

„Amit érzünk, az a gyász”

Interjú David Kessler gyász szakértővel a gyászról koronavírus idején¹

A Harvard Business Review (HBR) szerkesztősége nemrég virtuális megbeszélést tartott: arcokkal teli képernyők, amelynek látványa mindenütt egyre gyakoribb. Beszéltünk a hamarosan megjelenő tartalomról a rémisztő világjárvány közepén és arról, hogyan tudnánk segíteni az embereknek. De beszéltünk arról is, hogy mi hogyan érezzük magunkat. Az egyik kolléga megemlítette, hogy amit érez, az a bánat. A fejek egyetértően bólogattak.

Ha meg tudjuk nevezni, akkor talán kezelni is tudjuk. David Kesslerhez fordultunk ötletekért, hogy ez hogyan lehetséges. David Kessler a világ egyik legnevesebb gyász szakértője és Elisabeth Kübler-Ross-al társszerzője az *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages* című könyvnek. Új könyve a folyamat következő állomása: *Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief*. Kessler tíz évig dolgozott egy Los Angeles-i egyetemi klinikán. A biológiailag veszélyes anyagokért felelős team-ben végzett munkát illetve önkénteskedett a Los Angeles-i rendőrség (LAPD) traumatikus eseményekre szakosodott tartalékállományában, valamint a Vöröskereszt katasztrófaelhárító csoportjában. A www.grief.com weboldal alapítója, amelynek évente több mint 5 millió látogatója van 167 országból.

Kessler megosztotta gondolatait arról, miért fontos elismerni, ha fájdalmat okoz valami, hogyan kell ezt kezelni és hogyan találjunk értelmet ebben. A beszélgetést a könnyebb érthetőség kedvéért átszerkesztettük.

HBR: Az emberek jelen helyzetben sokféleképp éreznek. Helyes az a feltételezés, hogy ezen érzések egy része gyász?

Kessler: Igen, és számos különféle gyászt érezhetünk. Úgy érezzük, hogy a világ megváltozott, és meg is változott. Valahol tudjuk, hogy ez csak ideiglenes, ámbár nem úgy tűnik, de azt is tudjuk, hogy innentől sok minden más lesz. Csakúgy, mint ahogyan a repülőtérre való út már sohasem lesz olyan, mint amilyen szeptember 11-e előtt volt, a dolgok megváltoznak majd. A normalitás elvesztése, az egzisztenciális veszteségtől való félelem, a kapcsolatok elvesztése;

¹That Discomfort You're Feeling Is Grief by Scott Berinato, Harvard Business Review, March 23, 2020

<https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief>

Fordította: Penz Orsolya Katalin

mindez szíven üt minket és gyászolunk. Együttesen. Nem vagyunk hozzá szokva az ilyen kollektív gyászhoz

HBR: Azt mondja, hogy nem csak egyfajta gyászt érezünk?

Kessler: Igen, így van, anticipációs gyászt is érzünk. Az anticipációs gyász az az érzés, ami valójában a bizonytalan jövőtől való félelmet jelenti és általában a halállal kapcsolatos. Ezt érezhetjük, ha súlyos betegség diagnózisát kapjuk vagy előre félünk szüleink elvesztésétől. Tágabb értelemben az anticipációs gyász az elképzelt jövővel kapcsolatos negatív érzelmeinket takarja. Jön a vihar. Valami rossz vár ránk. A vírus megjelenésével ez a fajta gyász roppant felkavaró az emberek számára. Primitív elménk tudja, hogy valami nincs rendben, valami rossz közeledik, de az ellenség láthatatlan. Ez aláássa biztonságérzetünket, kollektíven és egyéni szinten is. Nem hiszem, hogy valaha így, kollektíven elvesztettük az általános biztonságérzetünket. Egyénileg, külön-külön vagy kisebb csoportként érezhattünk már így. De ez most valami új. Gyászolunk mikro- és makro szinten.

HBR: Hogyan kezelhetjük ezt a gyászt egyéni szinten?

Kessler: Először is meg kell értenünk a gyászfolyamat szakaszait. De amikor a gyász szakaszairól beszélek, emlékeztetnem kell az embereket, hogy a szakaszok nem lineárisak, és nem mindenki számára azonos a sorrend. Ez nem „térkép”, de kapaszkodót kínál ennek az ismeretlen világnak a megértéséhez. Az első a tagadás és ez sokszor hangzik el a folyamat korai szakaszában: ez a vírus nem fogja befolyásolni az életvitelünket. Következő fázis a düh: arra kényszerítesz, hogy otthon maradjak, és elveszed az örömet jelentő tevékenységeimet. Aztán következik az alku: oké, ha két hétig távolságot tartok mindenkitől, akkor minden jobb lesz, igaz? Negyedik a szomorúság: Nem tudom, mikor lesz ennek vége. Végül az elfogadás: ez van, ez történik; ki kell találnom, hogyan tovább. És az elfogadás fázisa az, amelyben igazi erőnk rejlik, mert az elfogadás kontrollt jelent. Meg tudom mosni a kezem. Tudok biztonságos távolságot tartani. Meg tudom tanulni, hogyan kell virtuálisan dolgozni.

HBR: Amikor gyászolunk, sokszor jelen van a fizikai fájdalom és az egymást kergető gondolatok. Vannak-e technikák ennek kezelésére, hogy ez kevésbé legyen intenzív?

Kessler: Térjünk vissza egy kicsit az anticipációs gyászhoz. Az „egészségtelen” anticipációs gyász valójában a szorongás és ön erről az érzésről beszél. Elménk képeket mutat nekünk, például, hogy a szüleink megbetegszenek. A legrosszabb forgatókönyveket látjuk. Ez valahol az elménk védekező mechanizmusa. Célunk nem az, hogy figyelmen kívül hagyjuk ezeket a képeket vagy megpróbáljuk őket eltávolítani. Az elménk nem engedi ezt, és fájdalmas lehet, ha megpróbáljuk erőltetni. A cél az egyensúly megtalálása a gondolkodásban. Ha úgy érzik, hogy a legrosszabb kép alakul ki, akkor gondoljanak a lehető legjobbra: kicsit megbetegszünk és az élet

megy tovább. Nem hal meg mindenki, akit szeretünk. Talán senki sem fog meghalni, mert mindannyian megteesszük a megfelelő lépéseket. Egyik forgatókönyvet sem szabad figyelmen kívül hagyni, de egyik sem dominálhat.

Az anticipációs gyász nem más, mint elébe menni a jövőnek és a legrosszabbat elképzelni. Megnyugodni csak a jelenben lehet, Ezek mindazok számára ismert tanácsok, akik meditáltak már vagy gyakorolták a „mindfulness”, azaz a „tudatos jelenlét” technikát, ám az emberek mindig meglepődnek, hogy mindez milyen egyszerű és prózai lehet. Nevezzünk meg öt dolgot a szobában. Van egy számítógép, egy szék, egy kép a kutyáról, egy régi szőnyeg és egy kávésbögre. Ez ennyire egyszerű. Lélegezzünk. Tudatosítsuk, hogy a jelen pillanatban nem történt semmi, amit előre elképzeltünk. Ebben a pillanatban jól vagyunk. Van mit ennünk. Nem vagyunk betegek. Használjuk az érzékeinket. Az asztal kemény. A takaró puha. Érezzük az orrunkon át beáramló levegőt. És ez valóban enyhíteni fogja a fájdalom egy részét.

Gondolkodhatunk azon is, hogyan engedjük el mindazt, amit nem tudunk irányítani. Amit a szomszéd tesz, az általunk nem kontrollálható. Ami viszont igen, az, hogy milyen messzire állunk tőle vagy megmossuk-e a kezünket. Fókuszáljunk erre. Végül pedig, itt az ideje, hogy együttérzők legyünk. Mindenki máshogyan éli meg a haragot és fájdalmat és különféle módon mutatja ki. Egy munkatársam a napokban nagyon harapós kedvében volt. Tudom, hogy általában nem ilyen, de most így reagál. Látom a kollégáim félelmét, szorongását. Legyünk türelmesek. Gondoljunk arra, hogy a velünk szembenálló általában milyen és ne arra, hogy most hogyan viselkedik.

HBR: A világjárvány egyik különösen aggasztó aspektusa az, hogy nem látjuk a végét.

Kessler: Ez egy átmeneti állapot. Segít, ha ezt kimondjuk. 10 évig dolgoztam a kórházi rendszerben. Ilyen helyzetekre vagyok felkészítve. Tanulmányoztam az 1918-as influenzajárványt is. Megteesszük a megfelelő óvintézkedéseket, ennek hatása történelmileg bizonyított. Ez túlélhető. Túl fogjuk élni. Hozhatunk túlzott óvintézkedéseket, de nem szabad túlreagálni. Hiszem, hogy mindezekben találunk értelmet. Nagy megtiszteltetés számomra, hogy Elisabeth Kübler-Ross családja engedélyt adott, hogy egy hatodik szakaszt adjak a gyászfolyamathoz: a jelentést, értelmezést. Beszélgettem régebben Elisabeth-el arról, hogy mi történik az elfogadás után. Nem akartam megállni az elfogadásnál, amikor személyes gyászt tapasztaltam meg. Értelmet akartam találni a legsötétebb órákban. És hiszek abban, hogy megtaláljuk. Megtaláljuk a fényt.

Az emberek kezdenek rájönni, hogy a modern technológia segítségével kapcsolatba léphetnek egymással. Nincsenek olyan távol egymástól, mint hitték. Felfedezik, hogy hosszú beszélgetésekre is tudják használni a telefonjukat. Nagyra értékelik a sétákat. Hiszem, hogy értelmet találunk ezekben most is és majd akkor is, ha a járványnak vége.

HBR: Mit tudna tanácsolni annak, aki elolvasta ezt az interjút és még mindig mély szomorúságot érez?

Kessler: Próbálkozzon tovább. Van valami erőteljes abban, ha ezt az érzést gyásznak hívjuk. Ez segít megérezni, mi van bennünk. Olyan sokan mondták nekem az elmúlt héten: „azt mondom a munkatársaimnak, hogy most nagyon nehéz”, vagy „sírtam tegnap este.” Ha megnevezzük, amit érzünk, akkor érzelmeink mozgásteret kapnak: „emotions need motion”. Nagyon fontos elismerni, kimondani, hogy éppen min megyünk keresztül. Az önsegítő mozgalom egyik „szerencsétlen mellékterméke”, hogy mi vagyunk az első generáció, akinek érzései vannak az érzelmeivel kapcsolatban. Azt mondjuk magunknak: szomorú vagyok, de ezt nem szabadna éreznem, hisz másoknak sokkal rosszabb. Megállhatunk és meg kellene állnunk ennél az első érzésnél. Szomorúnak érzem magam. Hadd lehessen még szomorú öt percig. Az a dolgunk, hogy érezzük a szomorúságunkat, a félelmünket és haragunkat függetlenül attól, hogy más érez-e valamit. Felesleges ellene küzdenünk, hisz testünk „hozza létre” az érzéseket. Ha hagyjuk, hogy az érzések megtörténjenek, akkor rendezett módon történnek meg. Felhatalmaznak és kontrollt adnak. Akkor nem leszünk áldozatok.

HBR: Rendezett módon?

Kessler: Igen. Időnként megpróbáljuk nem érezni azt, amit érzünk, mert él bennünk egy kép az érzelmek szörnyű örvényléséről. Ha szomorúnak érzem magam, és ezt az érzést beengedem, az soha nem tűnik majd el. A rossz érzések hada maga alá fog gyűrni.

Az igazság az, hogy az érzések áthatolnak rajtunk: érezzük őket, majd elmúlnak és jön a következő. Nem létezik a minket fenyegető érzelmek vad hada. Abszurd azt gondolni, hogy nem kellene most fájdalmat éreznünk. Érezzük át, gyászoljunk, majd folytassuk az életünket.

2020. március 23.

Fordította: Penz Orsolya Katalin
angol-latin szakos középiskolai tanár
openz1972@gmail.com