

A gyász sokféle arca a mentálhigiénés munkában

Dr. Osváth Viola^{1,2} és Kis Bernadett^{1,2}

¹ Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet Egészségpszichológia és Mentálhigiéné Tanszék, ² MTA-SZTE Egészségfejlesztés Kutatócsoport
osvath.viola@szte.hu, kis.bernadett@szte.hu

Előadásunkban egy olyan témával foglalkozunk, amely még a segítő szakemberek körében is gyakran számít tabunak. Amikor gyászoló embereknek keresünk segítséget, gyakran tapasztaljuk, hogy pszichológusok, pszichiáterek is felteszik a kezüket, mondván, ez nem az ő szakterületük. Pedig a gyász egy természetes folyamat, amely az életünk szerves része. Jelentkezik minden olyan helyzetben, amikor valamilyen veszteség ér bennünket, vagy változás következik be az életünkben (James & Friedman, 2011). A mai, modern társadalomban mégis nagyon távol kerültünk azoktól a rítusoktól, szokásoktól, amelyek segítenek feldolgozni a veszteségeinket, holott a feldolgozást éppen az segíti, ha nem távolítjuk el magunktól az érzelmeket (Stolorov, 2016).

A mentálhigiénés szakember munkája során folyamatosan jelen van a gyász jelensége. Egyrészt dolga van a kliensei által megélt gyásszal, hiszen kíséri őket a feldolgozás folyamatában, ugyanakkor figyelnie kell arra, hogy ezek a folyamatok hogyan érintik meg az általa korábban megélt veszteségeket. Bonyolítja a helyzetet, hogy magában a segítő-kliens kapcsolatban is megjelenik a veszteség, hiszen a közös munkájuk záros időtartamra korlátozódik, viszont a kapcsolat intenzitása miatt az elválás vesztesége mindkét fél számára erős érzelmeket eredményezhet (Varga, 2015). Azért fontos a szakembernek tudatosítania és helyén kezelnie a keletkezett érzelmeit, mert a fel nem dolgozott veszteségek kapcsolódási nehézséget okozhatnak akár a magánéleti kapcsolataiban is (Sarungi, 2021).

Előadásunkban összegezzük azokat a mítoszokat, tévhiteket, amelyek nehezítik a gyászfeldolgozást, és olyan módszereket gyűjtünk össze, amelyek segíthetik a mentálhigiénés szakembert abban, hogy úgy kísérelje klienseit veszteségeik feldolgozásában, hogy közben a saját lelki egészségét is meg tudja óvni.

Felhasznált irodalom

- James, J. W. & Friedman, R. (2011). *Gyógyulás a gyászból*. Zafirpress.
- Sarungi, E. (2021). Szétszakadva és összekapcsolódva: a gyász hatása kapcsolatainkra. *Imágó*, 10(2), 23-31.
- Stolorow, R. D. (2016). Pain is not pathology. Paper presented at the World Congress for Existential Therapy, London, 14–17 May 2015. *Existential Analysis*, 27(1), 70–74.
- Varga, H. (2015). Gyász a munkahelyen. A gyászfeldolgozás nehézségei és lehetőségei a gyógyító szakemberek számára. In Csabai, M. & Papp-Zipernovszky, O. (Eds.), *Gyógyítók egészsége. A hivatás kihívásai és a változás lehetőségei*. Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft. 63-84.

Kulcsszavak: gyász, gyászfeldolgozás, mentálhigiénés szakember lelki egészsége

Az előadás elkészítését a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-Fejlesztési Kutatási Programja támogatta.