



*Sarungi Emőke*

## **Szétszakadva és összekapcsolódva: a gyász hatása kapcsolatainkra**

A gyász élményének univerzalitása az egyéni gyász sokféleségével társulva különleges, megrendítő és sokszor paradox tapasztalat. Mindezek mellett a feldolgozatlan, reflektálatlan gyászfolyamat károsíthatja testi egészségünket, és szerteágazó folyamatot indít el intra- és interperszonálisan egyaránt. Az egyén számára egy újfajta világ teremődik, amikor elveszít egy számára jelentős, identitásának kialakulásában kiemelten szerepet játszó kapcsolatot haláleset vagy szakítás, válás következtében. De olyankor is átalakul az életünk, ha érzelmekkel, viselkedési, cselekvési rutinokkal átszőtt belső vagy külső tárgyhoz való kötődésünk szakad meg, legyen ez egy megszokott lakóhely, munka, belső ideáinkkal átszőtt fogalom vagy egy kapcsolatunkba vetett bizalom, amit elveszítünk.

Hogyan alakítunk ki önmagunkról és a világról új narratívát a gyászban, és ez hogyan hat a kapcsolatainkra? Sikerül-e az új narratívát harmonikusan összekapcsolni a meglévő, megmaradt és élő kapcsolatainkban? Milyen rejtett vagy nyilvánvaló kockázatot jelent a feldolgozatlan, elakadt gyász azokra a kapcsolatainkra nézve, amelyek éppen támaszt jelentenének életünknek egy megrendült periódusában?

A gyász kapcsán az elmúlt évtizedekben megjelent tengernyi írás témája és fókusza változó, sokszor nehezen követhető és nehezen összekapcsolható. A gyász folyamatának a társadalom rítusokkal erősen megtámogatott időszakában talán a kapcsolatokra, az egészségre és a lélekre gyakorolt hatása is követhetőbb volt, egyértelmű keretbe ágyazottan a szokások által. A gyász elválasztó és újraegyesítő rítusainak halványulása azonban bizonytalanságot hozhatott létre, amelyben nehéz megtalálni a gyászolónak is és a környezetnek is a megfelelő szavakat, gesztusokat, amelyek egymáshoz vezethetnek.

Az átmeneti rítusok<sup>1</sup> világában az elhunyt és a gyászoló egy külön átmeneti egységet alkot, amelyben az itt maradt közelebb van a holtak világához, mint az élőkéhez. A környezet ezt a szétválasztottságot, izolációt a rituális folyamat részeként

<sup>1</sup> Az átmeneti rítusok világában a gyász határhelyzetébe az elválasztó rítusokon keresztül lépett be az itt-maradott, a határhelyzeti rítusok bonyolult rendszere pedig a halottat segítette át a halottak világába, a gyászfeloldási rítusok pedig a gyászoló társadalomba való reintegrációjának támaszai voltak.

fogadja el, várva a gyászfeloldási szertartást, amelynek során a közösséghez, az élő kapcsolatokhoz való újracsatlakozás megtörténhet. Ebben a folyamatban, mint egyfajta beavatásban, a résztvevőnek és a környezetnek is kijelölt útja van, melynek lépőköveihez viszonyulhatnak, pontok, amelyekhez képest meghatározzák magukat (van Genneep, 2007).

De mi segíthet a rítusok tájékozódási pontjai nélkül a gyász sodró folyamatában? Hogyan találjuk meg az utat vissza egymáshoz hozzátartozóként és gyászolóként? Szétszakadunk-e lélekben mi magunk, és hogyan illesztjük össze kapcsolatainkat újjáalakuló identitásunk és a világhoz való újfajta viszonyunk mentén az elveszített másik nélkül?

### A gyász korai elméletei és ezek kritikái

A pszichoanalitikus elméletek komoly szerepet játszottak a gyász teóriáinak kialakításában, és a kortárs pszichoanalitikus gondolkodásban megszülető új szemléletek is tükröződnek a későbbi modern gyászelméletekben. Freud klasszikus és elsőnek tekinthető *Gyász és melankólia* című írása (Freud, 1917) a kiindulópont; ennek kritikái a szociális kapcsolatrendszer kihagyó és tisztán intrapszichés modellből kiinduló megközelítésre irányulnak, amelyben a gyászfolyamat komplexitása egyáltalán nem tud megjelenni.

Freud esszéjének célja a melankólia vizsgálata a normál gyászfolyamaton keresztül – megfogalmazása rövid, tömör: „A gyász rendszerint valamely személy, vagy a helyébe lépő absztrakció – haza, szabadság, eszmény stb. – elvesztésére adott reakció.” (Freud, 1917/1997, 131.) Bár rögtön a tanulmány elején leszögez néhány örökérvényű megállapítást, úgymint a gyász normalitása és az arra hajlamosaknál pszichopatológiai állapotba való átfordulásának lehetősége, Erna Furman (1974) kritikájában hangsúlyozza, hogy Freud célja nem a melankólia pszichodinamikájának leírása volt csupán, hanem átfogó leírást akart adni a gyászról, amelyet alapvető igazságként a későbbi pszichoanalitikusok írások tovább is vittek. Hogyan is hangzik ez a kiemelt rész?

„Miben áll hát a gyászmunka? [...] a valóság próbája megmutatta, hogy a szeretett tárgy immár nem létezik, s azzal a követeléssel lép fel, hogy minden libidót visszavonjunk e tárgykapcsolattól. [...] Normális esetben a valóság tisztelete győzedelmeskedik. Ez azonban nem feltétlenül azonnal következik be.” (Freud, 1917/1997, 132.) Ezután kifejti az egyén valóságtól való elfordulásának és a libidó „eloldozásának” fokozatos folyamatát, amelynek végén az én újra szabad lesz.

Bár továbbra is a libidó tárgyról való visszavonását (decathexis) hangsúlyozó megközelítés marad kiemelt téma a tárggyal való azonosulás és folytonos kapcsolat fenntartásával szemben, Helene Deutsch rövid, de nagy hatást kiváltó tanulmányában új fókuszot jelöl ki. A *Gyász hiánya* (The Absence of Grief) című írásában az érzelmek kifejezésének hiányát jelöli meg a gyással kapcsolatos pszichopatológiai folyamatok indikátoraként. Kiemeli, hogy a kötődések feloldásának feltétele az érzelmek

kifejezése, amely a gyászmunka teljessé válásához is elengedhetetlen (Deutsch, 1937, idézi Hagman, 2001).

Lindemann (1944) volt, aki először leírta a normál gyász tünettanát, ahol a folyamat normalitását és torzult reakcióinak lehetőségét is megemlíti. Úttörőnek mondható abban a tekintetben, hogy munkatársaival 101 gyászolóval végeztek interjúsorozatot és ezekhez társuló testi vizsgálatokat; szisztematikus megfigyeléseik között szerepel néhány fontos gyászreakció mai napig érvényes leírása. Ilyenek a torokszorítás, a fáradékonyság, a fulladásérzés és az általános szomatikus distressz, amelyhez intenzív lelki fájdalom, ingerlékenység, a halottal való gyakori foglalkozás és a többi embertől való távolságkeresés társul. Lindemann szintén az elveszített másikkal való kötődés felbontásához társítja a sikeres gyászmunkát, ugyanakkor éppen Deutsch munkájára hivatkozva felhívja a figyelmet arra, hogy a nehéz érzések elkerülésére tett kísérletek megakaszthatják a folyamatot. Kiemelném még azt a néhány sort, amelyben a gyászolóra a társas környezet részeként tekint, amely jelen tanulmányom kibontakozó fókusza is egyben: „Nem ritkán az elhunyt egy társas rendszer központi tagja volt, ezért halála után ez a rendszer széteshet, és ez alapvetően megváltoztathatja a gyászoló életét és társas kapcsolatait. Ilyen értelemben – a veszteséggel való megküzdés mellett – a visszailleszkedés is komoly feladatot jelent.” (Lindemann, 1944, 8.)

Mi lehetett az a paradigma, amelynek mentén az 1960-as években a pszichoanalitikusok a szakaszelméletek felé indultak el? Talán az a fajta szemlélet, amelyet Rickert általánosító megismerésnek hívott, szemben az egyedire irányuló, individualizáló megismeréssel (Rickert, 1922 in Fehér, 1989). Talán egy olyan törekvés, amely a témával foglalkozó szakembereket időnként magával ragadta: megpróbálni pontos keretekbe, megragadható egységekbe rendezni egy olyan lélektani folyamatot, amelynek egyedisége vitathatatlan. Nehezen vehetők sorra azok a tényezők, amelyek mentén ez az univerzális, mindannyiunk életében megjelenő élmény unikális lesz. Talán a legnyilvánvalóbb a *kapcsolat minősége*, ezen a ponton a korai gyászelméletek intrapszichés leírása a későbbi kötődéseméleti megközelítésekkel kapcsolódik össze. A szelfpszichológia felől közelítve ugyanakkor gyász nemcsak haláleseti veszteséget, hanem különféle tárgyvesztést is követ, amely lehet szakítás, válás vagy egy élő kapcsolat minőségének végleges, drasztikus átalakulása csalódás, bizalomvesztés mentén. Ezeknek a változásoknak az érzelmi hatása éppúgy függ a kapcsolat minőségétől, mint a haláleseti gyász esetében. További változók, amelyek hatással lehetnek a gyászreakcióra és a gyászmunkára:

„Életkori szempontok; a haláleset módja (váratlan vagy előre látható esetleg megelőzhető lett volna-e, erőszakos volt-e a halál, hosszú betegséget követett-e a haláleset); a gyászoló neme, a gyászoló személyiségvonásai; megelőző pszichés állapota vagy korábbi traumái; társuló krízisek; a gyászoló számára a környezete által nyújtott interperszonális támogatás elérhetősége; a gyászban a gyászolót körülvevő szakmai szereplők hatása és nem utolsósorban a kultúra, a vallás amelyben az egyén kialakította a halálhoz, gyászhoz való viszonyát, szokásait. Mindezen befolyásoló tényezők hatásaiból származó lehetséges egyéni variánsokat szinte lehetetlennek tűnik számba venni, bejósolni vagy egyértelműen kategorizálni.” (Sarungi és Varga, 2013, 196.)

Theresa Rando leírásában 43 pszichológiai, szociális és fizikai faktort említ, amelyek kombinációja az egyéni gyászélményt befolyásolja, és olyan egyedivé teszi, mint az ujjlenyomatunk (Rando, 2010).

A korai modellek főbb pontjai komoly befolyást gyakoroltak a pszichoanalízis gyász-elméleteire és más modern gyással kapcsolatos teóriákra egyaránt. Hagman (2011) néhány olyan szempontot emel ki, amelyeket mind az általános gyász-elméletek, mind a pszichoanalitikus megközelítés meghaladtak, teljesebbé téve a jelenség megközelítését:

1. *A gyász mint normál pszichológiai folyamat:* Freud érdeme volt, hogy a gyászt sajátos jellegzetességekkel és dinamikával járó normál lélektani folyamatként írta le, míg korábban mindennapos társadalmi és viselkedésbeli jelenségként szemléltek azt.

2. *A gyász szerepe a megőrzés, helyreállítás:* kevésbé az átalakítás, sokkal inkább a lélektani egyensúly helyreállítása van fókuszban a korai modellben.

3. *A gyászolás kevésbé szociális és kapcsolati folyamat, inkább privát tapasztalat:* Freud modellje szerint a zárt lélektani rendszerben lezajló változás a döntő, kihagyva ezzel a környező kapcsolatrendszer szerepét.

4. *A veszteséggel járó érzelmek kifejezésének elmaradása patológiás folyamathoz vezet:* a standard modell szerint a gyászolás folyamata nem tartalmaz kapcsolati vagy kommunikációs szempontokat, ugyanakkor már Helene Deutsch kifejtette, hogy az ehhez társuló érzelmek elfojtása kóros állapotokhoz vezet.

5. *A gyászolás leírható pontos jellegzetességein keresztül:* a freudi modell normalizáló megközelítése szinte szükségszerűen vezetett a szakasz-elméletekhez. Ez az irány ahelyett, hogy rugalmas keretként teret adott volna a különbözőségeknek, a gyakorlatban inkább a szakaszokon szigorú sorrendben való átjutásként jelenítette meg a sikeres gyászfeldolgozást. Kiemelendő, hogy az irányzat egyik fő képviselője, Elisabeth Kübler-Ross, aki haldoklókkal és halálos betegekkel készült interjúk alapján írta le először a fázisokat mint a halállal való szembesülés lélektani folyamatát, utolsó könyvében maga hívta fel a figyelmet ezek merev alkalmazásának veszélyeire:

„A szakaszokat [...] nagyon félreértették az elmúlt három évtizedben. Soha nem az volt a szándékunk a szakaszokkal, hogy a zavaros érzéseket rendezett csomagokba segítsünk elhelyezni. Ezek az érzések a veszteségre adott válaszok, amelyek sok embernél megjelennek, de nincsen tipikus válasz a veszteségre, mint ahogy nincsenek tipikus veszteségek sem. A gyászunk éppen annyira egyedi, mint az életünk. Az öt szakasz – tagadás, düh, alkudozás, bánat/lehangoltság és elfogadás – egy olyan keretrendszer részei, amelyek segítik azt a lelki folyamatot, amelyben megtanuljuk, hogy hogyan élhetünk tovább az elveszített másik nélkül. Eszközök, amelyek segítenek keretbe helyezni és azonosítani, mi is az, amit érezhetünk. De nem állomások valamiféle lineáris idővonalon a gyászban. Nem mindenki megy keresztül mindegyiken vagy ugyanabban a leírt sorrendben.” (Kessler és Kübler-Ross, 2005, 7., saját fordítás)

6. *A korai modellek szerint a fájdalom és a bánat a gyász fő érzelmei:* ugyanakkor a kortárs szerzők rámutattak, hogy a sokféle negatív érzés, a harag, ellenségesség, büntudat, megvetés mellett gyakran pozitív érzések is felbukkannak a folyamat során: az öröm, a büszkeség vagy a megkönnyebbülés (Bonnano és Papa, 2003). Ezek végül

egymásnak ellentmondó érzések összességét okozzák (James és Friedman, 2011), melyek átélése és kifejezése az egyén számára intraperszonálisan és interperszonálisan is megterhelő élmény lehet. A humor, az öröm az eredeti modell és akár a szakemberek vagy a társadalmi környezet szerint is gyakran problémásnak, akár kórosnak tekinthető.

7. *Az elválás (decathexis) játssza a legfőbb szerepet a klasszikus modellben:* ebben a felfogásban a folyamatosan fenntartott kötődést kórosnak tartották, az elhunyttal folytatott belső párbeszédet pedig maladaptív feldolgozásnak.

### **A leválás fókuszától a folyamatosan fenntartott kötődésen át a self kreatív újraegyesítéséig**

Tekintsük egy megismerési folyamat ívének a gyásszal kapcsolatos elméletek kirajzolódó tartalmait, a teljesség igénye nélkül! Az eleinte szinte hétköznapi és nagyrészt társadalmi, szociális jelenségnek tartott élményt Freud első elméletében a zárt lelki rendszer privát, új egyensúlyt teremtő folyamatoként írta le, hangsúlyozva a leválás jelentőségét. Helene Deutsch fogalmazta meg a gyásszal kapcsolatos érzelmek kifejezésének hangsúlyos szerepét, hatást gyakorolva Lindemann leírására is. Később a szakaszok leírása mentén Bowlby (1969) volt az, aki a kötődés elméletének megalkotása mellett empirikusan tanulmányozta azt is, hogy a kötődés minősége és a haláleset körülményei hogyan befolyásolják a veszteségre adott érzelmi reakciót. Emellett leírta a gyász munka általa meghatározott négy fázisát, és azt is, hogy a gyáson való sikeres túljutás a fázisokon való áthaladás során történhet meg. Parkes (1998 in Wright és Hogan, 2008) szintén egymást követő szakaszokként írta le a gyász folyamatát, viszont kiemelte a gyászoló egyedi élményét, melyet személyisége és a veszteség típusa is alakíthat.

Az új elméletekben egyre inkább fókuszba kerültek a társas kapcsolatok, nemcsak a kötődésen és az elengedésen keresztül; kutatások során úgy találták, hogy gyermekek és serdülők az elhunyt szülővel folyamatos érzelmi kapcsolat fenntartása mellett is fel tudták dolgozni a gyászt (Silverman, Nickman és Worden, 1992). Ezek az eredmények megerősítették, hogy tovább kell lépni azon az elképzelésen, hogy a gyászból való kijutás feltétele az érzelmi kapcsolat megszakítása.

A kötődéselméleti koncepció (Bowlby, 1969) már teljesen szembehelyezkedik a leválás orientációval és arra helyezi a hangsúlyt, hogy az elhunyttal fenntartott kapcsolat egy új, átalakuló és optimális viszonyra fejlődik. A Continuing Bonds (folyamatos kötődés) modellje teret nyújt annak, hogy az elveszített másikhoz a szeretetünkön kívül a gyászunkkal együtt is kapcsolódhassunk (Stroebe, Schut és Boerner, 2010).

A gyászolásra mint átalakító folyamatra is tekinthetünk, amely a gyászoló belső világában a szelfre és az elveszített belső tárgyra is hatással van. Ennek sokféle kifutása közül az egyik, hogy az énkép gyakran az elhunyttal való identifikációs folyamatokon keresztül változik meg, internalizált szuperegő részekkel és éniidealokkal való azonosulások mentén. A másik eredmény lehet, hogy a szeretett

másikhoz mint belső tárgyhoz való viszony is átalakul, átformálva az élő kapcsolatot egy folytonos belső viszonyra az elveszített másikkal (Baker, 2001).

### **A gyász hatása az élő kapcsolatokra**

A veszteséget követően több szinten alakulhat ki olyan konfliktus a gyászolót körülvevő, potenciálisan társas támaszt nyújtó kapcsolatokban, amely váratlan és érthetetlen lehet mindkét félnek. Sokszor hirtelen krízist okozva, máskor elhúzódó és mély kapcsolati válság formájában szembesülhetünk azzal, hogy a gyász folyamata során nemcsak testi-lelki egészségünk, hanem kapcsolataink is törékennyé válhatnak.

A gyász egyediségének el nem ismerése vagy ismeretének hiánya sokszor kimondatlan elvárásokkal szembesíti a veszteségben élőket és a környezetet egyaránt, amely evidensen vezet csalódásokhoz. „Miért nem képes ő is kijönni a temetőbe minden nap velem? Talán nem is szerette úgy az anyját...?” – kérdezi egy apa lányától a közös fájdalomban felesége halála után. „Hogy lehet, hogy nem sírt a temetésen, és a halotti toron már nevetett, miközben élete legfontosabb kapcsolatát veszítette el?” – csodálkoznak rá egy özvegyen maradt feleségre. Kübler-Ross szavaival: „A gyászunk éppen annyira egyedi, mint az életünk”, amelyet az elhunytal való kapcsolatunk egyedisége, kötődésünk minősége, a személyiségünk és még számos tényező formál. A gyászoló megkönnyebbülése mély fájdalmat és döbbenetet válthat ki a másiktól, ugyanakkor ha a megkönnyebbülés szégyenteljes érzésként ki nem fejezhetővé, elrejtendővé válik, akkor ez a veszteséget átélte számára lélektani kockázatot jelenthet. Az érzelmek nyílt kommunikációja, a gyász egyediségének evidenciája és ennek kölcsönös elismerése segíthet abban, hogy ne váljon a különbözőség áthidalhatatlan távolsággá, idegenség érzéssé, hanem megmaradhasson a *kapcsolati menedék* (relational home). A fogalom Stolorowtól származik (2007, 2015), és arra a kapcsolatra utal, aminek elfogadásában és biztonságában a gyászoló vagy a traumatizált személy szabadon kifejezheti akár az önmaga számára is nehezen elfogadható érzéseit, élményeit – ez az, amire szüksége van.

Sokszor a gyászoló környezete is veszélyeztetett annál az egyszerű oknál fogva, hogy távolabbi hozzátartozóként, támaszt nyújtó szereplőként számára nem jut tér saját egyedi tapasztalatának kifejezésére. Kevésbé nyilvánvaló, hogy egy após vagy anyós halála után is mély fájdalmat, elszakítottságot lehet megélni. Még nehezebben kifejezhető, ha ilyenkor a felszabadultság, megkönnyebbülés a domináns érzés a gyász során, amit egy másik közvetlen hozzátartozó mély fájdalma akár elfogadhatatlanná tehet. A gyászoló pozitív érzései kiválthatják a támogató közeg értetlenségét, ami elszigetelődést, konfliktusokat eredményezhet. Ennek nyomán a gyászoló szégyent, fokozódó büntudatot és magára maradást élhet át. Miközben *az egyik fontos támpontunk a depresszió és a gyász differenciálásában éppen az, hogy a gyászoló képes az öröme, míg a depresszióban az öröme való képesség elvesztése lehet az egyik vezető tünet* (DSM-5, 2013).

A gyászmunkában az érzelmek kifejezését tartják kulcsfontosságúnak, mivel a gyászolónak szüksége van arra, hogy megoszthassa a veszteséghez vagy a halálesethez

kapcsolódó élményeit (Corr, Nabe és Corr, 1994, idézi Bonnano és Papa, 2003). A belső megéléshez kapcsolódó érzések kifejezése a gyász fájdalmas aspektusaival való megküzdés adaptív módja (Zisook és Shuchter, 1993, idézi Bonnano és Papa, 2003).

A gyászmunka során újjáalakuló narratívák önmagunkról, az elveszített másikhoz fűződő kapcsolatainkról és a világról olyan intenzív változásokat eredményezhetnek, amelynek során a szoros kapcsolatainkban addig felvállalt szerepeinket is átalakítjuk. Egy mély barátságban vállalt kölcsönösen gondoskodó attitűd például egy szülői veszteség után intenzív öngondoskodássá válhat, s az önmagunk szülőjévé válás nyomán távolodást, a kölcsönös „szülőség” rutinjának elvesztését okozhatja. Hasonlóan, az azonos nemű szülővel való belső viszonyunk átalakulása nyomán a társal való kapcsolatunkban vállalt szerepek, attitűdök megváltozása akár egy házassági krízis kiindulópontja is lehet.

Potenciális és egyre mélyülő kapcsolati válság oka lehet az is, amikor a gyászoló és/vagy a támaszt nyújtó szerepben lévő hozzátartozó korábbi feldolgozatlan veszteségélménye, traumája aktiválódik a közös gyászélmény kapcsán. Ilyenkor a szereplők a feléledő gyász és trauma élményvilágán keresztül tekintenek a társas helyzetre, abban önmagukra és a másokra, akár olyan módon, amelyben ezek az élmények nem is szétválaszthatók.

Időzített bombaként robbanhat kapcsolati válság egy olyan törekeny élethelyzetben, amelyben a gyászoló az elhunythoz, az elveszített másikhoz van közelebb, sokszor megoszthatatlanul bonyolult belső folyamatban. Egy ilyen válság lélektani terhe mellett nehezen nyújtható éppen az a támasz, amelyre szükség lenne, széttöredezik a *kapcsolati menedék*, amelyben megpihenhetne a gyászoló.

További nehézség lehet, ha a veszteséghez kötődő nevezetes dátumok vagy azt felidéző helyzetek kapcsán nagyon eltérő érzelmi állapotokba kerül a gyászoló és a környezete, nehezítve ezzel azt, amit a gyász-feloldási rítusok voltak hivatottak támogatni: a hétköznapokba való visszatérést, a társas környezethez való újrakapcsolódást.

Stolorow első felesége, Dede traumatikus halála kapcsán megélt gyászáról írva megjeleníti azt a folyamatot, amelyben egyre szétszakadva egymástól, második feleségével való kapcsolatában megszülető távolságban visszatálnak egymáshoz:

„Bár Julia és a kapcsolatunk gyertyát gyújtott gyászom sötét világában, folyamatosan kapcsolódtam mélységes bánatom érzéseire, és mindig visszatértem a traumatikus élményekhez, ez utóbbit előidézte minden olyan esemény, amely által újraéltem Dede betegségének és halálának iszonyatát. Julia bátran próbált elérhető lenni számomra bánatom és traumatikus állapotaim során, de ez a fajta képessége felém fokozatosan erodálódott, mivel fokozódóan és fájdalmasan kirekesztve érezte magát Dedéhez fűződő folyamatos gyászom miatt. Végül azt mondta, hogy képtelen tovább hallgatni a gyászomat, erre válaszul úgy döntöttem, hogy megpróbálom a lehető legjobban magamban tartani azt. Rettenetes magányt éreztem, és az érzelmeim élettelisége zsugorodni kezdett bennem, amint a nem-kívánt és száműzött összetört szívemet mélyen elrejtettem.” (Stolorow, 2007, 24-25., saját fordítás)

Stolorow leírja, hogy a karácsonyok voltak a legnehezebbek, mert emlékeztették arra, hogy Dede tünetei az utolsó karácsonykor fordultak rosszabbra. Így innentől a „boldog karácsony” számára az eltávolodás, elidegenedés élményét hozta, amelyben nem tudott osztozni Julia és családja örömeiben. Ebben az izolációban egyre nőtt fájdalmának súlya, míg végül végtelen kimerültséget tapasztalt meg lelkileg és fizikailag egyaránt. Folyton visszatért az a fájdalmas emlékképe, amikor az utolsó karácsonyi reggelükön együtt indultak futni, és Dede kifulladásra megállt, mert a betegsége miatt képtelen volt tovább futni. Juliával ezt egy sok évvel későbbi karácsonyi reggelen osztotta meg, amikor futócipőt húzva nem tudott elindulni a szokásos kocogásra. Ekkor Julia felidézte azt a verset, amelyet Stolorow közös lányukhoz írt: „Emily fut”, és ezzel a kontrollálhatatlan zokogásnak utat engedve világossá vált egy rítus jelentése is. Stolorow minden reggel futás közben a saját versét ismételte magában, ahogy Emily fut, és ebben a futásban soha nem áll meg.

„Julia megértést segítő megjegyzése volt a kulcs, amely teljes intenzitással megnyitotta a kétségbeesésem, és amely megtalálta a vele (Julia) megalkotott kapcsolati menedéket, amiben mindez újra kimondhatóvá vált. Amikor végül kocogni indultam ezen a karácsony reggelen, elevenséget és élettelséget éreztem, amely érzések alapvetően hiányoztak a Dede halála óta eltelt karácsonyokból. A kék ég Santa Monica felett különösen gyönyörű volt, ahogy futottam.” (Stolorow, 2015, 26., saját fordítás)

Kitüntetett időszak a gyász, amelynek érzései elválaszthatnak bennünket a jelen lételem pillanataitól és élő kapcsolataink meghittségétől. Ugyanakkor, ahogy világossá válik az érzelmi izolációban megélt leválasztottság, kulcsfontosságúvá válik a visszatérő kétségbeesés, rettenet és fájdalom élményének megosztása. Nincs egységes módja annak, ahogyan mindebből újra egymásra találhatunk, de a visszatalálás útjának kölcsönös, kitartó és érzékeny keresése elengedhetetlen mindehhez. Akkor tud elindulni az érzelmi gyógyulás a társas térben és a meglévő kapcsolatok újraéledése, ha a fájdalom és a gyász érzése érzelmileg biztonságos légkörben, egy *kapcsolati menedékben* tud kifejeződni.

## Felhasznált irodalom

**Baker, J.E.** (2001). Mourning and the transformations of object relationships. *Psychoanalytic Psychology*, 18(1): 55–73.

**Bowlby, J.** (1969). *Attachment and Loss. Volume I: Attachment*. (online) New York: Basic Books.

**Bonnano, G.A. – Papa, A.** (2003). The Social and Functional Aspects of Emotional Expression During Bereavement. In: P. Phillipot – E.J. Coats – R.S. Feldman (eds.), *Nonverbal Behavior in Clinical Settings* (145–170). Cambridge, England: University of Cambridge Press.

**A DSM – 5 diagnosztikai vizsgálat zsebkönyve** (2013). Budapest: Oriold és Társai. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156458/>



- Fehér M. I.** (1989). Heidegger útja a Lét és időig: Előszó. In: M. Heidegger: *Lét és idő*. Budapest: Gondolat.
- Freud, S.** (1917). Gyász és melankólia. In: uő, *Ösztönök és ösztönsorsok. Metapszichológiai írások* (129–143). Budapest: Filum Kiadó, 1997.
- Furman, E.** (1974). *A Child's Parent Dies: Studies in Childhood Bereavement*. New Haven Conn: Yale University Press.
- Hagman, G.** (2001). Beyond decathexis: Towards a new psychoanalytic understanding and treatment of mourning. In: R. Neimeyer (ed.), *Meaning reconstruction and experience of Loss*. American Psychological Assoc. Press.
- van Gennep, A.** (1909). *Átmeneti rítusok*. Budapest: L'Harmattan, 2007.
- James, J.W. – Friedman, R.** (2011). *Gyógyulás a gyászból*. Budapest: Zafirpress.
- Kessler, D. – Kübler-Ross, E.** (2005). *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. New York: Scribner.
- Lindemann, E.** (1944). Az akut gyász tünettana és kezelése. *Kharón*, 1998, 2(4): 13–26.
- Rando, T.** (2010). Foreword. In: K. Doka – L. Martin (eds.), *Grieving Beyond Gender. Understanding the Ways Men and Women Mourn* (xv–xviii). New York: Routledge.
- Sarungi E. – Varga H.** (2013). Gyász és egészség. In: Csabai Márta – Pintér Judit Nóra (szerk.), *Pszichológia a gyógyításban* (191–223). Budapest: Oriold és Társai Kiadó.
- Sarungi E. – Hent C. – Osváth V.** (2020). Tamasz a gyászban. In: Polonyi T. – Abari K. – Kiss T. (szerk.), *Válságok megelőzése és kezelése* (301–322). Budapest: Oriold és Társai Kiadó.
- Silverman, P.R. – Nickman, S.L. – Worden, J.W.** (1992). Detachment revisited: the child's reconstruction of a dead parent. *American Journal of Psychiatry*, 62(4): 494–503.
- Stolorow, R. D.** (2007). *Trauma and Human Existence*. New York: Taylor and Francis.
- Stolorow, R. D.** (2015). A phenomenological-contextual, existential, and ethical perspective on emotional trauma. *Psychoanalytic Review*, 102(1): 124–136.
- Stroebe, M. – Schut, H. – Boerner, K.** (2010). Continuing bonds in adaptation to bereavement: Toward a theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30: 259–268.
- Wright, M.P. – Hogan N.S.** (2008). Grief Theories and Models. *Journal of Hospice and Palliative Nursing*, 10(6): 350–356.