

HALÁL vége

Haláloed appja

Létezik egy applikáció, ami képes megmondani, mennyi idő van a halálig. Jó poén, így Quinn, a kórházi nővér is letöltötte. A program szerint alig több mint két napja van hátra az életből... **10.**



Mint egy család

Barátságok, szerelmek és megannyi boldog pillanat. Az Orff Útő-együttes 25 év elteltével is olyan, mint egy nagy család. **10.**

A Batthyányak ősi fészkeiben

A Batthyány család számos birtoka közül máig az ausztriai Güssinget, azaz Németújvárt tekinti az ősi fészkeknek. Rendszeresen szerveznek találkozót a várba. **11.**



„A GYÁSZ NEM A FEJEKET, hanem a szívet töri össze...”

KESZEY ÁGNES

agnes.keszey@zalaihirlap.hu

Ezekben a napokban a temetőt járva nem csak eltávozott szeretteinkre gondolunk, saját mulandóságunk is eszünkbe juthat.

A gyász nem a fejeket, hanem a szívetek töri össze, ezért nem is tudjuk a fejünkkel megoldani – kezdte beszélgetésünket Kiss Katalin gyásztanácsadó és -feldolgozó specialista. Gyászcsoporthoz vezető végzettsége is van, csakúgy, mint Polgárné Bertók Orsolyának, akivel közösen indított gyászfeldolgozó csoportot. Megkönnyebbülést hozó módszereket, lehetőségeket ismerhetnek meg a résztvevőkkel. Ehhez a csoporthoz már nem lehet csatlakozni, de lehet jelentkezni a jövő januárban és szeptemberben kezdődő alkalmakra. A keszthelyi Premontrai Szakgimnázium pályázati támogatással megvalósuló, több más lehetőséget is biztosító programja keretében erre ingyenesen van lehetőség.

A gyászfeldolgozó csoportok nem azt jelentik, hogy együtt sírnak, hanem hogy szabadon megnyilvánulhat a gyászoló. Bensőséges, támogató közegben fejezheti ki minden érzését, megtapasztalja, hogy nincs egyedül, sorstársai vannak. Az elején megegyezünk, hogy nem ítélkezünk, nem bírálnak, nem adunk egymásnak tanácsokat. Hagyjuk egymást szabadon megnyilvánulni, minősítés nélkül. Titoktartást fogadunk, mely biztosítja a szabad, nyílt légkört. Természetes a tapintat, a kedvesség, a türelem egymással szemben – mutatta be a működést Kiss Katalin.



Tudni kell hallgatni, hagyni, hogy elfolyjon a bánat, felszínre kerüljenek az érzelmek – mondta Kiss Katalin

FOTÓK: A SZERZŐ

Hosszan elhúzódó gyász és sokáig tartó következményei, depresszió, alvás- és evészavar, súlyosan megrázó halálesetek – mint az öngyilkosság vagy a gyermek halála – esetén kifejezetten javasolt, hogy szakemberhez, segítő csoporthoz forduljon a szerettét elvesztett ember.

A halál az életünk része, együtt kell vele élni. Azért jöttem ide, hogy ezt megtanuljam. A halál mélyen megérinti az embert. Én egy gyerekkori gyász feldolgozásában vagyok,

amelyet most, ötven évvel később elő kellett venni. Néhány éve más krízisek hozták elő, hogy foglalkozni kell vele, mert nem dolgoztam fel. Itt meg lehet élni mindent, amire a hétköznapi életben nincs mód, mert általában zavarja a környezetet, ha túl erősek az érzelmeink – vallott az egyik résztvevő.

De mi valójában a gyász? Kiss Katalin összegzése szerint a veszteségekre adott reakció, mely ellentmondásos érzésekből áll össze.



Miközben arra emlékezünk, akinek fáj a hiánya, szembesülünk saját elmúlásunkkal is

Az emberben kavargó az önvád, esetleg büntudat, szomorúság, harag, düh, de felszínre törhetnek akár pozitív érzések is – sorolta a szakember. – A hiányt, az űrt éljük meg gyászként, de hogy hogyan és mennyi idő alatt tudjuk feldolgozni, megbékélni vele, az egyéni. Minden ember és minden kapcsolat más és más, mindezek mellett a halálhoz való viszonyulásban, a gyász megélésében a családi minták is meghatározóak.

A tudományos háttérrel megvilágítva Kiss Katalin arról is szólt, hogy a gyász folyamatában egyes szakemberek szakaszokat szoktak megkülönböztetni (sokk, kontrollált szakasz, tudatosulás, átdolgozás, megnyugvás), ám ma a szakirodalom elveti a szakaszolás elméletét.

Csomópontok és meghatározó jelenségek vannak. De hogy mikor mi követi egymást, egyedi. Amikor megtudjuk a hozzátartozó halálát, egyfajta sokk következik be. „Ez nem is velem történik, nem lehet igaz” – mondják. Ezt követi a kontrollált szakasz stádiuma, de a kettő össze is folyik. Ez sokszor téren, időn kívüli érzés. Sokan úgy számolnak be erről, „mintha nem is velem tör-

tént volna ez az egész, teljesen automatikusan intéztem mindent”. Ilyenkor jó, ha a gyászoló mellett van valaki, aki segít neki az ügyintézésben, főz egy adag ételt, kimossa a ruhákat – sorolta a szakember.

A tettek mellett a szavak is fontosak. Ám sokszor olyan vigasztalónak szánt gondolatok hangzanak el, melyek az ellenkező hatást váltják ki.

Olyan mondatokat hallanak a gyászoló, amiktől még inkább nő az érzelmi elszigeteltség. Például: ne sírj, ne bánkódj, lépj túl rajta. Nem azért mondják az emberek, mert rosszat akarnak, hanem mert segíteni szeretnének és szeretnék visszakapni a korábbi, régi embert. De nem fogják, mert a volt és van között lett egy nagy hiány. A gyászoló már nem az az elvesztett személy nélkül, mint vele volt.

De akkor hogyan is viselkedjünk a gyászoló baráttal, munkatársal, ismerőssel?

A legfontosabb a hitelesség, ami bennem van. Tapintat, türelem, aktív hallgatás szükséges, és az, hogy benne legyek az ő történetében. Ez nem azt jelenti, hogy én is ugyanúgy sírok, gyászolok, mint ő. Mert én nem gyászolok, de csak akkor tudok segíteni neki, ha az empátiát meg tudom vele élni. Akkor tudom, mi az a hiteles mondat, amit mondani kell. Ha egyáltalán mondani kell valamit. Lehet, hogy egy szót sem kell szólni, csak figyelmesen hallgatni. Lehet, hogy csak azt kell mondani: fel nem tudom fogni, mit érezhetsz, borzalmas lehet. Sokszor nem tudjuk meghallgatni a gyászolót, tenni, mondani akarunk valamit, megtörni a csendet, ami körülötte van. De hagyni kell.

tek a hospice szolgálatok, melyek segítik felkészülni a halálra a beteget és hozzátartozóit. Egy svájci pszichiáter, dr. Elisabeth Kübler-Ross megállapította az öt stádiumot, amelyet a haldoklók átélnek: elutasítás és izoláció, düh, alkudozás, depresszió, beletnyugvás.

Fontos, hogy a haldoklóhoz úgy viszonyuljunk, hogy e fázisokon át tudjon haladni, hogy ne ragadjon bele az elutasításba, vagy éppen a dühös reakciókba. Jellemző az illúziók kialakulása a gyógyulással kapcsolatban, vagy az Istennel való alkudozás: „Ha ezt a csodás gyógymódot kipróbálom, meggyógyulok!” „Csak még az unokám megszületését megérem!” A teljes lehangoltság fázisa borzasztó gyötrelmessel, tehetetlenségérzéssel jár a betegágyánál lévő hozzátartozóknak. Ilyenkor az a legjobb, ha ösztönözzük a beteget életútjának pozitív összegzésére. Idézzük fel neki a legjobb történeteket, a jó ügyeket, amelyeket megtett, a szép emlékeket, melyeket átélt. Ha kéri, imádkozzunk vele, hívjunk hitének, vallásának megfelelő lelkeszt – mondta Kiss Katalin.

Kiemelte: természetes egy veszteséget követően, ha visszatekintve úgy érezzük, tehetünk vagy mondhattunk volna többet,

Érezhetjük, hogy tehetünk vagy mondhattunk volna mi is és ő is mást, többet, jobbat

jobbat, másképpen a másikért, és az is, ha úgy érezzük, ő is mondhatott vagy tehetett volna mást, többet, jobbat.

Minden ember életében ott a gyász, mindannyian veszítettük már el szerettünket. Sirjához megyünk a temetőbe, gyertyát gyújtunk emlékére.

A halottak napja mindenkinek nehéz időszak. Kicsit a saját halálunkkal is szembesülünk, azaz, hogy minden elmúlik, minden élet véget ér. A hétköznapi életben el lehet tolni a gondolatot, hogy én is meghalok egyszer, de a sírnál mindenkiben megfogalmazódik. Szembesülünk a hiánnyal is, ami olyan, mint egy bevarasodott seb, egy forradás, ami fűti. Fűti, hogy ő nincs itt.

