

A gyermekek gyásza az alkotás tükrében –

Beszámoló a Hullámhegyek-hullámvölgyek kiállításról

Összefoglalás ♦ A beszámolóban a Napfogyatkozás Egyesület által meghirdetett „Hullámhegyek hullámvölgyek” című alkotói pályázatra érkezett műveket és az azt követő országos vándorkiállítás tapasztalatait vizsgálva tekintjük át, mit tanulhatunk szakemberként a gyerekek veszteségfeldolgozásáról az alkotásokon keresztül. A beérkezett több, mint 100 alkotás (rajzok, festmények, digitális grafikák, médiaművek, írásművek és zene), az alkotókkal, felkészítő tanáraikkal és a szülőkkel való találkozások, beszélgetések nagyon gazdag vizsgálati anyagot szolgáltatnak számunkra, amelynek áttekintése és rendszerezése a célunk. Amellett, hogy az alkotások használhatóak a segítő munkában a segítő és a gyerekekkel foglalkozó szakemberek számára, a kiállítás térbeli és online anyaga egy olyan sorstársi közösséget hoz létre, amely támpontot és kapcsolódást tud adni a gyerekek széles köre számára az elkülönülten megélt veszteségekben. Nem utolsó sorban pedig önreflexióra hív minket, szakembereket azáltal, hogy szembesít az előfeltételezéseinkkel és rutinjainkkal a gyermekek veszteséggel kapcsolatos sokszínű és sokrétű megéléseinek megtekintése során.

Kulcsszavak: gyermek, gyászfeldolgozás, veszteségek, erőforrás, alkotás, önkifejezés

Children's Grief in the Mirror of Artworks –

Report on the exhibition titled "Ripple Mountains and Ripple Valleys"

Summary ♦ The paper explains the conclusions of the art proposal for children and youngsters called "Ripple Mountains, Ripple Valleys" announced by Solar Eclipse Association, which can provide orientational points and useful learning opportunities for professionals through the artworks about the loss and grief processing experiences of the children. The more than 100 pieces of artwork (including drawings, paintings, digital graphics and mediaworks, literature

and music) received complemented by the experiences of the discussions with the youngsters, the teachers and the parents provide us a very rich research material, which we aim to review and organise. These experiences are also explained in the study to be incorporated as a toolkit by professionals. Alongside the importance of creative methods in supporting children with loss, the personal and virtual forms of the exhibition's creates the space of peer community and connection which can bring together the isolated experiences of children in grief. Last but not least, the exhibition also invites us as professionals to self-reflect by confronting us with our assumptions and routines by viewing the diverse and multifaceted ways in which children experience loss.

Keywords: children, mourning, losses, resource, artwork, self-expression

A kiállítás útja

A Napfogyatkozás Egyesületben 2017-ben alakult meg a gyermekek gyászával foglalkozó munkacsoport. Munkájának eredményeként a következő években képzések, szakmai műhelyek, gyerek- és kamasz gyászfeldolgozó csoportok indultak. Egyre bővült, rendszereződött a csoportokban, az intézményekben, egyéni folyamatokban, képzéseken felhalmozódott tudás. Azt tapasztaltuk ugyanakkor, hogy a gyermekek a társadalmi hierarchiában a fejlődésükből, életkorukból adódóan a felnőtt környezettől függenek abból a szempontból, hogy kapnak-e segítséget, és milyen formában ebben az élethelyzetben. Egyre nőtt így az igény az egyesületen belül arra, hogy minél több gyermekhez eljuthasson egyfajta segítség, hogy az saját jogon is hozzáférhető legyen.

Az ekkor megfogalmazódott alkotói pályázat gondolata különösen aktuálissá vált a kollektívan megélt járványhelyzet után, amely az egész társadalom, és azon belül a gyerekek világában, mindennapjaiban is kikerülhetetlenné tette a betegség, halál, és halálfélelem, a szorongás, kontrollvesztés tapasztalatát. Ennek az aktualitása mentén jutottunk el 2022 januárjában a „Hullámhegyek - hullámvölgyek Alkosd ki magadból, ami összetört” című pályázat meghirdetéséhez három nagy, a gyerekeket érintő veszteséggel kapcsolatos témakörben. A járványhelyzet, a válási veszteségek, és a gyász kategóriáin belül egy lenyomatot kapunk arról, hogy milyen módon élik meg a gyerekek a veszteségeket, milyen érzésekkel és tapasztalatokkal töltődnek fel ezekben az élethelyzetekben.

Összesen 138 alkotás érkezett az egyesület felhívására képzőművészeti, irodalmi és média kategóriában. Életkorukat tekintve felsőtagozatos és középiskolás tanulókat szólítottunk meg,

a legfiatalabb alkotó 10, a legidősebb 21 éves volt. Érkeztek rajzok, festmények, fotók, kisfilm, zene, vers és novella. Néha egy kiszakított füzetlapon pár perc alatt megalkotva, máskor internetes képek között válogatva vagy tanári segítséggel aprólékosan finomítgatva. Érkeztek alkotások minden korosztályból, családban és gyermekotthonban élő gyermektől, művészeti iskolában tanuló és sajátos nevelési igényű diákoktól, Magyarországról és a határon túlról. A beérkezett alkotások sokszínűsége és mélysége megmutatta, hogy a gyermekek ösztönösen, bátran és zsigerig hatóan megélik, hogy mennyiféle veszteség létezik.

Az első kiállítás és az ezzel egybekötött díjátadó a 2022. májusában a Napfogyatkozás Egyesület által szervezett „Gyermekek gyásza a közösségekben” című konferencia keretében valósult meg. Ennek során minden alkotó bátorságát és alkotását elismertük, megajándékoztunk, találkoztunk, beszélgettünk velük, és egy fél napon keresztül velük együtt vettünk részt különböző, az alkotáshoz és az alkotásaikhoz kapcsolódó programokon, playback színházi vagy épp zeneterápiás foglalkozáson.

A pályázat kapcsán már az első pár alkotás során éreztük, hogy kincseket kaptunk. Értékes tapasztalatok lenyomatai az alkotók számára, és kincsek azoknak, akik hasonló helyzetben vannak. Az alkotásokat a díjátadó után elérhetővé tettük az egyesület honlapján¹. Ezáltal a veszteséget megélő gyermekek egy virtuális sorstársi közösséget kaphatnak, amiben megtalálják a hasonlóságokat és megélhetik azt, hogy veszteségükkel nincsenek egyedül a világban.

Gyermekkori veszteségek – felnőttkori erőforrások

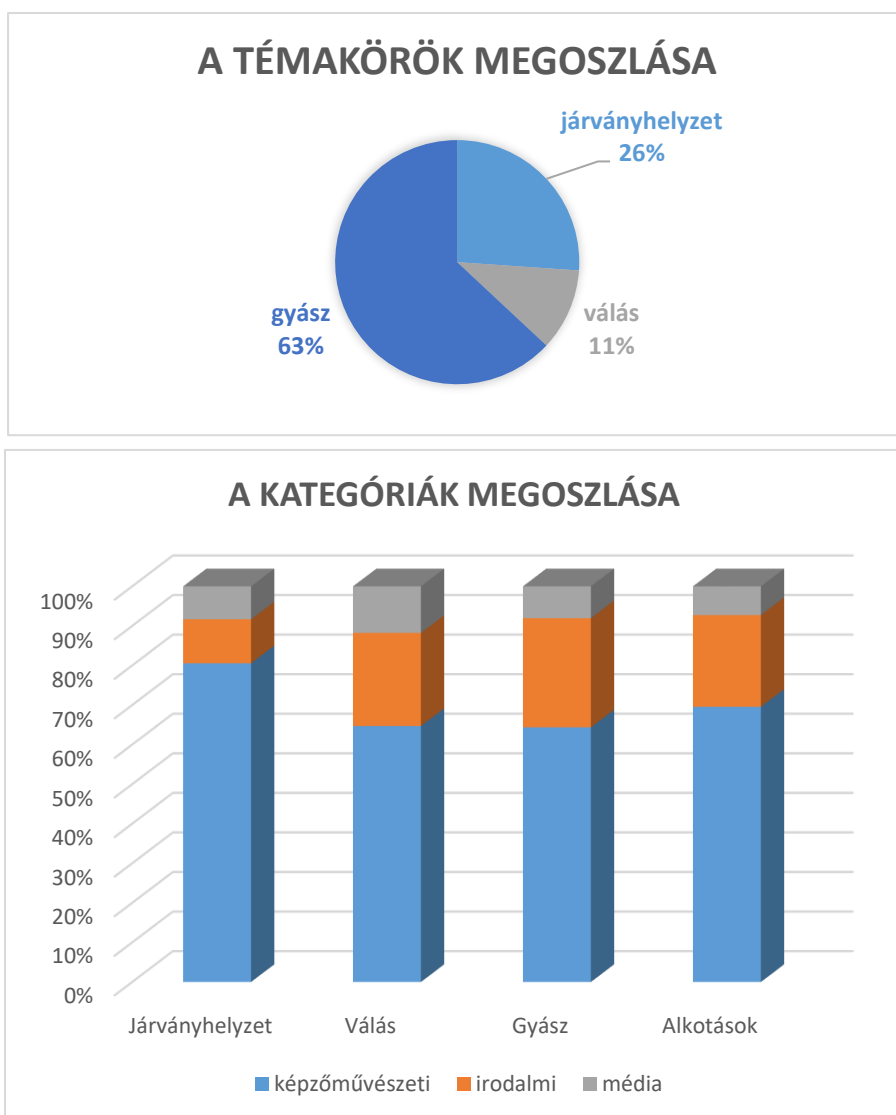
A gyerekek alkotásainak egyik legfontosabb üzenete, hogy a veszteségek feldolgozása akkor válik erőforrássá felnőttkorban, ha gyerekkorban megfogalmazhatóak és hozzáférhetőek a veszteséghez kapcsolódó érzések és tapasztalatok. 2023-ban ezért a Hullámhegyek, hullámvölgyek vándorkiállítás és a hozzá kapcsolódó programsorozat keretében az alkotásokat az ország hat nagyvárosába utaztattuk el. Az országos programsorozat fő célja volt, hogy segítse a nézőpontváltást, amelynek hatására a gyerekek gyásza korosztályos sajátosságaival egy közös tudás részévé válik. A kiállítás kísérő programjainak célja és eredménye volt az intézményi, családi és közösségi szereplők közötti párbeszéd generálása, helyi szinten a civil szektor, a szociális, oktatási és más ifjúsági intézmények, az egyéni segítő szakemberek és a patronáló szervezetek közti együttműködések kialakítása a gyerekek részvételének erősítésével. Emellett azoknak a folyamatoknak az elindítása is fontos volt, amelyben a gyerekek úgy kapcsolódnak

¹ <https://gyaszportal.hu/vandorkiallitas/>

saját jogon a veszteségeikhez, hogy részt vesznek az őket támogató folyamatban, ezért a kiállítássorozat másik fontos üzenete az volt, hogy ne beszéljünk a gyerekekről a gyerekek nélkül.

Az egyes témakörök jellegzetességei

1.-2. ábra: Az egyes témakörök és kategóriák megoszlása



Járványhelyzet

A témakör alkotásai közt szemlélődve a gyermekek veszteségfeldolgozásának több sajátossága is megjelenik a maga valóságában. A gyerekekre, mivel az őket körülvevő világ, társadalom részei, éppúgy hatnak a világ történései, változásai, mint a felnőttekre. Az alkotásokban jól

látható ugyanakkor, hogy sokkal kevésbé kognitív oldalról, mint inkább az érzetek mentén élük meg azokat. A képeken a szorongás, a magány, a halálfélelem érzéseivel találkozunk.

Az egyik nehézség a gyermekek számára az intenzív, érzelmileg megterhelő helyzetekben, hogy nincsenek eszközeik, szavaik ezek kifejezésére, és a felnőttek világából kapott minták, szavak adhatnak ilyenkor kapaszkodót. A képeken, az írásokban megjelennek az időszak klasszikus üzenetei, mint a „Vigyázzunk egymásra!”, de a kiszolgáltatottság, halálszorongás ebben az időszakban jellemző szimbóluma a mentőautó is. Az életkorokat vizsgálva is megfigyelhető, hogy főként a fiatalabb korosztálynak mekkora segítség volt a belső világuk kifejezésére egy-egy, a felnőtt környezetből kapott minta, a támaszt, biztonságot adó felnőtt, ugyanakkor az alkotás már tükrözi ennek belső átdolgozását. Az idősebb korosztály pedig már szabadabban, a saját világába ágyazva, összetettebb alkotásokban használja a temető, a maszk vagy épp a koronavírus képeit. A krízishelyzetek támogatása során az alkotási folyamat jelentőségét is mutatja, hogy az ebben a témakörben kapott alkotások 93 %-a képzőművészeti vagy média kategóriában érkezett ceruzarajz, festmény, montázs vagy fotó műfajban. Sokrétegű kifejezési lehetőséget adnak ezek a műfajok a gyerekek számára, amelynek során önmaguk is felfedezik érzéseiket, és segít számukra is közelebb kerülni a bennük zajló érzésekhez és tapasztalatokhoz. Ebben a kategóriában jelenik meg legintenzívebben a halálfélelem, amely a felnőttek számára is nehezen kifejezhető, sokszor áttételes szorongást jelent.

A pályázati szakaszban újabb globális krízisként kitört az orosz-ukrán háború, amely tovább erősítette a sérülékenység és biztonságvesztés érzését. Bár csak egy hónap átfedés volt a pályázati határidő és a háborús események között, az alkotások máris reagáltak rá. Három olyan képzőművészeti alkotás is érkezett ezen rövid idő alatt, amely a háború témáján keresztül dolgozza fel a halálfélelem témáját. A szakemberek számára ebből a szempontból is két fontos hozadéka van az alkotásoknak. A felnőttek számára talán ez a legnehezebb: a számukra is szorongást keltő halálfélelem viszontlátása a gyerekek alkotásaiban. De ez egyben egy lehetőség is a kollektív tapasztalat és a kölcsönös megértés kialakítására.

Krízishelyzetek globális vagy a szűkebb életterünkben bármikor bekövetkezhetnek. Ezek a gyermekek életében egy közlekedési baleset vagy épp egy diagnosztizált betegség, allergia formájában is megjelenhetnek. Az egyik fontos feladatunk, ahogyan ez az egyesület missziója is, a támogatás lehetőségének folyamatos biztosítása. Ennek megléte esetén a felkínált lehetőségeket a gyerekek megtalálják, kapcsolódnak hozzájuk, és használják, ha szükségük van rájuk. A másik pedig annak a későbbiekben is visszatérő tapasztalata, hogy a feladatunk néha a bizalom, az alázat és a bátorság abban, hogy ha a gyermek előtt van egy tiszta lap, ő

kreativitásán és szükségletein keresztül megtalálja a neki segítő kifejezőmódot, formát, cselekvést.

Válás

A pályázat meghirdetésénél egyértelmű volt, hogy önálló témakörként a válással kapcsolatos veszteségeknek teret adunk, hiszen a válás, a házasságok, családok felbomlása ma már nagyon sok gyermeket érint. Mivel ez az élethelyzet egyre inkább hétköznapivá válik, sokszor az iskolában, a gyermek tágabb környezetében sem fektetnek megfelelő hangsúlyt arra a változásra, ami alapvetően érinti a gyermek biztonságérzetét, kötődéseit, kapcsolatait, napi életterét. Így sok esetben tulajdonképpen egyedül, támogatás nélkül maradnak az érintett gyerekek. Várakozásainkkal ellentétben mégis ebben a kategóriában érkezett a legkevesebb alkotás. Inkább a kiállításokon elhangzott beszélgetések tapasztalata sejteti, hogy ebben helyzetben sem a felkészítő tanárok, akik a magánszféra tiszteletben tartásával óvatosabban közelítettek a témához, sem a szülők, akik maguk is a saját folyamatukban érintettek, nem tudták letenni a gyermek elé szimbolikusan azt a fehér lapot. Egy haláleseti gyászhoz képest a válási folyamat nehéz szakaszai sokkal kevésbé konkrétan kimondhatók, a szülő sokszor maga is szégyenérzettel küzd. Bármennyire is tabunak érződik sok helyzetben a halál a társadalmunkban, a veszteség konkrétsága, a felnőttnek a gyermekért érzett aggodalma megkönnyíti, hogy a gyermek segítséget kapjon a konkrét veszteségben. A válás kapcsán a gyerekek sok esetben önkéntelenül is a szülőkkel való kapcsolatukat védik azáltal, hogy nehezen „adják ki” a megéléseiket. A gyermek sokszor inkább a veszteség következményei mentén kap valamiféle támogatást olyan esetekben, amelyek a környezet számára inkább megoldandó problémaként jelennek meg, mint gyászreakcióként. A veszteség mélyebb rétegeinek érintése nélkül ezért a magatartási, tanulási nehézségekben vagy éppen étkezési problémáik kapcsán kapnak támogatást. Ennek pedig az is következménye, hogy a gyermek számára – ahogyan a felnőtt vagy a szakember számára is – összemosódnak vagy éppen nem is kapcsolódnak össze megfelelően ezek megjelenési formák a váláshoz kapcsolódó veszteségekkel.

A válás jellegzetessége a folyamat jellege. Nem csupán maga a válás, de általában a váláshoz vezető élethelyzet, valamint az azt követő rendeződés is feszültséggel, konfliktusokkal teli. Eközben sokféle biztonságot adó alap rendül meg a gyermekekben, mialatt maguk a szülők is változóan elérhetőek biztonságot és stabilitást nyújtó személyekként. Fontos jellemző a folyamatban megélt átmeneti szakaszok váltakozása a gyermek kiszolgáltatottsága, a családban betöltött szerepe, életkora miatt, ami szintén növeli a szorongást és a tehetetlenséget. A

folyamat pedig a konkrét életszakaszon is túlnyúlik. A haláleseti gyászhoz hasonlóan a további életkori és fejlődési szakaszokban és meghatározó életesemények során később a gyerekek újraélik és újra beépítik saját világukba a válás folyamatának történéseit, vélt vagy valós okait, következményeit. A kamaszkorban megélt vagy éppen újraélt, újrarendeződő válási veszteség különösen nehéz „csomag” az életciklus feladataival összegubancolódva a fiatalok számára. Talán ezek az okok is közrejátszanak abban, hogy ez az a kategória, amelyben az életkorok mentén, a kisszámú minta ellenére is megfigyelhető az a sajátosság, hogy a beérkezett pályázatok kétharmada 16 és 20 év közötti fiataloktól érkezett. Az alkotásokban több helyen megjelenik a szülők veszekedése, a család szétszakadása, az újraegyesülés vágya vagy éppen félelme, az idősebb korban pedig már jobban megfigyelhető a saját narráció ábrázolása.

Gyász

Amikor három témakörben hirdettük meg a pályázatot, akkor azért tartottuk fontosnak, hogy a két konkrét kategóriát meghirdessük, mert nem tudtuk, hogy mennyire lesz befogadható egy alkotó pályázatban a gyász kategóriája. Azt feltételeztük, hogy egy szűkebb, konkrétabb témakörre könnyebben reagálnak majd a pályázók. Érzékeltük, hogy bennünk is, akik napi szinten foglalkozunk ezzel a témával, megjelenik az óvatosság. Fontos elkülöníteni azonban veszteségfeldolgozást segítő szakemberként, ha nyitottan, bátran szeretne dolgozni a veszteségekben érintettekkel, hogy mikor támogató vagy éppen gátló ez az óvatosság. Az a tény, hogy a pályázatok kétharmada ebben a témakörben érkezett megerősített minket abban, hogy ez a kategória adta azt az önkifejezési szabadságot, amelyen keresztül a veszteségek sokfélesége meg tudott jelenni. A gyerekek feltöltötték a veszteségek alkategóriáival, amelyeken keresztül láthatjuk mennyire komplexen és árnyaltan tapasztalják meg a veszteségeket az élet különböző területein. Meg jelenik az alkotásokban a kisállatok halála, a kapcsolati veszteségek sokfélesége a barátságok, bizalmi kapcsolatok megszűnése, egy szerelmi szakítás, a betegséggel, egészségi állapottal kapcsolatos veszteségek, de a vágyak, a meg nem történt események vesztesége is. A halállal kapcsolatos gyászt mélyen és egyedi módon élik át a gyerekek, és látható az is, hogy a veszteségek az életük részeként, a megfelelő eszközzel kifejezhető módon tematizálódnak is számukra.

Egyéni és kollektív elemek az önkifejezésben

A pályaműveket nézve, olvasva, hallgatva a látogatók nagyon sok mindent megismerhetnek, kézzel fogható közelségben megtapasztalhatnak a gyászról a gyermekek gyászán és veszteségfeldolgozásán keresztül. Ezek a nézői tapasztalatok megerősítik, hogy a gyász olyan

általános tapasztalat, amelyben a gyerekek alkotásain keresztül a felnőttek számára is releváns felismerések, kapcsolódások jönnek létre. A képzéseinken elhangzik, hogy a gyász egy összetett reakció a veszteségre. A gyermekek alkotásain keresztül mindez távolító szakszavaktól, definícióktól és elemzésektől mentesen tárul elénk. Rengeteg alkotásban találkozunk a folyamatot kísérő érzelmekkel, az ambivalens gondolatokkal. Megjelennek az emlékezések, a hit és a túlvilág kérdései, a befejezetlenség ki nem mondott üzenetei, a búcsú. Velük együtt érezzük a sorok közt, a képeket látva a fizikai fájdalmat vagy más testi tüneteket. Több alkotás, ahogy a címükkel is jelzik, egyszerűen azt mutatja be a külső szemlélőnek, hogy mit jelent az alkotó fiatal számára itt és most a gyász. A gyerekek, de a felnőttek számára végzett gyászkísérés során is az egyik legmeghatározóbb feladatunk, hogy a gyászoló érezze: az ő egyedi megélése a fontos, amit olyan formában mutathat meg, amire neki épp szüksége van. A gyász komplexitásának megélése és kifejezése akkor nem lesz félelmetes a gyerekek és a felnőttek számára, ha megtaláljuk bennük azokat a személyes elemeket, amelyek feltárják a belső megélést, az alkotó önmagához kapcsolódásának módját. Az alkotások ezzel együtt nagyon sok kollektív tudásból és vizuális ingerből származó elemet is tartalmaznak, amelyek a másokkal való kapcsolódást is létre tudják hozni.

Érzelmek viharában

A fiatalok számára sok esetben egy konkrét érzésre fűzhető fel a megélt veszteség. A címek között visszatérően megjelenik a sokk, a fájdalom, az elérhetetlenség, a vágy, a félelem, a magány és a hiány. Megfigyelhető, hogy a gyerekek az egyéniségük, eszköztáruk mentén keresik meg, miként mutatják meg ezeket az érzéseket. Van, hogy a hiány érzését a kép köré írt gondolatokkal egészíti ki, de azzal is találkozunk, hogy egy intenzív érzés megjelenítését a címmel együtt teszik megfoghatóvá.

3. ábra: Vincze Hajnalka: Amikor némán gyászolsz, szenvedsz (11 éves, gyász kategória)



Több helyen találkozunk a veszteségfeldolgozó csoportokban vagy egyéni folyamatokban is gyakran használt érzelemfelhővel, mint amikor az érzelmek viharaként, érzésekkel teleírt lap aljára írja az alkotó: „Csak mi magunk tudjuk, mit éltünk át akkor...”. Talán a legnagyobb óvatosság a halál, a halálfélelem körül tapasztalható a gyerekekkel kapcsolatban. Legyünk bátrak, kérdezzük meg, mi van bennük, milyen ez számukra. Tudnak ehhez kapcsolódni és fontos számukra ez a kapcsolódás és annak megmutatása. A rajzokon számtalan formában jelenik meg a halál: a kaszás, a koponya vagy a sír, a fekete holló képi alakjában.

Emlékek az úton

A gyermekek számára a veszteségeikben több szempontból fontosak az emlékek. A szóbeli kifejezőeszközök az egyes életkorokban vagy épp élethelyzetekben csak korlátozottan elérhetők. Magunk is sokszor egy konkrét képben, illatban, érzetben tudjuk felidézni felnőtt korunkban a nagyszülők vagy dédszülők otthonát. A gyermekkori veszteségek – a közeli hozzátartozó, szülő, testvér, nagyszülő elvesztése esetén – a későbbi életszakaszokban a kapcsolódás eszközei az emlékek tárházai. Szükségük van rá a gyermekeknek, hogy kialakíthassák saját egyedi kapcsolódásukat, hogy tovább vigyenek egyes örökségeket, hogy egész legyen a történetük. Ugyanakkor az emlékek, az emlékezés terén kiemelten jelentkezik a felnőtt környezetnek való kiszolgáltatottságuk. Vannak-e emlékeik, kitől tudják megkérdezni, vajon apa szeretett-e asztalos lenni, vagy mi volt a nagy kedvenc könyve? Van-e saját, bármikor a fiókból kivehető vagy a szekrény mélyére dugható fényképe, egy pulcsi vagy más tárgyi emlék tőle? A hozzánk forduló felnőtteknek mindig beszélünk az emlékdoboz fontosságáról, melyben sokféle formában, a gyermek számára elérhetően vannak benne a múlt

és a már soha meg nem valósuló jövő emlékei. Mert bizony van olyan vers is, ahol a meg nem ismert nagyapa hiányzó emlékeivel találkozhatunk. Ezért is segít, ha legalább azt tudom, hogy a sokat bicikliztünk volna együtt; főzni, focizni vagy sakkozni tanított volna. Nagyon sok emléket kaptunk a gyerekektől. Láthatjuk a képeken a kedvenc nyuszt lerajzolva, egy kutyusnak a kivágott fotóját egy megrajzolt kert kapujában, a gépelt vers szövege mellé szerkesztett nagy ölelést apával.

Vajon hol van most, mi marad itt?

„A mennyország egy olyan hely, ahol az összes kutyád várni fog téged.” A felirat az egyik alkotáson található. A kapcsolat megszakadása, az élet végeessége és a bizonytalanság azzal kapcsolatban, hogy mi van a halál után – visszatérően felmerülő kérdések az ittmaradók részéről. A gyermekek számára is fontos, ha meg tudják fogalmazni egy-egy életkorban a saját válaszukat erre a kérdésre. Ehhez nyújthat kapaszkodót, ha kellően sokfélék és rugalmasak a felnőtt világ sokszínű válaszai, szimbólumai. A képekben ott a temető, a kereszt, a galamb, a felhő, az ima – minden gyerek megtalálta az adott pillanatban a számára legkifejezőbb formát.

A gyermekek számára hasonlóképpen fontos önsegítő tapasztalat, ha megfogalmazódik egy olyan gondolat, ami bár fájdalmas, de nyugvópontként tud szolgálni a veszteséggel kapcsolatban. Annak érdekében, hogy ezek a gondolatok saját jogon meg tudjanak fogalmazódni, elengedhetetlen a felnőttek támogatása és annak tiszteletben tartása, hogy ezek a gyermek által saját magából és a felnőtt világ szavaiból összeépített, a nehéz érzésekből, az egyedi megélésekből kikristályozódott egyedi gondolatok. Mélységükben és tartalmukban mások, többek, mint a külvilág kliséi: „Egyszer minden elmúlik”, „A szeretet fényt ébreszt”, „De meg kell próbálni mindent, folytatni kell az életet és együtt kell élni azzal a gondolattal, hogy már nincs, bármennyire is fáj...”.

Történetek

A veszteségben, a változásban, nehéz élethelyzetekben, válásban, járvány idején sok szempontból fontosak az egyéni történetek. A történetek leírásában, megrajzolásában leképeződik és alakul a veszteséghez való aktuális viszonyunk, a kimondható vagy éppen nem kimondható részek aránya folyamatosan változik. Mint a szabásmintánál: egy-egy gondolat, történeti elem mint leszűrt gombostű adhat megtartást, biztonságot, mások felé is kommunikálható részleteket, mondatokat vagy épp valami megfoghatót a megfoghatatlanban. Az irodalmi alkotások közt olvashatjuk a szakítás momentumait, annak történetét, ahogyan megélték a gyermekek a nagymama betegségét, halálát, a testvér elvesztését, a temetés napjának

eseményeit, az iskolai szorongás kialakulását, az alkoholista apával való kapcsolat képeit vagy épp egy át nem aludt éjszaka gondolatait. Képekben is megjelenik a család szétszakadásának vagy épp a nagymama kórházi látogatásának a története.

Vizuális kultúra mint kollektív forrás

Korunkban egyértelmű, hogy az érintettek, így a gyerekek is – mint minden másban – a gyászuk, a veszteségeik mentén is használják az internetet. Kapcsolódnak sorstársakhoz, mások beszámolóit, történeteit olvassák, képeket nézegetnek, idézeteket keresnek, zenét hallgatnak. A média kategória meghirdetését is ez a tendencia indokolta. Mégsem a mozgóképek vagy a digitálisan szerkesztett alkotások jelentek meg nagy arányban. Jellemző volt azonban az alkotások 10%-ában egy-egy interneten fellelhető kép újraalkotása. Ez az újraalkotás azonban nem a másolás, hanem az önmagukkal való kapcsolódás folyamata volt: testreszabva, részleteket beemelve vagy módosítva az eredeti képeket. Találhatók olyan példák is, ahol egy megjelenési, kifejezési formát, eszközhasználatot vittek tovább saját tartalommal, különböző érzelmeket bemutató álarcok vagy épp elmosódott figurák ábrázolásával. Gyakori volt az is, hogy egy-egy kedvenc anime vagy képregényfigura jelent meg a képen, egy másik esetben Van Gogh arcára kerültek fel az alkotó gyermek érzései, gondolatai. Kevésbé, de az irodalmi alkotásokban is tetten érhető volt ez a kutakodás, hiszen volt olyan gyermek, aki egy esszében foglalta össze a gyászban megélt érzésekről felkutatott információkat. Az a transzformáció, amelynek során a kollektív tárházban szereplő kép az egyéni veszteség kifejeződése lesz, önmagában az önsegítő folyamat része. A legfontosabb tehát, hogy az online és az offline térben is a források, minták sokfélesége álljon rendelkezésre, amelyekből kiválaszthatják a rezonáló, transzformációt segítő alpanyagot. A kamasz gyászfeldolgozó csoportokban és a gyerekekkel folytatott egyéni kísérő folyamatokban is látható, hogy mekkora jelentősége van számukra annak, hogy az interneten kapott benyomásokat, információkat megmutathassák, megoszthassák, elmesélhessék milyen hatással van rájuk. Ez egyfajta csatorna, amelyen keresztül kinyílnak. Ugyanakkor ez egy kétirányú folyamat. Annak ellenére, hogy egyre több fórumon küzdenek a gyermekek védelmében a keresőmotorok alkalmazásának szabályozása ellen, a gyász és veszteség témában végzett keresés során a képmegosztó vagy más közösségi oldalakon gyorsan előkerülnek a depresszió, a kilátástalanság képei, idézetei. Ezeknek az impulzusoknak az elárasztó, szűrés nélküli áradata már nem az aktuális szükségletekhez igazodó támpontok megtalálását segíti, hanem az elveszettség érzést erősíti, és ezáltal elbizonytalanítja a nehéz érzésekkel küzdő gyermeket. Ezért is volt fontos számunkra, hogy a kiállítást online vagy személyesen meglátogató gyerekek, szakemberek és szülők is kapjanak

használati utasítást ahhoz, miként tudnak a világhálón megtalálható alkotások önsegítő eszközzé válni. Biztatjuk a gyerekeket, hogy egy-egy hangulat, érzés, gondolat eluralkodása esetén - legyen az a hiány, az öröm, vagy a bánat - először magukban próbálják körüljárni annak milyenségét, mibenlétét. Ezután keressenek hozzá kifejező képet vagy gondolatot az interneten, amit utána saját maguk számára tudnak lehetőség szerint papírra vetve újraalkotni. A hangulatuknak megfelelően hosszan elidőzve, aprólékosan vagy néhány halvány vagy épp intenzív skiccel, vonallal, betűvel felvázolva is történhet mindez. A kész vagy csak félig kész alkotás kapcsán pedig eldönthetik: megmutatják-e valakinek, elteszik a fiók mélyére, tovább finomítgatják a következő napokban, vagy épp apró fecniként a papírkosárba dobják. Ebben a folyamatban ugyanis a cselekvés révén helyet kap az érzés, a megformálás és útrabocsátás is.

A gyász mint folyamat

A gyászt a különböző elméletek ma már sokféle aspektusból vizsgálják, az erről szóló írásokat, információkat szintén olvassák, keresik a gyerekek is. A vizsgálódásoknak más szerepe van a kutatók és más az érintettek számára. Az érintettek eligazodási pontokat, biztonságot, a normalitás megerősítését keresik ilyenkor. A különböző szemléletek, elméletek szűrői a gyász más-más elemeit emelik ki. A gyászolók sokszor harcolnak is az elméletek leegyszerűsített, sematizált tartalmaival. Mégis azt tapasztaljuk, hogy fontos számukra, hogy a saját gyászuk miként, milyen folyamattal leírhatóan zajlik az időben. A valódi eligazodási pontok, amikor maguk a gyászolók írják le, ábrázolják egy képben, szimbólumban a belső folyamatukat, az általuk bejárt utat. A gyerekek érzik és tudják, hogy a gyász nem egy pillanatnyi állapot, hanem egy különböző dinamikákból álló időszakasz. Ennek az időintervallumnak különböző szempontokból vannak egymást követő, ismétlődő, változó elemei, amelyek sajátosságait ragadják meg a sorozatok, több részből álló alkotások.

Izgalmas volt látni, hogy több alkotó nem egy, hanem több, valamiképpen összekapcsolódó alkotást küldött be számunkra. Kaptunk 10 fotót, melyek sorrendjükben nem voltak rendezettek, de tematikájukban mégis egyértelműen összetartozóan mutatják be egy család napjait a járványhelyzet idején. Érkeztek alkotások párban, ugyanazzal a címmel, tartalommal, de más kidolgozottsággal. Láthattuk a gondolatok sűrűségének, változásának megalkotását három hasonló keretben, más-más színekben megalkotva.

Az önkifejezés ereje

A kiállítás kapcsán magunk számára is megfogalmazott egyik gondolat: a bátorság kincs! Az alkotó gyermekek az alkotásban, a művek beküldésében, a kiállításokon, a beszélgetésben való részvételük során nagy bátorságról tettek tanúbizonyságot. Ebben az értelemben kincs volt maga az alkotás folyamata mint önsegítő módszer a veszteségükben. Ezáltal tudták megélni a sorstársi kapcsolódást az alkotókkal és közvetetten az alkotásaikat befogadó fiatalokkal, amelyet az elfogadás és az önkifejezés elismerése is megerősített. Sok esetben a gyerekek által is visszajelzett kincs volt az is, hogy ebben az online és fizikai térben minden gyermek maga dönthetett arról, milyen intenzitással és milyen formában jelenik meg. Volt, aki a budapesti és a vidéki kiállításra is eljött, beszélgetett velünk arról, mit jelent neki másfél évvel később találkoznia képével, soraival. Volt, aki engedélyt adott a megzenésítéshez, de nem szeretett volna már eljönni, és volt, aki beadta a jelentkezését, de aztán úgy döntött, hogy az alkotása mégis túl személyes, így azt nem küldi el nekünk. Sokszor emeljük ki, hogy a tehetetlenség, a kiszolgáltatottság, a kontrollvesztés megélésekor a veszteségben az egyik legnagyobb támasz, különösen a gyermeknek, ha vannak döntési lehetőségeik. Ezek a tapasztalatok azok, amelyek majd erőforrásként tudnak megjelenni a későbbi veszteségek feldolgozása során. Szakemberként pedig azt a kincset is kaptuk, hogy egy felhívás, egy mondat elég a gyermeknek, és a nyitottságot, érzékenységet tapasztalva milyen önállóan, kreatívan tölti meg saját tartalommal azt az egy szót, hogy gyász.

A támogatás keretei

Ambivalens volt és a mai napig az, gyász kísértésként az alkotásokat nézni, hallgatni, olvasni. Megéljük a hálát, a lelkesedést, a gyermekek varázslatosságát, bátorságuk, kreativitásuk lelkesítését. Emellett viszont sokszor az élet igazságtalanságát, a tehetetlenséget, és a dühöt is. A halálvágy megfogalmazása egy versben, a szorongás szomatikus tüneteinek megjelenítése egy alkotásban, a depresszió vagy határhelyezeteinek ábrázolása, az alkoholista anya, a soha meg nem ismert drogos apa felsejlő képe, az egyedüllét és kiszolgáltatottság szélsőségei egy épp csak 12 éves vagy egy hajsza hímjén nem összeroppant, már nagykorú lány esetében megrendítő. Ezek az alkotások felhívják a figyelmet arra, hogy milyen fontosak azok a kezdeményezések, amelyek indirekt vagy konkrét formában elérhetővé teszik a segítségkérést, a megtámogatást. Fontos mindig tudatosítanunk magunkban szakemberként, hogy egy összetett szociális és érzelmi helyzetben nem feltétlenül rajtunk múlik a teljes segítség, de a biztonságos, egyértelmű és szerződött vállalásokkal egyértelművé tehető, hogy a komplex élethelyzet melyik területével foglalkozunk.

Ezek az alkotások ugyanakkor az alázatra is tanítanak minket, és arra a bizalomra, hogy az alkotás maga gyógyít, hogy van hozzáférhető erőforrás, ha az alkotás megszületett. Fontos kiemelnünk itt is nekünk, szervezőknek a hálát és köszönetet minden felnőttnek, szülőnek, barátnak és a sok elkötelezett és bátor felkészítő tanárnak, akik ott vannak helyettünk ilyenkor a gyermekek mellett. A kiállítás segédanyagaként a honlapunkon is letölthető a segítségkérést támogató tájékoztató. A szakemberi segítség mellett pedig az ezekben a helyzetekben lévő gyerekeknek különösen fontos lehet a kiállítás virtuális közösségében annak megélése, hogy mindeközben a veszteségeikben egyik a sok közül és nincsenek egyedül.

Gondolatok az alkotások megtekintéséhez, avagy utószó a beszámolóhoz

A kiállítás anyagának rendezése, a programok szervezése és a beszámoló írása során is a legfőbb cél az volt, hogy hangsúlyozzuk annak fontosságát: a gyerekekkel, a gyerekek mellett ülve beszéljünk a gyászukról akár az alkotásaik kapcsán is. Sok fórumon lehet olvasni, tanulni a gyásztól, statisztikákat elemezni, elméleteket alkotni, de gyászkiismerőként azt tapasztaljuk és tanítjuk, hogy legtöbbet maguktól a gyászolóktól tanulhatunk. A kiállítás anyaga egy gazdag tanulási lehetőség a gyerekek gyászának és gyászuk jellegzetességeinek megismerésében. Mégis fontos, hogy máshogy is tanuljunk az alkotásokból, ne csak elemezzünk, hanem beleereszkedjünk a világukba. A verseket olvasva, a képeket nézegetve nagyon sok lehetőségünk van az önreflexióra, a magunkról való tanulásra emberként és szakemberként egyaránt. Az alkotásokban való elmélyülés lehetőséget ad arra, hogy magunkban tudatosítsuk, melyik veszteség hogyan hat ránk, mely érzések keltenek bennünk aggodalmat, vagy akár kíváncsiságot. Továbbvihetjük, gondozhatjuk azokat a saját élményeket, amelyeket egy-egy alkotás előhív bennünk. Mikor nehéz és mikor tarthatók számunkra a megjelenített nehéz érzések? Melyek a szakemberi sablonjaink, skatulyáink? Ha jól figyelünk, sokat tanítanak az alkotások arról is minket, hogy hol érkezik a mi minősítésünk, legyen szó élethelyzetről, kilátástalanságról, környezetről, családról. Hol érkezik a minket megtartó elemző, elmélethez rendelő agyunk, hol a zsigeri félelem, borzalom, szorongás, hol a néha szintén sok mindent letakaró lelkesedésünk, kíváncsiságunk?

A segítő munkához szükség van erre az önreflexióra. A gyerekekkel dolgozva pedig nélkülözhetetlen. Minden veszteséget, nehéz élethelyzetet megélő gyermek megtapasztalja a komplexitást, az egyediséget. Szükségük van arra, hogy ezt megoszthassák, de sokszor már nem bíznak a felnőttekben. Gyakran tesztelik, hogy elbírjuk-e, és bizony a bizalom feltétele, hogy ki kell állnunk ezt a próbát.

Szükség van alázatra ahhoz, hogy az itt olvasott tanulságokat, eszközöket valóban a gyermekek mellé ülve használjuk támaszként, ne csak elégedetten telipakoljuk a saját túlélő hátizsákunkat a gyerekekkel és a veszteségeikkel való munkánkhoz.

Szabó Márta

coach, gyászkiérő

Napfogyatkozás Egyesület

szabo.marta@gyaszportal.hu

Kánya Kinga

szociológus, gyászkiérő

ELTE, TáTK Szociológia Doktori Iskola,

Interdiszciplináris Társadalmi Kutatások Doktori Program, doktorandusz hallgató

Napfogyatkozás Egyesület

kanya.kinga@gyaszportal.hu