

## RETTEGI ZSOLT

### Cselekvés és a gyász

**Összefoglalás** *J. L. Moreno (a szociometria, a pszichodráma és a szociális atom atyja) szerint az ember egy cselekvő lény, akit már testi felépítése is cselekvésre irányít. Az ember cselekvése az embertársra és a kozmoszra irányul. Gyász esetén azonban pont ezek az irányok szűkülnek be. Az embertársra fordított figyelem gyenge intenzitású, és ritkán hordozza a cselekvés vágyát. A kozmoszra való irányultság pedig sokszor büntudatot kelt, vagy éppen vádat ébreszt a „felső szándékkal” szemben. Esetleg a kozmosz tagadásáig is eljuthat a veszteség tényével megbirkózni nem tudó ember. Mindaddig, míg a gyász le nem zajlik, addig a szabad cselekvésre igen kevés energia mozgósítható, emiatt a gyászmunka nem spórolható meg, a spontán és kreatív cselekvőképesség újbóli megteremtése alapvetően fontos feladat.*

### Bevezetés

Cselekedni annyi, mint élni egy életet. Gyászolni annyi, mint elengedni egy életet. Gyászban cselekedni annyi, mint újra kezdeni egy életet. Boldogok lehetnénk, ha ily egyszerű lenne mindez. A folyamat azonban nem egyértelmű. Életet elengedni nem megszokható cselekedet, ellentétben áll vágyainkkal, s nem utolsó sorban állandó emlékeztetőül szolgál saját múltandóságunkra. Mit tehetünk, mit tegyünk tehát? Igyekezzünk tudomást se venni veszteségünkről, hisz akkor nem is fáj, vagy éppen engedjük bele magunkat legnagyobb keserveinkbe, hisz más úgysem segít? Avagy létezik arany középút? Hol a válasz és mit üzen? A válasz sehol máshol nem kereshető, mint önnön létezésünkben, emberi létünk sajátosságaiban, legbensőnkben és egymás mellett létezésünkben. Üzenetét pedig nem hallanunk kell, sokkal inkább éreznünk, átélnünk, a pillanat létezésében megsejtenünk.

### A cselekvőképesség, mint antropológiai sajátosság

J. L. Moreno (a szociometria, a pszichodráma és a szociális atom atyja) szerint az ember egy cselekvő lény, akit már testi felépítése is cselekvésre irányít.

Az ember cselekvése az embertársra és a kozmoszra irányul. Gyász esetén azonban pont ezek az irányok szűkülnek be. Az embertársra fordított figyelem gyenge intenzitású, és ritkán hordozza a cselekvés vágyát. A kozmoszra való irányultság pedig sokszor büntudatot kelt, vagy éppen vádat ébreszt a „felső szándékkal” szemben. Esetleg a kozmosz tagadásáig is eljuthat a veszteség tényével megbirkózni nem tudó ember.

Mindaddig, míg a gyász le nem zajlik, addig a szabad cselekvésre igen kevés energia mozgósítható, emiatt a gyászmunka nem spórolható meg, a spontán és kreatív cselekvőképesség újbóli megteremtése alapvetően fontos feladat.

A teológia emberképe a cselekvőképességet a következő módon fogalmazza meg: „Az ember egy cselekvő lény, akinek az Isten eszet és kezet adott. Ezáltal az ember kötelessége a teremtett világ tökéletesítése.” Ha ezt a tételt szigorúan a gyászra értelmezzük, s megengedjük annak rendkívül erős szubjektív voltát, akkor ezt is mondhatnánk: az ember cselekvő lény, ezért minden pillanatában figyelnie kell önmagát, tennie kell önmagáért, cselekednie kell önmagáért.

### Cselekedni a cselekvőképtelenségben

A gyász során sok apró dolog fejezi ki és hozza létre a cselekvőképtelenséget. A szomorúság kiül a testre, a gesztusokra, a gyászoló mellé állva olyan, mintha nem lenne melletted senki. Márpedig a senkivel nem lehet cselekedni sem. Egy idő után aztán már nem lehet eldönteni: vajon a gyászoló cselekvőképtelensége hat a környezetre, vagy a környezet blokkolt állapota hat a gyászolóra.

A cselekvőképtelenséget erősíti néhány „szárazon”, „magányosan” ránk maradt rítus, mint pl. a fekete ruha. A feketébe öltözés szimbolikus, és rendkívüli erejű. A színek világában fekete nincs (mint ahogy fehér se, legalábbis nem önmaga által). Ily módon a feketébe öltözés üzenete: ilyen nincs, ez nem lehet. No de az „ilyen nincs”-ből és az „ez nem lehet”-ből nem lehet cselekedni.

Mi történik azonban a fekete ruha tagadásakor? Igazából egy még mélyebb rétegű tagadás jön létre. Már nem csak a veszteség tagadása történik, hanem már a tagadást is tagadja. Ez megmutatja magát olyan cselekvésekben, amikor a viselkedés egyfajta felszín és egy azzal nem adekvát mélység között ingázik, nem találva nyugalmat.

Ugyanakkor a fekete levetése – valamennyi „kihordási idő” után – mintha egy béklyótól, bilincstől való megszabadulást jelentene. Mintha engedélyt adna a szabad cselekvésre, s ezzel automatikusan – és rendkívül hálásan – hat a gyász oldásának irányába.

### **Spontaneitás, személyes hatékonyság helyreállítása**

A gyászfolyamat történésére azt kell mondanunk: egyetlen lényeg, hogy történjen. Intenzitása, iránya csak másodlagos kérdés. Hiszen pusztán a TÖRTÉNÉS, interakciókat hordoz, kényszeríti a személyes találkozásokat, a bevonódásokat, melyek lassan-lassan, ahogy a víz mossa a partot, engedik történni a gyászt. Végző soron a gyászmunka előrehaladását az ember spontaneitásának fejlődésében, szabadabb válásában követhetjük nyomon. A gyászoló egyre több mindent megenged magának, gyakran mond olyan mondatokat, hogy „nem érdekel, mint mondanak mások, végül is megtehetem, nem?”

### **A gyászmunka természetes lehetőségei**

- A szociális státusz fenntartása (baráti, munkahelyi kapcsolatok tovább éltetése)
- A napi szükségletek belátása és kielégítésük szinten tartása (elég fontos vagyok még ahhoz, hogy tudomást vegyek önmagamról)
- A siker megengedése önmaga számára (attól, hogy elvesztettem valakit, hogy nélkülözök valakit, még nem váltam számkivetetté)

Természetesen amennyiben ezek nem állnak fenn, úgy minden biztonnyal kialakul a gyászkrízis, a gyászmunka fixációja, melynek oldása az esetek többségében csak külső beavatkozás által lehetséges.

### **A gyászmunka segítésének lehetőségei**

A gyászkrízisben szerencsés helyzet, hogy a gyászoló maga is tisztában van problémájával. Felteszi a kérdést, hogy „ugye nem normális, ha még „x” év után sem tudok szabadulni a könnyektől, szomorúságtól, még mindig nem merek bemenni a szobájába?” stb. Az igazi kérdés nem is az, hogy a gyászoló belátja-e a baját, hanem hogy ki tudja-e mondani azt, meg tudja-e üzenni a világnak, a „szükségem van rátok” üzenetét.

Természetesen a gyászmunka segítése nem azonos más segítő helyzetekkel. A gyászoló alapvetően beszűkült kapcsolatrendszerrel, és mély fájdalommal él. A segítő

kapcsolat pedig mindkettőre hatást gyakorol. Új kapcsolatot kényszerít, és a problémát nyitottá teszi, mint egy sebet. Ennek megfelelően a gyászolók professzionális segítése rendkívüli türelmet, és a kapcsolat fokozatos növelését igényli. Ez a munka aztán elvezet a kapcsolatképesség újbóli megteremtéséhez, ez által a cselekvéshez, majd a cselekvés által a gyász feldolgozásához.

### **Irodalom:**

Kast, Verena (1995): A gyász - egy lelki folyamat stádiumai és esélyei. T-TWINS Kiadó, Budapest

Nemeshegyi Péter előadása a teológia emberképéről a „Pszichológusok és teológusok az emberről” című szeminárium alkalmából. Dobogókő, 1995. 11.

Papp Zsuzsanna (1998): Pszichodramatikus veszteség-feldolgozás. In: Megélni - Túlélni (Pszichodráma a gyakorlatban II.), Animula Egyesület, Budapest, p. 80-89.