” helyébe. Egy ember végérvényes távozását előrevetítő fantáziaképeink ugyanis merőben különböznek valóságos távollététől, amelyet képzeletünkben aligha vagyunk képesek megjeleníteni. Azt tehát, hogy milyen lesz az élet „nélküle”, valójában nem tudjuk elképzelni, a váratlanság és a búcsú nélküli elválás „elkerülhetősége” azonban enyhítheti a halál eljövételének fájdalmát.

Fannit kedvese hívta fel,<sup>65</sup> hogy elmondja, édesanyja hajnalban meghalt. „Nem ért sokként a hír, már számítottam rá, így tudomásul vettem. Az első gondolatom az volt, hogy szépen halt meg, nem szenvedett sokat, az, aki fontos volt neki, elbúcsúzott tőle és most jól van. Meggyújtottam egy hatalmas ezüstszínű gyertyát, majd felhívtam a nővéremet és az apukámat. Megkönnyebbülést éreztem”.

Amikor a halál lezárja a sokszor évekig tartó „aggodalom munkát”, amely Fanni esetében majd’ hét évet jelentett, gyakran megkönnyebbüléssel fogadjuk. Főleg, ha a haldokló ellátása

<sup>64</sup> Részlet József Attila „Nagyon fáj” című verséből. In: Minden verse és versfordítása, 1983: 412. p.

<sup>65</sup> Annak ellenére, hogy a hozzátartozók által kitöltendő okmányon, értesítési telefonszámként Fanni a sajátját adta meg, érdekes módon élettársát értesítették először a mobiltelefonján.

komoly lelki, esetleg anyagi megterhelést okozott. Fanni nyolc hónapos terhes volt, amikor úgy érezte, tovább nem képes ellátni édesanyja gondozását. „Az anyunak nem kellett volna meghalnia, hiszen az agyi sztrókkal együtt lehet élni, de ő feladta, szinte már az első években. 29 évesen úgy döntöttem, hogy nem tehetem meg magammal, hogy folyamatosan az anyám életét élem és idősek otthonára bízom az ellátását. Fél évre rá meghalt. E döntésemet máig is úgy érzem, hogy meg kellett hoznom. Ő már feladta, már csak én küzdöttem, de túl sokáig nem a sajátom, hanem kizárólag az ő életéért. Tudom, hogy én tartottam itt, ezért el kellett engednem”.

A hozzátartozók gyászreakciói általában akkor erősödnek fel, amikor a beteg az elfogadás stádiumába ér, így előfordul, hogy amikor a haldokló már elmenne, a családtagok ragaszkodásukkal visszatartják. Utolsó búcsút venni valakitől legtöbbször erős szorongással jár, amely a „túlragaszkodás” mellett kiválthatja a korai elengedést, a haldokló magányra ítéletét is. A gyász tulajdonképpen hosszú búcsúvétel és ha képesek vagyunk saját fájdalmunk ellenére figyelni az elmenni készülő jelzéseire, az elengedés nyomasztó érzése talán oldódhat.

Bálint nagypapája mellett volt, amikor meghalt. „Sosem felejttem el azt a pillanatot. Ültem az ágya szélén, rám mosolygott, aztán lehunyta a szemét és többé nem ébredt fel. Tudtam, láttam, ahogy rám nézett, hogy elmenni készül. Csöndes, megnyugtató, békés érzés volt. Azt hiszem sokat jelentett mindnyájunknak, hogy hazavihettük és a kedvenc tárgyai és ismerős környezet vette körül. Amikor meghalt, egyedül voltam vele és lehet, hogy furcsán hangzik, de megtisztelőnek éreztem, hogy egyedül én lehettem részese ennek az eseménynek. Mintha valami titok egyedüli beavatottja lennék”.

A „beavatottság” a halál örök titkába kultúrspecifikus szokássort indít el, amelynek részvételébe a halál váratlansága, esetleg „bénultságunk” miatt gyakran csak később tudunk bekapcsolódni. Ha lehetőségünk engedi, és képesek vagyunk a távozó mellett tölteni utolsó óráit, perceit, a haldokló és a halott melletti teendők átsegíthetnek a krízisen és megóvhatnak a sokkhatástól is. Legtöbbször azonban az elválás és a halottról való gondoskodás rítusait, hagyományait nem hívjuk segítségül. Talán mert nem is ismerjük őket, vagy az egészségügyi és higiéniai szabályok, esetleg saját félelmeink tartanak távol a búcsú rituális átélésétől. Beszélgetéseim során tapasztalhattam e rítusok ismeretlenségét, a hagyományok hiányát, eltűnését, de úgy gondolom, nagyobb probléma, hogy ezek hiányát még nem töltötték be újabb „túlélési” formák. Beszélgetéseim során bizonyos hagyományelemekkel, például kis szentély-készítéssel, gyertyagyújtással, imádkozással néhány esetben találkoztam, de legtöbbször az „idő gyógyító hatását” hívták segítségül.

Régebben és egyes közösségekben még ma is, ha a halál „engedte”, az orvoson, a papon kívül, a haldokló mellett voltak a rokonokon, a gyerekek, sőt gyakran a barátok, a szomszédok is.<sup>66</sup> „A haldokló szobája nyilvános hellyé vált, (...) a 18. század végi orvosok, akik felfedezték a higiénia első szabályait, panaszkodtak a haldoklók szobájának túlszűfoztságáról”.<sup>67</sup> A „főszereplő” azonban valóban a haldokló, majd a halott volt, egy pillanatra sem hagyták magára. A róla való gondoskodás egyrészt elterelte a figyelmet saját veszteségükről, másrészt segítette az elengedést.<sup>68</sup>

<sup>66</sup> A régi rítusokról, hagyományokról többek közt Polcz Alainé írásaiban olvashatunk sokat. Philippe Ariès, francia szociológus a „rég” haláláról szóló, sokak által idézett és bírált, de szinte klasszikussá vált írásai is betekintést engednek a halálhoz való viszonyunk változásaiba.

<sup>67</sup> Ariès, 1987: 360.

<sup>68</sup> A népi hagyomány szerint, tollas párnán nehéz meghalni, ezért a haldoklót kiemelik az ágyból, és a mestergerenda alá fektetik, ezzel is tudatosítva a haldoklást (porból lettünk, porrá leszünk). Rendszerint a - többnyire keresztel megjelölt - mestergerenda tetején levő részen tartják az imakönyvet és a bibliát. Ezek a mozzanatok a haldoklót egyúttal a hit, a spiritualitás felé is vezetik (Polcz, 1997).

A haldoklóval, majd a halottal kapcsolatos teendőket közösen, szervezeten és nyilvánosan végezték. „Diszkrétan” felidéztek a haldokló életének eseményeit, kiengesztelték egymást, elbúcsúztak, és imádkoztak, amely a büntudatból, a feloldozásból, valamint az utolsó kenet felvételéből állt. A halál beállta utáni első teendők, amelyek egyes paraszti közösségekben ma is megtalálhatók: az ajtó, ablakok kinyitása, az óra megállítása és a tükrök letakarása volt. Majd a test felkészítése következett: az áll felkötése, a szem lezárása, mosdatás, öltöztetés és a ravatalozás.<sup>69</sup>

„Évszázadokig vagy évezredekig így halt meg az ember (...) - írja Ariès. A régi attitűd, amelyben a halál egyszerre volt meghitt, közeli és jelentéktelen, közömbös, túlságosan ellentétes a miénkkel, amelyben a halál annyira félelmetes, hogy már a nevét sem merjük kimondani. Ezért nevezem ezt a meghitt halált, *megszelídített halálnak* (a szerző kiemelése). Nem azt akarom mondani, hogy a halál korábban vad volt, de már nem az. Éppen ellenkezőleg, azt akarom mondani, hogy ma lett vad”.<sup>70</sup>

Norbert Elias talán joggal veti Ariès szemére, hogy amikor a régi halál természetességét idealizálja, megfeledkezni látszik a pusztító járványokról, éhínségről, öldöklésről, erőszakról, a „megszelídített halál” komor háttérszíneiről. „Más a halálhoz való viszony, ha a várható átlagélethor harminc év, és a gyerekeknek több mint a fele ötéves kora előtt meghal, mint amikor az emberek jószerevével számíthatnak rá, hogy megéri az öregkort, és harmincéves korukig talán még nagyszüleik halálával sem kell szembesülniük. A halál nyugodalmas fogadását, a halál fásult fogadásának is nevezhetjük. Meghalt egy gyerek - elröppent egy angyalka”.<sup>71</sup>

Az Ariès által „vadnak” nevezett halál a kórházban elmúlt életek sokak szerint méltánytalan lezárását is jelenti. Amint már írtam, a haldokló otthoni ellátása a hetvenes évektől kezdve ismét elterjedni látszik, amelyhez természetesen csak bizonyos közegészségügyi előírások betartása mellett kaphatunk lehetőséget.<sup>72</sup> Nemzetközi felmérések szerint, a haldokló otthoni gondozásának vállalása, bár aktuálisan nagyobb terhet ró a környezetére, a halál után, a családon belüli mortalitás és morbiditás arányát jelentősen csökkenti.<sup>73</sup>

Tamás barátja négy hónapos kezelés után, kórházban halt meg. Haláláról barátja kedvesétől értesült. „Annyira sírt, hogy alig értettem, ahogy azt mondta: ‘vége’. Nagyon hülyén reagáltam, valószínűleg, mert sokkolt a hír. Pedig tudtuk, hogy hamarosan elviszi a betegsége.

<sup>69</sup> E hagyományok részletesebb kifejtésére nincs mód, az európai kultúrákra jellemző, „általánosabb” rítusok megemlítését azonban fontosnak tartottam. Az ajtó, ablakok kinyitása, amit ma a higiénia szempontjaival magyarázunk, azt a célt szolgálta, hogy a lélek mielőbbi eltávozását megkönnyítsék. Az óra megállítása azt szimbolizálja, hogy az eltávozott számára megszűnt a földi idő, de az itt maradottak számára is más minőségű idő kezdődik: az idő nélküle. A tükröben földi testi identitásunk jelenik meg, amit a rítus szerint el kell takarni, el kell felejteni (Polcz, 1997, 2000).

<sup>70</sup> Ariès, 1987: 361.

<sup>71</sup> Lakner, 1993: 8.

<sup>72</sup> A halálesetet kötelező azonnal bejelenteni, a halottvizsgálatot az arra illetékes orvosnak legkésőbb a halálesetről való értesüléstől számított 6 órán belül, valamint közterületen történt halál esetén, 2 órán belül kell elvégezni. A kórházon kívül, nem rendkívüli módon meghalt személy holttestének legkésőbb 16 órán belüli elszállításáról a halottvizsgálatot végző orvos intézkedik. (1999. évi XLIV. Tv)

<sup>73</sup> A gyászolók megbetegedési esélye kétszeresére, elhalálozási esélye pedig ötszörösére növekszik a haláleset követő első évben. Pszichoszomatikus kutatások szerint a feldolgozatlan gyász többek közt a rák, a tuberculosis, a leukémia és a szívelégtelenség kiindulópontja lehet. Amikor a halál kórházban történik, a gyászolók közül kétszer többen halnak meg egy éven belül azokhoz képest, akiknek hozzátartozója otthon halt meg. (Kovácsné, 1995: 243-244).

Tudtam, mégsem hittem el. A 'hamarosant' az ember ilyenkor próbálja időben távolinak elképzelni. Visszakérdeztem tehát, hogy minek van vége? A barátnője pedig el kezdett velem kiabálni, hogy mért kínozom, mért nem tudok normálisan reagálni. Nem felejttem el, milyen zavartnak éreztem magam. A temetésig fel sem fogtam igazán, hogy elment".

Vajon lehet-e „normálisan reagálni” olyankor, amikor a sokkélmény hatására minden korábbi, „begyakorolt” megoldási mechanizmusunk csődöt mond? Parkes szerint a halálélmény a legerősebb stresszhelyzet, ami embert érhet. Ráadásul a normalitás határait - az egyéni és kulturális kifejezési formák eltérései miatt - a gyász esetében is nagyon nehéz meghúzni. Pedig ahhoz, hogy a gyász ne váljon betegséggé, hogy felismerjük, ha akár más akár mi magunk külső segítséget igényelünk, tudnunk kell, hogy mi az, ami a gyász során még természetesnek tekinthető. Az a megszokott kiindulási alap, hogy a normalitást ahhoz viszonyítjuk, ahogy általában viselkednek az emberek gyász esetében - a már említett általános tévhitek miatt - félrevezető lehet. Annak, hogy valaki túljutott a gyászán, - ahogy az előző fejezetben írtam -, az egyik alapvető jele a másik nélküli élet elfogadása, egy új, teljes értékű élet „berendezése” a megváltozott állapotnak megfelelően. Vannak azonban olyan körülmények, amelyek már a halál bekövetkeztekor valószínűvé teszik, hogy a gyász feldolgozása az „átlagosnál” is nehezebb lesz. Bár a szakirodalomban a komplikált gyásznak nincsenek egységes kritériumai, nyilvánvalónak tűnik, hogy a veszteség feldolgozása két irányba válhat komplikálttá: vagy túlságosan elhúzódik, ezt nevezzük „krónikus gyásznak”, vagy elfojtódik.<sup>74</sup>

Egy gyermek halálát azért nehezebb elfogadni, mert talán ekkor éljük át legteljesebben énünk és jövőnk egy részének elvesztését. A szakirodalom az elfojtott gyászban belül e veszteséget „hipertrofikus” (túlzott mélységű) gyásznak nevezi, mert a halálhírré adott reakciók eleinte szokatlanul erőteljesek lehetnek. Előfordul, hogy a veszteséget „átörökíthetőségünk” kudarcaént éljük meg, ez esetekben maradandóan sérülhet szülői identitásunk, a magzati halálnál pedig női és anyai „képességeinkbe” vetett hitünket veszíthetjük el. A perinatális halálra adott reakciókat a „közfelfogás” általában hamar „letiltja”. A „még nem is ismerted, hogy fájhat ennyire” kimondott vagy kimondatlan kérdése gyakoribb, mint gondolnánk.<sup>75</sup>

Veronika már több napja érezte, hogy valami nincs rendben, amikor azonban az orvostól hallotta, hogy elment a magzatja, nem tudta felfogni. „Hihetetlen volt, hogy ilyen hamar és ilyen hirtelen vége lehet egy életnek. Szinte az eszemet vesztettem. Az orvos azt mondta, menjek haza és pihenjem ki magam. Azt kérdeztem magamtól, hogy lehet 'kipihenni' egy embert, aki már az életünk részévé vált, akivel terveket, álmokat szőttünk, aki egy darab volt belőlem”.<sup>76</sup>

<sup>74</sup> A „komplikált gyász” elnevezést Allen Wolfelt ajánlja az általában használt „patológiás”, „kóros”, „morbid”, „abnormális”, „diszfunkcionális” kifejezések helyett, amelyek szerinte stigmatizálják a gyászolót. (Angyal, 2001) A gyással foglalkozó szakirodalomban leggyakrabban a „patológiás gyász” kifejezéssel találkoztam. A „komplikált” gyászreakciók gyakorisága a nyugati kultúrkörben átlagosan 10-25% közöttire tehető. Természetesen ez az érték attól függően változik, hogy milyen csoportban készül a felmérés, hiszen más eredményt kapunk akkor, ha meggyilkolt emberek hozzátartozói körében végezzük a vizsgálatot, mint akkor, ha a természetes halállal haltak hozzátartozóit kérdezzük meg.

<sup>75</sup> Az ilyen esetekben egyébként is jelentős büntudatot tovább fokozhatja, ha a terhességet művi úton szakítottuk meg. Mindkét esetben előfordul, hogy a veszteséget követően, rövid időn (egy éven) belül születik egy újabb gyermek. Bakó Tihamér szerint, a „gyászban fogant gyermek”, aki a veszteségre való eleven emlékezés időszakában születik, gyakran az anya önbüntető vezeklését tartja életbe, ami megnehezítheti a harmonikus szülő-gyermek kapcsolat kialakulását (Bakó, 1995).

<sup>76</sup> A gyermekkel való, de mással is kialakulható szimbiotikus kapcsolat elvesztésére több szerző (Freud, Dennis) is gyakran használja a gyász és az amputáció közötti hasonlatot.

Zoltán sem hitte el, hogy elvesztette kisfiát. „Nem értettem semmit. Azt mondták, minden rendben ment a műtét során, aztán két napra rá felhívtak, hogy menjünk be a kórházba, mert a fiunk meghalt. Úgy éreztem, mintha megnyílt volna alattam a föld és beszippantott volna. Folyton csak Istent kérdeztem, hogy mért adott reményt, ha ilyen hamar el is vette. Próbáltam megérteni, de képtelen voltam rá, a kórházba menet csak azt hajtogattuk, hogy biztos félreértés történt. Amikor megláttam, elnémultam és napokig meg sem tudtam szólalni. Nem volt mit mondanom, a fájdalom kifejezhetetlenül rámtelepedett. Hetekig még sírni sem tudtam, pedig szerettem volna”.

A férfi és a nő gyásza közötti különbségeken jelen esetben aligha érdemes hosszan gondolkodni, hiszen ez felveti a kettejük szerepeiről, a feléjük irányuló elvárásokról és ezek változásairól szóló örök kérdést. Feuer Mária szerint az mindenképpen elmondható, hogy a nők általában „természetközelibbek”, ezért talán minden „biológiai” életeseményt jobban elfogadnak. A férfiak ezért szerinte sokkal „zártabban” gyászolnak.<sup>77</sup> Amennyiben a „sikeres” gyász jele az érzelmek kontrollálása, a „gyengeség”, így a sírás visszatartása, azt gondolom, a férfiaknak valóban nehezebb a gyászreakciók elfogadása.<sup>78</sup> Pedig a sírás az érzelmek „nyomás-csökkentő szelepe” nagyon is szükséges szerepét tölti be. A „sírva fakad”, „zokogásban tör ki” kifejezésekkel a magyar nyelv nagyon szépen érzékelteti a sírás e funkcióját.

Előfordul, hogy érzelmeink feltörését, a halálhír benujtságára kapott nyugtatókkal együtt „késleltetik”.

Ildi, öccse halála reggelén arra ébredt, hogy édesanyját elviszik a rendőrök. „Először azt hittem, hogy az öcsém leszerelési bulija fajult el egy kicsit, ezért nem is aggódtam. Amikor pár órával később anyu megérkezett egy orvossal és egy rendőrrel, láttam, hogy baj van. Anyu így is fogalmazott: ‘Lányok, nagy baj van, az Attila meghalt’ és leroskadott az ágyra. Lehetőségünk sem volt felfogni, amit mondott, mert rögtön nekünk esett az orvos, lefogott és nyugtató injekciót adott. Ezt máig sem értem, azóta is felbosszant, ha rágondolok, hogy milyen drasztikusan avatkoztak be a hír megemésztésébe”.

A halál körülményeinek tisztázatlansága tovább késleltetheti a veszteség „megemésztését”.

Anna nyaralásból érkezett haza, amikor az asztalon megtalálta az üzenetet, amit édesapja írt neki: „Karcsi meghalt”. „Mivel több Karcsit is ismerek, nem voltam benne biztos, hogy róla van szó, de valahogy megéreztem. Apu sem tudott többet, csak átvette az üzenetet. Azt sem tudtam, egyáltalán hol érdeklődjek. Aztán felhívtam a szüleit, akik elmesélték, hogy valószínűleg mosatlan gyümölcstől kapott fertőzést, amivel kórházba szállították, s bár stabilizálták az állapotát, pár órával később megállt a szíve. Igazából máig sem hiszem el, hogy meghalt. Három napig teljesen megbénultam, nem volt energiám semmihez, csak rá tudtam gondolni, minden nap vele álmodtam.”<sup>79</sup> Egyszerűen nem tudtam mit kezdeni ezzel a helyzettel, olyan szintű szorongást okozott, ami azóta is bennem van”.

<sup>77</sup> Feuer, 1999: 151.

<sup>78</sup> Érdekes és egyben merész Gorer hasonlata. Szerinte csak akkor „van joga” az embernek sírni, ha senki sem látja vagy hallja, így lesz az egyetlen kiút a „szégyenkező”, s így magányos gyász, mint egyfajta maszturbáció (Aries, 1987: 401).

<sup>79</sup> Kutatások szerint, halálélmény közelségében igen intenzíven álmodunk, ilyenkor a tudattalan fokozottabban segít az élmény feldolgozásában. Felidéződnek az elhunytal kapcsolatos emlékek, beszélgetések. Gyakori álommotívum a hirtelen felbukkanó, el nem temetett halott, ami általában a halál véglegességének tagadását jelenti (Kast, 1995: 24). Beszélgetőpartnereimnek - két esetet kivéve - a halált követő időszakban mind voltak az előzőekhez hasonló álmaik.

Különösen nehezíti a veszteség hírének elfogadását, ha a halál erőszakosan, öngyilkosság, gyilkosság vagy halálos baleset következtében történt. E halálnemek a váratlanság és az erősen jelentkező büntudat mellett, az általános megítélés szerint is nehéz terhet rónak a gyászolóra.

Évát nagymamája kérte meg, hogy menjen el édesanyjához, mert „rossz megérzése van”. Éva sokáig kereste, míg rátalált öngyilkos édesanyjára. „Miután betörtem az ajtót és megláttam a földön, azt gondoltam, ez is csak egy újabb kísérlet. A látvány és a halálhörgés ellenére nem hittem el, hogy meghalhat. Automatikusan hívtam a mentőket és elkezdtem csomagolni a pizsamáját és a többit. Mire kijött a mentő, meghalt. Attól kezdve, hogy kihívtam a mentőket, nem néztem többé rá, nem bírtam. Csak pakoltam. A szomszéd néni mondta meg, hogy már nem tudták megmenteni. Azt hiszem kisebb sokkot élhettem át, csak arra emlékszem, hogy ültem a hideg lépcsőn, majd a szomszéd hazakísért a nagymamámhoz, akinek én mondtam meg, hogy meghalt a lánya. A nagyihoz rögtön orvost kellett hívni, mert rosszul lett. Ez volt a legnehezebb. Emlékszem azt mondtam neki: ‘te ne halj meg, neked még nagyon sokáig nem szabad meghalnod!’ Azt hiszem e mondat terhet viseli most, nyolcvanöt évesen is. Pedig elfáradt”.

Gábor az autóbaleset után, a kórházban tért magához először. „Amikor kinyitottam a szemem, nem tudtam mi történt, a baleset pillanatai lassan, villanásszerűen jutottak eszembe. Rögtön a feleségemet kerestem, de várnom kellett több mint egy órát az orvosra, mert senki sem merte felvállalni, hogy megmondja, a feleségem nem élte túl. Ez volt életem legborzasztóbb egy órája. Annyira sokkolt a hír, hogy elfelejtettem rögtön megkérdezni, hogy a kislányommal mi történt. (Felesége nyolc hónapos terhes volt - K. Á.) Kétségbeestem és nagyon dühös voltam, meg akartam keresni őket. Nyugtatókat kaptam, később a rendőrség is kikérdezett. Nem is emlékszem, hogy mit mondtam nekik, teljesen automatikusan működtem. Az emlékek pedig lassan kezdtek megrohanni. Tudtam, hogy én okoztam a balesetet. Akkor úgy döntöttem, hogy nem érdemlem meg, hogy életben maradjak”.

Az eddigiek alapján - azt gondolom - nyilvánvalóvá vált, hogy a halállal való szembesülés első pillanatai, órái - bármennyire különbözően éljük is meg - megállítja az időt és megszünteti a körülöttünk zajló életet. A sors ironiája, hogy e bénult állapotban a gyászolónak szinte a halál pillanatától kezdve döntéseket kell hoznia, az elszállításra, a temetésre, a hagyatékra, a halottra vonatkozó kérdésekben. Ráadásul a gyászoló ilyenkor nehezen „érhető el” azok számára is, akik segíthetnének e terhek enyhítésében. A legértékesebb segítség, amit ilyenkor és a gyász során végig adhatunk, az a jelenlétünk, amely sokkal fontosabb, mint tudásunk és tanácsaink. Hiszen a gyász közös átélése, ami erőt ad az egyéni veszteség megélésére is, az első lépések megtételénél, - a visszafordíthatatlannal való szembesüléstől a temetésen „megérkező” tudatosulásig - különösen fontos.



## IV. Fejezet

### A hit és a tudás harca

A halálhír által okozott „valószínűtlenség” érzésünk, az elvesztett személy „keresése” és visszavárása általában a temetésig tart.<sup>80</sup> A viszontlátás reménye a gyász e fázisában folyamatosan „beleütközik” a végső búcsú előkészületeinek szinte gépies megszervezésébe. Az elengedés rítusainak helyébe a hivatalos, „profán” tennivalók lépnek, amelyek egyrészt „segíthetik” a valóság felismerését, másrészt tovább késleltetik a halál tudatosulásával való elkerülhetetlen találkozást. E kettős érzés egyfajta folyamatos álomszerű, lebegő állapotban tartja a gyászolót, aki általában még mindig nem hiszi el, hogy „mindez vele történik”. A hit és a tudás harcának kimerítő érzése bár fokozatosan enyhül, általában végigkíséri a gyász folyamatát.

Amikor egy szeretett személy haláláról értesülünk, sokunkban felmerül, hogy „még egyszer látnom kell őt”. E némelyek számára furcsa és értelmetlen kívánság tiszteletben tartása és teljesítése a gyász egész folyamatát meghatározó jelentőséggel bírhat. Részvételünk a halottat az élőtől „eltávolító rítusaiban”,<sup>81</sup> így a halott megtekintése is fontos része lehet a halál tudatosulásának. A halottól való elbúcsúzásra a prospektúrán<sup>82</sup> általában nem adódik lehetőségünk, hiszen a hozzátartozókat is csak ritkán engedik be, de talán a körülmények és a látvány is túlságosan drasztikus módja a „találkozásnak”. A végső búcsúvételre úgy gondolom, talán alkalmasabb a ravatalozó méltóságteljesebb környezete.

Részvételünk e lelkileg és fizikailag egyaránt megterhelő „eltávolító rítusokban” egyfajta összeszedettséget igényel. A kontrolláltság e fázisban sokszor a „túlélés” szinte egyetlen esélyének tűnhet.<sup>83</sup> A régi hagyományok ugyanakkor azt is „megkövetelték”, illetve lehetővé tették, hogy az összeszedettség görcsös oldására fájdalomknak is hangot adhassunk. A ház „gyászba öltöztetésén”, kitakarításán, a ravatalozásra és a torra való felkészülésen kívül, a halott melletti virrasztás és siratás is jelentős szerepet kapott. A ravatalozás és a virrasztás fontos lehet az elengedés és a megtartás egységének kifejezésére, hiszen a szeretett lény, bár már kiemelt helyen, de még itt van velünk. Az összeszedettség e feszültségoldó ellentétlusa manapság szinte teljesen eltűnni látszik.

Beszélgetéseim során azt tapasztaltam, hogy e rítusok elemei, ha más formában ugyan és legtöbbször csak az egyén szintjén, de megtalálhatók a mai városi gyász kultúrában is. Bretter György filozófus szavaira gondolva, miszerint „amilyen a rítus, olyan a közösség” megállapíthatjuk, hogy amilyen az új közösség, olyanok az új rítusok is.

<sup>80</sup> Az ortodox izraelita rítus a szembesülés szakaszát, a „fájdalom 3 napjában”, a kontrolláltság szakaszát 7 napban (az ún. siva), a fokozatos talpra állást 30 napban, végül „az emlékezés és felépülés” szakaszát 11 hónapban határozza meg.

<sup>81</sup> Arnold van Gennep, Angyal, 2001: 177.

<sup>82</sup> A kórházak azon osztálya, ahol a boncolás illetve a tárolás történik. Azt, hogy a prospektúrán valójában „mi történik” általában a titok teljes homálya fedi, amely gyakran tovább fokozza a hullaházzal, tetemmel kapcsolatos sejtelmeinket és félelmeinket.

<sup>83</sup> Ezért is nevezik gyakran e gyász fázist a „kontrolláltság szakaszának” (Spiegel, Polcz, Pilling).

Bálint nagyapja halálakor gyertyát gyújtottak, majd a család közös megegyezésével „elhalasztották” a halál bejelentését, hogy halottjukat maguk mosdathassák, öltöztethessék fel, készíthessék fel „utolsó útjára”. „Azt gondoltuk, hogy magunk ellen nagyobb merényletet követünk el, mint a hivatal ellen, ha azonnal elszállítatjuk a holttestet. Szerettünk volna még egy kis időt együtt és vele tölteni. Feltettük a kedvenc Mozart lemezét, meggyújtottuk a gyertyákat és róla beszélgettünk. Mivel nagyon jó kedélyű ember volt, sokat nevettünk a felidézett történeteken. Az egész sokkal inkább természetesnek, mint groteszknak tűnt. Ugyanis többen, akiknek elmeséltem, ‘morbidnak’, amolyan ‘szellemidézősdínek’ tartották ezt az - ahogy én nevezem - ‘búcsúszeánszot’.”

Zoltán feleségével együtt még „időben” érkezett a kórházba, hogy megnézhessék kisfiúkat. „Fel sem merült bennünk, hogy ne nézzük meg őt, különben talán el sem hittük volna. Amikor megláttuk, azt hittük él, olyan nyugodtan feküdt. Persze még mindig reménykedtünk, de amikor hozzáértem már hideg volt a keze. Azt hiszem ekkor értettem meg, hogy valóban vége. A feleségem nem tudott közel menni hozzá, teljesen megzavarodott. Miután beszéltünk az orvossal és elintéztük a papírokat, elmentünk a templomba, ahova misére szoktunk járni. Az egész délutánt ott töltöttük. Fontos volt, hogy elmondjam Istennek, most úgy érzem, haragszom rá. Próbáltam választ kérni tőle, próbáltam hinni benne, hogy volt valami értelme a fiunk halálának, de ott, abban a pillanatban megrendült a hitem. Évekig úgy működtem, mint egy automata, amely reggelenként saját magát húzza fel. Három évbe telt, míg újra tudtam hinni a boldogságban és az életben”.

Ildi is fontosnak érezte, hogy megnézze öccse holttestét. „A halálát követő nap bementem hozzá a hullaházba, az ilyen kisvárosokban még beengedik az embert (Ráckevén éltek - K. Á.). A katonaságnál nem igen látogattam meg, mert a barátom is ugyanakkor volt katona és inkább hozzá mentem. Ez nagyon bántott, mert emiatt már négy hónapja nem találkoztunk, és még az esküjén sem voltam ott. Szerettem volna tőle bocsánatot kérni. Hihetetlen volt, hogy meghalt. Úgy nézett ki, mint aki alszik és úgy is feküdt, ahogy szokott: szétvetett kézzel, lábbal és nyitott szájjal. Az arca pedig teljesen nyugodt volt, a balesetből csak egy kis seb látszódott a fején. A látványa inkább megnyugtató, mint megijesztő. Végül is valamennyire hozzászoktam a halottak látványához, de azért az ember testvére más”. (Ildi egészségügyi szakközépiskolát végzett és sokáig dolgozott idősök otthonában, majd csecsemőosztályon).

A többi beszélgetőpartnerem nem tudta vagy nem akarta megnézni hozzátartozója holttestét, mondván, hogy „az már nem ő”. Ők az első napokban általában egyedül, félrevonulva gyertyát gyújtottak, esetleg kis szentélyt készítettek fényképpel és virágokkal. Anna barátjának virrasztást is szerveztek a fiú halálának éjszakáján, de ő nem tudott róla, amit azóta is nagyon sajnál. „Szerintem ez a gyász legszebb és legmélyebb kifejezése és azt hiszem a legfontosabb lépés a feldolgozás felé”.

A búcsúszertartás temetést megelőző formái úgy tűnik, valamelyest mindenkinek a gyász részévé váltak, a megváltoztathatatlan közös átélése pedig sok esetben „megtalálta” a maga közösségét és segítségét. A gyászoló számára megfelelő „támaszrendszer” megléte illetve hiánya ugyanis döntő fontosságú a gyász folyamatában. Carl és Stephanie Simonton a következő arányú segítség-hálózatot tartják a „leghatékonyabbnak”: 25% öntámasz, 20% az élettárs vagy család által biztosított támasz, és 55% a környezetet által nyújtott egyéb segítségek (barátok, elfoglaltságok, hitrendszerek stb.).<sup>84</sup> Nem tudom, hogy lehet-e arányokban, száza-

<sup>84</sup> Tatelbaum, 1998: 77.

lékokkal kifejezni a támasz „erőforrásait”. Azt gondolom, hogy kevesünknek adatik meg ilyen teljes és „arányos” segítség-hálózat. De vajon, hol borul fel leggyakrabban ez az egyensúly?

A gyászban segítségül hívható „öntámasz” fontosabb tényezőiről, így halálképünk, halál-tudatunk szocializációjáról, valamint veszteség, fájdalom- illetve kudarc-„képünk” változásairól már volt szó. Fontosnak tartom azonban annak a kérdését is, hogy mennyire tudjuk a „magunkkal” eltöltött időt gyászunk átélésére fordítani.<sup>85</sup> Látszólag ellentmondásos tapasztalat, hogy egyrészt magányosak vagyunk, másrészt nem tudunk eleget egyedül lenni. A gyászoló esetében ezen arányok megtalálása, szükségleteinek felismerése és elfogadása igen fontos, ugyanakkor nagyon nehéz feladat. Nemcsak azért, mert a család, az élettárs, a barátok által kínált támasz gyakran nem „megfelelő” segítség a gyászoló számára, hanem azért is, mert általában több ember gyászát kell „összehangolni”. Az egyéni és társas lét arányaira vonatkozó sokszor jelentős igénykülönbségek esetében ugyanis előfordulhat, hogy amikor egyedül szeretnénk lenni, mások igényelnék a társaságunkat, amikor pedig mi vágyunk társaságra, esetleg magunkra maradunk. Természetesen e probléma felveti annak a kérdését is, hogy mennyire tanultuk meg igényeinket közölni illetve mennyire tudunk segítséget kérni, adni, illetve elfogadni.

Fanni édesanyja gondozását szinte egyedül látta el. „A nővérem Londonban él, ezért nem tudott ‘felváltani’ az anyu ellátásában, ettől függetlenül óriási anyagi és mentális segítséget nyújtott nekem. Édesapám sem sokat segített (szülei a betegség ideje alatt elváltak), akire azonban mindig, minden körülmény között számíthattam, az a párom volt”.

Bálint gyászában, ahogy láthattuk az egész család osztozott. „Mindent meg tudtunk beszélni, ahogy általában is. Nem voltak tabuk e témában sem, annál több volt viszont a kérdés, tehát mindig volt miről beszélgetni”.

Veronika nehezen tudott és nem is nagyon akart veszteségéről beszélni, ami megnehezítette mind a segítség adását, mind a kérését. „A szüleim és a barátaim mellettem álltak, de sokszor nem tudtam mit kezdeni az érdeklődésükkel. Az élettársam, akinek a figyelmére pedig igazán szükségem lett volna, maga sem tudta megfelelően kezelni ezt a helyzetet”.

Bálinthoz hasonlóan, Zoltánék és Gábor mögött is erős családi és baráti „bázis” állt. Jelentős segítséget kaptak továbbá attól a katolikus hitközösségtől, ahova tartoznak. „Még külön gyászcsoporthoz is szervezték a ‘tiszteletünkre’, amely hetente egyszer, de ha igényeltük többször is összejött, hogy Istenről, halálról és az élet értelméről beszéljünk”.

Gábor azonban támaszrendszere egyik, talán legfontosabb személyeit, a feleségét és a gyermekét veszítette el. „Sokan vettek körül, mégis úgy éreztem, hogy teljesen egyedül maradtam. Ráadásul voltak, akik elfordultak tőlem a balesetben való vétkességem miatt. Nem is tudják elképzelni, mennyire fájt ez”.

Anna édesanyjával és barátjával tudta megosztani érzéseit, édesapja azonban hamar „letiltotta” gyászát. „Fekete ruhát is csak három napig hordhattam, mert az apu megkért, hogy gyászommal és rossz hangulatommal ne terheljem a családot. Nagyon dühös voltam, hogy még gyászolni sem gyászolhatok a magam módján”.

<sup>85</sup> Több szerző javasolja egyéni önsegítési módszerként olyan lista készítését, amelyben felsoroljuk azokat a tevékenységeket, amiket el szeretnénk végezni és amik általában örömet, elégedettséget nyújtanak. E listát pedig veszteség esetén, amikor érdeklődésünk, fantáziánk, ötleteink gyakran hosszú ideig cserbenhagynak minket, segítségként vehetjük elő. Sokat segíthet a napló írása is ebben az időszakban, mert egyrészt követhetjük érzéseink változását, másrészt kis mértékben pótolhatja a beszélgetések, kapcsolatok hiányát. (? - K.Á.) (Pilling, Tatelbaum)

Éva mellett, akinek szülei Fanniéhoz hasonlóan szintén elváltak, egyedül nagyszülei maradtak. (Édesapját kamaszként kereste meg, de azóta sem tartják a kapcsolatot). „A nagyi volt nekem szinte az igazi anyám, mellette nőtem fel és nagyon ragaszkodunk egymáshoz. Kényes témákról, így a halálról azonban sohasem beszéltünk. Rengeteg a tabu a családban”.

Tamás, aki együtt gyászolt kiterjedt baráti körével és elhunyt barátja családjával, úgy érzi, megkapott minden segítséget a gyász feldolgozásához. „Bárkitől kérhettem segítséget, de végül is az embernek magának kell ezeket a dolgokat elrendeznie”.

Ildi azonban szinte teljesen magára maradt gyászában, sőt édesanyja és húga fájdalmának terheit is neki kellett viselnie. „Anyukám az öcsém halála után öngyilkosságot kísérelt meg és pont a húgom talált rá, aki egyébként is úgy érezte, hogy anyu nem törődik vele a haláleset óta. A húgomat is nagyon megviselte ez az élmény, abbahagyta az iskolát, nincs munkája és többször került kórházba amiatt, hogy felvágta az ereit. Most is ott van. Az anyu szintén kórházi kezelésen van, mert évente egyszer beállítják a gyógyszerét. Egymást készítik ki, én meg ingázom a két kórház és a munkahelyem között. Néha úgy érzem, túl nagy teher ez nekem, hogy tehetetlen vagyok a fájdalmukkal szemben, és nekem kell folyamatosan erősnek lennem. Talán sohasem tudok nekik elég jól segíteni”.

Amikor valakinek támasza szeretnénk lenni gyászában, nagyon fontos annak felismerése, hogy ki, milyen típusú segítséget tud nyújtani és képes-e egyáltalán más fájdalmának, könnyeinek, erős és kiszámíthatatlan érzelmeinek elviselésére. Más gyászában ugyanis sokféleképpen osztozhatunk. A gyászolónak szüksége lehet „praktikus” segítőre, aki jártas az intézményekben, esetleg egy „szószólóra”, aki ismeri és „kezelti” tudja a gyászoló családi, rokon, baráti és egyéb kapcsolatait. Természetesen e „praktikus” segítségek mellett fontos, hogy a gyászoló lelki, beszélgető illetve „hallgató” társait is megtalálja. A legfontosabb azonban talán az, hogy a segítség „valódi” segítség legyen és alkalmazkodjon a különböző gyászfázisok változásaihoz is. A veszteség-feldolgozás időszaka egyfajta „moratóriumot” biztosít a gyászoló számára, ami elkerülhetetlenül más bánásmódban - gyakran a „beteg szerepében” is részesíti őt, ezért figyelni kell arra, hogy a „támasz” megfelelő időben és fokozatosan szűnjön meg. Ezen „kiváltságok” hirtelen megvonása ugyanis bizonyos értelemben újabb veszteség átélését jelentheti.

Támaszrendszerünk mozgósítása a halálhírt követően általában rögtön megkezdődik, de gyakran sajnos csak a temetésig tart. Talán úgy érezzük, hogy eddig volt ránk szüksége a gyászolónak, hiszen a temetéssel zárulnak a „látványos” történések, esetleg mi magunk is elfáradunk a gyász első heteinek intenzív részvételében. A „neheze” azonban általában a temetés után kezdődik, amit a gyászolót kísérő „lankadó” figyelem esetenként tovább súlyosbíthat.

A *temetés*, amit sokan egyszerű formalitásként, a szertartáson való részvételt pedig „szükséges rosszként” élnek meg, a gyász feldolgozásának talán legfontosabb „elválasztó rítusa”. Nemcsak azért, mert tudatosítja a halál tényét, hanem mert a temetési szokás, mint „intézmény” a közösség érdekeit is szolgálja, amennyiben „készenlétben tart egy közismert, kötelező érvényű kollektív viselkedési programot, amellyel a krízishelyzet áthidalható”.<sup>86</sup> Érdekes megnézni,

<sup>86</sup> Kunt, 1978: 48. A temetés rítusa segíti továbbá annak közösségi átélését és elfogadását, hogy a halállal a gyászoló helyzete, gyakran pozíciója is megváltozik. Ezeket a reprezentatív aktusokat (pl. keresztelés, esküvő, temetés) a néprajztudomány és a szociológia „átmeneti rítusoknak” nevezi, mert akkor „lépnek működésbe”, amikor az egyén az egyik társadalmi- vagy élethelyzetéből egy újabbba lép át (Kunt, 1981: 133). Amikor ráadásul olyan embert veszítünk el, akivel mindennapi kapcsolatban voltunk, esetleg együtt éltünk, a veszteség egyben a társas kapcsolatban élő ember individuális életformára való kényszerű visszarendeződését is jelenti.

hogyan változtak meg korunkban a temetéssel kapcsolatos „közismert”, „kötelező érvényű kollektív” magatartás- és szertartásformák.

A temető ma ismert formája, amelynek elődje a „cemetery”, a szegények elhanyagolt közös sírhelye volt, a 18-19. században alakult ki. A cemeteryk „felemelkedése”, érdekes módon éppen száműzetésükkel kezdődött a 18. század végi Európában. A városok beépülése, majd általános túlszűfolttsága lehetetlenné tette a temetők „polgári igényeinek” megteremtését. A temetés városi formájának higiéniai és területi problémáinak rendezésére született meg az abszolutista uralkodó, Mária Terézia 1775-ben kiadott „temetésügyi” rendelete. E szabályzat elrendelte, hogy azokat a temetőket, amelyek a városokban a házak sorain belül fekszenek, lakott helyen kívülre kell helyezni. A „kiváltságosok” nyughelyeit, a templomi sírboltokat és kriptákat csak később, 1784-ben illetve 1786-ban záratta be II. József. Miután tehát a templom, mint kitüntetett temetkezési hely megszűnt, a „cemetery” funkciója szükségképpen szociálisan is ártéltelmeződött. A temetők azonban nemcsak térben, de szellemben is eltávolodtak az egyháztól, amely elvesztette a temetők tulajdonjogát és irányítását, így szerepe elsősorban a liturgikus teendőkre korlátozódott. Miután az 1868. évi LIII. törvényben kimondták a temetők köztemető jellegét, a különböző keresztény vallásfelekezetek vegyesen temetkezhettek.<sup>87</sup>

Változások történtek továbbá a halál és a temetés között eltelt időben is. Míg régebben három napon belül temettek, ma általában egy hetet, urnatemetéseknél pedig 10-14 napot, de akár egy hónapot is várnunk kell a végső búcsúra. E változás a gyász szempontjából azért jelentős, mert az „összeszedettség szakasza” ezáltal hosszabbra nyúlik, ami tovább „halasztja” a tudatosulás és az érzelmek kifejezhetőségének lehetőségét. Egyes nézetek szerint szintén nem „kedvez” a gyász átélésének a temetés korunkra jellemző leggyakoribb formája, a hamvasztás.<sup>88</sup> Az első modern halotthamvasztó berendezést 1876-ban, Milánóban állították fel, ami számos vita kiváltójává vált.<sup>89</sup> Az egyik oldalról az „új” temetkezési forma mobilitására és sterilítésére, valamint a fertőzésveszély és a kisebb helyigényre vonatkozó érvek hangzottak el. Az ellenzők pedig a bűntettek utólagos felderíthetetlenségére, de főleg kultikus, vallási szempontokra hivatkoztak. A gyász szempontjait tekintve is megoszlanak a vélemények. Ariès a hamvasztást a legradikálisabb módnak tekinti annak az eltüntetésére, ami a testből maradt, szerinte ez „too final” (túl végleges) formája a búcsúnak és kizárja a „zarándoklatot”

<sup>87</sup> A köztemetőkről szóló törvény kezdetben csak a keresztény vallásfelekezetekre vonatkozott. A zsidókra e jogot - a zsidó vallást bevett vallássá nyilvánítását követően - 1895-ben terjesztették ki, de ők továbbra is megőrizték temetkezési autonómiájukat.

<sup>88</sup> A hamvasztás gyászra vonatkozó „hátrányának” tartják például, hogy a gyászoló nem tudja halottját még egyszer, utoljára megnézni. E „hiány” azonban pótolható, hiszen ma már hamvasztásnál is kérhetünk ravatalozást.

<sup>89</sup> A halotthamvasztás nem új formája a temetésnek, a változás az égetés módjában figyelhető meg. Az ókorban máglyán, vagyis szabad tűzön égették el halottjaikat, amely így közvetlenül érintkezett a tüzelőanyaggal. A 20. század elején a hamvasztás zárt rendszerben történt, a holttest a tüzelőanyaggal együtt égett el. Ma is használt tűzhelyrendszer, amikor a holttestet már csak a lángok érik, és a hamu nem keveredik idegen anyaggal. A legújabb, napjainkban alkalmazott módszer a modern izzítókamra, amelynél a holttest sem a lánggal, sem a tüzelőanyagból származó égéstermékkel nem érintkezik. Csak az előre felizzított kamra falairól sugárzó meleg (800-1000 C°) és az áthajtott levegő porlasztja el a holttestet. E modern rendszert Siemens Frigyes fejlesztette ki (Angyal, 2001: 193). Magyarországon az első halotthamvasztó 1932-ben, Debrecenben épült.

is (Ariès, 1987:401). A temetés ezen elterjedt formája azonban egyre inkább igyekszik alkalmazkodni, mind a gyászolók igényeihez, mind pedig a gyász régi és új rítusaihoz.<sup>90</sup>

Érdekes véletlen, hogy beszélgetőpartnereim egy esetet kivéve, mind hamvasztásos temetéssel búcsúztatták halottjaikat és ők maguk is ugyanezt a temetési módot választanák.<sup>91</sup>

Fanni a temetés adminisztrációs részét vállalta magára. „Én értesítettem mindenkit az anyu haláláról és talán segített, hogy ennyiszer ki kellett mondanom, hogy ‘meghalt’. A reakciók, a részvétnyilvánítások viszont gyakran felidegesítettek. Amikor azt mondják, hogy ‘ha tudtam volna, segítettem volna’ vagy megkérdezik, hogy viccelek-e... - szóval nehéz volt visszafognom az indulataimat. Persze az sem könnyű, amikor megkapod az áfás számlát a halott hűtéséről. A legjobban azonban az bosszantott, amikor azt mondták ‘hidd el, jobb lesz így mindenkinek’. Nem értem, hogyan veszi magának a bátorságot bárki, hogy ítélkezzen egy helyzetről, amit át sem élt. A legtöbbet az jelentette, amikor a barátaim azt mondták, ‘ne haragudj, de most nem tudok mit mondani’. Beismerte saját tehetetlenségüket, elfogadták az enyémet is és egyszerűen csak mellettem voltak. (...) A temetés az anyu halála után egy hónappal volt az angolkisasszonyok altemplomában. Nagyapámat is, aki 16 éve halt meg, eltemettük az anyu mellé, mert úgy döntöttünk, hogy a gyerekeinktől nem kívánhatjuk, hogy a számukra ismeretlen dédapjuk hamvait őrizgessék a szekrényben. A gyázmise után a kriptában majdnem röhögőgörcsöt kaptam, mert a rokonaim olyan mérhetetlenül unintelligens módon viselkedtek. Szóval nem volt az az ‘ideális’ gyászszertartás”.

Zoltán fiának temetését feleségével közösen tervezték meg. „Fontos volt, hogy ne szakemberre bizzuk a megszervezést, így még gondoskodhattunk róla egy rövid ideig (a temetés a halál után egy hónappal volt - K. Á.). Egyszer azt mondta a fiam, hogy ő nem szeretne koporsóba ‘élni’, miután meghalt, mert ott biztos folyton csak a hátán feketne, ami nagyon fárasztó lenne. Lehet, hogy furcsán hangzik, de ezért is döntöttünk a hamvasztás mellett. A temetésre sokan eljöttek, de végig dermesztő csend volt, úgy tűnt, mintha a legőszintébb gesztus a feszélyezettség lenne. Ez azért bántott, mert a fiam nagyon élénk, vidám gyerek volt, nem tetszett volna neki ez a komor hangulat. A szomorúságot szerintem máshogy is meg lehet élni”.

Anna nem vett részt a temetésen. „Nem bírtam elmenni, nem akartam találkozni azzal a sok emberrel. Inkább a temetés másnapján mentem ki az anyuval. Vittünk virágot, sokáig csak álltunk és sírtunk, de még ott sem hittem el, hogy tényleg meghalt”.

Ildi a temetést is egyedül intézte. „Nem volt pap, mert anyu nem engedte mondván, ha Isten valóban létezne, ez nem történhetett volna meg. Le is kellett fognunk, mert a koporsó után akart ugrani. Az öcsém egyik barátjával készítettünk egy kazettát, amin a testvéremmel közös

<sup>90</sup> A hamvakat haza lehet vinni (ez a temetés legolcsóbb formája), szét lehet szórni erdőben, folyókban, tavakban (ebben „temetési hajók” segítenek). Egyre gyakoribb a hamvak repülőről való szétszórása és a réten történő szétszórás szökökút segítségével. Az Internet egyébként a lehetőségek tárházát kínálja nekünk temetés kérdéseiben és lehetőségeiben is.

<sup>91</sup> Szociológiai felmérések szerint, a megkérdezettek 53%-a a földbe temetést választaná, 20% a hamvasztást, 25% nem tudott döntené és 2% nem válaszolt. A kérdésre, hogy miért választaná a hamvasztást, 45% „filozófiai megfontolással” válaszolt. Magyarországon e kutatás szerint legmagasabb számban az ateisták, agnosztikusok, a modern szemléletű hívők illetve általában a fiatalok döntenek a hamvasztás mellett. (Polcz, 1998: 21). Ha e felmérés eredményeire hagyatkozunk, talán érthetőbb, hogy beszélgetőpartnereim, akik fiatalok, többnyire ateisták, és agnosztikusok, illetve Zoltánék, akik „modern szemléletű hívők”, miért döntenek a hamvasztás mellett.

kedvenc dalaink voltak. Ezt játszották végig a temetés alatt. A beszédet én mondtam, ami arról szólt, hogy bár az öcsém fizikai teste elpusztult, ami az ő lényege volt, az valahol, valamilyen formában tovább él. Hiszek a lélekvándorlásban és ez másként láttatja velem a halált. Természetesen a beszédemen többen megbotránkoztak, de ez nem zavart, mert a testvéremhez méltó volt”.

Éva édesanyja temetésére nem igazán emlékszik, csak arra, hogy rövid idő után elszaladt. „Szégyelltem a sírásomat és a dühömet. Nem bírtam végignézni a szertartást”.

Gábor a balesetben szerzett sérülései miatt, bár szeretett volna, nem tudott részt venni a temetés előkészítésében, így azt teljes mértékben felesége szülei intézték. „Nagyon szűk körű volt a szertartás, az volt az érzésem, hogy sokan azért nem jöttek el, mert nem tudták mit mondjanak nekem. Sajnáljanak vagy haragudjanak. Én sem mindig tudtam eldönteni melyik érzés erősebb bennem, s e vívódást fokozta a temetési szertartás is. Szerettem volna a gyermekemet külön eltemetni, de nem volt rá lehetőség csak jóval később, magamban”.<sup>92</sup>

Bálint nagypapájának hamvait három héttel a halála után szökőkúttal szórták szét egy hatalmas réten. „A temetést nem volt nehéz megszervezni, mert a nagypapám mindenről gondoskodott. Nagyon tetszett neki, hogy egy réten nyughat majd és illett is hozzá ez a temetés. Amikor a szökőkút szétszórja a hamvakat, szivárvány jelenik meg, ami nagyon magasztossá teszi a pillanatot. Akkor értettem meg, hogy lehet egy temetést ‘szépnek’ nevezni. A szertartás után az otthoni kertünkben rendeztünk egy kis ‘állófogadást’, ami szintén nagyon jó hangulatban telt”.

Az „állófogadáson”, azaz a *halotti toron* az esetek többségében a gyászolók „figyelmesen” elkerülték a halottról való beszélgetést. A nagy „unio mistica”, a közös étkezés, úgy tűnik inkább a temetési szertartás feszélyezettségét hivatott a „könnyedebb témákkal” oldani. Előfordul azonban, hogy a feszültség, korábbi családi ellentétek felszínre törését hozza. „A vacsora alatt - meséli Fanni - a rokonok végig arról kérdezősködtek, hogy mennyi pénzünk maradt, mennyibe került a temetés és nincs-e mégiscsak lelkiismeret furdalásom, amiért idősek otthonába ‘tettem’ az anyut”.

A halottra emlékező közös étkezés, mely alkalommal régebben szokás volt az elhunynak is teríteni és tálni, úgy tűnik szintén más „értelmet” nyert. Hasonlóan ehhez a rítushoz, átalakult a gyászöltözék, a *gyászruha* viselésének formája is.<sup>93</sup> Beszélgetőpartnereim közül meglepő módon egyedül Anna hordott „feketét”, de ahogy már írtam, csupán három napig kapott erre lehetőséget. A többiek számára a „fekete öltözék” viselése nem jelentette gyászuk teljesebb megélését. De vajon valóban csupán formai „apróság” a gyászruha?

Gyakran elhangzik, hogy a gyász nem a fekete színtől függ, ahogy Tamás fogalmazta: „Barátom halála után két hónapig azokat a pulóvereket hordtam, amiket még ő adott nekem. Színes, mintás, vidám pulóverek voltak, de nekem ez volt a gyászruhám, mert az övé volt és

<sup>92</sup> Ahogy Veronika esete kapcsán már említettem, a magzat elvesztésének problémája még megoldásra és kidolgozásra váró kérdés. Azt gondolom, ezt mindennél jobban kifejezi a következő törvénycikk: „A halvaszületett és elvetélt magzatok, csonkolt testrészek, emberi szervek, szervmaradványok eltemetésével összefüggésben az általános temetkezési előírásokat kell alkalmazni.” (1999. évi XLIII: tv.)

<sup>93</sup> Az 1980-as gyászviselési adatok szerint, a házastárs esetében viselt gyászruha illetve gyászszalag gyakorisága 11,5%, szülők halálának esetében pedig 46,9% volt. A gyászruha viselése jellemzőbb volt a községekre, a nőkre és a vallásosokra. A gyász kifejezésének viseleti formái az ötvenes, hatvanas években kezdett jelentősen csökkenni (Hoffmann, 1982).

mindig rá emlékeztetett”. A gyászruha viselése, bármilyen színű is, lehetőséget nyújt az emlékezésre, és segíti az érzelmeket a gyász irányába terelni és megtartani.

Vállalni annak kifejezését, hogy fájdalmunk van, hogy sebzettek vagyunk és segítségre szorulunk, valóban nem könnyű. Veszteségeink, gyengeségünk, kiszolgáltatottságunk közlésével, időleges „haszontalanságunkkal” ugyanis gyakran elfogadhatóságunkat kockáztatjuk. A környezet „mit mondjunk, hogyan viselkedjünk” tanácstalansága következtében így megtörténhet, hogy a gyászoló maga is tabuvá válik. „A gyászom szinte teljesen ‘megközelíthetlenné’ tett, annyira megváltozott a környezetem hozzám való viszonya, hogy úgy éreztem, mintha minden kapcsolatomat újból kellene építenem” - meséli Gábor. Beszélgetőpartnereim leggyakoribb kifogása a fekete viselése ellen éppen az volt, hogy nem szerették volna, ha ezért másként bánnak velük. „El akartam kerülni az ‘áldozat’ szerepét - mondja Ildi -, aki számomra fontos, hogy tudjon a gyászomról, azzal úgyis megosztom”.

A veszteség átélése, akár megosztjuk, akár „magunkba zárjuk”, mindenképpen más bánásmód, más mérce alá helyezi a gyászolót. E megkülönböztetett figyelmet, ahogy már említettem nem szabad hirtelen és túl korán elvenni a gyászolótól, de a „kiváltságok” hosszan tartása is bénítóan hathat a gyász folyamatára. Az életben „maradás” és a jövő átélése ugyanis megköveteli a „gyászruha” oltalmának elengedését.



## V. Fejezet

### Keresés, megtalálás, elengedés

*„Látjátok feleim, egyszerre meghalt  
és itthagyt minket magunkra. Megcsalt.”<sup>94</sup>*

A szeretett személy „földi létének” elbúcsúztatása, a megmásíthatatlan tényének elismerése egyúttal az emlékezés, a múltba révedés, a „vele” élt élet kutatásának kezdete is. Ez a gyász leghosszabb és legnehezebb időszaka.<sup>95</sup> A temetésig tartó összeszedettség váratlanul semmivé lesz, az addig visszafojtott érzések kontrollálhatatlannak tűnő módon és kavargva bukkanhatnak fel. Gondolatainkat általában teljesen leköti a múlt, a jelen megszűnik, a jövő értelmét veszti. Minden órá emlékeztet és arra, ami már nélküle történik, így fájdalommal telivé válhatnak még a kellemes élmények is. Keserőséggel és dühvel tölthet el, hogy az élet nem hódolt be a halálnak és szüntelen megy tovább. „A fa egyszerűen úgy viselkedett, mintha semmi sem történt volna, és engem mélységesen bántott, hogy egyáltalán újra virágzott. Miért nem vette tudomásul, hogy Te meghaltál?”<sup>96</sup>

A harag, a düh, az önvád, e „nem helyénvaló” érzések felbukkanása a gyász elengedhetetlen része. E nehezen beismerhető érzések elfogadása és megélése nélkül gyászunk megrekedhet e fázisban, hiszen „az alagútból való kijutás egyetlen módja, ha belemegyünk”.<sup>97</sup>

A gyász ezen időszakát kísérheti az intenzív befelé fordulás, a cselekvés energiáinak jelentős csökkenésével, de jellemezheti a túlzott aktivitás, a „munkába”, folytonos tevékenykedésbe menekülés is. Energiáink befelé, illetve kifelé „irányítottsága” ambivalens érzéseinket is gyakran kifejezésre juttatja. Így előfordul, hogy elkeseredettségünket magunk ellen „fordítjuk”, esetenként a körülöttünk élőkre, az egészségügyi dolgozókra, Istenre, vagy akár magára az elhunyra, amiért „itthagyt minket magunkra, megcsalt”.

Ez érzések részben a gondolkodás sajátos megváltozásainak is következményei. A veszteség-feldolgozás e fázisára jellemző ugyanis, hogy a gyászoló *regrediál* egy korábbi élet-szakaszra.<sup>98</sup> Gondolkodásában és viselkedésében néha gyermeki jegyek jelennek meg, például az a már említett mágikus elképzelés, hogy a másik halálát esetleg saját gondolatainkkal, kívánságainkkal okoztuk. Hasonlóképpen gyermeki elem a jelenségek leegyszerűsítése, például a „bűnbak”-keresés az orvos személyében, esetleg valaki „nem követett el mindent” vagy „nem akadályozta meg” a halál bekövetkeztét. Elkezdődik tehát a kapcsolat és a halál körülményeinek „újraírása”, megvizsgálása, értékelése és a „felelős” megkeresése másokban, esetleg magunkban. Ezek a mechanizmusok, ahogyan a gyerekkorban, úgy a gyász

<sup>94</sup> Részlet Kosztolányi Dezső, Halotti beszéd c. verséből. In: Hét évszázad magyar versei. 1966: 640.

<sup>95</sup> Hónapokig, de akár évekig is tarthat.

<sup>96</sup> Schlegel, 1995: 5.

<sup>97</sup> Marie-Frederique Bacque. In: Mangaud, 1998: 10.

<sup>98</sup> A gyász e fázisát több szerző a „regresszió szakaszának” nevezi.

folyamatában is általában a „fejlődés konstruktív hordozói”, ezért nem is szükséges a gyászolót „meggyőzni”, vagy racionalizálni indulatait.<sup>99</sup>

Fanni anyjával szemben érzett indulatait együttlétük ideje alatt többször kifejezésre juttatta. „Nagyon keményen bírálta azért, mert ki merem mondani, hogy az anyu ekkor és ekkor hibázott. Mintha ettől kevésbé szeretném. Egy évvel azután, hogy sztrókot kapott, odaköltöztem hozzá. Hiába akartam dolgozni (az ápolási segély, amit később kapott, 16 ezer forint volt egy hónapra - K. Á.), az anyu egyre több tünetet hozott, ami miatt állandó készenlétben kellett lennem. Ezt pedig megsínylette a magánéletem is: az állandó telefonokat, hogy menjek gyorsan, mert rosszul van, azt, hogy tulajdonképpen van egy ‘gyerekem’, nem bírták el a kapcsolataim. Aztán lassan kiderült, hogy nem annyira beteg, mint ahogy én gondolom, hogy sokkal több mindenre lenne képes az életéért. Amikor például én voltam vele otthon, ki sem tudott kelni az ágyból, amikor mások jöttek, kiült az ágy szélére. A mi közös játszmánk szépen, lassan kialakult a betegsége éve alatt, amire én abszolút alkalmas voltam. Azt hiszem akkor adta fel végleg, amikor már nem tudta tovább eljátszani a ‘színházát’, mert az orvos megkérte, mondjon egyetlen okot, amiért nem tud mozogni, hiszen minden feltétele adott rá. Talán az is közrejátszott, hogy terhes lettem, aminek egyrésztől nagyon örült, másrésztől úgy viselkedett, mint egy féltékeny testvér, aki érzi, hogy kikerült a figyelem középpontjából. Teljesen felcserélődtek a szerepek, ami miatt nagyon sokat veszekedtem vele. Talán csúnya kimondani, de nincs emiatt lelkiismeretfurdalásom. Az akkori tudásomnak megfelelően a legtöbbet tettem érte, talán nem segítettem mindig jól, talán keményebben kellett volna követelnem, hogy dobja el a beteg szerepét. Haragszom az anyámra, amiért belekényszerített abba, hogy az ő életét éljem és én legyek még a felelős is érte. Ezt megmondtam neki és úgy érzem, köztünk nem maradtak elvarratlan szálak. Azt viszont nagyon sajnálom, hogy nem lesz része a gyermekem életének”.

Ahogy már írtam, a váratlanul bekövetkező halál feldolgozásának egyik legnehezebb tényezője, hogy általában maradnak „elvarratlan szálak”, be nem váltott ígéretek, „bárcsakok” az ittmaradtak és az elhunyt között.

Anna esetében ezen érzések keveredtek a talán nem mindig megélt haraggal önmaga, barátja szülei és a halott irányában is. „Jobban kellett volna vigyáznia magára, hiszen gyerekkora óta voltak szívproblémái. Nem figyelt az életmódjára, arra, hogy ne terhelje a szívét. Talán nekem és a szüleinek, a környezetének is jobban kellett volna figyelnie rá. A legjobban az fáj, hogy egyedül, magányosan halt meg. Ennek nem szabadott volna így történnie. Ott kellett volna lennem mellette, de leginkább is a szüleinek, akik miután stabilizálták az állapotát, hazamentek és magára hagyták. Ezt soha nem fogom megérteni. (...) A kapcsolatunk még nem zárult le, amikor ő meghalt. Bár két hónappal a halála előtt szakítottam vele, rengeteg dolog megbeszéletlenül maradt. Rosszul zárult a kapcsolatunk, kegyetlen vádakkal, rengeteg kérdéssel, amiket máig nem tudok feldolgozni. és attól félek, hogy sohasem fogom. Ezért néha haragszom rá azért, amiket mondott, és hogy soha nem kapok választ a kétségeimre. Érzek bűntudatot amiatt, hogy elhagytam. Sokáig nem is mertem találkozni a barátaival, mert azt gondoltam, ők is haragszanak rám. Máig nem tudom, hogy mekkora részem van abban, hogy meghalt”.

<sup>99</sup> Hézszer, 1991: 243 p. E szakaszra, de általában a veszteségre és a krízishelyzetre adott válaszainkban is megtalálható az egyénre jellemző „válságmegoldó repertoár”, ami már 2-3 éves korban kialakul. E repertoár korrigálására és bővítésére a serdülőkor ad ismét lehetőséget, majd a megszilárdult „megküzdési stratégiát” minden újabb krízis, veszteség esetén felül kell vizsgálnunk. Így változhat a veszteségekhez való viszonyunk.

Az attól való félelem és önvád, hogy mekkora részünk van a másik halálában, különösen veszélyessé válik, ha valós „vádakra” épül.<sup>100</sup>

Gábor veszteségét emiatt is sokáig feldolgozhatatlannak érezte. „Hónapokig gyilkosnak éreztem magam, ráadásul többen ‘segítettek’ is ennek az érzésnek a felerősítésében. Rengetegszer újraéltem, újragondoltam a baleset eseményeit, hátha találok valami emlékfoszlányt, ami elvesz a büntudatomból, még az is eszembe jutott, hogy ‘jobb lett volna’ ha veszekszünk és azért rántottam volna el a kormányt, akkor nem csak én lettem volna a hibás. Elég szármalmas gondolatoknak tűnhetnek, de sokakban végigjátszódik a felelősséggel való alkudozás. Mászor képzeletben megváltoztattam az útvonalat, az aznapi programot, a beosztásom, sőt csúnyán hangzik, de még az aznapi páciensemét is ‘lecseréltem’, amiért annyira lefoglalta a gondolatimat”.

A gyász során talán a legnehezebb a saját felelősségünk elfogadása a másik halálában. Gyakran ezért inkább „körön kívüli” felelősöket keresünk, ami „tisztán tartja” és egyúttal védi a veszteséget ért „belső” közösség összetartozását, egységét.

Zoltán kezdetben Istentől „vonta vissza” hitét, amely később a fiát kezelő orvosban is megrendült. „Ma már újra hiszek, talán mert kiderült, hogy orvosi műhiba történt és ‘racionális értelmet’ nyert a fiam halála. Talán nehéz megérteni, de megkönnyebbülést jelentett, hogy nem ‘kell’ többé Istent hibáztatnunk, hogy a halál nem vette el életünk fiunkon kívüli másik értelmét. S bár a pert a kórház ellen megnyertük, emiatt nem érzek bosszúvágyat, elégtételt”.

Egy gyermek elvesztésének, a talán legértelmetlenebb halálnak „racionális értelmet” adni nagyon nehéz. Főleg, ha ez a gyermek meg sem született, így köszöntése helyett rögtön búcsúznunk kell tőle.<sup>101</sup> A perinatális veszteséget az az egyedülálló kapocs teszi a halál más típusaitól eltérővé, ami a nő és gyermeke között a terhesség alatti intenzív felkészülés alatt kialakul. Amikor e szimbiotikus kapcsolat nem „jöhet világra”, a gyászt a magzatról szóló fantáziák elvesztése is nehezíti. A gyász ezen esetben ugyanis nem a halottal kapcsolatos emlékek felidézése és bensővé tételének folyamata, hanem a fantáziák felelevenítéséből áll, hiszen nincs „konkrét bizonyítéka” sem a gyermek létezésének, sem halálának.<sup>102</sup> Így a gyász nem visszatekintés múltunk egy személyére, hanem lemondó vágyakozás valakiről, aki lehetett volna.

Veronika esetében a magzat még „csak” tíz hetes volt, így ő úgy érzi, hogy a halál még a köztük lévő kapocs megerősödésére sem hagyott időt. „A terhesség is váratlanul ért, bár a lehetősége mindig megvolt. Éppen, hogy felfogtam testemmel és érzéseimmel a gyermekem jövetelét, rögtön el is vesztettem. Ha már ‘meg kellett történnie’, talán jobb, hogy ennyire az elején ért a veszteség”.

<sup>100</sup> Saját gyászomat is végigkísérte a sokáig valósnak vélt önvád. Annak a visszatérő érzése, hogy talán megmenthettem volna, ha erősebben fogom a kezét, ha jobban körülnéznünk, ha én lépek előbb az úttestre...évekig erős szorongást okozott.

<sup>101</sup> Ambruster, Angela Körner „Halva született leány” című könyvében e veszteség érzéseit, élményeit és közösségi fogadtatását megrendítően tárja elénk (Ambruster, 1998).

<sup>102</sup> A halott gyermek, magzat megnézése - ha lehetőség van rá - a perinatális gyász esetében ezért válik különösen fontossá, mert a halott látványa olyan kézzelfogható formába önti a nő magzathoz fűződő kapcsolatát, amelyben ez a kötelék már meggyászolhatóvá válik (Kovácsné, 1996/b).

A halál „racionalizálása”, a „felelős” megtalálása sokszor átmeneti, esetleg végleges megnyugvást jelenthet. Ildi jóval később nyugodott bele öccse halálába. „Mindig azt vártam, hogy visszajön, de csak egy fél év múlva döböntem rá, hogy nincs. Ekkor nagyon dühös lettem, dührohamok törtek rám. Rugdostam a falat, a fejemet a falba vertem, szétéptem, tönkretettem dolgokat. Utána dühös lettem arra a férfira, aki elgázolta a testvéremet, minden rosszat kívántam neki. Amikor a haragom elmúlt, még évekig tehetetlennek éreztem magam, amiért nem változtathatom meg a történeteket. Kezdetben volt ‘apró’ lelkiismeretfurdalásom, például, hogy gyerekkorunkban megettem előle a csokiját, hogy néha összevesztem vele és nagyobb lévén sokszor kioktattam. De ezek a rossz érzések idővel elmúltak”.

Amikor a másik hiánya egyszerre jelenik meg a rá irányuló haraggal, a cserbenhagyottság és eltaszítottság érzéseivel, a gyász sokáig feldolgozatlan maradhat. Az ambivalens érzésekkel telt kapcsolat elvesztésekor ugyanis a „vétkest” gyakran éppen abban az emberben találjuk meg, aki elhagyott bennünket.

Éva édesanyja öngyilkosságát talán sohasem tudja megbocsátani neki. „Az első két sikertelen öngyilkossága után, amikor szintén én találtam meg, mérhetetlen gyűlöletet és haragot éreztem. ‘Könnyű’, gyáva módszernek tartom a ‘gyógyszeres’ öngyilkosságot, szerettem volna, hogy neki is fájjon a halála, ne csak nekem. Haragudtam azért is, hogy ilyen látványos módját választotta a halálnak és nem tudtam megérteni, hogy tehet ilyen egy anya, hogy hagyhatja el a gyermekét. Amikor az első kísérlete után meglátogattam a kórházban, ki is küldtek a szobájából, mert elkezdtem vele üvölni, hogy miért vállalt, ha el akar hagyni. Sokáig dühös voltam rá. Most szívesen találkozónék vele újra, hogy beszélgessünk, hogy felnőttként ismerhessem és ítéldhessem meg, talán egy kicsit megérteném, amit tett”.

A halott iránt érzett ambivalens érzések másik „végletes” megjelenési módja az elhunyt *idealizálása*. A veszteség néha tökéletességet láttat velünk ott, ahol valójában nem volt. Ellentmondásos érzelmeink „egyensúlyát” ezért gyakran úgy próbáljuk megőrizni, hogy érzelmeink pozitív elemeit az elvesztett személy köré, negatív érzéseinket pedig az élők köré összpontosítjuk. Így válhat a „halottról vagy jót, vagy semmit” erkölcsi parancsa a gyász átélésének gátjává.<sup>103</sup>

András, aki édesapját gyermekkorában vesztette el, így őrizte meg „emlékét”. „Anyu elmondása szerint sok mindenben hasonlítok az apura, de talán nem vagyok annyira önzetlen. Próbálok az lenni, de sokszor észreveszem, hogy érdekből cselekszem. Apu közkedvelt volt és sikeres, ráadásul nagyon jóképű. Én közel sem vagyok olyan tiszta, jó ember, mint ő volt”.

Az elvesztett személyhez kötődő illetve tőle eltávolító érzéseink, gondolataink újraélése, e belső szálak megerősítése illetve elengedése, a „visszaemlékezés munkája” alapvető a gyász szempontjából.<sup>104</sup> Az eltávozottal és a vele töltött idővel való folyamatos foglalkozás a gyászolót teljesen a múlthoz köti. Bowlby szerint a düh, a büntudat, és a halott „piedesztálra” emelése éppen e kötöttséget, a nélküle való jelen és jövő „eltitkolását” szolgálja. A jövő megtagadása azonban szintén a gyász megélésének akadályává válhat.

<sup>103</sup> Egyes szakirodalom e jelenséget a „kristalizáció” kifejezéssel jellemzi.

<sup>104</sup> Hanus, 1998.

„Mert megvan ő, tudom, tudom,  
csak elmaradt, de hol?  
És addig, addig keresem,  
Én se vagyok sehol”<sup>105</sup>

A múlt emlékeinek kutatása, keresése,<sup>106</sup> a másik létének bizonyosságát hordozzák. Sokan felkeresik közös helyeiket, a másik munkahelye körül sétálgatnak, hallják a hangját a buszon, felfedezni vélik az utcán, a „mintha mindenhol őt látnám és hallanám” érzését szinte mindegyik beszélgetőpartnerem átélte.<sup>107</sup>

A másik „fellelésének” vágya, a halottal való azonosulás formáit is megteremtheti, ami a változás és a változtatás késleltetését, esetleg „megakadályozását” is szolgálhatja.<sup>108</sup> Ebben az időszakban sokan érintetlenül hagyják az elhunyt szobáját, tárgyait „készenlétben” tartják, kedvenc ételeit főzik, esetleg meg is terítenek neki, mintha bármikor visszatérhetne. Gyakran attól félve, hogy elhalványul bennük szeretttük képe, fényképeket, videofilmeket néznek róla. Történeteket idéznek föl, beszélgetnek róla, esetleg képzeletbeli párbeszédet folytatnak vele, elmesélik a napjukat, kikérik a véleményét.

„Anyu állandóan az öcsém szekrényeit rendezgette - meséli Ildi -, a leveleit olvasgatta, fényképeit nézegette. Csak vele foglalkozott, mindenről ő jutott eszébe. Sokáig még a baleset színhelyére is minden nap kiment, hogy ‘megkeresse’ az öcsémet. Én ebben nem vettem részt, nem tartottam normálisnak, de elfogadtam. Az sokat segített azonban nekem is, hogy az öcsém két legjobb barátja sokszor átjött hozzánk, hogy beszélgessünk az Attiláról, sok történetet ekkor hallottunk először. Ez a két fiú aztán, amíg utánam nem költöztek az anyuék (Ildi már hét éve Budapesten él - K. Á.) mindenhova elkísérték az anyut, mintha a fiai lennének”.

Ebben az időszakban előfordulhat, hogy a gyászoló átveszi a halott egyes szokásait, tulajdonságait, magatartásformáit, néha egész életmódját. Tamás barátja halála után, ahogy ő fogalmazta, „átvállalt” bizonyos szerepeket. „Észrevettem, hogy egyre gyakrabban használom az ő szavait, a stílusát, és a társasági helyét is elfoglaltam, én lettem a barátaink ‘lelki szemetese’. Bizonyos tulajdonságai teljes természetességgel az én személyiségem részévé váltak és maradtak máig is. Úgy érzem, részemről ez az emlékeim megőrzésének legszebb formája”.

<sup>105</sup> Részlet Nadányi Sándor: „Te már sehol se vagy” c. verséből. In: Vallomás, 1956: 278.

<sup>106</sup> E szakaszra jellemző bonyolult pszichés folyamatok, az ambivalens érzések, a düh, önzés, ragaszkodás, büntudat, azonosulás, idealizálás, keresés mind teljesebb kifejtést és pszichológiai képzettséget igényelnének. Ezek hiányában azonban úgy döntöttem, hogy e nehéz fázisról inkább „szóljanak” beszélgetőpartnereim érzései.

<sup>107</sup> Egyeseket rémülettel töltenek el ezek a jelenségek, úgy érzik, hogy meg fognak bolondulni. Anna még ma is gyakran látni és hallani véli elhunyt barátját. „Az üzenetrögzítő egyszer bekapcsolt, amikor otthon voltam és lejátszotta az összes üzenetet. Köztük volt a Károly egyik régi üzenete is. Amikor meghallottam a hangját, azt hittem hallucinálok, nagyon megviselt, de azóta sem tudtam letörölni”.

<sup>108</sup> A változás megakadályozásának „megkísérlése” a „krónikus”, elhúzódó gyász alapja lehet.

A korábbi szokások, a közös élet egyes elemeinek további életünkbe való „átmentése” fontos része a gyász megélésének. Ezen „megőrzési módok” keresése ugyanis úgy tűnik, mind jobban felkészítik a gyászolót a másik elengedésére azáltal, hogy újra és újra „rábukkanunk” az elvesztett személy „nyomaira”, hogy aztán újra és újra rádöbbenjünk a hiányára is. E „rátalálás élmények” megtartásával és bensővé tételével valamint a fájdalom természetes enyhülésével emlékeink is elhalványulnak. Ez azonban nem azt jelenti, hogy „elfelejtettük” a másikat, vagy, hogy már nem jelent annyit a számunkra. Sokkal inkább azt mutatja, hogy ismét beengedtük a valóságot és az életet a gyászunkba.

*„Az évek jöttek, mentek, elmaradtál emlékeimből lassan,  
elfakult arcképed a szívemben, elmosódott a vállaidnak íve,  
elsuhant a hangod (...) ne hidd szívem, hogy ez hiába volt,  
és, hogy egészen elmúlt, ó ne hidd!  
Mert benne élsz te minden félrecsúszott nyakkendőmben,  
És elvétett szavamban...”*

*Juhász Gyula: Anna örök*

## VI. Fejezet

### „A valóság sugarai”

*„Mégis, amikor elmentél, akkor betört színpadunkra  
a valóság sugara azon a hasadékon át,  
amelyen te eltávoztál: zöldje a valódi zöldnek,  
valódi napfény, valódi erdők”<sup>109</sup>*

A „hasadék”, amely beengedi fájdalmunkba az öröm és a boldogság „sugarait”, a gyász megélésének jele. Veszteségünk elfogadása lehetőséget kínál egy új élet kezdete felé. Egy élet felé, amely magában hordozza halottaink emlékét, s amely e „halálok” által nyer értelmet és ígér jövőt. A halál elfogadásának e fázisa így módon *az életről szól*. A halál éppen megváltoztathatatlanásával irányítja figyelmünket ittlétünk értékeinek és értelmének megváltoztathatóságára. Rilke gondolatait folytatva:

*„Mi játszunk tovább. Szavaljuk a kábán s  
nehezen megtanultakat, ám néha  
megfeledkezve mozdulatainkról;  
de a te távoli,  
a darabunktól elszakadt jelenléted  
olykor áthat bennünket, -  
mint az onnan, a túlnanról  
közénk sugárzó tudás -  
s olyankor egy darabig belefeledkezve  
az életet játsszuk.”*

Elfogadni életünk veszteségeit, szeretteink halálait, mint az élet valóságának „közénk sugárzó tudását”, a gyász kezdetén lehetetlennek tűnik. Életünk halálai, e különös kegyként jövő ajándék, csak fájdalmaink „poklából megerősödve, feltöltődve” (Nietzsche) nyernek értelmet. Ennek feltétele pedig a gyász tulajdonképpen lényege: a halott bensővé tétele, belső alakká válása.

A bennünk élő, életünk során elvesztett „alakok” döntően meghatározzák azon viszonyunkat és „képességünket”, ahogy gyászunkat megéljük. Minden újabb veszteség ugyanis felszínre hozza az addig megéltet, illetve - és elsősorban - a bennünk rekedtet. Beszélgetéseim során a gyászolók „haláltörténetét” hallgatva néhány esetben felfedezhetőek voltak a korábbi veszteségélmények feldolgozatlanosságának „tünetei”. Beszélgetőpartnereim többsége azonban vagy először szembesült egy számára fontos ember halálával, vagy előző veszteségeit „beépítve” könnyebben fogadta el az újabb halálesetet.

Fanni életében többször találkozott a halállal és már egész korán tanúja volt a haldoklás olykor hosszú folyamatának. „A nagymamám 13 éves koromban halt meg, majd egy évvel később a nagyapám is elment. Sírtam és fájt, amikor meghaltak, de én végigkísértem a

<sup>109</sup> Részlet Rilke „Halál-tapasztalat” című verséből.

haldoklásukat. Nálunk otthon szinte hospice szolgálat működött és én is részt vettem az ápolásban, segítettem a nagymamámnak öltözködni, vásárolni. A halál korán rátelepedett az életemre, de nekem ez természetes volt, nem éreztem tehernek. Amikor egy családba bekerül egy urna (nagyapájáé - K. Á.), nehéz elkerülni, hogy 'témává' tegye a halált, úgyhogy nálunk a halál kérdését még csak titok sem övezte. Tizennégy éves koromban aztán meghalt az egyik unokaöcsém. Az ő halálát közel éreztem magamhoz, mert abban a szobában lett öngyilkos, amelyben én aludtam, amikor nem sokkal az eset előtt egy hónapig náluk nyaraltam. Sokáig lelkiismeretfurdalásom volt amiatt, hogy azért halt meg, mert nem válaszoltam a nekem írt levelére és nem tartottam vele a kapcsolatot. Később rájöttem, hogy nem vagyok oka egy halálnak”.

Anna „haláltörténetében” több, egymást követő és terhelő veszteség figyelhető meg, „Tizenöt évesen beleszerettem egy fiúba, akiért elhagytam az addigi kapcsolatomat. A volt barátom azonban azzal zsarolt, hogy ha nem megyek vissza hozzá, öngyilkos lesz, így engedtem neki. Megírtam a másik fiúnak, (vidéken élt - K. Á.) hogy nem vetek véget a kapcsolatomnak. Emlékszem, egyszer még az elején megkérdezte, hogy milyen erős az iránta érzett szerelmem, mert ő már több csalódást nem tudna elviselni. A levelem után már csak a halálhíreről értesültem, felakasztotta magát. Hónapokig nem tudtam aludni, magamat hibáztattam. Azt nem gondoltam, hogy miattam lett öngyilkos, de ez lehetett az 'utolsó csepp'. Azóta hordozom magamban az akkor érzett büntudatot. Egy másik fiú, akivel rövid ideig szintén kapcsolatom volt, két évvel a szerelmünk elmúlása után lett öngyilkos, föbelőtte magát (biztonsági őr volt - K. Á.). Ebben nem volt szerepem, de nagyon megrázott. Pár évvel később a baráti társaságunkból egy fiút ütött el a vonat, ami tovább fokozta a szorongásomat. Túl sok mindenki ment el körülöttem és túlzottan tragikus körülmények között. Tudtam ezekről a veszteségekről beszélni, mégis, olyan furcsa módon bennem maradtak, hogy nekem a boldogságérzés is iszonyú szorongással párosul. Az a baj, hogy akiket elveszítettem, állandóan eszembe jutnak, nem csak halottak napján. Attól félek, hogy ezek a halálok olyan mély nyomot hagytak bennem, hogy valami nagyon drasztikus változáson kellene keresztül mennem ahhoz, hogy feldolgozzam őket”.

Ildi, ahogy már írtam, sok halálesettel találkozott, de személyesen az öccse haláláig, még egyik sem érintette. „Az idők otthonában majdnem minden nap meghalt valaki és a csecsemőosztályon is találkoztam a halállal. Mindig engem küldtek a tanulók közül, hogy előkészítsem a halottat a szállításra, mert én gyakorlatiasan fogtam fel a dolgot. Persze 'könnyű' volt, mert általában nem ismertem az elhunytat, nem fűzött hozzá érzelmi viszony. De sok 'szép' halált láttam, amikor beteljesült, hosszú életek múltak el. Szerintem emiatt is viselem jobban a veszteségeket. Ezek a halálok mind emlékeztetnek arra, hogy élek”.

A halottra való emlékezés a gyász e „végső” szakaszában „reális” színezetet kap és az elvesztett személy hiánya, „kifosztottság-érzésünk” is megszeli. A gyász eddigi fázisaira jellemző befelé fordulás mellett megkezdődik a fokozatos „kifele tekintés” is. Többet foglalkozunk a jövővel, „merünk” újabb álmokat szőni, megfogalmazódhatnak céljaink és visszatér a „nélküle” is teljessé tehető világ iránti nyitottságunk. A fájdalom, a veszteségérzés, a hiány azonban vissza-visszatér, de már rövidebb ideig és kisebb „hőfokon”, mint a gyász folyamán. Ezeket a visszatéréseket, bizonyos emlékek, gondolatok újbóli feltörését azonban nem „visszaesésként”, hanem a gyász megélésének újabb lehetőségeként kell fogadnunk. Egy újabb haláleset, évfordulók, a közös ünnepek, sokszor egy dal, egy illat, akár egy mozdulat is eszünkbe juttathatja halottunkat, akinek emléke ily módon épül be „panoptikumunkba”, hogy személyiségünket gazdagítva örök kísérője legyen életünknek.



Befejezésül szeretném beszélgetéseim néhány utolsó gondolatát idézni, amelyek a múlttól, az emlékezésről, a hiányról, a gyász „megéltségének” érzéseiről és a jövőről szólnak.

„Nincs nap, hogy ne jutna eszembe a nagyapám - mondja Bálint. Halála enyhítette félelmeimet, mert megmutatta, hogy a távozás is lehet nyugodt és felemelő. Azóta minden napom, ami teljességgel telik el, az ő emlékét idézi”.

Zoltánéknak egy évvel fiuk halála után ismét gyermekük született. „Nem azt mondom, hogy már nem hiányzik a fiam, de az életünk újra értelmet nyert. Második fiunk születésével ismét kiteljesedtünk és így már nem olyan kínzó a hiány”.

Fanni a születés és a halál élményét szintén nagyon közel egymáshoz, néhány hónap eltéréssel élte át. „Szinte egyszerre ‘kaptam’ egy életet és veszítettem el egy másikat. Megéltem, hogy hol kezdődik és hol végződik egy élet. A szülés élménye számomra katartikusabb volt, mint a halálé, mert ez jelzi, hogy csak előre van és ennek tudása mindennél erősebb bennem”.

A „meg nem született” és a teljes életek, a kezdet és az elmúlás, az élet és a halál e történetekben és sorsokban ekképp egyesülnek.

## Utószó

Dolgozatomat azzal kezdtem, hogy a halottakról beszélni, gondolkodni és elemző munkát írni nehéz. Befejezni az őket idéző közös emlékezések, beszélgetések, rám bízott „csodák” és titkok megírását azonban talán még nehezebb. Az elmúlt közel kilenc hónap, amit e „közös” és sokszor magányos gondolkodással töltöttem, az életem részévé vált veszteségek és sorsok története.

Többen azt gondolták, attól féltettek, hogy mások veszteségének megosztásában én magam is „elveszek”, s hogy a halállal való „túlzott” foglalkozás esetleg meghatározza majd minden napjaimat.

„Így” is történt. Írásom befejezésével, gondolataim „lezárásával” én magam is újra átélem a „nincs” ürességét. És valóban, sohasem foglalkoztam úgy és annyit az élettel, mint az elmúlt időszakban.

Köszönöm mindazoknak, akik ezt lehetővé tették.

## Felhasznált irodalom

- ADAMIK L. - JELENCZKI I. - SÜKÖSD M. (szerk.) (1987): *Mauzóleum: Halálirodalom.* Bölcsész Index, Budapest.
- ANGYAL Eleonóra - POLCZ Alain (szerk.) (2001): *Letakart tükrök: halál, temetkezés, gyász.* Helikon Kiadó, Budapest.
- ANTHOLZER, Roland (2001): *Gyász és vigasz: segítség lelkigondozóknak és gyászolóknak.* Ethos Kft. cop., Budapest.
- ARDAI Zoltán (1995): *Meghalni tudni, gyászolni, merni.* Liget, 8 (1): 16-22.
- ARIÈS, Philippe (1987): *A halál technikája. A halállal szembeni attitűdök.* In Gyermek, család, halál. Gondolat, Budapest. 319-415. /1973/
- ARMBRUSTER, Angela Körner (1998): *Halva született, leány.* Köszöntés helyett búcsú. Európa Könyvkiadó, Budapest. /1994/
- BAGDY Emőke (1989): *Határmezsgyén. A halál és a gyász.* In Jelenits I., Tomcsányi T. (szerk.): *Lelki jelenségek és zavarok.* Római Katolikus Kiadó, Budapest, 202-227.
- BAKÓ Tihamér (1995): *Gyászban foganva.* Thalassa, 6 (1-2): 179-203.
- BAKÓ Tihamér (1996): *Verem mélyén. Könyv a krízisről.* Cserépfalvi Kiadó, Budapest.
- BENCE Erika (1997): *A halál.* Symposion 4. 1997. május-június, 12-17. p.
- BERTA Péter (szerk.) (2001): *Halál és kultúra. Tanulmányok a társadalomtudományok köréből,* I. Janus/Osiris Kiadó, Budapest.
- BIRÓ Sándor (1995): *Életünk válsághelyezetei.* Subrosa Kiadó, Bp.
- BLASSZAUER Béla (1997): *Az élet végén esedékes döntések a XXI. század küszöbén.* Kharón, 1 (1): 17-25.
- BOKOR László (szerk.) (2001): *Fejlődés és gyász: új utak és lehetőségek az ezredforduló pszichoanalízisében.* Animula Kiadó, Budapest.
- BÖRÖNTE Márta (1996): *Minden embernek jó, hogy fogják a kezét. Segítség a gyászolóknak.* Lelkipásztor. 71 (2): 57-60.
- BŐSZÖRMÉNYI Dalma (szerk.) (1995): *Súlyos betegen élni, méltósággal meghalni.* Hospice kézikönyv. Corvinus Kiadó, Budapest.
- BUDA Béla (1988): *A halál különös pszichológiája.* In Kübler - Ross, E.: *A halál és a hozzá vezető út.* Gondolat Kiadó, Budapest, /1970/
- BUDA Béla (1997): *A halál és a haldoklás szociálpszichológiai tényezői és folyamatai.* Kharón, 1 (1): 5-17.
- DERRIDA, Jacques (2001): *The work of mourning.* University of Chicago Press.
- ERŐSS László - VEÉR András (2001): *A halál nagy enciklopédiája I.* Glória Press Kiadó, Budapest.
- ELIAS, Norbert (2000): *A haldoklók magányossága.* Helikon Kiadó, Budapest. /1982/

- FÁBIÁN László (1983): *Hosszú gyász*. Magvető Kiadó, Budapest.
- FÁBIÁN László (1997): *A fájdalom embere: találgatások a halálról*. Kráter Műhely Egyesület, Budapest.
- FERENCZ Antal (2001): *Az élet és a halál bioetikai kérdései*. Belügyi Szemle, 1: 3-22.
- FEUER Mária (1999): *A nagy megpróbáltatás*. Az élet dolgai sorozat. Saxum, Budapest.
- FÖLDÉNYI F. László (1994): *A halál nyelve*. Bárka (1-2): 3-6., Tevan Kiadó, Budapest.
- FRENKL Sylvia - RAJNIK Mária (2000): *Életesemények a fejlődéslélektan tükrében*. Semmelweis Egyetem - TF, Budapest.
- FREUD, Sigmund (1990): *Totem és tabu*. Göncöl Kiadó, Budapest.
- FREUD, Sigmund (1991): *A halálösztön és az életösztönök*. Múzsák Közművelődési Kiadó, Budapest.
- FREUD, Sigmund (1995): *Viszonyunk a halálhoz*. In Tömegpszichológia. Társadalomlélektani írások. (Sigmund Freud művei V.) Cserépfalvi Kiadó, Budapest, 175-185.
- FREUD, Sigmund (1997): *Gyász és melankólia*. In Ösztönök és ösztönsorsok: metapszichológiai írások. Filum Kiadó, Budapest, 129-143.
- GEIGER Ágota (1992): *A gyász pszichogén, szomatikus és magatartásbeli tünetei gyermekkorban*. In Gyerekek, szülők, pszichológusok. Pszichológiai Műhely 9. Akadémiai Kiadó, Budapest, 48-54.
- HAMILTON, B. Malcolm (1998): *Tabuk és rituálék*. In Vallás, ember, társadalom. Aduprint, Budapest, 154-170. /1995/
- HANÁK Péter (1998): *A halál Budapesten és Bécsben. A nagyvárosi halál elidegenedése a múlt század végén*. In: Budapesti Napló, 6. 4 (22): 123-138.
- HANUS, Michael (1998): *A gyászmunka*. Nemzetközi Grafológiai Szemle, 5 (2): 15-34.
- HEGEDŰS Katalin (1996) szerk.: *Halálközelben. A haldokló és a halál méltóságáért*. Magyar Hospice Alapítvány, Budapest.
- HEGEDŰS Katalin (1996): *Hospice Magyarországon*. Magyar Hospice Egyesület, Budapest.
- HEGEDŰS Katalin (2000): *Az emberhez méltó halál*. Osiris Kiadó, Budapest.
- HEGEDŰS Katalin (szerk.) (1993): *Az élet joga - a halál joga: kérdések a haldoklás körül*. In Orvosetikai dilemmák I-II. Cier Print, Budapest.
- HÉZSER Gábor (1991): *A gyászoló ember*. In A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve. Református Zsinati Iroda Sajtóosztály, Budapest, 233-253.
- HOFFMANN Márta - SZILÁGYI Erzsébet (szerk.) (1982): *Ünnepek a mai magyar társadalomban. Az ünnep szociológiai és szociálpszichológiai szempontból*. Tömegkommunikációs Kutató Központ, Budapest.
- JUSZT László - ZELEY László (szerk.) (1981): *A halál egészen más...?* Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- KAST, Verena (1995): *A gyász: egy lelki folyamat stádiumai és esélyei*. T-Twins Kiadó, Budapest. /1982/
- KAST, Verena (2000): *Kötés és oldás: új lehetőségek gyász és válás után*. Európa Könyvkiadó, Budapest. /1982/

- KEMÉNY-BEKE Ádám (2001): *A halálhoz való jog*. Belügyi Szemle, 1, 112-130.
- KOLOSAI Nedda - BOGNÁR Tamás (2000): *Az élettől búcsúzó kérdéseinek súlya az itt maradtakon...*Kharón, 5 (1) 18-36.
- KOLTAI M. - KELEMEN G. - MAGASI I. (1995): *Az élők büntudata - a gyász és az identitás megrendülésének összekapcsolódása a családban*. Pszichoterápia, 4 (1): 33-38.
- KOVÁCSNÉ TÖRÖK Zs. - SZEVERÉNYI P. - HETEY A. (1995): *A gyász pszichológiai vonatkozásai I. A gyász folyamata: a normál és a patológiás gyászmechanizmus*. Magyar Pszichológiai Szemle, 35 (3-4): 243-249.
- KOVÁCSNÉ TÖRÖK Zs., SZEVERÉNYI P., FORGÁCS A. (1994): *Perinatális gyászreakció*. Orvosi Hetilap, 135 (34): 1863-1867.
- KOVÁCSNÉ TÖRÖK Zs. - SZEVERÉNYI P. (1996/b): *A gyász pszichológiai vonatkozásai II. A perinatális gyász*. Magyar Pszichológiai Szemle, 1-3 (36): 67-79.
- KOVÁCSNÉ TÖRÖK Zs. - SZEVERÉNYI P. (1998): *A vetélés és a szülés körüli gyermekvesztés a pszichológus szemével*. Kharón, 2 (1): 33-43.
- KÖRÖSSI P. József (2000): *A gyógyító halál. Magyar írók novellái az elmúlásról és gyászról*. Palatinus Könyvek, Budapest.
- KUNT Ernő (1981): *A halál tükrében*. Magvető Kiadó, Budapest.
- KUNT Ernő (1987): *Az utolsó átváltozás. A magyar parasztság halálképe*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- KÜBLER - ROSS, Elisabeth (1988): *A halál és a hozzá vezető út*. Gondolat Kiadó, Budapest /1970/.
- LAKNER Judit (1993): *Halál a századfordulón*. História, MTA Történettudományi Intézet, Budapest.
- LÉVAI Katalin (1996): *A halál és az élet tényei. Beszélgetés Dr. Pilling Jánossal*. Kritika, 3: 16-17.
- LOSONCZI Ágnes (2000): *Bevezető a „Szociális munkások a Hospice-ban” c. konferencián*. Kharón, 3 (4).
- MÁCZ István (1994): *Gondolatok (gondolataim) a halálról (halálomról)*. Bárka (1-2): 25-33. Tevan Kiadó, Budapest.
- MANGAUD, Catherine (1998): *Grafológiai esettanulmányok a gyázmunka fázisairól*. Nemzetközi Grafológiai Szemle, 5 (2): 8-22.
- MÜLLER, Wunibald (1995): *Gyász idején...* Bencés Kiadó, Pannonhalma. /1993/
- NAGY Mária Ilona (1997): *A gyermek és a halál*. Pont Kiadó, Budapest.
- PAP Zsuzsanna (1998): *Pszichodramatikus veszteség-feldolgozás*. In Zseni Annamária (szerk.): *Megélni - túlélni. Pszichodráma a gyakorlatban II*. Animula Kiadó, Budapest, 80-89.
- PÁL Erzsébet (1999): *Az élet a halál tükrében*. Kiadó: Pál Erzsébet. 49 p.
- PILLING János (1998): *Tanatológia: haldoklók és gyászolók pszichés gondozása*. In: Füredi János (szerk.): *A pszichiátria magyar kézikönyve*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 705-714.
- POGONYI Lajos (1993): *A személyiség a halálig fejlődik. Beszélgetés Polcz Alaine-vel*. Népszabadság, 51 (30): 16.

- POLCZ Elaine (1989): *A halál iskolája*. Magvető Kiadó, Budapest.
- POLCZ Elaine (1997): *Együtt - a halálban és a gyászban*. Kharón, 1, (1): 91-110.
- POLCZ Elaine (1998): *Ideje a meghalásnak*. Pont Kiadó, Budapest.
- POLCZ Elaine (1999): *A halál ösvényei*. In Éjjeli lámpa. Jelenkor Kiadó, Pécs. /1996/ 105-176.
- POLCZ Elaine (2000/a): *Gyászban lenni*. Pont Kiadó, Budapest.
- POLCZ Elaine (2000/b): *Meghalok én is? A halál és a gyermek*. Pont Kiadó, Budapest.
- POPPER Péter (1999/a): *Kegyes hazugság*. In Hazugság nélkül. Saxum („Az élet dolgai” sorozat), 81-107.
- POPPER Péter (1999/b): *Fáj-e meghalni?* Saxum. („Az élet dolgai” sorozat).
- RÁCZ Zoltán (1980): *A polgári gyászszertartásról*. Budapest. Népművelési Propaganda Iroda. /1977/
- RIBÁR János (1994): *Reménység az élőknek: halálkutatás*. Bárka (1-2): 16-24 p. Tevan Kiadó, Budapest.
- SCHLEGEL, Uta (1995): *Nincs több kettesben töltött esténk. (Családi állapota özvegy)*. Kálvin Kiadó, Budapest, /1992/
- SEALE, Clive (1998): *Constructing Death. The Sociology of Dying, and Bereavement*. Cambridge University Press, Cambridge.
- TENZER Tamás (1994): *A halál, mint társadalmi probléma*. Esély, 6, (6): 77-82.
- TATELBAUM, Judy (1998): *Bátorság a gyászhoz*. Pont Kiadó, Budapest. /1980/
- ULICSKA László (1994): *A halál utolsó „nagy korszaka”*. Esély, 6: 63-67.
- VAN CALSTER, Stefan (1995): *Gyász és vigasztalás*. Communio, 3 (1): 45-48.
- VÉGH Katalin (1994): *A modern ember viszony a halálhoz*. Esély, 6: 69-76.
- VIKÁR András (1998): *Gyázmunka dramatikus játékcsoportban*. In Zseni Annamária (szerk.): *Megélni - túlélni. Pszichodráma a gyakorlatban II*. Animula Kiadó, Budapest, 36-40.
- VIKÁR György (1984): *A gyermek és a gyász*. In Gyógyítás és öngyógyítás. Magvető Kiadó, Budapest, 101-126.
- VIKÁR György (1999): *Az ifjúkor válságai*. Animula Kiadó, Budapest, /1980/.

#### **Egyéb források:**

<http://www.halal.lap.hu>

<http://www.kegyelet.lap.hu>

<http://www.ksh.hu>

## Melléklet

### GYÁSZFÁZISOK

<b>Lindemann (1944)</b>	<b>Averill (1968)</b>	<b>Bowlby (1976)</b>	<b>Tatelman (1980)</b>
Megrázkódtatás, sokk	Sokk	Sokk	Döbbenet
		Tiltakozás	
Sóvárgás, keresés	Tárgyvesztés tudatosítása	Kétségbeesés	Szenvedés és összeomlás
Szétesés, felbomlás			
Újraszerveződés, megnyugvás	Felépülés	Gyógyulás	Utóhatások és életünk újjászervezése
<b>Spiegel (1981)</b>	<b>Brown és Stoudemire (1983)</b>	<b>Martocchio (1985)</b>	<b>Horowitz (1993)</b>
Sokk	Sokk	Lesújtottság és hitetlenség	Sokk
Kontrolláltság		Tiltakozás és elvágyódás	Elutasítás
Regresszió		Összeomlás, kétségbeesés	Elárasztás
		A gyásszal való azonosulás	Átdolgozás
	Elmélyülés az elhunytal való kapcsolatban		
Adaptáció	Újraszerveződés	Újraszerveződés és helyreállítás	Lezárás
<b>Parkes (1994)</b>	<b>Kast (2000)</b>	<b>Polcz (2001)</b>	<b>Pilling (2001)</b>
			Anticipációs gyász
Dermedtség és tompultság	Elutasítás, elzárkózás a tudomásvételtől	Szembesülés a halállal és a veszteséggel	Sokk
		Összeszedettség	Kontrolláltság
Sóvárgás, vágyakozás	Az érzelmek feltörése	Sóvárgás, keresés	Tudatosulás
Szétesettség, kétségbeesés	Keresés, megtalálás és az elválás stádiuma	Talajvesztettség (szétesés, regresszió, káosz)	
		Számadás, számbavétel, a kapcsolat átdolgozása	Elfogadás
Újraszerveződés és visszatérés	Önmagunkhoz és a világhoz fűződő új viszony kialakítása	Útkeresés, adaptáció, alkalmazkodás az új életformához	Adaptáció

**Forrás:** A szakirodalomban általam fellelt gyászfázisok alapján.

MTA Politikai Tudományok Intézete  
**Etnoregionális Kutatóközpont Munkafüzetei**

- 1). *A. Gergely András*: Kisebbségi tér és lokális identitás /I./ ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 53 1. 300,- Ft (29 oldal)
- 2). *A. Gergely András*: Kisebbségi tér és lokális identitás /II./ ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 54 X. 300,- Ft (29 oldal)
- 3/A). *A. Gergely András*: Forráselemzés: Kopács, táj- és népkutató tábor a Drávaszögben (1942). ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 55 8. 300,- Ft (28 oldal)
- 3/B). *A. Gergely András*: Forráselemzés: Városi és nemzetiségi lét magyarok és „jugoszlávok” körében, a XX. századi városfejlődés árnyékában. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 56 6. 350,- Ft (35 oldal)
- 4). *A. Gergely András*: Kun etnoregionális kisvárosi sajátosságok. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 57 4. 250,- Ft (24 oldal)
- 5). Szerk.: *A. Gergely András*: Rövid etnoregionális elemzések. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 58 2. 450,- Ft (90 oldal)
- 6). *A. Gergely András*: Identitás és etnoregionalitás. A kisebbségi identitás történeti és regionális összefüggései Nyugaton és Kelet-Közép-Európában. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 59 0. 500,- Ft (98 oldal)
- 7). *Szabó Ildikó*: Közősségszerveződési folyamatok a magyarországi románok körében. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 60 4. 450,- Ft (45 oldal)
- 8). *A. Gergely András*: Politikai antropológia. /Interdiszciplináris közelítések/. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 61 2. 500,- Ft (72 oldal)
- 9). *A. Gergely András*: Tér - szimbólum - politika. Politika a térben, tér a politikában. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 62 0. 450,- Ft (83 oldal)
- 10). *Boglár Lajos, Papp Richárd, Tarr Dániel, Tóth Bernadett*: Etnikum és vallás. Apróbb írások a vallási kommunikáció körében. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 63 9. 400,- Ft (51 oldal)
- 11). *A. Gergely András*: Kisebbség - etnikum - regionalizmus I. Állam, nemzet, ellenkultúra és kisebbségiség. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 64 7. 500,- Ft (139 oldal)
- 12). *A. Gergely András*: Kisebbség - etnikum - regionalizmus II. Etnoregionalizmus Magyarországon? ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 65 5. 500,- Ft (90 oldal)
- 13). *Bindorffer Györgyi*: Identitás kettős kötésben. Etnikai identitás és kulturális reprezentáció a dunabogdányi svábok körében. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 66 5. 450,- Ft (75 oldal)
- 14). *Szabó Ildikó, Horváth Ágnes, Marián Béla*: Főiskolások állampolgári kultúrája. Empirikus vizsgálat két kecskeméti főiskola hallgatói körében. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 67 1. 400,- Ft (40 oldal)
- 15). *A. Gergely András*: Közelítések az etnofilmhez. Retusált ösiség, rendezett hitelesség, etnikai valóság: ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 68 X. 400,- Ft (43 oldal)
- 16). *Dudich Ákos, Gál Anasztázia, Molnár Eszter, Németh Rita, Pásztor Zoltán*: Népek, maszkok, nemzeti- és csoportkultúrák. Etnikai-antropológiai dolgozatok. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 69 8. 450,- Ft (76 oldal)
- 17). *Nemes Nagy József*: Társadalmi tércategóriák a regionális tudományban. Egy modern tudományág műhelyéből. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 70 1. 550,- Ft (57 oldal)



- 18). *Kormos Éva*: Albánia: az emberélet fordulói. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 71 X. 350,- Ft (44 oldal)
- 19). *Veres Emese-Gyöngyvér*: Barcasági körkép. Egy kulturális antropológus terepmunka-tanulmányai. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 72 8. 450,- Ft (53 oldal)
- 20). *Bódi Ferenc*: Polgárosodás, politikai változás, társadalmi tömeg. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 73 6. 450,- Ft (63 oldal)
- 21). *Horváth B. Ádám, Soltész János*: Társadalom és hatalom. Politikai antropológiai analízisek. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 74 4. 400,- Ft (46 oldal)
- 22). *Szabó Levente, Juhász Levente Zsolt, Király Ildikó*: Kognitív etnikai folyamatok. Tanulmányok a kognitív kutatások tükrében. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 75 2. 400,- Ft (85 oldal)
- 23). *Utasi Ágnes*: Magyar hazától az amerikai otthonig. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 79 5. 450,- Ft (62 oldal)
- 24). *A. Gergely András*: Helyi társadalom - rendszerváltás közben. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 80 9. 400,- Ft (53 oldal)
- 25). *Vörös Kinda Klára*: Otthon és itthon. Erdélyi menekült értelmiségiek magyarországi beilleszkedéséről. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 81 7. 450,- Ft (77 oldal)
- 26). *Hollós Marida*: Pszichológiai antropológia. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 82 5. 450,- Ft (67 oldal)
- 27). *Demetrovics Zsolt*: Drogkultúra, drogfüggés, társkapcsolatok. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 83 3. 400,- Ft (71 oldal)
- 28). *Páll Kinga Ágnes*: Alternatívák és félelmek. Magyar és román elképzelések a romániai magyarság helyzetének ártértelezéséről. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 84 1. 450,- Ft (84 oldal)
- 29). *Benke József, Bindorffer Györgyi, Bódis Krisztina, Kézdi Nagy Géza, Papp Richárd*: Etnikai-antropológiai kutatómódszertan I. Empíria és elmélet találkozási pontjain. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 85 X. 450,- Ft (89 oldal)
- 30). *Laki László*: Periférián - az Alföld közepén. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 86 8. 450,- Ft (79 oldal)
- 31). *Kapitány Ágnes - Kapitány Gábor szerk.*: Rendszerváltás, világképváltozás, mellékutca. Tanulmányok a politikai antropológia és a világkép-elemzések köréből. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 87 6. 450,- Ft (105 oldal)
- 32). *Albert Réka*: Tájak és nemzetek. Kísérlet a „nemzeti táj” fogalmának antropológiai megközelítésére. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 88 4. 400,- Ft (67 oldal)
- 33). *Papp Richárd*: Szakadékok és hidak. A magyar és a román egymás mellett élés lehetőségei és stratégiái Hargita megyében. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 89 2. 450,- Ft (86 oldal)
- 34). *Heltai Gyöngyi*: Szocialista sematizmus. Sematizmus és komédia, definíciók és határaik. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 90 6. 450,- Ft (124 oldal)
- 35). *Szabó Ildikó - Lázár Guy*: Nemzet-koncepciók a mai magyar társadalomban. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 91 4. 400,- Ft (49 oldal)
- 36). *Gordos Ágnes*: Fehéren feketén: esélyek és zsákutcák, avagy a cigányság oktatásával és foglalkoztatásával kapcsolatos kérdések. ISSN 1416-8391, ISBN 963 8300 92 2. 450,- Ft (100 oldal)
- 37). *Lányi Gusztáv*: Politikai pszichológia és politikatudomány. /A politikai pszichológia szemléleti sajátosságairól/. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 13 2. 600,- Ft (151 oldal)
- 38). *Szabó Máté*: Védekező helyi társadalom. Tiltakozások Borsod megyében (1989-1995). ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 14 0. 400,- Ft (50 oldal)

- 39). *Barabás Máté*: Községek találkozója: Krisna-völgy Somogyvámoson. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 15 9. 400,- Ft (40 oldal)
- 40). *Orosz Anett*: Menekültek és menedékesek helyzete a Debreceni Befogadó Állomáson. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 29 9. 400,- Ft (55 oldal)
- 41). *Bujdosó Judit*: Határ választ el... /Migrációs tanulmány/. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 30 2. 350,- Ft (30 oldal)
- 42). *T.Kiss Tamás*: A kulturális intézmények állami rendszere Magyarországon az 1920-as években. Gróf Klebelsberg Kunó kultúrát szervező tevékenysége. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 59 8. 600,- Ft (187 oldal)
- 43). *A.Gergely András*: Államválság - régiók - civil társadalom I-III. /I. Államválság/. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 36 1. 500,- Ft (98 oldal)
- 44). *A.Gergely András*: Államválság - régiók - civil társadalom I-III. /II. Régiók/. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 37 X. 450,- Ft (75 oldal)
- 45). *A.Gergely András*: Államválság - régiók - civil társadalom I-III. /III. Civil társadalom/. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 60 4. 500,- Ft (90 oldal)
- 46). *Albert Árpád, Benke József, Gulyás Anett, Kovács Monika, Pásztor Zoltán, Sebestény Anikó, Veres Emese-Gyöngyvér*: Másság - idegenség - elmozdulás. Léhelyzetek az otthonosság és a sehollét között. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 61 2. 400,- Ft (57 oldal)
- 47) *Tasi István*: A vaisnavizmus múltja és jelene. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 63 9. 400,- Ft (62 oldal).
- 48) *Fejér Balázs*: Az LSD kultusza: egy budapesti kulturális színpad krónikája. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 64 7. 600,- Ft (104 oldal)
- 49) *Járosi Katalin*: Identitásproblémák. Új identitás keresése a taszári repülőezred hivatásos állományánál. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 74 4. 400,- Ft (43 oldal)
- 50) *Farkas Attila Márton*: Buddhizmus Magyarországon, avagy az alternatív vallásosság egy típusának anatómiája. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 59 0. 800,- Ft (142 oldal).
- 51) *H. Sas Judit*: „Az új apparátus”. Szomorújáték két részben a XXXIII. kerületi, Tó-városi Önkormányzatról (1990-1994). ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 60 4. 800,- Ft (142 oldal).
- 52) *Fleck Gábor - Virág Tünde*: Egy beás közösség múltja és jelene. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 81 7. 600,- Ft (112 oldal).
- 53) *Csanády Márton*: A politikai rendszerváltás társadalomlélektana - avagy szorongások és félelmek a XX. század végi Magyarországon. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 86 8. 450,- Ft (42 oldal).
- 54) *A.Gergely András szerk.*: Filozófiai, történeti és kulturális antropológia. Szöveg és szemelvénygyűjtemény, I/1. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 93 0. 2500,- Ft (261 oldal).
- 55) *Lányi Gusztáv szerk.*: Politikai pszichológiai tanulmányok, I. Mi a politikai pszichológia? ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 89 2. 700,- Ft (52 oldal).
- 56) *Lányi Gusztáv szerk.*: Politikai pszichológiai tanulmányok, II. Politika testközelben. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9098 90 6. 800,- Ft (85 oldal).
- 57) *Lányi Gusztáv szerk.*: Politikai pszichológiai tanulmányok, III. Személyiség és politika. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 02 2. 1000,- Ft (112 oldal).
- 58) *Lányi Gusztáv szerk.*: Politikai pszichológiai tanulmányok, IV. Politikai konfliktusok. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 03 0. 1000,- Ft (99 oldal).
- 59) *Lányi Gusztáv szerk.*: Politikai pszichológiai tanulmányok, V. Politikai választás - politikai kampány. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 04 9. 1100,- Ft (118 oldal).

- 60) *Lányi Gusztáv szerk.*: Politikai pszichológiai tanulmányok, VI. Tömeg(lélektan) és politika. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 06 5. 800.- Ft (74 oldal).
- 61) *Lányi Gusztáv szerk.*: Politikai pszichológiai tanulmányok, VII. Politikai kultúra és politikai szocializáció. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 07 3. 1200.- Ft (118 oldal).
- 62) *Kapitány Ágnes - Kapitány Gábor szerk.*: Színház, kocsma, légitársaság. Tanulmányok a kultúra antropológiája köréből. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 08 1. 750.- Ft (75 oldal).
- 63) *Bódi Ferenc*: Forradalom után - reform előtt. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 09 X. 950.- Ft (90 oldal).
- 64) *Fábián Gergely*: Munkanélküliség és munkanélküliek a régióban. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 11 1. 500.- Ft (42 oldal).
- 65) *Bódi Ferenc - Fábián Gergely - Giczey Péter*: Még mindig örülten. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 12 X. 500.- Ft (45 oldal).
- 66) *Kapitány Ágnes - Kapitány Gábor szerk.*: Idegen az idegenben. (Kulturális antropológiai tanulmányok). *Szerzők*: Bansar Mohamed, Böszörményi Nagy Katalin, Csige E. Ibolya, Czingel Szilvia, Fülepi Anikó, Hajdú Gabriella, Sipos Zsuzsanna, Szövényi Katalin. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 27 8. 1200.- Ft (109 oldal).
- 67) *Horkai Anita*: Screenagerek. A techno-kultúra megjelenési formái a mai Magyarországon. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 15 4. 650.- Ft (61 oldal).
- 68) *Csámpai Ottó*: Magyartanítás Zoboralján: egy szociológiai vizsgálat eredményei. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 18 9. 650.- Ft (61 oldal).
- 69) *Németh Ildikó*: A multikulturális nevelés és gyakorlásának elmélete - a magyarországi cigányság tükrében. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 24 3. 450.- Ft (43 oldal).
- 70) *Lux Éva*: A vallás kommunikációja, a kommunikáció vallása: a Krisna-vallás. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 31 6. 900.- Ft (94 oldal).
- 71) *Hajnal Virág*: A zentai „foglyok”. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 25 1. 900.- Ft (45 oldal).
- 72) *Mihályfi Márta*: Irányzatok a barcelonai meleg mozgalomban. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 30 8. 750.- Ft (70 oldal).
- 73) *Horváth Gergő*: A Káli-medence „vidéke”, avagy a „vidék” közgondolkodásbeli átértékelődésének egy példája. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 34 0. 600.- Ft (70 oldal).
- 74) *Bódis Krisztina*: „Nemzetek utáni” korszak?: Szulejmán szultán emlékműve Szigetváron... ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 36 7. 600.- Ft (70 oldal).
- 75) *Böszörményi Nagy Katalin*: Az aszkézis mint liminális folyamat a jávai kultúrában. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 40 5. 800.- Ft (75 oldal).
- 76) *Kárpáti Ágnes*: Buddhizmus Magyarországon - avagy egy posztmodern szubkultúra múltja és jelene. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 XX X. 500.- Ft (50 oldal).
- 77) *A. Gergely András*: Létmódok és kimódolt létek /politikai antropológiai tanulmányok/. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 41 3. 1200.- Ft (130 oldal).
- 78) *Lányi Gusztáv szerk.*: Politikai pszichológiai tanulmányok, VIII. Politikai vezetők és arculatok. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 47 2. 1200.- Ft (105 oldal).
- 79) *Lányi Gusztáv szerk.*: Politikai pszichológiai tanulmányok, IX. Választói magatartás és kampánypszichológia. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 48 0. 1200.- Ft (92 oldal).
- 80) *Lányi Gusztáv szerk.*: Politikai pszichológiai tanulmányok, X. Politikai magatartásformák, szimbólumok és hagyományok. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 50 2. 1500.- Ft (134 oldal).

- 81) *Csanády András*: A Homoród-vidéki falvak gazdasági viszonyairól. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 56 1. 1700.- Ft (179 oldal)
- 82) *Holló Imola Dalma - Komjáthy Zsuzsa szerk.* Jelen lenni és antropológiát írni: a kutatás és a szöveg talányos viszonya. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 70 7. 1800.- Ft (180 oldal)
- 83) *Korbai Hajnal*: Identitáskereső az ír szigeten. Szelídülhet-e a nacionalizmus nemzeti identitássá? ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 59 6. 800.- Ft (74 oldal)
- 84) *A. Gergely András szerk.* „Primitív” kultúrák, ősi hitek, modern genocídium. /Politikai antropológiai források/. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 71 5. 800.- Ft (74 oldal)
- 85) *Angyal Mónika*: Euro-identitás Belgiumban. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 73 1. 500.- Ft (47 oldal)
- 86) *A. Gergely András*: Tér, idő, határ és átmenet. (Politikai antropológiai esettanulmányok). ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 72 3. 1500.- Ft (148 oldal)
- 87) *Szász Antónia*: Parázs. A Szim Salom és az asszimilált magyar zsidóság útkeresése. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 64 2. 1300 Ft (123 oldal)
- 88) *Mund Katalin szerk.*: Átalakuló értékrendszerek. /A XXV. OTDK (2001) díjnyertes szociológiai dolgozatai/. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 65 2. 2400.- Ft (234 oldal)
- 89) *Szakál Gyula - Udvarhelyi Éva Tessza - A. Gergely András szerk.*: Elitek és piaci kultúraváltások. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 76 6 1900.- Ft (185 oldal)
- 90) szerkesztés alatt
- 91) *Kárpáty Ágnes*: A gyász szociológiája: e tanulmány a halálról szól, melyet tabuk és társadalmi tények vesznek körül. De amíg a születésről, házasságról, évfordulókról szívesen beszél az ember, az elmúlás, a halál, a 'nincs' misztériumáról és átmeneti rítusáról nem. A gyász szociológiája ritka dolog, az élet befejezésének nyilvánossága, a halálélmény és a „gyászmunka” nehezen vizsgálható. Bátor és tisztességes vállalkozás a téma emelt méltóságú tárgyalása, s nemkülönben a megértés és megismerés érdekében mozgósított nagy társadalomtudományi fogalomkészlet, melynek segítségével mozgósít, pontosan definiál, jól fogalmazza meg a halál kommercializálódását, urbanizálódását és medikalizációját. Nem szokványos elemzés, de fölötte izgalmas és megfontolásokat kínáló. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 80 4. 900.- Ft (83 oldal)

A munkafüzetek megrendelhetők:

**MTA Politikai Tudományok Intézete**

H - 1399 BP. Pf. 694/115. (Szabó Irén. Tel./fax: 224-67-24,

E-mail: <mailto:szaboi@mtapti.hu>