dr. Balogh Klára: Az egyén gyásza a család rendszerében

dr. Balogh Klára: Az egyén gyásza a család rendszerében

A gyásszal foglalkozó szakirodalomban a szerzők gyakran hangsúlyozzák, hogy a gyász mindig egyéni. Ez az egyéni gyász azonban egy adott szocio-kulturális közegben élő család vertikális és horizontális időtengelyének metszéspontjában zajlik. A családi rendszer és az egyén gyásza kölcsönösen hat egymásra.
Eddigi egyéni és családi pszichoterápiás gyakorlatomban előforduló esetek retrospektív vizsgálatával a következő kérdésekre kerestem a választ:
1. Miből adódik az ugyanabban a családban élő családtagok gyászának különbözősége?
2. Hogyan támogathatja vagy akadályozhatja a családi rendszer az egyén gyászmunkáját?
3. Mire jó a patológiás gyász, mint tünet, a rendszernek, az egyénnek?
4. Hogyan segíthet a rendszerszemléletű terápia abban, hogy az egyes családtagok megélhessék egyéni gyászukat a családban?

1. Miből adódik az ugyan azon családban élő családtagok gyászának különbözősége?

A családi és az egyéni gyásznak különböző szakaszai vannak:

Családi	Egyéni
Szimbiózis	Sokk, tagadás
A családi egyensúly felborulása	Felszakadó érzelmek
Megküzdési kísérlet a régi szabályokkal, szerepekkel	Keresés, elválás
Újraszerveződés	Új viszonyok kialakítása
Új egyensúly létrejötte	Belenyugvás
Belenyugvás	

Nagyon nehéz koordinálni a különböző családtagok személyes gyászának és a családi gyásznak a szakaszait. A gyász ráadásul nem egy longitudinális folyamat; mind az egyén, mind a család elakadhat egy-egy fázisban, átugorhat bizonyos fázisokat, oda-vissza ingázhat egyes fázisok között, hullámozva a folyamatban, a folyamattal. Ezek a hullámok interferálva egymással hol hatalmas érzelmi cunamit hoznak létre, hol pedig új szabályokat, szerepeket szülnek, segítve az új egyensúlyt – hol meg kioltják egymást. A nagyapa halála után az egyik gyerek tartósan átkerül a nagyszülői házba, a nagyapa helyére. A család úgy tudja fenntartani a régi egyensúlyt, és ebben a fázisban fixálódni, hogy egy családtaggal helyettesíti az elhunytat. Így viszont a helyettesítő családtag gyászfolyamata, egyéni fejlődése elakad.

A gyász függ a veszteség tárgyától és formájától.
A veszteség lehet:

Valós	Előrevetített
Anyagi, tárgyi	Anyagi, tárgyi
Szimbolikus	Szimbolikus

Egy négytagú családban a menedzser-típusú anya eladta a két lányuk beteg lovát, amíg lányok nyaralni voltak. Az anyának ez egy megoldandó feladat volt, a fiatalabbik lánynak pedig átmeneti szomorúságot okozó tárgyi veszteség; az idősebbik lánynak viszont a ló volt a legjobb barátja, és

Magyar Családterápiás Egyesület - Minden jog fenntartva, © 2015.
Adatkezelési nyilatkozat | Kapcsolatfelvétel

vele együtt elveszítette azt a helyet is, ahova el lehetett vonulnia, lecsendesedni. Vesztesége egyszerre tárgyi és szimbolikus. Mély depresszióban kialakult súlyos anorexiával „büntette" magát és a szüleit, elakadva az egyéni gyászában, és visszahúzta a családot a felborult egyensúly stádiumába.
Az előrevetített gyászban felkészülhetnek a családtagok a valós, reális veszteségre, elbúcsúzhatnak a súlyos beteg családtagtól, de ez esetleg megakadályozhatja, hogy a jelenben éljenek. Az anticipált gyász kettéoszthatja a családtagokat reménykedőkre és halálvárókra. Pl. ha az egyik családtag már úgy kezeli a beteg családtagot, mint aki nem él, az nem számol vele, hogy haragot vált ki a reménykedőből, és vitát, veszekedést szít a családban.
Az a családtag, aki ápolta az elhunytat, többek között az előrevetített gyászánál fogva, hamarabb átmegy az egyéni gyász szakaszain, míg egy távolabb élő családtag tovább maradhat a sokk, a tagadás, a felszakadó érzelmek fázisában, oda-vissza járkálva azokban. „De hát senki sem mondta nekem, hogy anya ilyen súlyos beteg! Miért engedtetek elutazni engem, ha ti tudtátok!?", kérdezte egy húszas éveiben járó lány az édesanyja halála után apjától és testvéreitől. A családi gyász szimbiózisát, az „együtt vagyunk fájdalmunkban" fázisát feldúlta az egyéni gyászok különbözősége.

A gyász függ az életkortól és az egyéni életciklustól
Egy családban különböző életkorú, különböző életszakaszok feladatait teljesítő tagok élnek, ami befolyásolja egyéni gyászukat. A legnagyobb különbség a gyerekek és a felnőttek között van. A gyerekek gyásza egyrészt függ a szülők viselkedésétől, ők sokkal jobban ki vannak szolgáltatva a családi gyászrendnek, szokásnak. Másrészt a gyerekek fantáziája, elképzelése a halálról, és az ebből adódó viselkedésük zavaró, nehezen érthető lehet a felnőttek számára.
A preverbális korú gyerekek érzékelik a családi egyensúly felborulását, az érzelmi és a működésbeli változásokat. Megváltozott magatartásuk reakció erre, és az esetleg őket ért konkrét veszteségre.
2-5 éves korú gyerekeket az animizmus jellemzi. Azt képzelik, hogy a halott tud mozogni, beszélni, gondolkodni, elmenni és visszajönni, azaz a halál reverzibilis. Várják vissza az elhunytat. Ez a várakozás még erősebb, ha nem mondták meg nekik, hogy pl. a nagyi meghalt, és már nem a kórházban van. Korukból adódó kérdéseik feltéphetik a felnőttek gyógyuló sebeit.
Az 5-9 éves korú gyerekek halálképére a perszonifikáció a jellemző. Úgy képzelik, hogy a halál egy személy, aki elviszi az embereket valahova, de a csoda segíthet. Tehát a halál számukra is reverzibilis, visszafordítható. Az ő érzelmeik, indulataik, félelmeik erre a halálfigurára irányulnak, amelynek a képe függ a gyerek fantáziájától, család hitétől, a családban hallott történetektől, a látott filmektől.
9 éves kor felett a gyerekek elképzelése a halálról egyre közelebb kerül a valósághoz, tudják, hogy a halál irreverzibilis. Az ő gyászfolyamataik egyre jobban hasonlítanak a felnőttekéhez, de még mindig ki vannak téve a család szokásrendjének. Nagyon fontos, hogy gyakran a gyászoló szülőnek próbálnak segíteni, hogy „visszaállítsák" a biztonságot adó kötődésfigura egyensúlyát. Bele is ragadhatnak ebbe a vigasztaló, támogató szerepbe, és esetleg csak későbbi testi-lelki tüneteik jelzik az elmaradt gyászt.

Az egyéni életciklusváltás szintén befolyásolja a gyász folyamatát. Pl. egy kamaszkori identitáskrízis elmaradhat vagy eltolódhat egy személyes veszteség, családi gyász miatt, vagy fordítva, a gyász lesz miatta prolongált.

A nemi különbségek újabb különbségeket okozhatnak a családtagok gyászolásában.
A magyar tradicionális kultúrában megvan a férfiak és a nők szerepe. Vannak siratóasszonyok és sírásó férfiak. Vagyis a gyász emocionális része – siratás, vigasztalás – a nőkre tartozik, a technikai rész – sírásás, ügyintézés, fizikai munkában segítés – a férfiak feladata. Ezért a férfiak gyászának emocionális része eltolódhat, későbbi depresszió, alkoholizmus, testi betegség formájában jelentkezhet. „Így utólag átgondolva tényleg apám halála után kezdtem felrúgni az addigi erkölcsi értékrendemet, szétziláltam az életemet, és most itt vagyok cél és lassan család nélkül", mondta egy negyvenes éveiben járó férfi apja halála után 5 évvel.

A halál előtti kapcsolat minősége meghatározhatja a gyász mélységét, formáját, hosszát, és az elakadás fázisát.
Egy kisajátító kapcsolat a hátramaradó házastársat életképtelenné teheti, évekre megnyújthatja a sokk fázisát, valamelyik gyereket terhelve a hátramaradó családtag gondozásával, életben tartásával.

Magyar Családterápiás Egyesület - Minden jog fenntartva, © 2015.
Adatkezelési nyilatkozat | Kapcsolatfelvétel

A családi szerep természetesen meghatározza a családon belüli kapcsolat minőségét. Így a gyászunkat meghatározza, hogy az elhunytnak melyik szerepe volt hangsúlyos a számunkra. *Egy fiatal férfi, aki egy balesetben halt meg, egyszerre volt anyjának szeretett fia, apjának a reménysége, támogatandó öccse a bátyjának, és molesztáló nagybácsija az unokahúgának. „A temetésen mindenki nagyon szomorú volt, kivéve én, bár nem mutattam. Sokáig bűntudatom volt amiatt, hogy örültem, hogy ez a baleset megszabadított tőle”, mondta el életében először a terapeutának az unokahúg felnőttként, sok évvel a temetés után, válás-közeli állapotban.*

A családi hierarchiában elfoglalt hely további különbségeket teremt.
Egy férfi, aki férjként elakadt a tagadás fázisában, és egy hónappal a felesége halála után hazavitt egy azonos nevű, hasonló alkatú, új asszonyt, családfőként megtiltotta a közel felnőtt gyerekeinek, hogy sírjanak az anyjuk miatt, vagy szomorkodjanak első, árva karácsonyukon.

A családi gyászrend meghatározza, hogy ki a fő gyászoló a családban.
Falusi közösségekben még most is elvárás, hogy a közvetlen hozzátartozó, a főgyászoló, pl. a feleség egy évig hordjon fekete ruhát, távolabbi rokon fél évig, illetve 1 hónapig. „Tíz éves voltam, mikor az apám meghalt. Emlékszem a temetésére, ahol mindenki anyámat sajnálta: hogy fog felnevelni két fiút egyedül; de engem senki sem kérdezett meg, hogy szegény kisfiú, te hogy tudsz felnőni apa nélkül”, mondta egy 25 éves fiatalember, akinek a gyászával nem foglakozott a család.
Ő legalább magában haragudott erre a veszteségét figyelmen kívül hagyó gyászrendre, de egy hasonló korú, pszichózis szélén álló, 20 éves lány, pityergő anyját simogatva mondta: „Szegény anya anyukája meghalt, mikor én egy éves voltam.” A családban 20 éve a lány anyja volt a főgyászoló, miközben figyelmen kívül hagyták, hogy a lányának emiatt nem volt anyja, nem volt nagyanyja, nem volt saját bánata, öröme.

A család, a családtagok hite, vallása tovább színezi a különbségeket.
Fontos, hogy melyik származási család hite kap érvényességet a gyász során. Megengedheti-e valamelyik családtag, hogy szomorú legyen abban a családban, amelynek a hite szerint a halál belépőjegy az örök boldogságba, vagy szabad-e hinni valakinek a mennyországban, ha az apa szerint a halál nem más, mint az anyag átalakulása. *„Mi járunk ugyan templomba, de a férjem megtiltotta, hogy a gyerekeket becsapjam bármiféle mennyországgal”, mondta egy anya, akinek a 7 éves fia az apai nagymama váratlan halála óta nem mer elaludni halálfélelme miatt. „Mindenkinek meg kell egyszer halni, majd a férgek megesznek és kész”, kommentálta az apa az eseményt.*

Családi rituálék, szokások határozzák meg, hogy kinek mi a feladata, szerepe a temetés előtt, alatt és után; kiviszik-e a gyerekeket a temetésre, vagy valaki vigyáz otthon rájuk. *„Az apám mindig azt mondta, hogy az élőknek élni kell, nem a temetőbe járkálni. Így aztán én se szoktam kimenni, meg a gyerekeket sem viszem”*, mondta egy apa.
A szokás mögött persze különböző családi dinamika húzódhat meg. *Egy 8 éves kislányt, akit amiatt hoztak terápiába, hogy az új tanévben szinte hajtott a fekete pontokra, nem vittek el az imádott nagymama temetésére, nehogy az megzavarja a lelkét. A háttérben kiderült, hogy a szülők már korábban is féltették a „furcsa” nagymama befolyásától a kislányt, az anya nem szerette az anyósát, nem tartotta fontosnak az egész temetést. A kislány gyászát a fekete pontok gyűjtésével fejezte ki. A terápiája pedig az volt, hogy két ülésen keresztül rajzolta a nagyi síremlékét, mialatt anyjával az anyós-meny konfliktusról beszéltünk.*

2. Hogyan támogathatja vagy akadályozhatja a családi rendszer az egyén gyászmunkáját? Milyen tényezők befolyásolják azt?

A veszteség okozta krízis nagysága
A család támogató vagy gátló hatása függ a veszteség okozta krízis nagyságától, attól, hogy mikor, hogyan tud újraszerveződni a családi rendszer.

Tudnak-e a felnőttek figyelni a gyerekek gyászára? Tudnak-e különbséget tenni a saját veszteségeik, érzéseik, és gyermekük veszteségei, érzései között? „Nem gondoltam, hogy a fiam emlékszik az apámra, alig volt négy éves, mikor meghalt. De ahogy Ön ajánlotta, kivittem a temetőbe az apám sírjához, ahol folyamatosan beszélt a nagyapjáról, a közös barkácsolásukról”, mondta az az apa, akinek családjában nem volt szokás a temetőbe menni, 4 évvel az apja temetése

Magyar Családterápiás Egyesület - Minden jog fenntartva, © 2015.

után.

A családi kommunikáció
A nyílt kommunikáció segíthet a családtagoknak, a családnak, hogy megéljék a gyász különböző szakaszait. Ha ki tudják fejezni az érzéseiket, tudják kezelni és elfogadni a többiekét, ha tudnak beszélni az elhunytról, ha el tudják fogadni a különböző kapcsolatokból eredő emlékeket, akkor segítik egymást, hogy eljussanak az elfogadásig, meg tudják tenni az utat a gyász szimbiózisától a differenciálódáson át az újraközeledésig, az életüknek egy új szakaszáig.

Családi életciklus
Ha a veszteség egybeesik egy családi életciklus-váltással, nehezebb egymásra figyelni, túl sok feladatot, változást kell menedzselni a családnak; elakadhat, vagy eltolódhat egy-egy családtag gyásza. Egy ötven év körüli, depressziós férfi sorolta a veszteségeit: *„Megnősült a kedvenc fiam, ő elköltözött, anyósom pedig hozzánk. Meghalt az apám, és a halála után megromlott a kapcsolatom a húgommal és az anyámmal. Meghalt a legjobb barátom rákban. Egy éve bizonytalan, hogy a munkahelyem megmarad vagy sem. Volt egy átmeneti agyérgörcsöm, szörnyű volt megélni, hogy én is beteg lehetek. Elveszítettem a vágyamat minden iránt, de a legjobban az bánt, hogy a feleségem iránt is.” Szóval az üres fészekbe berepült az anyósa, mielőtt el tudta volna gyászolni a fiát, az apját, a legjobb barátját. A saját és a származási családja nem tudott neki segíteni, el voltak foglalva a saját feladataikkal, gyászukkal, és ráadásul még a férfi szociális háttere is megingott.*

Hol, melyik szakaszban akadt el a családi gyász?
Nagyon nehéz egy családtagnak túljutva a saját gyászán, új kapcsolatot teremteni, ha a családi gyász elakadt a gyász szimbiózisában. *Egy nyolc éves kislány fejfájásos tünete mögött a következő történet bontakozott ki: az apja halála után az anyai dédnagymama hozzájuk költözött, és hosszú éveken át egy szobában aludt a dédi, az anya, a nővére és ő. Mindenki védte őt és egymást ebben a fészek-melegben. Ám hat évvel a férje halála után az édesanya, keresztüljutva az ő személyes gyászán, talált egy új partnert, aki hozzájuk költözött a saját két fiával, a dédi pedig visszaköltözött a házába. A kislány meleg, óvó fészke hirtelen négy, eleven gyerek szobájává vált. Amikor az iskolában fájt a feje, az édesanyja érte ment, ágyba fektette, vigyázott rá, a dédi meglátogatta, és a 10 éves nővére óvta, vigasztalta.* A fejfájás, mint tünet segített visszamenni a családnak a gyász szimbiózisába, fészek-melegébe, egy kicsit újra összebújni az új családtagok nélkül. Ugyanakkor bűntudatot keltett az anyában az új kapcsolata miatt, akadályozta a felszabadult újrakezdés szakaszát.

3. Mire jó a patológiás gyász, mint tünet a rendszernek, az egyénnek?
Ha a családi rendszer egyensúlya már a veszteség előtt is patológiás, tünettel fenntartott volt, akkor nagy a valószínűsége, hogy a veszteség után is „szükségük lesz” egy tünetre, ami lehet valamelyik családtag patológiás gyásza. *„Tíz évig gondoztam az anyámat, és nem tudtam elmenni, dolgozni. A halála után a hat éves lányom elkezdett dadogni”, mondta egy negyvenes éveiben járó asszony. A család alkalmazkodott az ő anyja betegségéhez. A férje lett az egyedüli kenyérkereső, ő otthon maradt, gondozta az anyját, nevelte az akkor 6 éves fiukat. Aztán szült még egy gyereket, hogy továbbra is otthon tudjon maradni, és kapjanak egy kevés támogatást az államtól. Ez a gyerek lett most az indexpáciens. „Ugye nem mehet iskolába, ha így dadog? Muszáj lesz vele otthon maradnom, ugye?”* Ebben a családban bemerevedett a családi struktúra a krónikus beteg hosszas ápolása során. Az új tünet segített elhalasztani a veszteség utáni változást. A megingott egyensúly krízisében a régi szerepekkel, szabályokkal próbálkoztak újra.
Az egyén és a család elakadt gyásza kölcsönösen fenntarthatják egymást. Váratlan veszteség váratlan időben gyakrabban okozhat patológiás gyászt, patológiás családi struktúrát.
Egy külföldön, autóbalesetben meghalt családfő egy irányítandó feleséget és két fiút (15 és 9 éveseket) hagyott árván. A fiatalabb fiú szellemi teljesítményének elmaradása miatt kértek segítséget 4 évvel később.

A tünethordozó, ekkor már 13 éves fiú viselkedése, testalkata 9 évesnek felelt meg; testi, szellemi lemaradása jelezte, hogy megállt számára az idő a szörnyű hír hallatán. A 20 éves bátyja viszont hatalmasra növesztette magát, hogy elbírja az apja volt feladatait: támogatta anyját, nevelte az öccsét, építette a házukat, kezelte a kártérítésként kapott pénzt. Egyéni gyászukban ingáztak a

Magyar Családterápiás Egyesület - Minden jog fenntartva, © 2015.
Adatkezelési nyilatkozat | Kapcsolatfelvétel

tagadás és a feltörő érzelmek stádiuma között, haragjuk egymás ellen irányult, de nem tudtak beszélni az elveszített férjről, apáról. Családként pedig a régi szabályokkal, szerepekkel való megküzdés stádiumában küszködtek, ami támogatta a tagadás fenntartását, korlátozta a fájdalom átélését, de megállította egyéni fejlődésüket. A fiatalabb fiú tünete hozta őket terápiába, ahol megrendezett rituálé keretében elbúcsúztak a férjtől, a szülőtárstól, az apától. Először a tünethordozó páciens testi változása jelezte, hogy beindult a fejlődés, az érés: a duci, aszexuális kisfiúból másodlagos nemi jeleket hordozó kamasz lett. Látható ereje és az anya nagyobb felelősség vállalása levett a báty terheiből, aki felszabadult vegyértékeivel udvarolni kezdett.

4. Hogyan segíthet a rendszerszemléletű terápia abban, hogy az egyes családtagok megélhessék egyéni gyászukat a családban?

A családterápia célja:
- Megismerni a család gyászolási mintázatát: rituálék, szokások.
- Megismerni a veszteség előtti viszonyokat, történeteket, hierarchiát, szabályokat.
- Megismerni a család és az egyén hitét, vallásosságát, oldani annak merevségét.

„Tudod, az emberek nem tudják, hogy mi történik a halál után, ezért különböző történeteket találnak ki. Van, aki abban hisz, hogy a lelkünk a mennyországba kerül, van, aki azt gondolja, mint apa, hogy elporladunk és kész; van, aki azt gondolja, hogy újraszületünk. Megkérem a szüleidet, hogy meséljenek neked erről, vagy ha ismernek más halál utáni történetet, akkor azokat is mondják el. Te meg válaszd ki, amelyik a legjobban tetszik neked”, mondtam a halálfélelemmel, alvászavarral küszködő kisfiúnak a szülei előtt. Ő az újraszületést választotta, mert akkor kinyithatja a szemét újra, és nem fél elaludni, meg a nagyi is újjászülethet, és anya is, ha váratlanul meghalna.
- Megérteni a patológiás gyász hozadékát, és segíteni a tünet nélküli egyensúly kialakítását.
- Feltárni az erőforrásokat.
- Segíteni a családi adófőkönyv rendezését.
- Segíteni az elmaradt rituálék megrendezését.
- Megérteni és elismerni a különböző egyéni gyász jogosságát.

„Rendben van, hogy Ön még a halála után is utálja az anyósát. Ön tudja, milyen volt a kapcsolatuk. A lánya viszont hiányolhatja a nagymamáját, akit nagyon szeretett, mert az egy másik kapcsolat. Mások más oldalát ismerték meg ugyanannak az embernek”, mondtam egy kamasz lány szuicid kísérlete utáni családterápián a lány anyjának.
A válási veszteségek is különbözőek. *„Édesanyátok gyásza a válás után valószínű hosszabb lesz, mint a tietek, mert ő végképp elveszítette a férjét, míg ti ritkábban ugyan, de rendszeresen találkozhattok édesapátokkal. Az anya gyakori sírása még normális és jogos, éppúgy, mint a ti örömötök a találkozások során”* – ezzel próbáltam érvényességet szerezni mind a két érzelemnek a családban, és csökkenteni a kamaszkoron épp túlező gyerekek félelmét, hogy anyjukat is elveszíthetik egy mély depresszióban.

- Segíteni a gyász szimbiózisa után a differenciálódást, hogy az egyén megélhesse saját gyászát a családban.
- Segíteni a család működőképességének megőrzését.

A terápiás eszközök megválasztása függ a család, a családtagok korától, az elakadás stádiumától, a képességektől, viselkedéstől, a terapeuta stílusától, korától, tapasztalatától. Az a fontos, hogy ezek az eszközök segítsenek a családnak és a tagjainak keresztülmenni a gyász szakaszain, hogy érettebben tudjanak hozzáfogni saját maguk és a család újraszervezéséhez, új szabályok alkotásához, új, a személyes fejlődésüket segítő szerepek felvételéhez.

Dr. Balogh Klára
Debrecen

(A cikk a 2005 januárjában tartott MPT Jubileumi Nagygyűlésen és a Napfogyatkozás Egyesület által 2007 júniusában megrendezett „Összetartozás és hiány. Veszteségek a családban” című konferencián tartott előadás anyagából készült.)

Magyar Családterápiás Egyesület - Minden jog fenntartva, © 2015.
Adatkezelési nyilatkozat | Kapcsolatfelvétel

Forrás webcím:
https://www.csaladterapia.hu/content/dr-balogh-kl%C3%A1ra-egy%C3%A9n-gy%C3%A1sza-csal%C3%A1d-rendszer%C3%A9ben

Magyar Családterápiás Egyesület - Minden jog fenntartva, © 2015.
Adatkezelési nyilatkozat | Kapcsolatfelvétel