

A gyász sokféle arca a mentálhigiénés munkában

Dr. Osváth Viola és Kis Bernadett

Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet, Egészségpszichológia és Mentálhigiéné Tanszék; MTA-SZTE Egészségfejlesztés Kutatócsoport

Absztrakt

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*).

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

Kulcsszavak: gyász, gyászfeldolgozás, mentálhigiénés szakember lelki egészsége

1. Bevezetés

A gyász egy természetes és elkerülhetetlen része az emberi életnek, amely különféle veszteségekhez kötődhet. A mentálhigiénés munka során a gyász feldolgozásának támogatása különösen fontos, hiszen a veszteségek kezelése és az érzelmi feldolgozás elengedhetetlen a mentális egészség megőrzéséhez.

2. A gyász feldolgozásának alapjai

A gyász egyedi folyamat, amelyet nem lehet szigorúan meghatározott szakaszokra bontani. James és Friedman (2011) átfogó útmutatót kínál a gyász feldolgozásának folyamatához. A könyv egyik központi gondolata, hogy a gyász nem egy egyszerűen leírható vagy általánosan meghatározható folyamat, hanem minden egyes ember számára egyedi élményt jelent, amelyet számos tényező befolyásol. Az írók hangsúlyozzák, hogy a gyász nem az idő múlásával gyógyul, ahogy azt sokan tévesen hiszik, hanem aktív érzelmi feldolgozás révén. A gyász során az egyénnek lehetősége van arra, hogy szembenézzon saját érzéseivel, feldolgozza a veszteséggel kapcsolatos érzelmeit, és újraépítse az életét az elvesztett személy vagy dolog hiányával együtt.

A gyászfolyamat során felmerülő érzelmi teher gyakran sokkal mélyebb és bonyolultabb, mint amit a felszínen láthatunk. Az írók szerint a gyász nem lineáris folyamat, és nem is osztható fel konkrét szakaszokra, ahogyan azt gyakran feltételezik. Ehelyett a gyász sokkal inkább egy „hullámozó” folyamat, ahol az érzelmek intenzitása időről időre változhat.

James és Friedman kifejtik, hogy a gyógyulás nem egy passzív folyamat, hanem aktív részvételt igényel. A gyászolónak szembe kell néznie a fájdalommal, és képesnek kell lennie kifejezni azokat az érzelmeket, amelyek a veszteséghez kapcsolódnak. Ez magában foglalhatja az érzelmi kommunikációt nemcsak másokkal, hanem önmagával is. Az egyik legfontosabb üzenetük az, hogy a „befejezetlen ügyek” elengedése elengedhetetlen a gyógyuláshoz. Ezek a befejezetlen ügyek lehetnek kimondatlan szavak, meg nem élt érzések, vagy akár olyan múltbéli események, amelyeket nem sikerült teljesen feldolgozni.

3. Mentálhigiénés beavatkozási lehetőségek

A mentálhigiénés szakemberek számos módon támogathatják a gyászolókat a veszteség feldolgozásában, amely egy összetett és személyre szabott folyamat.

A szakirodalom széles körben tárgyalja a gyász feldolgozásának különböző megközelítéseit, amelyek közül néhányat részletesen bemutatunk.

3.1. Érzelmi támogatás és a gyász feldolgozása

Az érzelmi támogatás alapvető fontosságú a gyászolók számára, mivel segít nekik kifejezni és megérteni a veszteséggel kapcsolatos érzéseiket. Elisabeth Kübler-Ross már 1969-ben hangsúlyozza, hogy a gyászolóknak szükségük van arra, hogy kifejezhessék fájdalmukat és szomorúságukat, hogy tovább tudjanak lépni a gyász folyamatában. Az érzelmi támogatás során a szakembereknek érzékenyen kell kezelniük a gyászolók érzelmeit, lehetővé téve számukra, hogy megéljék azokat, legyen szó akár haragról, büntudatról vagy mély szomorúságról.

Worden (2018) bemutatja, hogy a gyász feldolgozása nem egy passzív folyamat, hanem egy olyan aktív munka, amelyet a gyászolónak végre kell hajtania, és amelynek része a gyászhoz kapcsolódó fájdalom feldolgozása.

3.2. Megküzdési stratégiák és érzelmi szabályozás

A gyászfeldolgozás során a megküzdési stratégiák tanítása kiemelt jelentőségű. A megküzdési stratégiák közé tartoznak az érzelmi szabályozási technikák, amelyek segíthetnek a gyászolóknak kezelni a veszteséggel járó intenzív érzelmeket. Rando (1993) a komplikált gyász kapcsán arról ír, hogy a megküzdési stratégiák közé tartozik az érzelmek felismerése, elfogadása és megfelelő kifejezése, valamint az öngondoskodás fejlesztése, amely segít a gyászolóknak megbirkózni a mindennapok kihívásaival.

3.3. Információ és oktatás

Az információ és az oktatás szintén központi szerepet játszik a gyász feldolgozásában. A gyász folyamatának megértése segíthet a gyászolóknak abban, hogy jobban átlássák, mi történik velük, ezáltal csökkentve a félelmet és a bizonytalanságot. Parkes (2013) részletesen foglalkozik a gyász pszichológiai és szociális aspektusaival, kiemelve, hogy a gyászolóknak szükségük van információkra a folyamat természetéről és annak különböző stádiumairól. Az oktatás részeként a mentálhigiénés szakembereknek fel kell készíteniük a gyászolókat arra, hogy megértsék a saját érzelmi reakcióikat, és ezáltal könnyebben elfogadják és feldolgozzák a veszteséget.

3.4. Csoportos támogatás

A csoportos támogatás lehetőséget biztosít a gyászolóknak arra, hogy megosszák élményeiket és érzéseiket másokkal, akik hasonló veszteségeket éltek át. A csoportos foglalkozások során a résztvevők támogatják egymást, és ez elősegíti a gyász hatékonyabb feldolgozását. James és Friedman (2011) hangsúlyozzák, hogy a közös élmények megosztása és az egymás támogatása elősegíti a gyász feldolgozásának előrehaladását. A résztvevők felismerhetik, hogy nincsenek egyedül a gyászukkal, és ez az érzés jelentős mértékben hozzájárulhat ahhoz, hogy jobban érezzék magukat.

4. A mentálhigiénés szakember és a kliens kapcsolata

A mentálhigiénés szakember és a kliens kapcsolata a gyászfeldolgozás során kiemelkedő jelentőséggel bír. A szakember nemcsak a kliens gyászával találkozik, hanem gyakran saját veszteségei is felszínre kerülnek a közös munka során. Ezért elengedhetetlen, hogy tisztában legyen saját érzelmeivel, és képes legyen azokat megfelelően kezelni. A következőkben a terapeuta és a kliens közötti kapcsolat szerepét, dinamikáját és a közös munka befejezésének fontosságát vizsgáljuk.

Carl Rogers (1974) nyomán már évtizedek óta tudjuk, hogy a hiteles, empatikus kapcsolat alapvető a sikeres együttműködés szempontjából. Rogers hangsúlyozza, hogy a szakember empátiás megértése és feltétel nélküli elfogadása lehetővé teszi a kliens számára, hogy biztonságban érezze magát, és megnyíljon a gyógyulási folyamat során. Ez különösen fontos a gyászfeldolgozásban, ahol az érzelmi biztonság alapvető feltétele a veszteségek feldolgozásának.

5. A szakember saját veszteségei és azok kezelése

Irvin D. Yalom (2024) kiemeli, hogy a pszichoterápia során a terapeuta elkerülhetetlenül találkozik saját veszteségeivel is. Yalom szerint a terapeuta hitelessége és empatikus jelenléte csak akkor fenntartható, ha a szakember képes felismerni és kezelni saját gyászát és érzelmeit. Ez nemcsak a terapeuta mentális egészsége szempontjából fontos, hanem a klienssel való kapcsolat dinamikáját is jelentősen befolyásolja. A gyászolókkal dolgozó mentálhigiénés

szakemberre, és a gyászfeldolgozás folyamatára ez ugyanúgy igaz, mint a pszichoterápiára.

6. A közös munka lezárása

Worden (2018) szerint a gyászfeldolgozás során a közös munka befejezése különösen jelentőségteljes lépés. A szakember és a kliens közötti kapcsolat lezárása nemcsak a folyamat hivatalos végét jelzi, hanem egyben lehetőséget teremt arra is, hogy a kliens integrálja az elért eredményeket, és önállóan folytassa a feldolgozási folyamatot. Worden hangsúlyozza, hogy a lezárásnak tudatosnak és átgondoltnak kell lennie, amely során a mentálhigiénés szakember és a kliens áttekintik a közös munka eredményeit, és felkészítik a klienst a további önálló munkára.

Köszönetnyilvánítás

A tanulmány elkészítését a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-Fejlesztési Kutatási Programja támogatta (SZKF-19/2021.).

Irodalomjegyzék

- James, J. W., & Friedman, R. (2011). *Gyógyulás a gyászból: Hogyan dolgozzuk fel szereteteink halálát, a válást és más fájdalmas veszteségeket?* Zafirpress.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying: What the dying have to teach doctors, nurses, clergy, and their own families*. Macmillan.
- Parkes, C. M., & Prigerson, H. G. (2013). *Bereavement: Studies of grief in adult life* (4th ed.). Routledge.
- Rando, T. A. (1993). *Treatment of complicated mourning*. Research Press.
- Rogers, C. R., & Wood, J. K. (1974). Client-centered theory: Carl R. Rogers. In A. Burton (Ed.), *Operational theories of personality*. Brunner/Mazel.
- 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 M. Csabai & O. Papp-Zipernovszky (Eds.), *Gyógyítók egészsége: A hivatás kihívásai és a változás lehetőségei* (pp. 63–84). Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft.
- Yalom, I. D. (2024). *Szemben a nappal: A haláltól való rettegés legyőzése*. Park Könyvkiadó.
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5th ed.). Springer Publishing Company.