

Best-Work Kft.

Pszichológiai konzulens

PKO-230916

Záródolgozat

Gyászfeldolgozás: Elméleti megközelítések és gyakorlati alkalmazások

Dajka Gábor

Konzulens: Gojána Zsuzsa

2024

Tartalomjegyzék:

Bevezető	2.
Elméleti háttér	4.
Gyászfeldolgozás gyakorlata	10.
Kutatómunka	11.
Bibliográfia	15.

Bevezető

2019-ben csaknem 130.000 ember, míg a Covid idejében, 2021-ben 155.000 ember halt meg Magyarországon (KSH 2.1.1.10. Halálozások a gyakoribb halálokok és nem szerint). Mindnyájan gyászolók vagyunk. A legtöbbször már kiskorában találkozunk a veszteséggel. Elveszíthatjuk a háziállatunkat, munkahelyet válthat az óvónőnk, elválhatnak a szüleink és meghalhat valamelyik felmenőnk. Gyerekkorunkban annyi mindenre megtanítanak minket, de helyesen gyászolni nem. Ha pedig nincs egy iránymutatásunk, hogy mi magunk hogyan tudnánk megküzdeni a veszteséggel, akkor másnak sem tudunk segíteni, bármennyire is szeretnénk.

Gyászolás közben többféle érzelmet is átélhetünk, nincs meghatározva, hogy mikor és mit kell éreznünk. Egy napon belül érezhetünk haragot, megkönnyebbülést és tehetetlenséget is. Éppen ezért a gyász az a folyamat vagy érzelmi állapot, amelyet leginkább egy személy elvesztésekor, különösen a halála után élünk meg.

De nem csak egy élőlénynek, hanem szinte bárminek a végérvényes elvesztése, megváltozása elindíthatja bennünk a gyász folyamatát. Találkoztam már olyan férfival, akiben a gyász folyamata a gyermekének megszületésekor indult el, hiszen ettől fogva megnőtt a felelőssége és régi életét hátra kellett hagynia – ez az életstílus elvesztése. Elveszíthatjuk a fizikai (például végtag) vagy a mentális egészségünket (például szorongani kezdünk) is, illetve pénzügyi veszteség is érhet minket. Több, mint 40 féle veszteség létezik (Gyógyulás a gyászból - Hogyan dolgozzuk fel szeretteink halálát, a válást és más fájdalmas veszteségeket?, Zafir Press, 2011).

A gyászt már többen definiálták:

„A veszteségre adott egyéni reakció” (Corr és mtsai.)

„A veszteségre adott természetes reakció” (Bonanno és mtsai.)

„Olyan magatartásforma, amely a halál beállta után meghatározott ideig alkalmat nyújt az egyéni fájdalom kifejezésére, s mint ilyen, szigorú közösségi előírásokhoz alkalmazkodik.” (Polcz A.)

„A gyász a veszteség által kiváltott reakciók, magatartási formák együttese.” (A gyász hatása a testi és a lelki egészségi állapotra - Doktori értekezés - Dr. Pilling János, Budapest 2012)

Ha megnézzük a fentieket, akkor felfedezzük a közös elemeket: A gyász természetes, ám nehéz, fájdalommal teli folyamat. A veszteség sokféle reakciómódot válthat ki.

A gyász pszichológiai szempontból nem állapot, hanem egy összetett és természetes folyamat. Ha hétköznapi szóbeszédben meghalljuk a gyász szót, akkor leginkább a haláleset bekövetkezte utáni állapotot értjük alatta. Pedig a gyász folyamata beindulhat a veszteség bekövetkezte előtt is, amit anticipációs vagy megelőző gyásznak nevezünk. Ez a folyamat akkor indulhat el, amikor például kiderül egy hozzátartozónkról, hogy halálos beteg.

A mai felgyorsult világunkban, ami alapvetően a fogyasztásra épül, nincs időnk alaposan megélni és feldolgozni a gyászunkat. Jellemzően a környezetünk sem támogat minket hosszú időn keresztül, sőt a munkahelyünk körülbelül csak két hétig tolerálja a megváltozott lelkiállapotunkat – amiben rosszabbul teljesítünk. Az életkorunk kitolódott, és az életünk végét (a vele járó szenvedésünket) pedig sokszor gépek hosszabbítják meg, és sok esetben nem otthon, a szeretteink körében alszunk el örökre, hanem a kórházban, ahol az otthonunkhoz képest rideg környezetben ér minket a vég, és ez a szeretteinkre is hatással van. A búcsúzás és halotti rituálék témájában a Tibeti Halottaskönyv - A bardó tanítás nagykönyve (Szenzár, 2023) című kiadványt ajánlom. A társadalmunkban a gyászfeldolgozásra vonatkozó iránymutatás hiánya nem csak azt jelenti, hogy az egyének nehezebben dolgozzák fel a veszteséget, hanem azt is, hogy kevésbé képesek támogatást nyújtani másoknak ebben a nehéz időszakban. Személyes észrevételem az, hogy a mai kor embere igyekszik tökéletesre fejleszteni a racionális, tudományos gondolkodását, és a többség csak nehezen fogadja el, hogy a gyászfeldolgozásban erre szakosodott, ám pszichológiai végzettséggel nem rendelkező szakemberek is tudnak segíteni. Pedig sokszor elég lenne az is, ha valaki egyszerűen csak elmagyarázná nekik, hogy normális minden, amit éreznek, és hogy a gyászmunkát ne igazi munkának érezzék, ahol a szakaszokat feladatként kell teljesíteni.

Elméleti háttér

Ha gyászról van szó, akkor Elisabeth Kübler-Ross svájci származású pszichiáter neve megkerülhetetlen. Az *On Death and Dying* (1969) című nagy horderejű könyvben bemutatta a Kübler-Ross modellként ismert elméletét, ami a haldoklás öt pszichológiai fázisát (elutasítás, düh, alku, depresszió, elfogadás) körvonalazta. Ám fontos megjegyezni, hogy Elisabeth nem a gyász öt szakaszát írta le, hanem a haldoklás öt olyan szakaszát, amit a halálos betegeknek figyelt meg azért, hogy könnyebben – és talán gyorsabban – tudja azonosítani a páciensei állapotát. A laikusok legtöbbször kritikátlanul felkapják a földről ezt az öt szakaszt és diagnosztizálják önmagukat és embertársaikat. Pedig ha jobban belegondolunk, már az első fázis sem állja meg a helyét, hiszen amikor elhunyt egy szerettünk, akkor a legritkábban mondjuk, hogy ez nem igaz. Illetve az alkudozás sem állja meg a helyét, hiszen ebben a kontextusban értelmezhetetlen. A depresszió pedig nem egyenlő a szomorúsággal, hiszen az első egy zavar, míg a másik egy ideiglenes, természetes, sőt, előre megjósolható állapot. Ezzel szemben, ha valaki megkapja az orvostól a halálos ítéletét, akkor beindulhat az elhárító mechanizmusa és tagadhat: *„De én csak köhögtem.”*

A normál gyász szakaszai különböző nézőpontból:

Engel (1964)	Spiegel (1981)	Martocchio (1985)	Horowitz (1993)	Parkes (1994)	Lindemann (1998)	Kast (2000)	Polcz Alaine (2001)
lesújtottság és hitetlenség	sokk	lesújtottság és hitetlenség	sokk	dermedtség és tompultság	testi distresszérzések	elzárkózás a tudomásulvétel elől	szembesülés a halállal és a veszteséggel
	kontrollált szakasz	tiltakozás és elvágyódás	elutasítás		a halottal való képzeletbeli foglalkozás		összeszedettség
tudatosítás	regresszió	gyötrődés, összeomlás, kétségbeesés	elárasztás	sóvárgás és vágyakozás	önvédelem	az érzelmek feltörése	sóvárgás, keresés
		a gyásszal való azonosulás	átdolgozás	szétesettség és kétségbeesés	düh, ellenségesség másokkal szemben	a keresés, megtalálás és az elválás stádiuma	talajvesztettség
újrászerveződés és helytállás	adaptáció	újrászerveződés és helytállás	lezárás	újrászerveződés és visszatérés	társkapcsolatok kerülése	új viszony saját magunkkal és a világgal	számadás, számbavétel, a kapcsolat átdolgozása
							útkeresés, adaptáció, alkalmazkodás az új életformához

Forrás: Pilling, 2012

Valószínűleg minden meglátás igaz, ahogyan ezeknek az ellenkezője is.

A magyarországi gyakorlatban és képzésekben Pilling János modelljét használjuk, mert jól érthető a szakaszolás:

0. Anticipációs gyász (megelőző gyász, megjósolható halál)

A gyász folyamata nem feltétlenül csak akkor kezdődhet, amikor már megtörtént a haláleset. Ez a gyászforma lehetőséget ad az érintetteknek, hogy feldolgozzák a közelgő veszteséget még a halál bekövetkezése előtt, ami segíthet a későbbi gyászolási folyamatban.

1. Fázis: sokk

A halálhírré adott legelső reakció általában nem az azonnali szomorúság – mivel az egy lassabban fejlődő érzelem –, hanem a bénultság. Ez az állapot gyakran váratlanul érkezik, még akkor is, ha a halál előre látható volt. A sokk érzése az emberi psziché védelmi mechanizmusaként funkcionál, amely ideiglenesen enyhíti a fájdalom teljes erejét, lehetővé téve az egyén számára, hogy feldolgozza a hírt és alkalmazkodjon az új valósághoz.

2. Fázis: kontrollált szakasz

Ahogy a teendők tudatosulnak, a gyászoló átvált, intézi az ügyeket, miközben gyakran azt élheti meg, hogy nincs köze a valósághoz, nincs igazán jelen. Bár ez a fázis a külső szemlélő számára úgy tűnhet, mint az alkalmazkodás és a továbblépés időszaka, valójában sokkal bonyolultabb és mélyebb érzelmi dinamikákat rejt.

3. Fázis: tudatosulás

Az egyén a hiányt megéli a mindennapok szintjén is. Ez az időszak az érzelmek kavalkádjáé: megkönnyebbülés, szomorúság, magány, tehetetlenség, megsemmisültség, kiüresedetség, félelem, szorongás, harag és szomorúság válthatja egymást, sokszor kontrollálhatatlannak tűnő módon.

4. Fázis: átdolgozás

Inkább a tudatosabb emlékezés nyer teret. Bár a gyászoló gondolatainak középpontjában még mindig az elhunyt áll, sóvárog utána, ám a tünetek intenzitása fokozatosan csökken. A gyászcsoporthoz való csatlakozás, pszichológiai tanácsadás, vagy akár a művészet és írás terápiás használata is segíthet az érzelmek kifejezésében és feldolgozásában.

5. Fázis: adaptáció

A gyászoló képessé válik a saját életének folytatására, alkalmazkodva a megváltozott helyzethez – megtanul élni az elhunyt nélkül. A fájdalom idővel csillapodik, és helyet kap a belső béke és az elfogadás, amely lehetővé teszi, hogy továbblépjen.

Fontos lenne, hogy a gyász szakaszokra osztása helyett, a gyászolók megtalálják a saját gondolataik és érzéseik kifejezéséhez vezető utat, mivel ez az, ami valódi segítséget jelenthet számukra. A gyászelméletek azt sugallják vagy tanítják, hogy mindenkinek meghatározott szakaszokon kell végighaladnia, tehát ez a folyamat lineáris. Ezzel szemben a gyászolók inkább ide-oda ingáznak a szakaszok között.

Néhány gyakran tapasztalt érzélem a gyász folyamán:

- Szomorúság: az egyik leggyakoribb érzelem, amit tapasztalunk. A szomorúság gyakran súlyos és nyomasztó lehet.
- Harag: sokan haragot érzünk a helyzet vagy akár önmaguk iránt.
- Bűntudat: szintén nagyon gyakori érzés, ami egyeseket az életük végéig elkísér. Érezhetjük úgy, hogy többet is tehattünk volna, vagy, hogy valamit másképp kellett volna csinálnunk, például több időt is tölthettünk volna a szerettünkkel, míg volt rá lehetőségünk.
- Félelem: a veszteség megváltoztathatja az életünket, és ez bizonytalanságot, félelmet generálhat a jövőnkéről.
- Nyugtalanág: sokan tapasztalhatjuk azt az érzést, mintha valamit tennünk kellene, de nem tudjuk, hogy mit. Ezt az állapotot gyakran jellemzik úgy a gyászolók, hogy kattognak. Többükre éjszaka tör rá ez az érzés, amikor körülöttük minden elcsendesedik, és önmagukkal kell lenniük.
- Magány: gyakran érezzük magunkat magányosnak a szerettünk nélkül.
- Zavartság: a gyász gyakran zavartságot és koncentrációs nehézségeket okozhat.
- Megkönnyebbülés: különösen akkor érezhetjük, ha az elvesztett személy hosszú ideje szenvedett, vagy a kapcsolatunk toxikus volt.
- Értetlenség: a veszteség gyakran értelmetlenséget hozhat, amikor megkérdőjelezzük az élet értelmét, vagy saját szerepünket a Földön. Ez az identitás válsága.
- Kimerültség: a gyász lelkiileg és fizikailag is megterhelő lehet. Jelentős fáradtságot vagy kimerültséget tapasztalhatunk, főleg akkor, ha megpróbáljuk elfolytani az érzelmeinket.
- Frustráció: a veszteség következtében akkor érezhetünk frusztrációt, ha úgy gondoljuk, hogy nem tudjuk ellenőrzés alatt tartani az életünket vagy az érzéseinket.
- Szorongás: a veszteség fokozhatja a szorongást, amikor aggódunk a jövőnkért, az egészségünkért, vagy a további veszteségek lehetőségéért.

Néhány gyakran tapasztalt reakció a gyász folyamán:

- Fizikai: fájdalom, hányinger, kimerültség, étvágytalanság, alvászavar stb.
- Kognitív: kényszergondolatok, a koncentrációra való képtelenség, fantáziálás, álmodozás, hallucinációk, a racionalizálásra / megértésre tett kísérletek.

- Spirituális: a jelentés keresése a veszteségben, az élet értelmének, céljának keresése, a vallásos hiedelmek változásai.
- Viselkedéses: sírás, az érzelmek nyílt bemutatása, kereső viselkedés, elkerülés, kényszeres viselkedések, fizikai tevékenység, társas visszahúzódás, szerhasználat stb.

Vannak olyan esetek és/vagy egyének, amikor a gyászfeldolgozás nehézségekbe ütközik. Ilyen eset lehet az, amikor például erőszakos halált hal az egyén szerette, akihez nagyon szoros szálak fűzik, például, ha a kiskorú gyermekéről (perinatális gyász) van szó. És vannak egyének, akik hajlamosabbak az elakadásra, például ha a kötődési stílusuk nem a biztonságos kategóriába tartozik. De az előbbiek nem minden esetben igazak, csupán csak hajlamosító tényezők.

Amikor a gyászfeldolgozás nehézségekbe ütközik, az számos formában megnyilvánulhat, ami jelentősen befolyásolhatja az egyén életminőségét és képességét arra, hogy a veszteséggel megküzdjön. Ezt a jelenséget korábban patológiás gyásznak nevezték, de ma már a komplikált vagy nem normális gyászreakciónak hívjuk.

A komplikált gyászreakciók megnevezése és jellemzői a következők:

Gyászreakciók elmaradása (bagatellizáció):

Az érintett nem mutatja a környezetére felé a gyászra jellemző érzelmi reakciókat, ami azt sugallhatja, hogy elnyomja vagy nem ismeri el a veszteség fájdalmát. Ez az állapot hosszú távon akadályozhatja az érzelmi feldolgozást és a gyógyulást, és az elfojtás hatalmas energiájába kerül az egyénnek. Ez persze nem egyenlő azzal, amikor valaki kényszerből, például a munkahelyén tesz úgy, mintha semmi sem történt volna.

Túlzott intenzitású gyász (hipertrofikus gyász):

Az érintett rendkívül erős és túlzott gyászreakciókat él meg, amelyek akadályozzák a mindennapi működést és az étellel való megbirkózást.

Krónikus gász (elhúzódó gyász):

A krónikus jelentése: régóta tartó és hosszan elhúzódó jelenség vagy betegség. Az érzelmek és gyászreakciók tartósan magas szinten maradnak, megakadályozva az előrehaladást. Sok esetben évekig tartó gyászolásról van szó, amit folyamatos szorongás, sírás és a társas kapcsolatok beszűkülése jellemez. Szélsőséges formája a mumifikáció. A gyászoló igyekszik a hozzátartozóját „életben” tartani. A halál tényét ignorálja, és életét úgy éli, mintha a halott még mindig élne, például megteríti neki az asztalnál, annak ellenére, hogy már évekkel ezelőtt elhunyt.

Torzult gyász:

Kiváltója lehet a krónikus gyász. Korábbi szomatikus betegségek, pszichiátriai zavarok reaktiválásához vagy új betegségek kialakulásához vezet. Vállalkozóknál megfigyeltem – de nem diagnosztizáltam (mert nem vagyok szakember) –, hogy a gyászukat a csillapíthatatlan munkamániával, és/vagy a minél több pénznek a megszerzésének hajszolásával nyomják el.

Késleltetett gyász:

A gyászreakciók késedelmesen, hónapokkal vagy akár évekkel a veszteség után jelentkeznek, mindeközben pszichoszomatikus betegségeket figyelhetünk meg. A normális gyászreakció általában akkor indul meg, amikor még egy veszteség éri az egyént.

Nagyított gyász:

A gyászreakciók túlzottan intenzívek és aránytalanok, ami által az egyén akadályozva van a mindennapi tevékenységben. Az egyént gyakran rögeszmés gondolatok gyötrik, például a fejében újra és újra játszik bizonyos jeleneteket, vagy el sem tudja képzelni az elhunyt nélküli életet.

Maszkolt gyász:

A gyászreakciók más pszichológiai vagy fizikai tünetek mögé rejtőznek, és nem azonnal ismertek fel gyászként.

Gyászfeldolgozás gyakorlata

A gyászmunka kifejezést Freud 1917-ben Gyász és Melankólia című cikkében használta először (Kárpáty Ágnes - A gyász szociológiája, MTA Politikai Tudományok Intézete Etnoregionális Kutatóközpont Budapest, 2002)

A gyászmunkát a következőképpen definiálják: „*Aktív, folyamatos erőfeszítést kívánó kognitív folyamat, melynek során a veszteséggel való szembesülés, az emlékekre való fókuszálás mentén dolgozik a személy az eltávozottól való elváláson.*” (Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana, © Pro Pannonia Kiadói Alapítvány)

A gyászfeldolgozásnak egyik fontos lépése az érzéseink rendezett, átgondolt, megdolgozott megfogalmazása, és kivetítése. Talán a leghatásosabb módja, ha az egyén egy szabályt követve leírja a gondolatait, majd felolvassa azokat. Mindez azt szolgálja, hogy a szenvedő gyászreakció tünetei csökkenjenek.

A gyász feldolgozásának több jele van, ilyen például az, ha úgy tudunk a veszteségünkről beszélni, hogy túlságosan érzékenyülnénk. Ha el tudjuk végezni újra a mindennapi tevékenységeinket. Ha szerettünkről nem gondoljuk, hogy ő volt a világ legjobb vagy a legnagyobb gazembere, hanem képesek vagyunk az erényeit és a hátrányait is meglátni. Ha képesek vagyunk új kapcsolatokat kialakítani, új emberekkel megismerkedni. A gyászfeldolgozás nem arról szól, hogy elfelejtsük, elnyomjuk, letagadjuk valakinek vagy valaminek az emlékét. A gyászfeldolgozás következménye, hogy vissza tudunk térni a való életünkbe, és tudjuk azt folytatni. A gyászfeldolgozás abban segíti a gyászolót, hogy képes legyen megküzdni az átélt veszteségével, beleépíteni a veszteségét az életébe úgy, hogy az ne akadályozza a mindennapi működését. Hogy képes legyen a jövőben boldog lenni.

A fogyasztásra épülő társadalmunkban, tapasztalataim szerint, a gyászoló érzéseket körülbelül két hétig tolerálják a munkahelyeken. A veszteséget szenvedettnek általában szétszórt a figyelme, a munkateljesítménye leromlik, így nem tud elegendő értéket termelni. Ez azt jelenti, hogy a munkahelyi környezetben a veszteséget átélők nem mindig kapják meg azt a támogatást és megértést, amire szükségük lenne ebben a nehéz időszakban. Ezt konkrét példával is alá tudom támasztani – de

tudom, hogy ez csak egy eset, amiből nem szabad messzemenő következtetéseket levonni (túláltalánosítani). Az egyik kliensemet miközben aznap a párjának a temetésére készült, a munkaadója a ceremónia előtt két órával hívta fel, hogy állítson be valami apróságot a cég által üzemeltetett webáruházban. A gyászoló környezete sem szokott sokkal toleránsabb lenni. Ők körülbelül négy hétig tudják megfelelően kezelni a helyzetet. Az idő letelte után olyanokat szoktak mondani, hogy: lépj tovább! Most már túl kell rajta lenned! Nem gyászolhatsz örökké! Meddig akarod ezt csinálni?

A gyászfeldolgozásban a támogató közösségek – legyen az család, barátok, terapeuták vagy támogató csoportok – hatalmas segítséget jelenthetnek. A beszélgetések, az érzések kifejezése segít csökkenteni a fájdalmat, megosztani a terhet, és megértetni, hogy az egyén nem egyedül van a fájdalmával.

Kutatómunka

A Napfogyatkozás Egyesület által szervezett, A gyászolók segítése és a gyászcsoporthoz vezető gyakorlatok című képzésen vettem részt és végeztem el 2023. 12. 02-án.

A képzés tematikája:

- Életút áttekintés a veszteségek tükrében (rajzolás, beszélgetés, otthoni feladatok).
- A halálhoz való viszonyunk tisztázása (értéktisztázás, living will, stb.).
- Önsegítő csoportok a világban.
- A gyászcsoporthoz vezető szervezése.
- A gyászfeldolgozó csoportok működése.
- A csoportok facilitálása, etikai kérdések, kompetenciahatárok.
- A gyászolókkal folytatott kommunikáció, rogersi alapelvek.
- Tematikus beszélgetések alakítása a csoportban.
- Strukturális technikák alkalmazása.
- Helyzetgyakorlatok, pszichodramatikus elemek.
- Mozgásgyakorlatok alkalmazása a csoportban.

- A perinatális veszteség lelki vonatkozásai és a perinatális gyászcsoport.

A Napfogyatkozás Egyesület által szervezett, A gyász lélektana - a gyászolók segítése című képzésen vettem részt, 2024. 02. 24-én. A tanfolyamot dr. Fiath Titanilla, ELTE TáTK egyetemi adjunktus, klinikai szakpszichológus, az egyesület szakmai munkatársa tartotta.

A képzés felépítése:

- A normál gyász lélektani folyamata.
- A veszteségek megélésének különbségei: balesettel, öngyilkossággal, gyilkossággal kapcsolatos gyász. Nemi különbségek a gyászban.
- A komplikált gyász. A gyász és a depresszió elkülönítése. A gyász hatása a testi és a lelki egészségi állapotra.
- Az egyéni és a csoportos önsegítés lehetőségei.
- Pszichoterápiás lehetőségek a gyászolók segítésében.

A Tudat és Tudatosság Kft, Dr. Daubner Béla és Márkus Tamás által vezetett Transzperszonális és Integrál Filozófia és Pszichológia 22 modulós online képzését végeztem el 2024. február 26-án.

A képzés tematikájának leírása:

- Emberlét - Fejlődépszichológia
- Az integrál elmélet alapjai
- Pszichoanalízis alapjai I.
- Pszichoanalízis alapjai II.
- C.G. Jung analitikus pszichológiája
- Tudatállapotok
- Tréningezett tudatállapotok
- Védikus teremtéselmélet
- Védikus tudat modell
- Korai fejlődéselméletek
- Mi indukálja a fejlődést?
- Pszichopatológia dióhéjban

- Gyerekek – szülők
- Pszichopatológia
- Karma, dharma, szabad akarat
- Személyiségpszichológia. Érzelem, motoros funkciók
- Pszichopatológia. Regresszió – krízis
- Pszichoterápia. Tranzakcióanalízis
- Pszichopatológia. Disszociatív zavarok
- Transzcendencia, spirituális út. A boldogsággal való találkozás nagy emberi lehetősége
- Self – Ego – Isten
- Integratív pszichoterápia: ego state, kognitív sématerápia

A fenti képzéseket egybenézve a választott kutatómunkám a szakítás általi szerelmünk elvesztése. Az ember párjának elvesztése egy olyan fájdalmas élmény, ami jelentős pszichológiai hatással van az egyénre, és gyakran indul el a gyászolás folyamata, még a szakító félnél is. Ilyenkor a kettéválás nemcsak a pár jelenlegi közös életére van hatással, hanem a jövőjére is. Ez a másodlagos veszteség.

De mi is az a szerelem?

Én romantikus típus vagyok, ami számomra azt jelenti, hogy könnyen esek szerelembe, és ez az érzés nálam hosszan ki is tart. Az, hogy valaki mennyire érzi magát szerelmesnek, sok tényezőtől függ, például az aktuális érzelmi állapotától, korábbi tapasztalaitól, sőt, még a kulturális háttérétől is. Az érzelmi mélységünk és a szerelmi elkötelezettségünk egy párkapcsolatban függ az önbecsülésünktől, a kémiától és a vonzalmtól, a közös értékektől és céloktól, és nem utolsósorban – mert a felsorolás ennél jóval hosszabb is lehet –, a bizalomról.

Nézzünk rá John Lee kanadai pszichológus hat szerelmi stílusára – ezek csak az alapok, melyek egymással kombinálhatóak, és ezt a listát később mások bővítették:

- Eros: Azonnali, intenzív, szenvedélyes szerelem.
- Ludus: Játékos, nem túl komoly szerelem.
- Storge: Barátságon alapuló, fokozatosan mélyülő szerelem.
- Pragma: Gyakorlatias és célorientált szerelem.

- Mania: Kényszeres és intenzív, gyakran féltékenységgel és birtoklási vágygal párosul.
- Agape: Önfeláldozó, feltétel nélküli szeretet.

John Lee szerelmi stílusainak ismerete lehetővé teszi a különböző párkapcsolati dinamikák jobb megértését és azok kategorizálását, amely segíthet azonosítani a kapcsolatok potenciális törekenységét, és a szakítás okozta gyász mélységét.

A fentiekén túl, még boncolgatom a szerelem elméletét, így a szenvedélyes és a társszerelemről fogok írni. A szenvedélyes szerelem 2-4 hétig tart, de vannak olyan esetek, amikor ez az időszak kitolódhat, például, ha csak nagyon ritkán tudunk találkozni a másikkal, mert például külföldön dolgozik. A szenvedélyes szerelem állapotát élvezzük ki, amíg csak tudjuk, mert az az érzés tényleg nagyon jó. Ám ez az érzés az idő előrehaladtával szépen lassan csökken, mert rájövünk arra, hogy valójában nem is olyan a másik, mint amit elképzeltünk. A fantáziánk játszott velünk, és csak beleláltuk azokat a tulajdonságokat, amikre vágyunk.

Ezzel szemben a társszerelemben a társunk valódi tulajdonságait szeretjük, és vagy elfogadjuk a hibáit, vagy közösen dolgozunk rajta. Itt inkább az intimitás és az elköteleződés az erősebb, a szenvedély rovására.

A szakítás mindkét esetben mély nyomot hagyhat az érintettekben. A szenvedélyes szerelemből való kiábrándulás gyakran éles, de viszonylag gyorsan elhalványuló fájdalmat okozhat. Ezzel szemben a társszerelem vége hosszú távú, mélyebb gyászt indukálhat, mivel itt nem csupán a szenvedély, hanem a közös élet, a megosztott emlékek és a mély érzelmi kötődés is veszendőbe megy.

Gyászfeldolgozás Módszer® Specialistaként (kiképzőm: Dr. Sarungi Emőke felnőtt- és gyermek pszichiáter, pszichoterapeuta, csoportanalitikus kiképző pszichoterapeuta) megtanultam, hogy mit nem javasolt mondani egy gyászolónak, amit most a szakítás utáni helyzetre adaptálok:

- Tudom, hogy mit érzel – nem tudhatjuk.
- Ez volt Isten akarata – így nem szabad megmagyarázni, és a gyászoló érzéseit figyelmen kívül hagyjuk.
- Hogyan érzed magad? – ha válasz automatikusan az lesz, hogy „Jól!”, akkor nehéz tovább vinni a beszélgetést.

- Számíthatsz rám! – általában felelőtlenül ígéretünk és évekre eltűnünk.
- Az idő mindent megold! – az idő nem gyógyítja a szívünket.
- Légy erős! – nem kell mindig erősnek lennünk. Ha elnyomja a bánatban és fájdalomban úszó ember az érzéseit, akkor el fog akadni a feldolgozási folyamatban.
- Foglald el magad valamivel – lásd eggyel fentebb. Ráadásul ez könnyen vezethet elszigetelődéshez, hiszen úgy érezheti, hogy senki sem kíváncsi rá.

Amit mondhatunk neki:

- Mi történt?
- Mit mondott neked / mit mondtál neki?
- Hogy mondta el neked / hogy mondtad el neki?
- El sem tudom képzelni, hogy ez most neked milyen fájdalmas lehet!

Megfigyeltem, hogy a laikusok, ha meg is kérdezik, hogy mi történt, és az, akinek összetört a szíve belekezd a történetmesélésbe, akkor nem sok idő telik el, míg a hallgató bele nem kezd a sajátjába. Éppen ezért van létjogosultsága a felsőoktatáson kívül is elvégezhető pszichológiával kapcsolatos képzésekre, mint például life és business coach vagy éppen a pszichológiai konzulens képzés, ahol a hallgató megtanulja az értő figyelmet. A legfontosabb, amit tehetünk, hogy nyitott füllel és szívvel hallgatjuk meg a bánatot viselőt, anélkül, hogy megítélnénk vagy tanácsokat osztogatnánk. Fontos elismerni és megerősíteni, hogy minden érzélem, amit a gyászoló érez, érvényes és jogos.

Bibliográfia

Wikipédia 2024. 03. 02. <https://hu.wikipedia.org/wiki/Gy%C3%A1sz>

A perinatális gyász hatása a családban élő testvérekre (Doktori (PhD) értekezés Bornemisza Ágnes Yvette, Pécs 2023)

Szerelem: A vonzalom pszichológiája (HVG Könyvek, 2018. június 05.)