

Miért ne mondd egy gyászolónak soha, hogy „Lépj tovább...”?

Interjú Robert Stolorow pszichoanalitikus filozófussal¹

„Ahelyett, hogy eltávolítanánk tőlük a fájdalmukat, vezessük őket közelebb hozzá.”

Drake Bear, a *Thrive Global* ideg- és társadalomtudományokkal foglalkozó lap vezető újságírója

A veszteség az élet elkerülhetetlen része; minden percben 108 ember hal meg világszerte. Mit kell tennünk olyankor, amikor egy szeretettünk valamilyen veszteséget gyászol? – ez a kérdés épp olyan zavarba ejtő, mint ahogy az a tény is, hogy nincs egy konkrét válasz rá.

Robert Stolorow (PhD) pszichoanalitikus megosztotta véleményét a *Thrive Global* olvasóival, miszerint a szokásos stratégiánk az ilyen helyzetek megközelítésére épp az ellenkezője annak, amire az embereknek valójában szükségük van. Az alábbi interjúban Stolorow, aki többek között a *Trauma and Human Existence: Autobiographical, Psychoanalytic, and Philosophical Reflections (Trauma és emberi létezés: Autobiografikus, pszichoanalitikus és filozófiai reflexiók)* (2007) című könyv szerzője, arról beszél, hogy az embereknek a vigasztalás helyett sokkal inkább arra van szükségük a fájdalmas helyzetekben, hogy összekapcsolódjanak az érzésükkel, kapcsolatba kerüljenek a fájdalommal. Beszél továbbá arról is, hogy a gyász folyamatának nincs meghatározott menetrendje, és hogy lehet, hogy téves elképzelések élnek az emberekben a traumából való „gyógyulásról”.

Az alábbiakban az interjú tömörített és szerkesztett változatát olvashatják.

Thrive Global: Arról írt, hogy soha nem kellene azt mondanunk egy traumatikus veszteséget átélt személynek, hogy „engedd el és lépj tovább...”. Miért?

¹ Why You Should Never Tell Someone Who’s Grieving To “Move On” Instead of pushing their pain away, lean into it. By [Drake Baer](#), Senior writer at Thrive Global covering the brain and social sciences. Thrive Global, September 26, 2017.

<https://thriveglobal.com/stories/how-to-talk-to-grieving-people/>

Fordította: Sarungi Emőke és Harkai Viktória

Robert Stolorow: Ha azt mondjuk valakinek, hogy lépj tovább, alapvetően elutasítjuk fájdalmas érzéseit, azt mondva ezzel: „Rendben, ebből elég. Nem akarom ezt tovább, nem akarok ennek a részese lenni.” Megtagadjuk azt, amire az adott személynek leginkább szüksége van, amit úgy hívok, hogy ennek a fájdalomnak a „kapcsolati menedéke” (angolul: relational home).

TG: Mi a kapcsolati menedék?

RS: Ahelyett, hogy az adott személyt eltávolítanánk a fájdalomtól, valahogyan inkább odavezetjük őt. Kimondjuk és azt a nyelvezetet használjuk, ami annyira kifejező módon ragadja meg a fájdalmat, amennyire csak képesek vagyunk rá. Ezt próbálom tenni olyankor, amikor egy traumatizált pácienssel dolgozom. Ez valahogy pont az ellenkezője annak, amit a jó szándékú emberek intuitív módon tesznek, azaz például megnyugtadják a másikat, próbálják elérni, hogy jobban érezze magát. Ebben az esetben a gyászoló azt tapasztalja meg, hogy a másik nem akar közel kerülni a gyászhoz, a fájdalomhoz.

TG: Hogyan segít ez a hozzáállás? Ahogy mondja, pont azzal a megszokott társadalmi forgatókönyvvel megy szembe, ami kijelöli, hogy mit kell tennünk ilyenkor.

RS: A fájdalom megosztása és egy olyan menedék megteremtése, ahol ennek helye van, elviselhetőbbé teszi azt. Ez nem csökkenti a fájdalmat. Valójában egy bizonyos módon fel is erősíti azt, mert lett egy hely, ahol megengedett az érzés létezése, és ahol megosztható. Így viszont kibírhatóbbá válik.

Azért nagyon fontos, hogy találjunk a gyásznak egy „otthont”, mert a gyász valójában a szeretet egy formája. A szeretetnek azon formája, ami akkor alakul ki, amikor meghal, akit szerettünk.

TG: Mondjon erről még egy kicsit többet.

RS: A gyász nagysága megegyezik a szeretet mélységével, amit az elveszített személy iránt éreztünk. Ez egy nagyon fontos aspektusa az érzelmi életünknek: a gyászolásra való képességünk, mert a gyászra való képesség a szeretetre való képesség egy formája. A szeretetre való képességünk mindannyiunkat szívszaggatóan sérülékennyé tesz.

TG: Martin Heidegger azon gondolata, hogy az emberi létezés elkerülhetetlenül összefonódik az időlegesség és a halál jelenségeivel, azaz jellemző rá a „végesség”, sok írásában felmerül.

RS: Megpróbáltam Heidegger végesség-koncepcióját sokkal inkább kapcsolatba ágyazott módon megragadni. Egzisztenciális szorongásunknak nemcsak a saját végességünk a forrása, hanem mások végessége is, mindenkié, aki számít, és akit szeretünk. Bizonyos értelemben, hacsak nem vagyunk érzelmileg teljesen izoláltak, mindig sérülékenyek vagyunk a veszteség okozta fájdalommal szemben, a gyász pedig véges létezésünk elválaszthatatlan részét képezi.

TG: Van valami, amitől meg kellene próbálnunk megszabadulni?

RS: Egyáltalán nincs.

TG: Kíváncsi vagyok, mit gondol az olyan kevésbé akut traumákról, amik nem egy körülhatárolt eseményhez kapcsolódnak, hanem olyan, környezetből eredő, hosszú ideig fennálló állapotokhoz, mint például a családon belüli bántalmazás vagy elhanyagolás.

A kötődés-elmélet szerint azok az emberek, akik szorongó vagy érzelmileg elutasító szülő mellett nőnek fel, felnőttként olyanokhoz vonzódnak, akikkel hasonló dinamikát élhetnek át a szerelmi kapcsolataikban. A gyásszal kapcsolatos elmélete szerint hogyan történik meg a traumatizált gyermekkorból származó fájdalom feldolgozása?

RS: Úgy gondolom, érdemes lenne sokkal több részletet megtudnunk az ilyen gyermekkor nehézségeiről. Egy mérgező gyermekkort megélt személy egyrészt azért vonzódik az elérhetetlen emberekhez, mert így próbál úrrá lenni a régi sérüléseken, és másfajta végkimenetelt elérni. Ez az egyik ok.

A gyász származhat abból a felismerésből, hogy a régi sebeket nem lehet begyógyítani. Mindössze annyit tehetünk, hogy elgyászoljuk azt, amiből a mérgező gyerekkorban hiányt szenvedtünk. Természetesen ez eltérő lehet a különböző embereknél.

TG: Ez szembemegy a megszokott vélekedéssel, hogy a mentális egészség a régi sebek begyógyítását jelenti.

RS: Pontosan ezért nem használom a „gyógyulás” kifejezést, ugyanis ha egy seb begyógyul, el is tűnik.

Bár elég absztrakt, mégis inkább az integráció kifejezést szeretem használni helyette. Ez a kifejezés jelzi, hogy az adott esemény tökéletesen illeszkedik a történetünkbe, mint ahogyan egy szövetdarab varrás nélkül illeszkedik egy nagyobb anyaghoz. Ha évekkal ezelőtt ért egy nagy veszteség, majd később egy másik, az azt jelenti, hogy a gyász az identitásom részévé vált. Része annak, aki vagyok. Azt gondolom, hogy emiatt sokat tudok segíteni az embereknek – nem kell elmenekülnöm vagy kitérnem előle, nem kell elkerülnöm.

TG: Van olyan, hogy „normális” a gyász hosszúságával kapcsolatban?

RS: Úgy vélem, hogy a normalitás koncepciója a gyásszal kapcsolatban elhibázott. Minél mélyebb a szeretet, annál nagyobb a gyász, és az is lehet, hogy soha nem ér véget. Szerintem vannak olyan esetek, amikor valaki magával viszi a gyászát a sírba. Tudom, hogy néhányan írtak már a gyász szakaszairól. Az én véleményem szerint ez butaság.

TG: Miért?

RS: Mert azt sugallja, hogy létezik egyfajta univerzális menetrend a gyász folyamatában, és nem veszi figyelembe az elveszített szeretetkapcsolat természetét. Tehát nagyon sokfajta gyászt megtapasztalhatunk az elveszített kapcsolat természetétől függően.

Amikor egy szeretett személy meghal, ez önmagában nem magyarázza meg, hogy miért kellene patologizálnunk a gyászt. Ha patologizálnánk a gyászt, akkor patologizálnánk a szeretetet is.

2017. szeptember 26.

Fordította: Sarungi Emőke és Harkai Viktória

Dr. Sarungi Emőke felnőtt- és gyermekpszichiáter, kiképző csoportanalitikus
M6 Pszichológiai, Tanácsadó és Oktató Központ, SZTE Pszichológiai Intézet, Szeged

esarungi@gmail.com

www.sarungi.hu

Harkai Viktória klinikai szakpszichológus

Reikon Pszichológiai Központ, Budapest

harkai.viktoria@gmail.com

www.harkaiviktoria.hu