Duka-Ferencz Kincső-Hajnalka

WAHP38

Székelyudvarhely, levelező

Gyász

Polcz Alaine gondolatával inditanám dolgozatomat a gyász témában, mert szerintem, ez a mondata lényegretőrően kifejezi, hogy mit is jelent a gyász.

|  |
| --- |
| Elveszíteni egy szerettünket az emberi élet talán legnehezebb élménye, „mélyreható seb” –Polcz Alaine  Nagyon szép ez a hasonlat, mert, ahogy a seb is fáj, úgy egy szerettünk elvesztése is fáj, ahogy egy seb gyógyulási folyatain végig kell haladni, ahhoz, hogy az meggyógyuljon, úgy a gyász folyataian is végig kell menni, ahogy, hogy a végén gyógyult legyen az ember, de mint a seb gyógyulásánál is, szemmel látható elváltozás nem marad, mégis más mint azelőtt, úgy a gyász folyamat végén is az ember, úgyanolyan less és mégis a láthatatlan felszín alatt, valami végérvényesen megváltozik.  Saját tapasztalatban, nagybátyám haláláról és az utánna való saját kis gyászomról szeretnék írni egy kicsit. Előzményben, annyi, hogy nem álltunk nagyon közel egymáshoz, de mégis számos közös élmény volt, ő egyedülallóként, egy idő után, az italt részesítette előnyben, és így, úgymondd, elég hamar, a maga 47 évével hagyott itt minket.  Furcsa módon, nem is gondoltam volna, hogy nem is olyan közeli hozzátartozó lévén, mégis a gyász szakaszai megfigyelhetők voltak az én életemben is, erről egy kicsit bővebben.  Pilling János A gyász lélektana írásából véve a felosztást, kicsit körbejárom a témát, az érzéseimet.  **Anticipácíós gyász**: Ez az első szakasz, ami már a halál beállta előtti rész, amikor egy gyógyíthatatlan betegnél, tudja az ember, hogy vége lesz valamikor. Mi esetünkben, nem feltétlen volt ez világos, mégis ott lebegett a tény, hogy történhet vele valami baleset, vagy valami egyéb, az egészségére kihatással levő dolog.Szóval, igen elmondhatom, hogy az utolsó időkben,már tudtad, hogy valami következni fog.  **Sokk szakasza**: Ez típikusan olyan volt, mint ahogy azt Pilling János is leírja, hogy kapod a telefont és azt a választ adod rá, hogy “Ez nem lehet igaz”.  Kontrollált szakasz: A temetés körüli űgyintézés szakasza ez, és így visszagondolva, abba a kategoríába tartozom, amelyiknek cselekedni kellett, úgy éreztem, hogy minél több mindenben segíteni tudok, annál jobb nekem, csak arra kell figyeljek, amit csinálok, és nem kell az érzéseimre figyelnem.  **Tudatosulás szakaszában**, először volt egy kis lelkiismeret furdalás, hogy mindent megtettünk-e érte, ott voltunk-e mellette, aztán, ahogy szép lassan erre a kérdésemre felelni tudtam, hogy igen, a tőlünk telhetőt megtettük, segíteni próbáltunk, de helyette sose dönthettünk. Utánna érzés szintjén elég nagy haragot éreztem, mivel, nagybátyám halálával sok teher nehezedett apukámra, úgymondd egy csomó ideje és energiája a nagybátyám megoldatlan ügyeire ment el, és ezért haragudtam is rá, hogy apuka nincs annyit velünk, fáradt, és féltettem őt nagyon. Ez a szakasz tartott talán a leghosszabb ideig bennem, amíg a dühöm úgymondd napról napra csillapodott. És egy idő után, már nem volt az a nagy düh, harag bennem, már ha beszélgettünk is róla, a szebb idők kerültek előtérbe, amikor még jól volt, nem ivott, a közös nyaralás, úgyhogy talán menetközben át is léptem a következő szakaszra, ami az **Átdolgozás** időszaka.  Ez után pedig következik, az **Adaptáció** időszaka, ami ugymondd összemosodik az Átdolgozás időszakával, csakúgyan, nem tudok felhozni konkrét pillanatot, amikor is az az érzés került előtérben, hogy nyugalommal gondolok rá, nem vált ki negative érzést a halála, hanem egyfajta elfogadás van bennem.  De tudom, hogy minél közelebbi hozzátartózót veszítünk el, akihez nagyon közel álltunk, legyen az családtag, barát ismerős , annál nehezebb azzal a sebbel megbírkozni, kezelni és feldolgozni. Ahogy Sigmund Freud írja : |
| Gyász esetén a világ válik szegényessé és üressé, a depresszió során pedig maga az én. –tehát szegényebb less a mi kis világunk a másik ember nélkül, talán a támaszunkat veszítjük el, a segítőnket, és így magunk körül a világot szegényebbnek érezzük. Jelen esetben, mivel nem olyan közeli hozzátartozóról beszéltem, de úgyis helyén valónak tartom Freud gondolatát, mert akit valamilyen szinten gyászolunk, ahhoz kapcsolódtunk is, élményeink voltak együtt, megéléseink, és ez a halálukkal megszűnik, így igen, a világ szegényes lesz. |
|  |

Végezetül csak annyit, hogy sajnos szembe kell nézzünk a halállal a gyásszal és mint kiderült, az élmények kapcsán, a gyász folyamata egyfajta segítségnyújtás az ember számára, hogy elfogadja túlélje a szerettei elmúlását. Feldolgozza és magában helyre kerüljenek a dolgok, újra szép emékei kerüljenek előtérbe az elvesztett emberről.

Bibliográfia

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Gy%C3%A1sz> – Sigmund Freud gondolata

<https://core.ac.uk/download/pdf/42929621.pdf#page=11> - Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana-Pannónia Könyvek, Szerkesztette: Kiss Enikő Csilla, Sz. Makó Hajnalka

<https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2017/02/Pilling-J%C3%A1nos-A-gy%C3%A1sz-l%C3%A9lektana.pdf> –A GYÁSZ LÉLEKTANA ÉS A GYÁSZOLÓK SEGíTÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI –dr.Pilling János, Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet