

A gyász és a halálkép a gyermek életében

„Adj szót a fájdalomnak; a bánat, amely nem beszél,

addig szorítja a megterhelt szívet, amíg az megszakad.”

(Shakespeare: Macbeth)

„Gyásznak nevezzük azt az érzést, amelyet valamilyen érték elvesztésének az élménye vált ki belőlünk. Átadva magunkat a gyász érzésének, olyan lelki folyamat kezdődik el bennünk, amely képessé tesz rá, hogy el tudjunk szakadni attól, amit elveszítettünk, és bár tudomásul vesszük és elfogadjuk a veszteséget, mégis a lehető legtöbbet őrizzük meg és vigyük magunkkal jövőbeli életünkbe a veszteség által megszakadt emberi kapcsolatból és élethelyzetből.” - határozza meg a gyász lényegét Verena Kast. Azért tartom fontosnak ezt a „definíciót”, mert olyan pozitív kimenetét írja körül a gyászfolyamatnak, amelyre szükségünk van ahhoz, hogy bátran nézzünk szembe a témával. A gyász, a másik halála sok szempontból szorongáskeltő. Figyelmeztet saját halandóságunkra, és arra, hogy bármikor elveszíthetjük azokat, akiket szeretünk. A mindennapi életben igyekszünk kerülni a halál témáját, és mindent, ami saját halandóságunkra és sebezhetőségünkre emlékeztet. Nem tudjuk, hogyan búcsúzzunk a haldoklótól, mit mondjunk a gyászolónak, hogyan viselkedjünk, mit tehetünk.

Manapság ezrével látunk „halálokat”, szörnyű híreket hallunk merényletekről, katasztrófákról, járványokról, háborúkról. A média a szórakoztatás eszközévé tette a halált, a halálfélelmet, a borzongást. Egy átlagos, TV előtt eltöltött estén a haláltánc különböző felvonásait élvezhetjük végig: véres jelenetek a híradóban, gyilkolás a krimiben, élőhalottak támadása az esti horrorban vagy balesetek és mélysárlások tucatjai az akciófilmekben. Ezek után azt hihetnénk, hogy a mai kor embere számára a halál természetes, mindennapos esemény. Gorer ezt a jelenséget „halál pornográfiának” nevezte, amely személetesen kapcsolja össze az európai kultúrák két nagy tabuját, a halált és a szexualitást. Az általánosan elfogadott nézet szerint a halál veszi át azt a tabu- szerepet, amelyet eddig a szexualitás képviselt. Ez a fajta vulgáris halál- tobzódás azonban mindig távolító, az egyéni megéléstől, beleéléstől mentes. Ahogyan a pornográfia nem foglalkozik a szexualitást kísérő érzelmekkel, úgy a halált eszközül használó tömegkultúra sem viszi az egyéni megélés szintjére a veszteséget. A halál agresszív oldalával manipulál, hogy mi történik az ölés és halás után, azzal általában nem foglalkozik.

Míg egyik oldalról el vagyunk árasztva az ismeretlen, távoli, idegen és fiktív emberek halálával - akik egy következő akciófilmben feltámadnak, hogy aztán öljenek és meghaljanak ismét-, addig a személyes halál kérdését hallgatás övezi. A halál mindig „mások sorsa”. Saját halandóságunkról, elmúlásunkról legfeljebb ritkán és titokban gondolkodunk. Nem beszélgetünk róla, zavarba jövünk, ha valaki megszegi a téma elhallgatásának kimondatlan parancsát. Amikor azonban elveszítünk valakit, aki közel állt hozzánk, az „én és a halál”- kérdése elkerülhetetlenül felvetődik, hiszen nemcsak, hogy előrevetíti saját halálunkat, hanem bizonyos értelemben meghalunk vele együtt mi is. Szeretteink halála minden másnál radikálisabban tudatosítja bennünk, hogy döntően más emberekkel és tárgyakkal való kapcsolatunk alapján értelmezzük és éljük meg magunkat, és hogy a kapcsolat elvesztése, saját létünk újbóli meghatározását és új tájékozódást kíván tőlünk.

Kultúránk nem könnyíti meg a halál elfogadását, mert nem készíti fel a változásokra. Egyfelől

követeli, hogy erősek és rugalmasak legyünk, szembenézzünk és megküzdjünk mindennel, másfelől eltagadja a változások és veszteségek okozta fájdalom létjogosultságát, igyekszik elkendőzni, hogy nem élhetünk örökké. A halált leválasztja az életről, elidegenítve mindent, ami a „szépség- egészség- fiatalság- teljesítmény” eszméjét megzavarná. Még nem oldottuk meg a halál- kérdését, de „dolgozunk rajta”. A halál kérdése az orvostudomány kérdésévé vált, a halál medikalizálódott. A fejlett országokban az emberek 70- 80 százaléka kórházban hal meg. Az otthoni halál túlságosan „valóságos”, s ezért elviselhetetlen. Nem tudunk mit kezdeni a haldoklóval, ahogyan a halál tényét sem tudjuk megemészteni. Elvesztek nagy narratíváink a halál miéértjére, és szokásaink a hogyanokra.

Az élet fordulópontjaira, a születésre, felnőtté válásra, házasságra, gyászra, meghalásra a közösségek rítusokat alakítottak ki és használtak. „Amilyen a rítus, olyan a közösség”- írja Bretter György. Manapság a hagyományos rítusok nagyrészt elvesztek vagy kiüresedtek, ahogyan a közösségi lét, illetve a halálról való gondolkodás is megváltozott. „Régebben a gyászolót segítette a vallás, a társadalom, a közösség, a család- a rítusok segítségével. Volt gyászlobogó, gyászmise, gyászruha, gyászzene, mély gyász, fél gyász.”- írja Polcz Alaine. „A mély gyász idejére csak feketét viseltek, a félgyász idejére már beléphetett a szürke, vagy kevés díszítés fehérrel. Gyermeket, szülőt egy évig gyászoltak, távolabbi rokonokat fél évig, vagy hat hétig. Falun még a szomszédok is egy vagy két napig viselték a gyász jelét. ... A temetésre lehetőleg mindenki elment, ruháján a gyásznak valamilyen jelét viselte. Mindig fontos volt, ami a fejet fedte, nőknél a gyászkenő, városi társadalomban a gyászfátyol, férfiaknál a fekete kalap, vagy a kalapon a fekete szalag. Természetesen ugyanígy megvolt a rítusa az étkezésnek, az alvásnak, a lakás átalakításának, a takarításnak a halál után, a tor előtt és után, a halott körüli munka vállalásának, elvégzésének és a toron való részvételnek. ... A rítusok segítettek abban, hogy a gyászoló ki tudja sírni magát, panaszkodni tudjon szóban, hangban, mozgásban, ki tudja fejezni, le tudja vezetni bánatát, meg tudjon könnyebbülni azáltal, hogy a közösségben felszínre tudja hozni fájdalmát.”

Ehhez képest ma a rítusok csonka, csökevényes, gyakran értelmetlennek tűnő maradványaiba kapaszkodunk. Csak kevesen viselnek feketét gyászként, sokkal inkább divatból öltözünk feketébe, a halotti tor kertiartivá szelődött, amelynek nem célja a halott emlegetése, a róla való emlékezés, sokkal inkább a felejtés, a téma hártása. A gyász „magányügy” lett, nem illik kirakatba tenni, mert zavarba hozunk vele másokat. Azt tartjuk helyesnek és jónak, ha valaki „hősiesen” viseli a veszteséget, csendben gyászol, kifelé mosolyog. (Persze csak annyira, hogy ne foghassák rá, hogy örül a másik távozásának...) Míg régen illett hangosan jajgatni, sikítózni, ordítani a temetésen, és az sem volt ritka, hogy a gyászoló elájult vagy megpróbált a sírba ugrani a halott után, addig manapság legfeljebb a néma szipogás, a zsebkendőbe rejtett sírás „megengedett”. Nem szaggatjuk meg ruháinkat, nem takarjuk le a tükröket, nem állítjuk meg az órát a halál pillanatában. Hogyisne, az élet megy tovább! Ahogyan „nincs idő a fejfájásra”, úgy nincs idő a veszteség okozta fájdalomra sem. Azonban: „Nem lesz kevésbé mulandó az élet, ha megpróbálunk kitérni előle, legfeljebb kevésbé intenzíven éljük meg.”- figyelmeztet Verena Kast. A fájdalomtól való menekülés, a fájdalom kifejezésének gátlása később problémákat, nehézségeket okoz. Az elfojtott problémák egy életen át hatnak egészségünkre, gondolkodásunkra, érzelmeinkre, tetteinkre, életvezetésünkre. Gondoljunk el azon, hogy nem a halálfélelem, a veszteség elviselésének képtelensége vezet-e állandó szorongásainkhoz, gyermekünk túlféltéséhez, partnerünkhöz való görcsös tapadáshoz, munkába vagy szórakozásba meneküléshez!

A gyásról

Freud szerint alapjába véve senki sem hisz saját halálában, mert tudattalanjában mindenki meg van győződve tulajdon halhatatlanságáról. Amikor azonban meghal valaki, akit szeretünk, akkor egy részünk „vele hal”. Szeretteinket olyan közel engedjük magunkhoz, hogy lényünk részévé válnak. Hozzájuk képest, a velük való viszonyban létezőnk, számukra vagyunk fontosak, bennük (is) élünk. A halállal nemcsak az hal meg, akit szeretünk, hanem az is, aki minket szeretett. Sokszor mondják, hogy a halál miatti fájdalom „önző”, hiszen nem az elhunytat siratjuk- neki már mindegy - hanem saját magunkat, akik itt maradtunk. „Saját halálunk sose fáj úgy, mint mások halála. Ó könnyű neked, elbírod nélkülem a sírt, de bírjam nélküled az életet?”- írja Weöres Sándor. A halállal való szembesülés határhelyzet, amely megrendíti a világról és benne magunkról alkotott képünket, és a gyász az a folyamat, amelyben újjáépítjük ezt a képet. A gyász célja új önkép és világkép kialakítása, folyamata pedig az elengedés és a megőrzés kettősében zajlik.

A gyász folyamatát fázisokra szokták bontani, amelyeket természetesen nem lehet élesen elválasztani egymástól, azonban az egyes szakaszok körülhatárolása érthetővé teszi, hogy milyen folyamatok játszódnak le a gyász ideje alatt. Ezek a szakaszok „mesterségesek” abban az értelemben, hogy egyrészt összecsúsznak, átfedhetik egymást, másrészt számos körülménytől és az egyéni jellemzőktől függ, hogy valaki hogyan éli át a gyászt. A legfontosabb természetesen, hogy milyen érzelmi kapcsolatban volt az elhunytal. Meghatározóak a haláleset körülményei is: másként hat ránk egy idős ember hosszas betegség után bekövetkező halála, mint például egy baleset, öngyilkosság vagy gyilkosság. Alapvetően befolyásolja a gyász folyamatát a korábbi veszteségek megélése, hogyan dolgozta – vagy nem dolgozta- fel ezeket az egyén. A „veszteség” alatt nem csak haláleset érthető: egy párkapcsolat széthullása, a munkahely elvesztése, költözés, vagy a felnőtt gyermekektől való részleges elszakadás mind- mind olyan történés melyet többé-kevésbé „meggyászolunk”. A gyász tehát mindig egyéni, azonban vannak olyan „stációk”, amelyeken a legtöbb gyászoló végigmegegy.

A gyász nem feltétlenül a halálesettel kezdődik. Pilling János „anticipációs gyásznak” nevezi azt a felkészülési időszakot, amikor szembesülve valaki betegségével, haldoklásával mintegy, előre gyászolunk. Elgondolkodunk azon, milyen lesz, ha a másik meghal. Ez a gondolat nagyon erős érzelmeket válthat ki belőlünk, amely olykor tovább nehezíti az elszakadást, ugyanakkor a felkészülés meg is erősítheti a személyt, és lehetőséget kínál arra, hogy a lehető legtöbbet téve úgy fejezzük be a másikkal való kapcsolatot, hogy az mind számára mind önmagunk számára őszinte, tartalmas legyen.

A halált legtöbbször megdöbbenéssel fogadják, és tagadással reagálnak: „Nem, ez nem lehet igaz...”. Amikor tudatosul a halál ténye – van, akinek ehhez látnia kell az elhunytat-, sokan érzelmileg bénultnak, üresnek érzik magukat, nem sírnak, nem tudják kifejezni az érzelmeiket. Mások kontrollálatlanná válnak, sikítóznak, csapkodnak.

A halálesettel járó kötelező ügyintézés kényszeríti újra kontrollált viselkedésre a gyászolót. A hivatalos ügyekre való koncentráció nem könnyű, szembesülni kell azzal, hogy a világ nem állt meg, hogy az egyén halála a társadalom rendszerében bürokratikus problémaként fogalmazódik meg- az ügyintézők gyakran részvételenek, a temetés pedig üzlet. Sokan tehetetlennek érzik magukat, rájönnek, hogy egyedül maradtak, magukra vannak hagyva az ügyek elintézésében. A

világ ködösnek, álomszerűnek tűnik, sokan úgy érzik, mintha nem is velük történnének az események. Készülnek a temetésre, azt kívánják, bárcsak túl lennének már rajta.

A temetés nagy próbatételnek tűnik, azonban a gyász legnehezebb időszaka általában csak a temetés után kezdődik. A hivatalos tennivalók többé már nem kötik le a gyászoló figyelmét, így mindazok az érzések, amelyeket eddig igyekezett kordában tartani, most kontrollálatlanul a felszínre törnek: szomorúság, magány, tehetetlenség, céltalanság, szorongás, harag, irigység, düh és büntudat. A büntudat minden gyászfolyamat elválaszthatatlan része. Mindig vannak elvarratlan szálak, rossz gondolatok, sértések, be nem váltott ígéretetek, elmaradt tettek, amik miatt bűnösnek érezhetjük magunkat. Ilyenkor nem sokat segít a „nem a te hibád”, „nem tehetted semmit” és hasonló kijelentések, hiszen a gyászoló úgy érzi, a feloldozást egyedül az elhunyt adhatja. A gyász része a büntudat feldolgozása, annak elfogadása, hogy nem viszonyulhatunk mindenkire úgy, mint potenciális halotthoz, akivel szemben kínos kötelességünk, hogy mindig tökéletesen viselkedjünk.

Míg a temetésig a gyászoló rendszerint nincs egyedül, sok emberrel kell, hogy kapcsolatban legyen a ceremónia megszervezésének okán, addig a temetés után rendszerint csend következik. Mivel a legtöbb ember nem tudja, hogyan viselkedjen a gyászolóval, inkább elkerülik, vagy valamilyen kínos tapintattal viszonyulnak hozzá- s ezzel folyton megváltozott helyzetére emlékeztetik. A gyászoló viselkedése, gondolkodása beszűkül, sokszor regresszív, gyermeki jegyek jelennek meg. A gyerekekre jellemző egyfajta mágikus gondolkodás, úgy vélik szavaikkal, gondolataikkal, kívánságaikkal előidézhetnek történéseket: ha dühükben azt kívánják, hogy a másik „tűnjön el”, és az véletlenül tényleg eltűnik, meghal, akkor arra a következtetésre jutnak, hogy ezt ők maguk idézték elő. A gyász idejében nemcsak a gyerek, hanem a felnőtt is tépelődhet hasonló gondolatokon. Mivel a halál kívül esik a kontrollunk alatti tartományon, így csak mágikusan, babonásan lehetünk képesek befolyásolni. (Gondoljunk csak arra, hogy a nagy bajban lévő ember sokszor akkor is imádkozik, fogadalmakat tesz, ha egyébként nem vallásos!) Hasonlóan a mágikus gondolkodás jele a mindennapi apró történések jelekké emelése, szimbolikus jelentéssel való felruházása: a szél meglebbenti a függönyt, és a gyászoló úgy érzi, mintha az elhunyt üzenne általa. Gyermeki gondolkodásjegyek a bűnbakkeresés. A halál „értelmetlen”, hiszen legtöbbször nem tehetünk – és más sem tehet- arról, hogy meghalunk, ez a természet rendje. Aki azonban ezt nem tudja elfogadni, az hibáztat: az orvost, a nővért, Istent, saját magát vagy a halottat, aki „itt hagyta”, „nem vigyázott magára”. A gyász sajátsága, hogy gyakoriak az elhunyttal kapcsolatos érzékcsalódások: a gyászoló látni, hallani véli őt, vagy érzi, amint megérinti. Ezek a „hallucinációk” a mindennapi életben abnormálisak lennének, ám a gyász időszakában megszokottak. A gyászoló vágyik rá, hogy újra találkozzon a másikkal, mindenben őt keresi. Emlékek után kutat, felkeresi azokat a helyeket, amelyek emlékeztetik a másokra, viseli a ruháit, kedvenc ételeit eszi, terít neki az asztalnál, olykor egy-egy szokását, jellemző gesztusát vagy hanghordozását is felveszi. Sokakat megnyugtat, ha egy ideig nem rendezik át az elhunyt életterét, úgy hagyják, mintha még mindig ott élne.

A gyásznak ez a nehéz és fájdalmas időszaka hónapokig, sokszor egy évig is eltart, a tünetek hol erősödnek, hol gyengülnek. A gyászév olyan időszak, amelyben a gyászolónak a másik nélkül kell végigcsinálnia mindazt, amiben korábban a meghaltak is szerepe volt: évfordulókat, ünnepeket, látogatásokat, utazást... stb.

A gyász lassan elfogadáshoz vezet, és az élet újjászervezéséhez. A fájdalom helyébe egyre

gyakrabban a jó emlékek, az integráció lép és a hit, hogy lehet folytatni, újra felépíteni egy tartalmas életet. Az elhunytat már nem önmagán kívül keresi a gyászoló, hanem egyfajta „belső kísérővé” válik, tudatosul, hogy milyen hatással volt az életére, szeretete mit alakított, formált, mi az, ami megőrizhető a vele való kapcsolatból. Visszatér a világ iránti nyitottság, a gyászoló egyre jobban érzi magát emberek között, nem zárkózik el az új kapcsolatoktól sem.

Ez a gyász „normális” menete. Számos olyan eleme van, ami a hétköznapiakban megdöbbentő és aggasztó lenne (pl.: hallucinációk, lehangoltság, öngyilkos- gondolatok), mégis természetesnek tekintjük a gyászfolyamatban. Ezért is nehéz megmondani, hogy mikor „nem normális” a gyász. „A gyász nem betegség, de azzá válhat!”- figyelmeztet George Engel.

A gyással kapcsolatos talán leggyakoribb probléma, amikor a gyászoló elnyomja magában az élményt, ragaszkodik hozzá, hogy „erős” legyen. Ez sajnos egyfajta társadalmi elvárásné is megfogalmazódik, tisztelettel nézünk a büszke és fegyelmezett emberekre, akik tartják magukat, nem keserednek el, ragaszkodnak hozzá, hogy az élet menjen tovább, mintha mi sem történt volna. Gyakori ez azokban az esetekben is, amikor a gyászolót ambivalens viszony fűzte az elhunytához, egyszerre jelentetett számára jót és rosszat. Ilyenkor az első reakció lehet egyfajta „megkönnyebbülés”, a fájdalom csak késve jelenik meg. Szintén ilyen „elfojtáshoz” vezet, ha a gyászolónak másokról kell gondoskodnia, őket kell támogatnia, ezért szorítja háttérbe saját fájdalmát. Az elfojtott érzelmek Bowlby és Kast megfigyelései szerint gyakran pszichoszomatikus tünetekben törnek a felszínre.

Az elfojtás ellentéte, amikor a gyászoló olyan mélyen elmerül a fájdalomban, hogy „krónikusan gyászol”. Az elhunytat idealizálja, az életet tartalmatlannak éli meg nélküle. Ezt a patológiás viselkedést is megtámogatja a társadalom, egyrészt a „Halottakról jót, vagy semmit!”- elvvel, ami lehetetlenné teszi, hogy a gyászoló szabadjára engedje a halottal kapcsolatos negatív érzéseit, másrészt azzal, hogy a szünni nem akaró gyászt, mint a szeretet és ragaszkodás bizonyítékát tekinti, és ezzel nemcsak elismeri létjogosultságát, hanem „szépnek” is találja. A krónikus gyász szélsőséges formája, amikor a gyászoló a halottra szinte mint előre tekint, szobáját változatlanul hagyja, holmijához nem nyúl, „párbeszédet” folytat vele, fontos döntésekben „kikéri a véleményét”- tehát, bezárkózik vele egy fantáziavilágba és egyre jobban, egyre radikálisabban elszakad a külvilágtól.

A veszteség- élmény feldolgozatlanságának következménye, ha a gyászoló nem képes újabb veszteségek átélésére. Lehet, hogy görcsösen ragaszkodik rossz kapcsolataihoz vagy épp ellenkezőleg, nem képes új erős kötődést kialakítani, mert fél attól, hogy egyszer annak is vége lesz.

Eddig nem említettem, hogy milyen sajátosságai vannak a gyermeki gyásznak, a gyerek halállal való szembesülésének, illetve milyen szerepe van a felnőttnek, aki segíteni szeretne ebben a folyamatban. Ennek két oka van: egyrészt a gyermeki gyász a felnőtt gyászához képest könnyebben érthető meg, másrészt mint minden segítségben úgy itt is az a legfontosabb, hogy mi magunk, illetve a kultúra, amelyben élünk hogyan gondolkodik. Nem tudunk segíteni a gyászoló gyereknek, amíg rettegünk szembenézni saját halálhoz, veszteséghez fűződő gondolatainkkal, érzelmeinkkel. A halállal szemben tehetetlenek vagyunk, márpedig szülőként, pedagógusként úgy érezzük sosem lehetünk tehetetlenek. Ki más védi meg a gyereket, ha nem mi... márpedig a haláltól nem tudjuk megvédeni. Polcz Alaine, aki évtizedekig dolgozott halálosan beteg

gyerekekkel és számtalanszor szembesült azzal, hogy a szülők, orvosok hogyan „hárítják” el a gyermekek halálfélelmét, halállal kapcsolatos megnyilvánulásait a következő tipikus felnőtt reakciókat gyűjtötte össze:

- Úgy tesznek, mintha meg sem hallanák
- Mintha nem értették volna
- Másról kezdenek beszélni
- Tevékenykedni kezdenek, hogy elfedjék a megdöbbenésüket
- Leszidják a gyereket
- Figyelmeztetik, hogy „ne beszéljen bolondságokat”
- Bagatellizálják a problémát
- Humorral próbálják elhárítani
- Áloptimizmussal válaszolnak
- Agresszíven elutasítják a témát

A gyerek azonnal megérti, hogy nem számíthat segítségre, hogy a felnőtt maga sem tud mit kezdeni a problémával, hogy ő is fél, tagad. A gyerekek készségesen lejátszák a rájuk osztott szerepeket. Ha könnyedén túllépünk a halál- kérdésen, a gyerek is ennek megfelelően reagál, azonban ezzel csak adott helyzetet oldja meg, szorongató problémáin, félelmein nem segít. „Saját viselkedésünk tükrét láthatjuk, ami látszólag igen megnyugtató, könnyíti lelkiismeretünket és munkánkat. Nem könnyíti azonban a gyerek helyzetét, és mindenekelőtt: semmi köze a valósághoz.” (Polcz Alaine) A gyerek megérzi, hogy félünk, és ez tovább fokozza a szorongását- olyan témához nyúlt, amivel a felnőttek sem tudnak mit kezdeni. Magára marad.

Ha segíteni akarunk a gyerekeknek, ha nem akarjuk magára hagyni a halál- kérdésében, akkor a legfontosabb, hogy saját halálhoz való viszonyunkat tisztázzuk. Polcz Alaine a következő kérdéseket fogalmazza meg saját halálhoz fűződő érzéseink, gondolataink tisztázására:

- Vegyük sorra, gondoljuk végig, mondjuk el valakinek vagy írjuk le gyermek – és felnőttkori élményeinket a halállal kapcsolatosan!
- Tisztázzuk, mi az, amitől félünk és mi az, amit elfogadunk? Mitől rettegünk, viszolygunk, milyen „jó” élményeink vannak?
- Gondoljuk végig, hogy mi a halál lényege, amitől valójában félhetünk! Beszéljük meg ezt másokkal is, olvassunk róla!

Ezek végiggondolásától még nem tűnik el minden félelmünk, de őszintébben tudunk viszonyulni

a gyerek halálfélelméhez, gyászához. Megteremti az alapot, hogy rá tudjunk hangolódni az érzéseire, gondolatira, kívánságaira. A halállal kapcsolatos kérdések különböző motivációkból szülehetnek. Tudnunk kell, hogy mit kérdez a gyerek, miért kérdez, hogy valójában mit szeretne hallani. Sokszor megnyugtatót, reményt vár, máskor az „igazat” akarja hallani, sokszor érzéseit, félelmeit szeretné elmondani, megfogalmazni, „kitenni”. Nagyon fontos, hogy ezekről beszélhessen, hogy más is tudjon arról, amitől retteg. Nagyobb biztonságban érzi magát, ha anyu vagy az óvónéni is tud a „mumusról”. Ezeket a félelmeket nem szabad bagatellizálni vagy leinteni egy mozdulattal. Mindenkinek megvannak a maga kísértetei- így a gyereknek is. Gondoljunk csak arra, hogy hány felnőtt ijedne meg attól, hogy éjjel egyedül kell átkelnie a temetőn, vagy egy kriptában kellene eltöltenie az éjszakát! Vajon tényleg hisszük-e, hogy nincsenek kísértetek? Ha biztonságot tudunk nyújtani a gyereknek, és komolyan vesszük a félelmeit, azzal már segítünk.

Halál esetén a gyerekkel kapcsolatos első kérdés: Megmondjuk-e neki? Mivel számunkra is nehéz megérteni és elfogadni a halált, ezért sokszor elviselhetetlenül nehéz feladatnak érezzük, hogy a gyereket szembesítsük vele, és meggyőzzük magunkat, hogy úgysem lenne képes felfogni, hogy mit jelent az, hogy valaki „meghalt”. Féljük a fájdalomtól, nem tartjuk érettnek a gyász átélésére és meg szeretnénk kímélni attól, hogy minket szomorúnak, tehetetlennek lásson. Jó szándékú hazugságaink („elutazott”, „elköltözött”, „külföldre ment”) talán nekünk is jól esnek, szeretnénk, ha úgy lenne, és a gyermek áztatása ürügyén egy kicsit mi is beleélhetjük magunkat ezekbe a fantáziákba. A gyerekek azonban nagyon érzékenyek, tudják, ha valami baj van, ha valamit titkolnak előlük. Ugyan, mi okunk volna szomorúnak lenni, sírni, feketébe öltözni, gyásztáviratokat küldeni és rokonok, ismerősök részvétnyilvánításait fogadni, azért mert valaki elköltözött vagy külföldre ment?!? A gyerek érzi, hogy valami nincs rendben, és fantáziájából rakja ki a hiányzó részleteket. Ezek a fantáziaképek pedig sokszor rosszabbak, mint a valóság. Ha elhiszi például, hogy amikor valaki elutazik, lehet, hogy soha nem jön vissza, akkor minden utazáskor, elváláskor rettegnie kell, hogy szeretteit viszontlátja-e még. Amikor tehát meghal valaki, legjobb, ha a szülő vagy más közelálló ezt azonnal megmondja a gyereknek, szeretettel, őszintén és egyszerűen. (Sőt, azt sem szabad eltitkolni a gyerek elől, ha a szeretett személy nagyon beteg, haldoklik. Ha tudja, mire számítson, akkor lehetősége van arra, hogy változtasson a kapcsolatokon, kifejezze az érzéseit, „segítsen” a haldoklónak, ne maradjon befejezetlen, elintézetlen ügyük egymással. A váratlan halál sokként érheti a gyereket, és ráadásul azzal szembesülni fog, hogy környezete nem ugyanazt éli át, amit ő, hiszen ők tudtak a betegségről, volt idejük felkészülni.)

A gyereknek szüksége van a gyászolásra, és joga is van hozzá. Ha a veszteséget nem ismerjük el, megtagadjuk ezt a jogát, és csak fokozzuk a szenvedését. Viszont segíthetjük, ha példát mutatunk arra, hogyan kell, lehet gyászolni, és megélheti, hogy közösségben van, gyászával nem maradt egyedül. A gyász tanult viselkedés, a gyász körüli rítusok a gyermeknek is lehetőséget adnak, hogy megtalálja azt a módot, ahogy fájdalmát ki tudja fejezni. A „Ne sírj!” „Légy bátor”, „Legyél jó gyerek!” jellegű tanácsok bár jószándékúak, ám gátlásokat ébresztenek a gyerekekben, megakadályozzák abban, hogy érzéseit kifejezze. Ez ugyanúgy problémákat okoz, mint a felnőttek esetében. A gyermeki és felnőtt gyász folyamata hasonló, a különbség inkább a kifejezés módjában és a gyász idejében van. A gyermeki gyász fázisait George E. Williams a következőkben határozza meg: Az első a felnőttéhoz hasonlóan a tagadás fázisa, amikor a gyerek igyekszik nem megérteni, hogy mi történt, kizárja tudatából a hallottakat. Ezt követi a harag fázisa, amelyben a gyerekek sokkal nyíltabbak és agresszívebbek lehetnek, mint a felnőttek.

Váratlanul és látszólag megmagyarázhatatlanul a szülő vagy testvér ellen fordulnak, vagy épp a halottra haragszanak, amiért „itt hagyat” őket. Ezt követi az alkudozás, megpróbálják meg nem történné tenni, visszavonni a halált- cserébe ők is hajlandók felajánlani dolgokat, pl., hogy „jók lesznek”. Ebben a fázisban élesen kirajzolódik a gyerek mágikus gondolkodása, azaz hogy saját tettei következményének tekinti azt, ami történt, büntetésnek, azért amit ő tett, így a gyerek agressziója önmaga ellen irányulhat. A gyermeki büntudat oldása a gyász segítségének egyik legfontosabb mozzanata. Végül a gyermek- akárcsak a felnőtt- képessé válik arra, hogy oldódjon, elfogadja a halált.

Nehézséget jelenthet a környezet számára gyerek gyászában, hogy kevésbé egyértelmű, mint a felnőtté, amit érzelmi és gondolkodásbeli éretlensége okoz. Előfordulhat, hogy a gyerek nem beszél a fájdalomról, látszólag nem is érinti a haláleset. Ha felmerül, megpróbál másról beszélni, játszik, idegesen nevetgél, vagy semmilyen reakciót nem mutat. Érzéketlennek tűnhet, mert míg egyik pillanatban szomorú, a másikkban már belefeledkezik a játékba, és önfeledten kacag. Lehet, hogy szorongásait úgy vezeti le, hogy kijelenti „nem is szerettem” a halottat, vagy a játékpuskával mindenkit lelövöldöz a környezetében. Ilyenkor azonban tudnunk kell, hogy nem támad, sőt inkább védekezik, megpróbál úrrá lenni a halálon. Minél jobban fél, annál inkább próbálhat ölni.

A halálesettel szembeni reakció nagyban függ a gyermek érettségi szintjétől és halálról alkotott elképzeléseitől. Bármennyire próbáljuk is óvni a gyermeket, a halál, mint nagy kérdés, korán beköltözik a fantáziájába. A gyerekek gondolkodnak a halálról, a meghalásról, halottról, temetőről.

Nagy Mária Ilona vizsgálta a gyermeki haláltudat kialakulásának folyamatát. Azt találta, hogy három- ötéves kor között a gyermek halálképre az „animizmus” jellemző, azaz a gyermek szerint a halál nem állandó és törvényszerű, hanem fokozatos és időleges vagy „álom”. (Az alvás és a halál párhuzamba állítása nemcsak a gyerekek képzeletében születik meg, sokszor a felnőttkori alvászavarok okozója is, megfordított helyzetben: nem a halál jelenik meg alvásként, hanem az alvásban, a kontroll feladásában érzik a halál lehetőségét. Kinek ne jutott volna már eszébe, hogy mi van, ha elalszik és másnap nem ébred fel... A görög mitológiában Hüpnosz, az alvás istene és Thanatosz a halál istene ikertestvérek). A halálról való első elképzelés a mozdulatlanságot, a szem lecsukását, a fekvő helyzetet ragadja meg, ugyanakkor a halottnak szándékot, akaratot, érzelmeket, gondolatokat tulajdonít. A halál valamilyen átmeneti állapot, nem tart örökké, nem okoz nagy változást.

Az öt- kilenc évesek az élőt és a halottat már elkülönítik, de gondolkodásukra jellemző, hogy halált megszemélyesítik. A halál valaki, egy külön személy, vagy azonos magával a halottal. A halál lehet a szokásos csontváz- alak, vagy kaszás- ember, de lehet a gyermek képzeletében megszületett egyéb alak is. (A horrorfilmek gazdag táptalajt kínálnak ezeknek a fantáziáknak.) Az ilyen módon perszifikált halálban az a jó, hogy külön dolog, rajtunk kívül álló, tehát esetlegesebb. Adott esetben még le is lehet győzni... A gyermek fantáziálhat arról, hogy megküzd a halállal, megöli vagy valaki más, aki képes rá, legyőzi a halált, és akkor nem kell meghalni.

Nyolc- kilenc éves kortól a gyerekek halálképe reálissá válik, kikerülhetetlen, törvényszerű biológiai folyamatot ismernek fel benne. Halálképük a felnőttihez válik hasonlóvá, a test és lélek

elválasztásának gondolatával filozófiai, vallási síkra emelhetik a halál kérdését.

Miközben kialakul a reális halálkép, az animista és perszónifikáló képzetekből is megmarad néhány jellegzetesség. Ezek nem illeszkednek szervesen a kialakított haláltudatba, azonban ott bujkálhatnak a háttérben, a fantáziában. A sértett serdülő öngyilkossági gondolataiba mélyedve mintegy végigélvezi a saját temetésén zokogó hozzátartozókat (animizmus) vagy retteg, hogy az esti horrorfilmből kilép a gonosz, ha éjfélkor a tükörbe néz, mint a film szereplői (perszónifikálás). (De hasonló gondolatokat ébresztenek a vallások is a „feltámadás” vagy az angyalok ábrázolása kapcsán.) Ezek a személyiségben megbúvó infantilis jegyek a segítség szempontjából azért fontosak, mert közelebb visznek a gyerek szorongásainak, félelmeinek megértéséhez. A „mumus” talán valóban nem létezik, viszont a halál igen, és a mumus- képben a halálfélelem – és mögötte a szeparációtól, elválasztástól való félelem- munkál. Mivel segíthetünk a gyerekeknek abban, hogy el tudja fogadni a halált?

Nemcsak a gyászban lévő gyerek számára okozhat problémát, hogy a halált elfogadja. Szinte minden gyerek felteszi a maga kínos kérdéseit: „Te mikor halsz meg?”, „Ugye Te sosem fogsz meghalni?”, „A nagyi már öreg, ő már meg fog halni?”... stb. A gyerek általában nem szívesen feszegeti a saját halála kérdését – hacsak nem nagyon beteg-, egyrészt mert fél tőle, másrészt mert beláthatatlan messzeségben van. Inkább mások halálára kérdez, s ezzel sokszor igen tapintatlannak tűnik. Azonban ezek mögött a kérdések mögött természetes kíváncsiság és általában aggodalom van. A gyerek szeretné biztosítani, hogy a halál csak a rajta kívüli világot érinti, az ő környezetében élőket nem. A felnőtt választhat, hogy hazugsággal ideiglenesen megnyugtatja a gyereket, vagy meghagyja azt a balsejtelmét, hogy minden életnek a végén ott a halál.

Régebben a halál természetes volt a gyerek számára, „belenőtt” egy olyan világba, ahol otthon halottak, temetések, gyászok voltak. Ma a legtöbb gyerek halálélményei a filmekből, híradókból táplálkoznak, a halál távoli és erőszakos. A halál tabu, nem beszélünk róla még meghitt családi körben sem. Így a halál természetessége nehezen épül be a gyerek tudatába.

Amit leginkább tehetünk, az, hogy a halált, mint az élet természetes részét tekintjük és fogadtatjuk el a gyerekekkel és felkészítjük a veszteségekre. Ha például egy kedves háziállat pusztul el, ahelyett, hogy eltitkolnánk a halálát, és megpróbálnánk villámgyorsan egy nagyon hasonlót becsempészni helyette, mondjuk el a gyerekeknek, hogy mi történt. Simogassuk meg, temessük el együtt, emlékezzünk meg róla, hagyjuk, hogy a gyerek gondozza a sírját. Az „igazi” temetésektől sem kell feltétlenül óvni a gyereket. Vigyünk el távoli ismerős, barát temetésére. Rendeljünk együtt koszorút, vagy csináljunk magunk csokrot. Ezzel egy kicsit felvértezzük a gyereket, felkészítjük arra, hogyan szokás gyászolni, megemlékezni. (A nemzeti gyászünnepek is jó alkalmat kínálnak erre.) Magyarazzuk el a temetést, a szertartás értelmét, a viselkedés módját. Vigyünk ki a gyereket a temetőbe, ha a sírt gondozzuk, vagy ha halottak napján gyertyát gyújtunk. Beszéljünk azokról, akik már meghaltak, hogyan éltek, milyenek voltak, hogyan gondolkodtak, mit tettek. Az emlékek ápolása a folyamatosság érzését adja és a gyerek megéli általuk, hogy akik elmentek, szimbolikusan most is jelen vannak, hiszen bennünk élnek, tudatunkban, emlékeinkben.

Pedagógusként még nehezebb a halál kérdésével foglalkozni, hiszen egyrészt nincs annyira szoros, biztonságos kapcsolat a gyerekekkel, mint a szülő esetében, másrészt a pedagógus nem

akarja megrémíteni a gyereket, nem akarja az otthoni tabukat áthágni, olyanról beszélni, ami a családi környezetben nem megengedett. Fél attól, hogy fájdalmas pontot érint, és ezzel árt a gyerekeknek, vagy túlságosan felkelti az érdeklődést, és olyan kérdésekre kell válaszolnia, amelyekre nem szívesen felel, vagy nem tud mit felelni. Polcz Alaine „Meghalok én is?” című könyve ezekkel a kérdésekkel foglalkozik. Általánosságban ezt a tanácsot adja: „Véleményem szerint kiindulópontunk lehet, hogy csak azt mondjuk, amit hiszünk. Ez az autentikus magatartás- ennek van ereje és szuggesztivitása. És amit mondunk, az legyen összhangban tetteinkkel, ez a kongruencia- ami hitelt adó és meggyőző.”.

Ahhoz, hogy a halálról beszéljünk, alkalom kell. Ha meghal az óvodai csoport kedvenc teknőse, vagy közeleg a halottak napja, egy szép verssel, közös rajzzal lehet megemlékezni.

Ezek nem olyan nehéz helyzetek. Adódhat azonban olyan alkalom, amikor a csoport egy tagja hal meg. Ilyenkor minden gyerek „sejti”, hogy mi történt, de a felnőttek általában nem beszélnek róla. A gyerekek felcsippentik az információmorzsákat és megalkotják a maguk történetét. Azt hisszük, hogy nem tudják, miről van szó, vagy nem figyelnek arra, amiről beszélünk, ám ők általában nagyon is éberek, különösen, ha érzik, hogy valamilyen titok lappang a háttérben. Még egy gyerekkel is nehéz közölni a halálhírt, nemhogy egy egész gyerekcsoporttal, azonban nagyon fontos, hogy tudják, mi történt. Beszélni kell a halotról, arról, hogy milyen emlékek fűződnek hozzá, kik voltak barátai, mit jelentett a csoportnak, hogyan „él” majd tovább a csoport történetében. Gyűjthetünk gyertyát a halottért, a gyerekek készíthetnek neki ajándékot, virágcsokrot, amit közösen kivisznek a temetőbe vagy berendezhetnek neki egy ideiglenes kis „szentélyt” a csoportszobában.

Végül had írjak le egy személyes példát arra, hogy mennyire meghatározóak saját halálhoz kapcsolódó érzelmeink, félelmeink, gondolataink abban, hogy tudunk-e segíteni a másíknak a gyász feldolgozásában. Egy serdülő lány, akit már egy ideje ismertem a nyári szünet után azzal keresett meg, hogy édesanyja meghalt egy autóbalesetben. Ő maga is jelen volt és azóta rémálmok gyötörték, nem emlékezett a történetekre, nem tudta, hogy valódi események jutnak az eszébe vagy fantáziaképeket lát. Súlyos szorongási tünetei voltak, alvászavara, evészavara. Pszichiáterhez irányítottam, bízva abban, hogy a gyógyszeres kezelés segíteni fog a krízis kezelésében. Rengeteg érvet hoztam fel magamban arra, hogy miért nem árok az élmények mélyére. Ezek az érvek nagyrészt szakmailag indokoltak voltak, ráadásul úgy éreztem sem a képzettségem, sem a környezet, amiben találkoztunk nem teszi lehetővé, hogy terápiába kezdjek. Kapcsolatban maradtunk, szakkönyvek tucatjain rágtam át magam, hogy felkészüljek a segítségére, hogy „megértsem”, min megy keresztül. Az állapota egyre romlott. Pánikrohamokat élt át, karja, lába lebénult. Tehetetlennek éreztem magam, legszívesebben elmenekültem volna. Ő azonban megtalálta a módot, hogy segítséget kérjen: a pánikrohamot a szemem előtt élte át. Ez volt az a pont, ahonnan nem lehetett elmenekülni, amikor át kellett éreznem, hogy mi megy benne végbe. Áttörte azt a falat, amit a fájdalma előtt emeltem, és amivel védtem magam attól, hogy saját halálfélelmemmel szembenézzek.

Felhasznált irodalom:

Dolto, Françoise: Beszéljünk a halálról, Pont Kiadó, Bp., 2002.

Kárpáty Ágnes: A gyász szociológiája, MTA PTI Etnorgionális Kutatóközpont, Mf. 91.

Kast, Verna: Kötés és Oldás, Európa Könyvkiadó, Bp., 2000.

Nagy Mária Ilona: A gyermek és a halál, Pont Kiadó, Bp., 1997.

Polcz Alaine: Gyermek a halál kapujában, Pont Kiadó, Bp., 2001.

Polcz Alaine, Angyal Elenonóra (szerk.): Letakart tükör, Helikon Kiadó, Bp., 2001.

Polcz Alaine: Meghalok én is?, Pont Kiadó, Bp. 2000.

Tatelbaum, Judy: Bátorság a gyászhoz, Pont Kiadó, Bp., 1998.