

Gyász

**„Elveszíteni egy szerettünket az emberi élet
talán legnehezebb élménye, mélyreható seb”**

/ Polcz Alain/

A gyásszal kapcsolatban leggyakrabban a halál jut eszünkbe, pedig sokféle, az életünkben bekövetkező esemény okozhat gyászt. Egy haláleseten kívül gyász érzésével reagálhatunk bármilyen más változásra is. Ilyen változás lehet például gyermekeknek az iskolakezdés, idősebb korban a tanulmányok befejezése, felnőttként a válás, gazdasági változás, munkahelyünk elvesztése, egészségünk romlása, felnőtt gyermekünk elköltözése vagy a nyugdíjazásunk. Bár kevésbé kézzel fogható, de a bizalom, a biztonság vagy a hit elvesztését is veszteségként élhetjük meg.

A gyász szakaszai

A gyászt minden esetben egy fájdalommal teli folyamat, melyben sokféle reakcióforma (pl.: érzelmi üresség érzése, hullámzó hangulat, alvásproblémák, koncentrációs zavar, dühkitörések, csökkent vagy növekedett étvágy, fáradékonyság) elképzelhető. A gyászolók veszteségélménye nagyon eltérő lehet az elhunythoz fűződő kapcsolatuk egyedisége miatt és nagyon körültekintően kell eljárunk, amikor a gyásszal kapcsolatban megpróbáljuk meghatározni, mi tekinthető „normálisnak”. A gyászfolyamat egyes szakaszai a következők:

1. fázis: Anticipációs gyász:

A gyász folyamata nem feltétlenül a haláleset megtörténtével kezdődik. Hosszas betegség, háborúk, életveszélyes állapot (pl. intenzív osztályon kezelt betegek) esetében a hozzátartozók még a haláleset tényleges bekövetkezése előtt is foglalkoznak a veszteséggel és annak rájuk gyakorolt esetleges hatásaival. Így, amire a tényleges haláleset bekövetkezik, addigra a gyász

már folyamatban van. Ez kétélű lehet: van, amikor megkönnyíti a hiány feldolgozását, más esetben viszont a kialakult bensőséges kapcsolat miatt megnehezíti.

2. fázis: Sokk

A halálhírré adott legelső reakció általában nem az azonnali szomorúság, hanem a bénultság, kiüresedettség vagy a szélsőséges, mindent elárasztó érzelmkitörések. Ebben a szakaszban a kívülállók számára a gyászoló akár még közömbösnek is tűnhet. A veszteséggel kapcsolatos érzelmek elfojtása esetén a gyászoló megrekedhet ebben a szakaszban. Tehát úgy folytathatja az életét, mintha semmi nem történt volna, esetleg kiüresedett, gépies módon vesz részt a mindennapokban. Időben ez a szakasz néhány perctől néhány napig is eltarthat, például attól függően, hogy mennyire volt váratlan a veszteség.

3. fázis: Kontrollált szakasz

Ebben a szakaszban tudatosulnak a gyászolóban a halálesettel kapcsolatos tennivalók. Igyekszik intézni a rá váró ügyeket, miközben gyakran érezheti, hogy nincs köze a valósághoz, ill. nincs igazán jelen, mintha mindez mással történne. A körülötte levő világot ködösnek, álomszerűnek, nem valóságosnak érezheti. Nagyon erős érzelmek, indulatok jelenhetnek meg (pl. düh, ingerlékenység, vádaskodás). Előfordulhatnak hirtelen hangulatváltások is, például az intézkedések során teljesen kontrolláltnak tűnő személy egyedül vagy hozzátartozói körben szabadabb folyást engedhet az erős érzéshullámoknak. A tevékenységeket tekintve megjelenhetnek túlzások (pl.: mindent a gyászoló akar intézni) vagy akár a teljes passzivitás is. A túlzott tevékenység és az erős indulatok rejtett célja a figyelemelterelés az érzésekről és az erőgyűjtés a következő szakaszra. Ez a szakasz általában a temetésig tart.

4. fázis: Tudatosulás

Ez a gyászfolyamat legsokrétűbb időszaka. A gyászolóban tudatosul a veszteség érzése a mindennapok szintjén is. Ez az időszak az érzelmek széles palettáját foglalja magában: megkönnyebbülés, szomorúság, magány, tehetetlenség, megsemmisültség, kiüresedettség, félelem, szorongás, harag, depresszió (a veszteséget követő 6. hónapban éri el a csúcspontját) válthatja egymást, sokszor kontrollálhatatlannak tűnő módon. A harag irányulhat a gyászoló környezetére (kezelő személyzet, családtagok, sőt Istenre is), de megjelenhet a bűntudat is.

Csökken az örömképesség, ugyanakkor a szorongás és félelem erősödhet. A gondolkodás regresszív jegyeket mutat, megjelenhet egyfajta mágikus gondolkodás, onnipotens fantáziák („miattam történt, én tehetek róla”). Emellett a gyászoló gondolatait gyakran kontrollálhatatlanul betöltik az elhunyttal kapcsolatos gondolatok, ez akár a kontrollvesztés érzéséig is erősödhet. Ebben az időszakban megjelenhetnek átmeneti, rövid ideig - a veszteséghez kapcsolódó - akusztikus vagy vizuális hallucinációk. A viselkedésben akár ellentétes magatartásformák is megfigyelhetők: egyfelől megjelenik a szociális visszahúzódás, miközben a háttérben jelen van az igény a támaszra, ill. a gyászoló vágyik az elhunyttal való kapcsolatra, miközben igyekszik kerülni minden vele kapcsolatos emléket. Ez az ambivalencia komoly lélektani terhet jelent a gyászolónak, ezért ebben az időszakban jelenhetnek meg a szomatikus distressz tünetei, például torokszorítás, gyomorszorítás, légszomj-érzés erőtlenséggel, feszültséggel és pszichés fájdalommal társulva. Ezek az érzések főként az elhunyttal kapcsolatos emlékek átélésekor, a hozzá kapcsolódó helyeken fokozottan jelenhetnek meg. A testi tünetek a gyász későbbi szakaszában is megtalálhatók, sőt, előfordul és ijesztő lehet a gyászoló számára az elhunyt tüneteinek „ismétlése”. Emellett a gyászoló tapasztalhat szédülést, alvászavart, mellkasi nyomást, fejfájást, gyengeséget, zajérzékenységet, étvágytalanságot, valamint gyomor- és hasi panaszokat is.

5. fázis: Átdolgozás

Az átdolgozás szakaszában a kontrollálhatatlan emlék- és érzelemfolyamok helyett inkább a tudatosabb emlékezés nyer teret és megjelennek az elhunyttal kapcsolatos szép emlékek is. Bár a gyászoló gondolatainak középpontjában még mindig az elhunyt áll, ám a tünetek intenzitása fokozatosan csökken, az elkerülő magatartás oldódik, a racionális elfogadás mértéke nő. Ebben az időszakban találkozik a gyászoló minden ünneppel az elhunyt nélkül, éppen ezért az évfordulók (pl. az elhunyt névnapja, születésnapja), az ünnepek (pl. a karácsony) átmenetileg újra felerősíthetik a már csökkent intenzitású tüneteket.

6. fázis: Adaptáció

A gyászoló képessé válik a saját életének folytatására, alkalmazkodva a megváltozott helyzethez. Az elhunyttal kapcsolatos emlékek integrálódnak a múltba, a gyászoló képes fájdalom nélkül emlékezni és beszélni róla. A testi tünetek megszűnnek, a gyászoló képes a napi feladatait maradéktalanul ellátni. Az életet nem érzi kilátástalannak, visszatalál az

örömforrásokhoz is anélkül, hogy az örömet büntudat kísérné. A gondolkodás jövőorientálttá válik, a gyászoló képes a céljai felé fordulni.

Fontos leszögeznünk, - bár a legtöbb gyászoló átmegy a gyász különböző szakaszai - hogy minden egyes gyászfolyamatnak megvannak a külön sajátosságai, tehát minden gyász más és más.

Folytatás:

A gyász (2): Életkori sajátosságok

A gyász (3): Tanácsok szülőknek. Tanácsok pedagógusoknak.