

SZAMOSI ESZTER

Transzcendens élmények a gyászban

Összefoglalás *A veszteség, a gyász olyan élmény, amely intenzíven mobilizálja énünk archaikus tartalmait. Tanulmányom öt, hozzátartozóját hirtelen elvesztett személy nyitott interjújára épül. Az interjúk alapján próbáltam megfigyelni és megérteni a gyászfolyamatban jelentkező transzcendens illetve vallásos élményeket. A gyászmunka, amely mind kognitív mind emocionális szinten megjelenik – pl. a búcsú rituáléjában a kontroll érzésének visszaszerzésért folytatott küzdelemben, az azonosulás, a realizálás, az értelemkeresés során – sok irracionális elemet tartalmaz, amelyek fontosak és pozitív módon befolyásolják a gyászfeldolgozás folyamatát.*

A gyász olyan különleges szakasz az ember életében, amikor a jelen és múlt, az evilág és túlvilág, racionalitás és irracionalitás összekapcsolódhat, összemosódhat. A pszichológia ismeri a gyászmunka során fellépő irracionális élményeket – amelyek akár hallucináció formájában is megjelenhetnek –, s amiket más esetben a szakemberek patológiásnak minősítenek, a gyászoló esetében elfogadják. A gyászolók ezeket az élményeket valóságosnak élik meg, de mivel jól funkcionáló, normális emberek, s mivel ezek a gondolatok, élmények intímek és nehezen megfogalmazhatóak, erről nehezen beszélnek. A kis mintaszám nem jogosít fel általánosításokra, az azonban bizonyosnak tűnik, hogy amikor élet-halál kérdésével kell szembesülnünk, a pusztán racionális feldolgozás kevés: ilyenkor sokan – akár korábbi világnézetük átstrukturálása árán is – átmenetileg egy irracionális világ felé fordulnak.

Vizsgálatom célja az volt, hogy megfigyeljem és megpróbáljam megérteni azokat a vallásos, transzcendens élményeket, amelyek a gyászmunka során jelentkeznek. Módszernek a nyitott interjút választottam, mert véleményem szerint így tud a legtöbb spontán tartalom megnyilvánulni. A vizsgálati személyek, két férfi és három nő, az elmúlt időszakban – minimum 2 hónapon, maximum 2 éven belül – hirtelen, fiatalon (az elhunytak 30 - 40 év körüliek voltak) elvesztették valamelyik közeli hozzátartozójukat. (Négy a házastársát, egy az édesanyját.) Az interjúalanyok 18 - 45 év közöttiek voltak.

Az interjúkat négyszemközt, nyugodt körülmények között vettem fel – a beszélgetések kb. másfél órát vettek igénybe. Az interjúk rögzítése a vizsgálati személyek engedélyével magnetofon segítségével történt.

Az interjúkat a következő szöveggel indítottam: „Azt szeretném, ha megpróbálna visszaemlékezni arra a napra, amikor a haláleset történt, a halál körülményeire, az ön első reakciójára, az azt követő első időszakra.” Az interjú alatt csak hosszú csönd esetén szóltam közbe. (Szándékosan nem tettem utalást az esetleges vallásos vagy transzcendens élményekre, hogy elkerüljem a sugalmazást.)

A halál körülményeinek tisztázása után az interjúalanyok mind az öt interjúban beszámoltak olyan – a halottal kapcsolatos – élményekről, gondolatokról, érzésekről, cselekedetéről, amelyek a kapcsolat feldolgozását, a búcsú rituáléját tették lehetővé. Néhány illusztráció az interjúkból:

„Szerette a szellőt. Olyan érdekes, ahogy szombat este lefeküdtem aludni, nagyon erős szél támadt, na mondom, most méysz el, eddig itt voltál, de most el kell menned. A temetésen is, ahogy álltam a ravatal előtt, két jól érezhető szellőkés ütött meg, na mondom, szia, hát eljöttél. Azóta is a szélről ő jut eszembe”.

„Az első időszak nagyon nehéz volt, mindenféle lelkiismeret furdalásokkal, hogy talán másik orvoshoz kellett volna vinni, nem azt a gyógyszert kellett volna szednie... Egy csomó válasz nélkül maradt kérdés. Konkrét dolgok is. Nem tudtam, mit intézzek, a félbe maradt dolgokat, hogy intézzem... Egyik délután hazajöttem, leültem a fényképe elé, mindent elmondtam neki, ami bántott, ahogy én láttam a dolgokat. Ez nagyon jó volt, sokkal nyugodtabb lettem. Én hiszem, hogy most nem rossz neki, hogy az Isten megbocsátott neki. Mindennap imádkozom érte.”

„Egyik este, amikor Évire gondoltam, leesett egy lexikon, ami már egy hete állt a polcnak döntve. Pár héttel később egy táska dőlt el ugyanígy, amikor egy régi lány jutott eszembe. Fricskának éreztem a részéről. Tudom, hogy máskor is történnék megmagyarázhatatlan dolgok, de akkor valahogy halmazottan fordultak elő ezek az élmények.”

„Amikor apu testvérétől először hazamentünk, akkor erősen éreztem anyu jelenlétét. Apu beszélt hozzám, nem oda néztem, és úgy éreztem, mintha valaki megfogta volna a derekamat. Apa túl messze állt, ő nem lehetett. Előtte is éreztem anyu jelenlétét, és úgy éreztem, hogy talán ő volt az. De tényleg, határozottan éreztem, hogy valaki megfogja a derekamat.”...”Lefekvés után vele szoktam beszélgetni, úgy érzem, hogy hallja. Utálom azt az urnát, azt a hideg követ. Utálom, hogy a kőnek beszélek. Amikor kint voltam a temetőben és hangosan beszéltem hozzá – csak egyszer volt ilyen – mert éppen senki nem volt ott, megijedtem, hogy nem is hallja, amit mondok. Mi van akkor, ha nincs is sehol? Nárciszok voltak az urnán. Akkor azt kértem anyától, hogyha hall engem, akkor jelezzen a virágokon keresztül. És olyan érdekes ez, és olyan hatásadás lenne, ha egy filmben látnám, elkezdett fújni a szél és olyan volt, mintha a nárciszok bólogatnának. Aztán pár héttel később tanultam németből a nárciszt, kiderült, hogy trombitácskát jelent. Eszembe jutottak az angyalok a trombitájukkal, és ez olyan volt, mintha megerősített volna abban, hogy az anyu akkor hallott engem.”

Amikor gyászoló emberrel találkozunk, szükségszerűen előkerülnek világnézeti kérdések. Tapasztalatom szerint intenzíven foglalkoztatja a gyászoló embert a halál, és ami utána van, vagy nincs. A pszichológia ugyanakkor nem dolgozik értékítéletekkel, megfigyeli és feltárja a pszichológiai folyamatokat, de nem szolgáltat igazságot, nem adhat, és nem vehet el hitet, meggyőződést. Csak az lehet a célja, hogy elérhető eszközeivel megértse a gyászolót, enyhítsen a szenvedésén, s nem az, hogy felülbírálja annak meggyőződését. Fontos tehát, hogy az élményt vizsgálni és megérteni szeretném, tiszteletben tartva a tény, hogy a halál utáni élet lehetőségének kérdésében nincs biztos tudásunk, mindössze valamilyen irányultságú hitünk.

Ennek a jegyében a gyászfolyamatot kísérő transzcendens élmények pszichológiai jelentőségei a következők lehetnek:

Általánosan elterjedt az a hiedelem, hogy az eltávozott lelkek visszatérnek. A legtöbb vallás hallgatólagosan feltételezi, hogy a halott egy ideig egyszerre van jelen a sírjában és valamiféle szellemi birodalomban. Ez a hagyomány még a kereszténységet megelőző korból való, melyet az egyház később elfogadott. Mivel ez egyetemes hiedelem, kifejezi az emberiség kollektív tudatalanjában lévő mély, archaikus emberi igényt, hogy a holtak haláluk után még jelen vannak, és képesek részt venni az élők világában. (Eliade, 1987)

Az öt interjúalany közül négyen számoltak be arról, hogy a szeretett személyt még egy darabig, illetve a halál után néhány alkalommal jelenlétüknek érezték. Függetlenül attól, hogy a

haláleset előtt vallásosnak tartották-e magukat vagy sem, mind az öt interjúalany hitt abban, hogy a szerettük lelke egy másik síkon, valamiféle örök életben tovább él.

A nagy erejű fájdalom kezdetben elviselhetetlen (a teljes közöny, tompaság, gépiesség is ezt jelzi), nagyon erős a hiányérzet, a vágy a viszontlátásra – s mindez általában büntudati elemekkel szövődik. A tudat annyira be van szűkülve, hogy minden „gyanús”, többféleképpen értelmezhető tényezőt „kihasznál”, hogy érintkezessen a szeretett lénnel.

A hirtelen halál lehetetlenné teszi a búcsúzkodást. A rítusok az emberiség archetipikus szükségletei. Ha két ember közel áll egymáshoz, és egy időre el kell válniuk, akkor elbúcsúznak, kifejezik szeretetüket, aggódásukat, ezáltal tisztázzák a kettőjük között fennálló viszonyt. A búcsúzások strukturálják életünket, lehetőséget adnak arra, hogy tisztán lássunk, rendszerezzük saját érzéseinket, biztosítják a folyamatosság és a kontroll érzését. A nagy búcsúzásokra mindig fel kell készülni, azokat fel kell dolgozni. A transzcendens élmények, ha nem is racionális szinten, de biztosítják a búcsút, ezáltal segítenek megszokni az új szituációt, megkönnyítik a folyamat lezárását.

Az alaklélektan pszichológiai iskolájának az a felismerése, hogy az emberi szem a nyitott ábrát befejezettnek „akarja” látni, nem csak a vizuális észlelésre vonatkozik. Alapvető emberi tulajdonság, hogy a környezetünket rendszerben, ok-okozati összefüggésben látjuk. Így tudjuk megőrizni biztonságérzetünket, a világ kontrollálhatóságának illúzióját. Mind az öt interjúalany keresett és talált is okokat a hozzátartozó halálára, amiben az volt a legjelentősebb elem, hogy valamiért jobb így a szeretett személynek. Ha valakinek nincs lehetősége a kontroll illúziójára, akkor „megteremti” magában azt. A „nincs többé” tudatához csak lassan lehet hozzászokni. Előbb meg kell bocsátani, és megbocsátást kell nyerni, kifejezni a szeretett személynek, amit elmulasztottunk, ki kell fejeznünk szeretetünket, csalódottságunkat, megosztani magányunkat, hogy ezáltal az elválás ne csak egyoldalú legyen, hanem közös út. Így tudjuk az ő életét gondolatban teljesnek megélni, sorsszerűként elfogadni, s a magunk életében kikerekíteni az együtt töltött fejezetet. Ez a folyamat mindig megelőzi az elengedés és az elválás stádiumát. Ha sikerül kerekké és befejezetté tenni a közös történetünket, akkor az lezárhatóvá, áttekinthetővé válik.

Közeli hozzátartozó halála egyrészt problémaközpontú megküzdésre (pl. temetés, adminisztrációs feladatok), másrészt érzelemközpontú megküzdésre, az averzív emóciók szabályozására ösztönöz. A megküzdés mindkét szinten folyik. Az illúzióknak központi szerepük van a veszteségekkel, fenyegetően kontrollálhatatlannak tűnő eseményekkel való kognitív megküzdésben. Mind az öt interjúalanynak fontos volt az a hite, hogy a szeretett személy valamilyen ok miatt (ha általuk nem is ismert ok miatt) halt meg, és most egy más szinten boldogabban él. A normális emberi hangulat és közérzet szabályozásában a „küzdőszellem” megtartása érdekében az illúzióknak nagy szerepük van, és különösen nagy a szerepük a traumatikus eseményekkel való megküzdés esetén. (Uexkül, 1996)

A kontroll megteremtésének igénye már a kora gyermekkorban jelentkezik. Gondoljunk pl. az eriksoni fejlődéslélektan első szakaszának (ösbizalom-ösbizalmatlanság) második részére, amikor a kb. fél éves csecsemő a kibújó fogak okozta fájdalomra harapással reagál. Így a passzív fájdalmat aktívvá fordítja, kontrollálhatóvá teszi. A gyászoló által megélt transzcendens élmények – ha nem is tudatosan – a személy részéről mégis aktívak, hiszen észlelésükhöz egyfajta ráhangoltság kell. A gyászfolyamatban jelentkező transzcendens élmények funkciójukban hasonlítanak a gyermekkori átmeneti tárgyhoz. Winnicott szerint a gyermek részéről az átmeneti tárgyhoz fordulás (olyan valóságos tárgy egy csecsemő vagy kisgyermek számára, amely kiváltságos értékkel bír, különösen az elválás pillanatában, pl. takarócsücsök, kendővég) teljesen normális, mert „segíti a gyermeknek az átmenetet az anyához fűződő első orális kapcsolatból a

valódi tárgykapcsolatba... Félúton van az objektív és szubjektív között. Az átmeneti tárgy és az átmeneti jelenség valami olyat nyújt, ami mindig is fontos marad az egyén számára. Olyan „közbülső tapasztalati mező, amelynek sem a belső, sem a külső (megosztott) valóságához való viszonyát nem kell igazolnia, a gyermek tapasztalatának legfontosabb részét alkotja.” Az élet során tovább él a művészetekben, vallásban, képzeletvilágban. (Laplanche, 1994)

A hirtelen haláleset általában regressziót okoz a gyászolóban. A mindennapi események egyensúlya felborul, a korábbi problémamegoldó képességek csődöt mondanak, az egyén regresszív állapotban védi magát az összeomlástól. A regresszív állapotba beleférnek az irracionális elemek, a halottal transzcendens módon való találkozások. A személy ennek segítségével megküzdhethet saját halálfélelmével, ebben az időszakban újraélheti az átmeneti tér dimenzióját, s jó esetben az átmeneti állapot végére sikerül átstrukturálnia jövőképét, céljait, s a halottat el tudja engedni.

Jung szinkronicitásnak nevezi azt a jelenséget, amikor egy külső esemény és a pszichében ugyanebben az időben jelentkező gondolat jelentésükben összekapcsolódnak, anélkül, hogy ok-okozati viszonyban állnának egymással. Ezek az úgynevezett szinkronicitás élmények fontos, meghatározó pillanatai életünknek. Jung a szinkronicitás élmények három fajtáját különbözteti meg:

- a) A szellemi pszichikus tartalom összekapcsolódik egy külső, valóságos objektív történéssel (ld. pl. a harmadik interjúidézetet)
- b) A szubjektív pszichikus tartalom összekapcsolódik egy fantáziával, vagy álommal
- c) A jövővel kapcsolatos esemény a jelenben fantáziaként reprezentálódik, és kapcsolódik a szubjektív pszichikus tartalomhoz.

V. Frankl úgy magyarázza a Jung által felismert jelenséget, hogy van egy belső, ún. self-reflexió, amely megköveteli, hogy a tapasztalatoknak mélyebb jelentést találjunk. Mansfield szerint a szinkronicitás élmények a tudattalanból származnak. A tudattalanból jövő kompenzációs törekvések alapjai az individuációs folyamatnak. Ez több, mint pszichológiai egyensúlyra való törekvés. Azáltal, hogy álmaink, fantáziáink szimbólumok segítségével hatnak ránk, külső és belső világunk megismerésekor a tudattalan elvezetheti a személyt a teljesség érzéséhez. Ha megismerjük tudattalanunk szimbolikus nyelvét, bepillantathatunk lelkünk mélységeibe, s ezáltal felfedezhetjük annak utalásait, irányító, néha döntési szándékát. (Jung, 1985) Ebben az értelemben a transzcendens élményeket tekinthetjük szinkronicitás élményeknek, s mivel tudattalanunk igényét jelzi számunkra, ha engedjünk, segítenek minket a gyászmunka során.

Myner O. Hofer gondolatmenete, a tárgyvesztés egy biológiai perspektívája különleges nézőponttal gazdagítja a tárgyvesztés pszichológiáját. Megfigyelések szerint a szenzoros deprivációs helyzet után észlelt tünetek (nyugtalanág, szorongás, fluktuáló koncentráció és figyelem, a gondolatok irányításának nehézségei, étvágytalanság, illúziók, hallucinációk, testsúlycsökkenés, alvászavarok), hasonlóak a tárgyvesztés tüneteivel. A bánat és az ehhez hasonló hangulati nyomottság hiányzik, de a kognitív és perceptuális zavarok sokban megegyeznek. A tárgyvesztést átélni közel sem jár annyi szenzoros ingerforrás veszteséssel, mint egy deprivációs kísérlet, ugyanakkor, ha egy személy fontossá válik egy másik ember számára, akkor ennek az „ingerforrásnak” az elvesztése jelentős hiányérzetet kelt. (Hofer, 1993)

Egy másik érdekes észrevétel az, hogy a tárgyvesztés által megszűnnek a túlélő biológiai óráját befolyásoló és szinkronizáló események. Megdöbbenően függünk a minket ért mindennapi ingerek szintjétől és mintázatától, a mentális és fizikai működésünk fenntartása és szabályozása szempontjából. Az ingerek fontossága akkor realizálódik, ha azok elégtelenné válnak, illetve ha mintázatuk radikálisan megváltozik. Ekkor koncentrációnk gyengül, percepciónk torzul, rosszul alszunk, étvágyunk csökken, fáradtak leszünk. (Hofer, 1993) Hofer szerint ugyanilyen típusú

szabályozó aktusok mennek végbe a szoros emberi kapcsolatokban is és így a tárgyvesztés felfogható úgy is, mint megvonási tünetek készlete, amikor két, szoros kötelékben együtt élő személy egyike meghal. Nem magyarázza azonban azokat az eseteket, amikor a veszteség nem fizikális, nem a valódi interakcióké, hanem „csak” emlékeké, reményeké. Életünk azonban valóságos emberi kapcsolatokon kívül, a belső mentális reprezentációk világában is zajlik. A veszteséget a szerveződés mindkét szintjén elszenvedjük, vagyis a reprezentációs és a valóságos interakciókra is hat az esemény. A kognitív és emocionális reprezentációkat szociális interakciók folyamán nyerjük, ezt még a motivációs készletünk és fantáziánk is befolyásolja. Az élmény individuális egységeit attribútum hálózatba integráljuk, amit áthatnak az érzelmek. Ez egy belső „objekt- reprezentációt” eredményez. Tárgyvesztéskor, ha elfogadjuk a veszteség valóságát, az integráció lazulni kezd, a gyászmunkát részleteiben végezzük el, a túlélőben a reprezentációs egység elemeire bomlik szét. Az időleges szeparáció és végleges veszteség közötti fontos különbség az elvárásainkban van. Az elvárásban rejlik a belső tárgykapcsolat szabályozó funkciója. Az elvárások fokozatos átdolgozása fájdalmas, de így a belső reprezentáció fokozatosan elveszíti belső szabályozó jellegét. Ez az elképzelés illeszkedik azzal a dezorganizációval, amely a gyászt jellemzi, és azzal a reorganizációval, amely akkor megy végbe, ha a személy sikeresen fordul új személyek és célok felé. A tárgyvesztés biológiai elmélete arra hívja fel figyelmünket, hogy gondosan meg kell vizsgálnunk a kapcsolatot a veszteség előtti állapotában, hogy megértsük, ki és mit veszített el a tárgyvesztéskor, hogy a tárgyvesztés nem egy hirtelen bekövetkezett stresszállapot. A szociális interakciók egész életen át fontos szerepet játszanak a belső biológiai rendszerek mindennapos szabályozásában. (Hofer, 1993)

A transzcendens élmények tehát fontos részei a gyászmunkának, s főként a gyász második szakaszában, amikor a reménytelenség, mély bánat, kétségbeesés jellemző, segítik a gyászoló megküzdését, a halottól való búcsúzást, és ezáltal az új célok felé fordulást. Ugyanakkor, ha meg akarjuk érteni az adott gyászoló ember fájdalmát, a leírtakon kívül az adott kultúrát, a gyászoló vallását, hitét, a személyiségében rejlő individuális különbségeket is figyelembe kell vennünk.

Irodalom

- Eliade, Mircea (1987): Bevezetés a halál mitológiájába. In: Mauzóleum, Bölcsész Index Centrál könyvek, 179-188. o.
- Hofer, Myron O. (1993): A kapcsolatok mint szabályozók In: Kulcsár Zsuzsanna: Pszichoszomatika. Nemzeti Tankönyvkiadó, 235-249. o.
- Jung, C.G. (1985): An acausal connecting principle. London
- Laplanche, J. – Pontalis, J.-B. (1994): A pszichoanalízis szótára. Akadémiai Kiadó, Budapest, 45-46 o.
- Uexkül (1996): Coping. In: Psychomatische Medizin, Urban und Schwaczenberg, 277-289. o.