

EGYÜTT - A HALÁLBAN ÉS A GYÁSZBAN

A veszteség okozta szenvedéssel, - a gyász feldolgozásával, a gyászmunkával - eddig keveset foglalkozott a pszichológia. Napjainkban a tanatológia ugrásszerű fejlődésével azonban a gyász elemzése, értelmezése is egyre inkább frekvenciát nyerő témává válik. Az utolsó három évben angolszász nyelvterületen közel 1600 publikált közelmény foglalkozik a gyással.

Az elmúlt évszázadokban, egészen a XX. század második feléig a gyászmunkát segítették, vezették a rítusok, a vallás és a társadalom. Az ezredvégen ezek a fogódzók szinte kivétel nélkül elvesztek - már csak egyes rurális közösségeink őrzik ezeket a tradicionális ismereteket.

Gyászolókkal foglalkozva szembesülnünk kell azzal, hogy amiként az utóbbi évtizedekig a halál, a haldoklás tabu volt kultúrkörünkben, úgy a gyász is elhárított élménnyé, el nem fogadott, elutasított jelenséggé vált. A gyászolók magukra maradtak súlyos, többnyire életre szóló problémáikkal egy olyan korban, amikor a holocaust, a világháború, a haláltáborok - amihez hozzávehetjük még a közúti baleseteket is -, hirtelen, ugrásszerűen gyarapították a gyászolók számát. Be kell vallanom, hogy magam is, haldoklókkal és hozzátartozóikkal dolgozva, pszichológus létemre, keveset tudtam a gyászról. Hosszú ideig intuíciómra kellett hagyatkoznom. Ugyanakkor azt is tapasztaltam, hogy a gyász elutasítása legalább akkora feszültséget okoz, legalább annyi embert érint, mint a halálfélelem és a halál problémája. Továbbá azt is tapasztaltam, hogy mind a haldoklónak, mind az ittmaradó gyászolónak egyik legfontosabb, sőt talán a legfontosabb problémája, hogy mi történik a halál beállta után.

Kutatásaim kinndulópontjául a halálközeli élmények szolgáltak. A transzkulturális élményeket, azok eltéréseit megfigyelve, továbbá a tibeti és az egyiptomi halottas könyvnek a halál utáni történeteit vizsgálva azt tapasztaltam, hogy ha a gyással, az

elhunyt túlvilági sorsával kapcsolatos szimbólumokat összevetjük, akkor ezek összecsengenek, s a felsoroltakéhoz hasonló vonásokat mutatnak a keresztény rítusok, a népi hiedelmek, a misztikus élmények továbbá a transzperszonális és jungi pszichológia tapasztalatai is. Még meglepőbb, hogy ezek összhangba hozhatók a szubatom-fizika eredményeivel is.

Mindezek együttesen azt látszanak bizonyítani (legalábbis amellet érvelnek), hogy a psziché képes egzisztálni, még akkor is, ha megszűnt az érzékszervi érzékelés, ha a psziché exszomatikus állapotban van és a test az entrópia kontra entrópia elve szerint felbomolva visszakerül a körforgásba, a kozmikus létbe. Ugyanakkor azt is számításba kell vennünk, hogy a fent említett források mindegyike (a halálközeli élmények, a szubatom-fizika stb.) azonos nyelvi nehézségekkel küszködik, azzal, hogy e történeteket pontosan, adkevát módon kifejezni, leírni nyelvünkön csak elvétve lehetséges.

Ha a gyásszal kapcsolatos különböző tanításokat és rítusokat összevetjük, ugyanazzal a meglepő jelenséggel találkozunk, hogy időtől és kultúrkörtől szinte függetlenül a rítusok céljai és gyökerei többnyire azonosak. Kulcsfontosságú, hogy a gyászoló és az "elköltözött" igen szoros, egymást kiegészítő történeteken esnek át, egymást kölcsönösen segítik, kvázi vezetik egy úton. Ennek a folyamatnak a lényege az, hogy az életmérleg készítése, a múlthoz fűző érzelmi szálak részleges felszámolása stb, tehát a búcsú és az eltávolodás után létrejöhessen az elszakadás. Az életmérleg elkészítésének igényét saját klinikai tapasztalataim is igazolják. Az egyiptomi halottaskönyv kimondottan a "mérleg" szimbólumot használja. Optimális esetben ezek a történetek mindkét fél számára egy szellemi-spirituális jellegű, magasabb szintű integrálódáshoz vezetnek. (Vagy regressziót, bezáródást, fixálódást, depressziót, pszichés aberrációkat vonnak maguk után.) A rítusok ezt a kapcsolatot a gyászoló és az elköltözött között létrehozzák és ezzel segítik a gyászt, mégpedig úgy, hogy a gyászoló segíti az eltávozottat és ezzel önmagán is segít.

A gyász pszichés történeteit, pszichés dinamikáját, a gyászmunkát ezúttal nem belülről követjük, hanem a gyásszal kapcsolatos néhány közismert rítust, tradicionális népi hiedelmet, vallási magyarázatot és tudományos felismerést vetünk össze.

A halál beállta utáni első teendő, ami egyes paraszti közösségeinkben még ma is élő hagyomány: az ajtót, az ablakot ki kell nyitni. Amit ma a higiénia szempontjaival magyarázunk, annak a rituális tettnek eredeti célja az, hogy a lélek mielőbbi eltávozását megkönnyítsék. A tibeti felfogás ezzel ellentétben, de ugyanannak a motivációnak engedelmessé az, hogy az ajtót, az ablakot be kell csukni, hogy a házban bentmaradó lelket külső lárma ne zavarja meg. Kunt Ernő Az utolsó átváltozás című

könyvében azt írja: "A hiedelmek szerint a testet elhagyó lélek a temetésig a házban van, vagy a szobában időzik, ott, ahol a holttestet felravatalozzák a fej közelében vagy a mestergerenda alatt".¹

A halálközeli élmények egyik jellemző tapasztalata, hogy exszomatikus állapotban a psziché a mennyezet magasságában észleli, hogy mi történik a szobában. Látja, hallja, tudja, hogy mit csinálnak körülötte. Verifikálható, hogy egyrészt olyasmit is észlelhet, ami valóban megtörtént, ám csak a magasból látható (pl. a műtőlámpa tetjén fekvő, véletlenül ottfelejtett tárgy), másrészt - és számunkra most ez a fontos - hiába szól a jelenlévőkhöz, azok őt nem látják és nem hallják.

A többezer éves, VIII. században leírt tibeti hagyomány szerint: ha a tudatprincípium (a testből) kilép, így szól önmagához: "Halott vagyok-e vagy nem vagyok halott?"² - de nem képes ezt megállapítani...; "Ezen idő alatt (az elhalt) azt látja, hogy az étkezések a táplálékból neki járó részt félreteszik, hogy testéről a ruházatot leveszik, hogy fekvőhelyének szőnyegét megtisztítják; barátai és rokonai siránkozását hallhatja, és bár mindezt látni és hallani képes, azok a hívást meg nem hallják, és ezért ő elégedetlenül távozik."³

Tudjuk, a gyásznál fontos összetevő, hogy mi történik a haldokló körül, hogyan zajlott le a haldoklás. A különféle tanításokat vizsgálva úgy tűnik, hogy ez az elköltözöttnek is fontos. Ha a Bardora hagyatkozva a tibeti rítusok rendjét követjük nyomon, akkor az első fontos tennivaló a haldoklóval még a halál beállta előtt tudatosítani, hogy *most hal meg*. "Ha a (haldoklás közben) önmagunktól képesek vagyunk (a halál szimptómáit megállapítani), úgy (e tudást) már a kezdettől hasznosítsuk. Ha viszont a (haldokló) képtelen arra, hogy ezt önmaga végezze el, úgy a Guru vagy egy shishya vagy egy hittestvér, aki a (haldoklóhoz) igen közel állt, legyen kéznél, aki azután (a haldoklóra) eleven benyomást képes gyakorolni (a halál) szimptómáinak helyes sorrendben való ismétlésével, (miközben) a következőket (ismételten elmondja): »Most hirdetik a jelek, hogy a föld a vízbe süllyed.«"⁴. Vagyis itt a halál.

Ugyanezt az elvet érvényesíti az alábbi keresztény ima, ami - sorra véve a test részeit - tudatosítja a haldoklóval, hogy közeledik halálának pillanata, s hogy a halálban

¹ Kunt Ernő: Az utolsó átváltozás. A magyar parasztság halálképe. Budapest, 1987, Gondolat, 189. p.

² Hetényi Ernő (ford.): Tibeti halottaskönyv. Bar-do thos-sgrol. Budapest, 1993, Háttér 169. p. Vö. ezzel kapcsolatban (is) Ács-Pilling-Zatik: Meghaltam és élek. Halálközeli élmények. című könyvének ide vonatkozó fejezeteivel (Budapest, 1992. Medicina).

³ Uo. 172. p.

⁴ Uo. 166. p.

teste elhagyja őt, illetve ő is elhagyja testét. Itt a halál *az átlépés* pillanata. Az ima szövegét idézve:

"...megmerevült és mozdulatlan lábaim arra figyelmeztetnek, hogy földi pályafutásom végéhez értem: akkor, ó irgalmas Jézus, könyörülj rajtam!..." A "...remegő és megbénult..." kezek, az "...elhomályosult és a közelgő halál borzalmától megtört..." szemek, valamint a "...reszkető és hűlő..." ajak számbavétele után az ima így folytatódik: "...füleim már-már örökre bezárulnak az emberi szavak előtt és megnyílnak, hogy meghallják a Te visszavonhatatlan ítéletedet, mely jövőd sorsomat eldönti ... egymás után veszttem el minden érzékem használatát ... haldokló szívem végső sóhajai arra készítik lelkemet, hogy kibontakozzék testem kötelékéből, akkor, ó irgalmas Jézus, könyörülj rajtam."

Az imát először egy 94 éves apácától hallottam, akinek később imakönyve is eljutott hozzám. Elmondása szerint ha ezt imádkoztatta az I. világháború alatt a haldoklókkal, akkor azok könnyebben tudtak meghalni.

A népi hagyomány szerint - Magyarország egyes vidékein még ma is úgy tartják - tollas párnán nehéz meghalni, ezért a haldoklót kiemelik az ágyból és a mestergerenda alá fektetik. Itt mindenekelőtt azzal segítik a haldoklót, hogy földre helyezése révén (porból lettünk, porrá leszünk) tudatosítják vele: most hal meg, és azért fektetik a mestergerenda alá, mert ez tartja az egész házat, ez a pillér, amire épül a tetőzet s egyben a lakóház mint mikrokozmosz szimbolikus centruma is. Rendszerint a többnyire kereszttel megjelölt mestergerenda tetjén lévő résben tartják az imakönyvet és a bibliát. Ezek a mozzanatok a haldoklót egyúttal a hit, a spiritualitás felé is vezetik.

A haldoklók szakszerű ellátása során, a hospice munkának egyik lényeges összetevője, hogy az agonális szakaszban a haldoklót nem szabad erőszakosan etetni, ágyát feleslegesen igazgatni, mosdatni, az agónia ideje alatt a testhelyzetén változtatni (kivéve, ha ezt ő maga kívánja). A testet békén kell hagyni. A haldoklót sem sírással, sem kesergő szavakkal nem ajánlatos visszatartani, hiszen ezzel helyzetét csak megnehezítenénk. Fontos azonban, hogy az elszakadás folyamatát igyekezzünk megkönnyíteni. Természetesen ez a támogató együttlét jóval korábban kezdődik: a szembenézés, az életáttekintés, a halál elfogadása, az életmérlegkészítés, a hagyatkozás, a megbocsátás, a búcsúzás, a szentáldozás, az úrvacsora mozzanatinál. A testtől is búcsúzni kell, mint láttuk és tudatosítani, hogy az elszakadás, a legfontosabb pillanat következik. A haldokló kiemelése az ágyból a mestergerenda alá - mint már említettük -, magyar nyelvterületen és általában Európában is elterjedt szokás volt. Ugyancsak általános jelenségnek számított,

hogyan imádkoztak a haldokló mellett, kezébe szentelt gyertyát adtak vagy a szobában gyertyát, szentelt barkát égettek.

A hangos sirákozás, a hangoskodás mind a Bárdo, mind a keresztény hit, mind a néphit szerint helytelen cselekedet, mivel megzavarja, vissztartja az elvázót. (Az e gondolkörhöz kapcsolódó számos hiedelem közül itt csupán arra utalok, amely szerint "nem szabad sokáig siratni az elhunytat, mert vizes lesz az inge a koporsóban és nem tud aludni".)

A halál beálltakor a legelső tennivalók közé tartozott számos településen az ablak - már említett - kinyitása, az óra megállítása és a tükrök letakarása.

Az óra megállítása azt szimbolizálja, hogy az eltávozó számára megszűnt a földi idő. A tudattalan és a földi léten túli dimenzió - alighanem - nem ismeri a mi időfelosztásunkat, nem aszerint él. Számunkra, akik ittmaradunk - átmenetileg - a fájdalom, a félelem egy-két perces megélése is végtelenül hosszú időintervallumnak tűnhet. Az óra megállítással jelképesen segítjük az eltávozottat a másik idődimenzióba való átlépésben, a földi időstruktúrától való elszakadásban. De a halálesettel az ittmaradók számára is más minőségű idő kezdődik: *az idő nélküle*.

FELKÉSZÍTÉS ÉS ELLÁTÁS

A halál beálltát követő kulcsfontosságú teendő továbbá a test felkészítése az utolsó útra: az áll felkötése, a szem lezárása, a nyújtogatás, a mosdatás és az öltöztetés, a ravatalozás. Ezzel párhuzamosan zajlik a lélek felkészítése. A tibeti rítusban a Bárdo szövegéből olvasnak fel, így vezetik az elhunytat a "szellemi síkon". A sámánizmusban a sámánok, a "pszichopomposzok" a lélek túlvilági vezetői, azaz a beavatottak. A keresztény felkészítő rítusok között megtaláljuk az imát, az éneket, a virrasztást, a siratást, a búcsúztatást, az engesztelő miseáldozatot. Egyes cigány közösségekben muzsikálnak és mesélnek a holttestnek, Indiában bábjátékot játszanak, Kínában zenével szórakoztatják. Tehát a legtöbb kultúrában azt tapasztaljuk, hogy nem hagyják magára a halottat, foglalkoznak, törődnek vele, különböző szinten, különböző rítusok szerint. Csak a mai modern technokrata társadalom az, amelyik a háztól gyorsan elszállítva, hűtőkamrába gyűjti a holttesteket a temetői ravtalozásig vagy az égetésig. E felfogásnak megfelelően nemcsak nem készítjük fel haldoklóinkat, nemcsak magukra hagyjuk őket (többnyire

géprekre kapcsolva, idegen kórházi környezetben, ahol a pszichével nem sokat törődve zajlik a test ellátása) de gyakran a halál tényét és a gyászt is elhárítjuk.

A haldoklónak, az átlépőnek a támogatása egyúttal az ittmaradók számára a gyász előkészítése és vezetése is. Ugyanis először a halál közeledése, majd rituális cselekvések során mindkét fél számára a halál megtörténte válik tudatossá. Ez fontos, mivel ismerjük, hogy a tudat, az érzelmek, a tudattalan milyen nehezen, hárítva, lassítva ismeri el a halált.

Hogy a védekező mechnaizmus milyen erősen működik, mutatja az, hogy közvetlenül a halál bekövetkezte után gyakran sokkos állapotba kerülnek a gyászolók, nem tudják felfogni a halál tényét - a psziché ezzel védekezik a "feldolgozhatatlan", az "elviselhetetlen" ellen. De amikor a haldoklóval együtt végezzük a felkészítést, akkor ez fogódzókat, kapaszkodókat nyújt. A rítus utat mutat, összetart, segít elkerülni a káoszt és a megsemmisítő élményeket megszelidíti, elfogadhatóvá teszi. A korábban ismertetett ima szövege azt mutatja, hogy a keresztény útmutatások is pontosan rögzítették, hogyan kell felkészíteni, hogyan kell segíteni a haldoklót a kísérőknek és mit jelent ez az összefonódás. Az "ars moriendi" tudásanyaga a későközépkorban közismert volt.

A társadalom is segítette a haldoklót, ismerjük jól, hogy a középkori keresztény közösségekben rendszerint mindenki összegyűlt a haldokló körül, nemcsak a család, hanem megjelentek a szomszédok, a barátok is, sőt a kisgyermeket, a karonülőket is odavitték a nagybeteghez. Úgy tartották: a jó haldoklás korrigálhat, átminősíthet egy rossz életet. A főszereplő a haldokló volt.

A szocializáció fontos részét jelentette annak a tudásanyagnak az elsajátítása, hogy a haldoklás idején mit kell tenni, mit kell mondani, hogyan kell viselkedni. Az ide tartozó ismeretek körébe tartozott például a kiengesztelés, a megbocsátás, az életgyónás, az utolsó kenet és a közös szentáldozás, ill. a hagyatkozás módjáról szereszhető információk csoportja (a hagyatkozás itt nem egyszerűen az anyagi javak elosztására vonatkozott, hanem az élettapasztalat átadását is magában foglalta). Természetesen megfelelő rituális szövegek is elhangzottak lehetőleg egyházi segédlettel.

Rendszerint a szűkebb közösség is azonnal a gyászolók segítségére sietett. Hagyományörzőbb falusi közösségekben még ma is megszabja a tradíció, hogy ki mosdatja a halottat, melyik családtagnak mi a kötelessége: ki ássa meg a sírt, kik viszik majd a templomi lobogót, hogyan adják össze a halotti torra az ételeket; az előkészület, a felszolgálás például a halotti toron, a temetés mind közösségi tevékenység volt. (A mosdatás feladata például rendszerint a közeli hozzátartozók valamelyikére hárult, ilyen családtagok hiányában a faluban ehhez értő idegen asszonyokat kértek fel a halott "rendbetételére", öltöztetésére.)

A társadalmi részvétel fontosságáról a Bibliában is olvashatunk: "Ezért Dávid követeket küldte ő hozz, a kik vigasztalják őt az ő atyjának halála miatt." (Krónika I. könyve, 19. 2.).

A fájdalom közös átélésének és az együttérzésnek a megnyilvánulása, hogy akik a gyászolókhöz mennek vigasztalni, testüket azok is megsebesítik. ("Férfiak jövének Sikemből, Silóból és Samariából: nyolcvan férfiú levágott szakállal, megszaggatott ruhában és bevagdalt testtel..." [Jeremiás, 41. 5.] - mondja a Biblia.) Tahitiban egykor a gyászoló bennszülöttek levágták egyik ujjukat és véresre sebeztek karjukat, testüket stb. Számos népnél ősi szokás a haj és a szakáll levágása, a test megsebzése. (Ezt később az Ószövetség tiltja.) A test megsebzésének maradványa a hébereknél a ruha megszaggatása, amit később a felső ruházaton ejtett kis hasítás váltott fel, jelenleg sok helyen az odatűzött szövegdarab az általános (itt tehát látványosan követhető a rítus változása).

Kollektív tudattalanunk e szükségletet ismeri, őrzi, ezt mutatja a következő eset is - alkotó férfi, zongoraművész özvegye mondja: "Képtelen voltam elfogadni férjem halálát. Egy fél év múlva kitörtem az ujjamat, nyílt törés, külföldön, vidéken, rosszul látták el. Úgy látszott, hogy elveszítem. Akkor lett könnyebb a gyász, akkor tudtam elfogadni a veszteséget."

A szenvedés - akár testi, akár lelki -, tudjuk, hogy fontos része, gyakran éppen lényege a gyásznak. A szenvedés elkerülésével, bármilyen módon történjen az, nem lehet a gyázmunkát elvégezni. A test szenvedése rendszerint participál a lélek fájdalmában vagy helyettesíti annak szenvedését. Ezért olyan gyakoriak a gyászolók körében a megbetegedések. A magam tapasztalatai alapján is úgy vélem, a megbetegedés a gyász szerves, természetes része. (Egyes pszichológiai felfogások szerint a betegség súlyosságából és idejéből lehet következtetni a gyász lefutására, idejére és folyamatásra.) A fájdalom testi megélése a halottal való azonosulást is szimbolizálja. Az azonosulás lehet például maga a halál ténye; ezért tapasztalható, hogy a halál az átlag populációnál sokkal gyakrabban következik be gyászolók körében. A nemzetközi felmérések szerint a sikeres gyász esetén a visszamaradottak körében a mortalitás és a morbiditás aránya is csökken. (A gyászolók között ugyanis nemcsak a mortalitás de a morbiditás is sokkal magasabb, mint az átlag populációnál.) Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy rendszerint jobban sikerül megélni a gyászt azoknak, akik betegségen estek át a veszteség után. De a lélek az azonosulás során, testi tünetek nélkül, önmagában is küszködhet a halállal, s ilyenkor gyakran jelenik meg az a gondolat: "Meghalok mint ő!". Vagy a halálfélelem jelenik meg: "Csak nem halok meg, mint ő?" (Ezek ismert gyásztünetek.)

A halál után a Bárdó szerint az elhunyt fekhelyét szétszedik, ételt már nem osztanak neki a szokott módon, de egy tálkában mégis tesznek eléje ott, ahol a holttestet elhelyezik, később pedig azon a helyen, ahol a ruháját, bábuját vagy képmását elhelyezik, ahol a lélek "tartózkodik".

A gyászolók gyakran mondják, hogy etetni szeretnék a halottat. Például jogot végzett nővérem, férje halála után pár hónappal azt mondta: "Nagyon szerette Laci a leégett süteményt, a sarkát rendszerint neki adtam. A múlt vasárnap leégett a sütemény és csomagoltam egy kis darabot, hogy viszem ki neki a temetőbe. Magam is meglepődtem." Archaikus szokás a halott teste mellé élelmet helyezni. (A sírleletekből tudjuk például, hogy a búzát már i.e. 6000-ban ismerte az ember.)

Európaszerte elterjedt szokás volt, hogy a halotti torban az elhunytak is terítettek, tálaltak. A görög-keleti egyház szokásai szerint a halál után hat hét múlva, majd hat hónap múlva - románul - pománát adnak. E szokás számos változata ismert. Gyakori például, hogy a halott hat vagy tizenkét barátját, rokonát meghívják, a halottra emlékezve megvendégelik őket, a halottnak osztott ételt pedig az abrosszal, edényekkel együtt valamelyik koldusnak adják. (Pomána-edényeket ma is lehet vásárolni például Bukarest piacain.) Nemrég Moldáviában láttam fából és fémből készült asztalokat a sírok mellett. Mexikóban a halott házi oltárán főként ételt és italt helyeznek el. A halottak napja pedig a "temető-lakoma" ideje. A sírok itt átmenetileg a két világrészt összekötő "rituális asztalokként" funkcionálnak. Ne felejtsük el, hogy a kereszténység nagy unió-misztikája is a szentáldozás, az úrvacsora, amikor is Krisztus testét szimbolikusan, az ostya Krisztus testévé változtatását elfogadva magunkhoz vesszük (ez az unio misztika, az egyesülés). Ugyancsak az étkezés-etetés gondolatkörhöz kapcsolódik a "menza" szó első jelentése, amely a katakombákban tartott agapé, "szeretetvendégség" alkalmából a sírok kölapján, a "menzán" zajló megvendéglésből ered.

A gyászolókat és az elköltözöttet egyaránt érintő közös étkezés az elhunytal való azonosulás egyik legelterjedtebb szimbolikus módja. Ezt a tudást a tudattalan (is) őrzi. Zsuzsi unokahúgom apja, nagyanyja sírját halottak napján piros almákkal rakta körbe. Családunk régi szokás szerint a sírlátogatás, "világítás" után, közös étkezésre ül össze halottak napján.

Azt olvashatjuk az Újszövetségben is, hogy amikor Jézus tudomást szerez Lázár haláláról, azt mondták tanítványai: "menjünk el mi is, hogy meghaljunk vele". (János, 11.16.) Figyeljünk fel a "meghaljunk vele" kifejezésre, amelynek értelme: haljunk meg lélekben vele együtt. Kulcsfontosságú mozzanat tehát a közösségi részvétel a haldoklás és

a gyász folyamatában egyaránt (a halott látogatása, megtekintése, a siratás, a virrasztás, a gyászolás, a halotti tor stb. formájában). E szükséglet technicizált, elidegenült maradványa él tovább a postán küldött részvéttáviratokban.

A HALOTT JELENLÉTE - KAPCSOLAT A HALOTTAL

A Bárdo tanítását követve az elhunytat a halál beállta után nem sokkal embrió-pózba helyezik (ez a testhelyzet ősi eredetű, a születés és a halál összefüggésére utal). A temetést követően szokásos "...a halott jelenlétét a következő módon is jelölni: egy széket vagy más alkalmas fatárgyat borítsanak [be - a szerk.] a halott ruháival, s ahol a halott arcának kellene lennie, oda egy nyomtatott papírlap, az úgynevezett Mtshanspyang vagy Spyang-pu kerül. A Spyang-pu a halottat ábrázolja ... ahogyan imádkozik. A központi alakot »az öt különleges érzéket ábrázoló eszköz« veszi körül: 1.) Tükör - a látás, 2.) Kagyló és lant - a hallás és a hang, 3.) Váza virágokkal - a szaglás, 4.) Tésztanemű - az ízlés, 5.) Selyemkendő - a tapintás jelképeként. E papirosfigura alá kerülnek ... mindennap az ételek..."⁵, a láma pedig a kép előtt olvassa fel a Bar-do thos-sgrol aktuális szövegét. (Negyven napon át hetenként egyszer térnek vissza a lámák a halottasházba. A mély gyász ideje a keresztény felfogás szerint hat hét, azaz negyvenkettő nap.)

Ugyanezt az elvet követte rurális közösségeinkben az a szokás, hogy egy szalmabábut felöltöztették az elhalt ruháiba, majd éjszakára az özvegy ágyába helyezték. A halottas ágy szalmáját rendszerint elégették, a lepedőt, a huzatokat, paplant, dunyhát azonban a szegényeknek adták - kivéve azt az esetet, ha az özvegyet belefektetik temetés után annak érdekében, hogy "tudjon az elhunyttal álmodni".

A tibeti halotti szertartás része, hogy "...a pap a halott szellemének..."⁶ megparancsolja, hogy "...adja föl a ragaszkodást a földi testéhez, rokonaihoz és javaihoz"⁷. "Ezután arra kéri az eltávozottat, vegye tudomásul azt, hogy meghalt és ne kísértsen rokonai és ismerősei körében"⁸. Paraszti közösségeink vélekedése hasonló ehhez: "A halott lelke egy-hat hétig még a falu körül kóborol, bolyong. És hol ennél, hol annál az

⁵ Evans-Wentz, W.Y.: Bevezetés. In.: Hetényi Ernő (ford.): Tibeti halottaskönyv. Bar-do thos-sgrol. Budapest, 1993, Háttér 107. p.

⁶ Uo. 105. p.

⁷ Uo. 105. p.

⁸ Uo. 110. p.

ismerősénél, rokonánál, barátjánál vagy ellenségénél tűnik fel. Ahogy mondják: rendezí adósságát"⁹. Visszatérve a tibeti hiedelmek és szertartások leírására: a koporsó lezárása előtt a szertartást végző láma "...a tetemre »tiszteletszalagot« helyez, és azután felszólítja, hogy fogadja el még utoljára a neki felajánlott ételt."¹⁰ Ezután a halotti szertartás részeként a láma "...megragadja a hosszú szalag egyik végét (a szalag másik vége a halotthoz van erősítve), és egy liturgikus énekbe kezd, amelyet kis kézi dob hangjával kísér. Ha nagyszámú pap van jelen, ezek vezetője csengőt is megszólaltat, míg a többi pap más zeneszerszámokkal, kagylókürttel, fémcimbalommal vesz részt a zenében."¹¹ A koporsó lezárásakor, ill. az udvarra vitelekor a hiedelmek szerint a lélek a koporsó fedelére ül (és este aztán visszajön a házba, ezért hagynak egy terítéket számára - itt ismét az etetés-ellátás problémakörével találkozunk). A láma a temetési menetben "...időről időre visszafordul, és figyelmezteti a halott szellemét, hogy a testet kövesse, és biztosítja arról, hogy ez a helyes út. A halottvivők után következnek a többi résztvevők, akik közül egyesek élelmet és italokat hoznak. Az étel és ital egy része a szertartáson résztvevőké. A holttestnek a fenti módon való irányítása azonban csak a laikusok esetében történik..."¹².

Paraszti közösségeink hagyományvilága szerint a "...temetésről hazatérők rendszerint nem lépnek azonnal a házba, hanem valamelyikőjük - a funerátor vagy egy férfi hozzátartozó, esetleg az özvegy - az ajtóból háromszor bekiáltja a házba a halott nevét, vagy megkérdezi: othhon van-e? Erre rendszerint valamelyik házbeli, takarító asszony tagadólag válaszol. Egyes változatokban az ablakon kiáltanak be. Ezzel a szokással mintegy meg akarnak bizonyosodni afelől, hogy nem csak a halott teste, de a lelke is eltávozott az élők közül"¹³.

Kunt Ernő úgy véli, az "...öszönösen megőrzött hasgyományokat figyelve, melyek a halálnevekhez, illetve halálesetekhez kapcsolódtak, feltételezhetjük, hogy mielőtt népünk kapcsolatba került volna valamelyik nagy vallással - akár az iszlámmal, akár a kereszténységgel - lélekhite részletes és sokoldalú volt. Erre engednek következtetni egyrészt az ázsiai török és paleo-szibériai népek, és a finnugor rokon népek hiedelmei és az az általános megfigyelés, miszerint a természeti népek túlnyomó többségének igen bonyolult lélekhite volt, kidolgozott halottkultuszának megfelelően"¹⁴.

⁹ Kunt Ernő: i.m. 190. p.

¹⁰ Evans-Wentz, Y.W.: i.m. 110. p.

¹¹ Uo. 110. p.

¹² Uo. 110. p.

¹³ Kunt Ernő: i.m. 177. p.

¹⁴ Uo. 189. p.

A temetkezési szokások során számos hagyományos cselekmény, eljárás, kifejezetten vagy közvetve ennek a testből szabadult léleknek a biztonságát, támogatását és útrabocsátását szolgálja, ugyanakkor a továbbélők védelméről és nyugalmaról is gondoskodik az esetenként ártó szándékú, nyugtalan lélekkel szemben. A védekezésre, az elhunyt távoltartására számos módszer alkalmasnak bizonyulhatott (a különféle imákon át az összetett, elhárító szerepű rituális eljárások alkalmazásáig.)

Ugyanakkor figyelemre méltó, "...hogya a hagyományok megőriztek olyan sajátos elemeket, amelyek a haláltól a temetésig mindegy módot nyújtanak a halottnak, illetve a léleknek, hogy ő maga szóljon a továbbélőkhöz"¹⁵. Ilyenek például a búcsúztatók, amelyek rendszerint a halott nevében íródtak. Lányok, legények temetésén általában a halottal azonos nemű barát vagy barátnő mondja el a búcsúztató szövegét, rendszerint azonban nem ő írja. A szöveg azáltal, hogy néven nevezve sorra vesz minden egyes közeli hozzátartozót, valamint annak köszönhetően, hogy legtöbbször egyes szám első személyben szólaltatja meg a halottat, alkalmas arra, hogy közönségében szélsőséges érzelmi reakciókat váltson ki.

Ha jobban belegondolunk, akkor látjuk, hogy a búcsúztatókban, siratókban a halott vezetéséről van szó és egyúttal annak elősegítéséről, hogy az ittmaradottak nyíltan, szabadabban (de nem minden társadalmi korlát nélkül) megélhessék, kifejezhessék fájdalmukat. E két szövegtípust ugyanakkor felfoghatjuk úgy is, mint tipikus gestalt történéseket, amelyek a fájdalom kinyilvánításán túl a kölcsönös kötődés, a meghalt és az ittmaradók közötti szoros kapcsolat szimbolikus-rituális jelzésére is hivatottak. A kölcsönös búcsú tehát egyrészt a távozó lélek vezetését, támogatását szolgálja, annak érdekében, hogy az elhunyt mielőbb el tudjon szakadni az evilági élettől, földi kapcsolataitól. Másrészt a gyászolók annak révén, hogy fájdalmukat meg tudják fogalmazni, a közösség előtt azt kifejezhetik, sirathatják az eltávozottat, nyilvánosan is búcsút vehetnek tőle jelentős segítséget kapnak gyászmunkájuk eredményes elvégzéséhez.

Ehhez tartozó személyes élményem, hogy amikor a széki Zsuzsa asszony férjét temette 8 hónapos terhesen, le akarták beszélni a siratásról, féltették, nehogy koraszülés következzen be az erős felindulás miatt. De Zsuzsa mindenképpen siratni akart, siratását föl is vették magnószalagra. Mikor meglátogattam néhány hét múlva, leforgatta, hogy együtt hallgassuk meg. Megkérdeztem: "Mondd Zsuzsikám, jó volt ez neked? Mit jelentett ez neked?" Egy kicsit tûnődött, aztán azt válaszolta: "Jó volt, mert megkönnyebbültem." A lánya ezt hallva megjegyezte: "Minek ezt folyton hallgatni!", majd kiment a szobából. Ő

pedig felém fordulva mondta: "Most is jó, ha hallgatom, megkönnyebbedek." (Időközben már megszülte férje nevére keresztelt gyermekét és örömmel gondoskodik róla.)

A gyász olyan magatartásforma, amely a halál beállta után meghatározott ideig alkalmat nyújt az egyéni fájdalom kifejezésére, s mint ilyen, szigorú közösségi előírásokhoz alkalmazkodik. A siratók segítenek látványosan kifejezni ezt a fájdalmat. Amint láttuk, a halottnak is hol a sirató, hol a búcsúztató lehetőséget ad a búcsúzásra, ill. a távozó léleknek az igényeit is próbálja kielégíteni a néphagyomány, továbbá felmutatja az összefonódást a gyászoló és az elhunyt között és készíti őket az elszakadásra. Mindenki tudta, hogy mit kell mondania és ennek megfelelően töltötte meg a közismert, általános sémákat egyéni tartalommal. Ezt az elterjedt, generációról generációra hagyományozódó tudást megőrző társadalmi gyakorlat tehát végsősoron a halál kikerülhetetlenségének elfogadására szocializálta az egyént, és ezzel a halálról alkotott elképzelések mellett az élet értékeit, morális irányelveit is kijelölte és szabályozta.

A halott és a gyászoló támogatásának számos módját ismeri a néphagyomány, amelyek meghatározzák a tennivalókat a virrasztástól kezdve a gyászév leteltéig, az öltözködéstől a kíváncsú gondolkodásmódig. Ide tartoznak például az emlékünnepek, a gyászmise, a sír ápolása, a végrendelet gondos kezelése, az elhunyt emlékének továbbadása.

AZ IMA SZEREPE

A gyászolók fontos tevékenységének ítélik - nemcsak a paraszti hagyományvilágban - az alamizsnálkodást, azt, hogy a megajándékozottak a halott lelki üdvéért imádkozzanak, mivel elterjedt elképzelés, hogy a szegények imái inkább meghallgatásra találnak. A nincstelenek számára való adakozás a halottisztelet jellegzetes motívuma. Végigkíséri a temetés eseménysorát, amikor is a falu koldusait, szegényeit megvendégelik, nekik adják a halott ruháját, a halottas ágyneműt, lepedőjét, sőt gyakran hosszabb időn át is támogatnak egy-egy rászoruló családot alamizsnával. Ugyanez a motívum megjelenik a virrasztás és a tor alkalmával is.

A jócselekedeteket, az adományok szétszétását a Bárdo is - legelőször közvetlenül a halál beálltát követően - kötelezővé teszi.

Az engesztelő szentmise, amit a katolikusok a temetés utáni nap mondatnak, szintén a halott, a lélek támogatását, útjának megkönnyítését szolgálja. (Erre utal például a következő sírfelirat szövege is: "Életem viruló hajnalán letépett a halál./Mondjon el egy Miatyánkot, ki e kereszt/ előtt megáll.")

Az ima, a jócselekedetek azonban nemcsak az elköltözött számára jelentősek, de a gyászolók számára is kulcsfontosságúak, mivel a szorongásukat, félelmüket számottevően enyhíti a rájuk háruló teendők sora, s az általuk kikényszerített aktivitás. Egyrészt a cselekvés kényszere már maga is stressz- és feszültségoldó hatású, másrészt ha átélem azt, hogy az ima stb. útján segíthetek az eltávozottnak, akkor ez a tapasztalat a veszteségélmény traumájának feldolgozását is elősegítheti.

A HALÁLON TÚL

Freud azon felismerésével kapcsolatban, hogy a tudattalan nem ismeri a halált - haldoklókkal dolgozva ezzel a jelenséggel magam is többször találkoztam - két magyarázat tűnik meggyőzőnek. Vagy az elhárító mechanizmus működése miatt nem ismeri, mivel nemcsak a tudat, de a tudattalan is hárít, vagy ősi, archaikus tudása a tudattalannak, hogy a lélek és ezen belül az "individuum" nem vész el a halállal, hanem valamilyen formában tovább egzisztál. A világvallások, valamint a természeti népek hitvilága is ezt a tapasztalatot látszanak igazolni.

Itt felmerül a következő két lehetőség: az elhárító mechanizmus működése következtében, ezt az igényt szolgálva vallják a vallások az örök életet, vagy megfordítva? Esetleg - és ez a harmadik út - valóban nem létezik a halál?

E gondolkörhöz még hozzá kell fűznünk, hogy a medicina és a pszichológia legújabb kutatásai azt látszanak igazolni, hogy a psziché - átmenetileg - képes egzisztálni a szomatól függetlenül, amint erről már volt szó. Tehát feltételezhető, sőt bizonyítható a lélek önálló - test nélküli - léte.

Az érzékszerven kívüli érzékelés (extra szenzorális percepció) jelenségével foglalkozva ismételten fel kell hívnunk a figyelmet arra, hogy a tudat milyen nehezen, lassítva, hárítva ismeri el a halált. Mivel védekezik a nehezen elviselhető ellen? Először sokkos állapottal, amelyben semmit sem érzékel, majd az általános pszichológiai felfogás szerint fantáziaképekkel, amelyek segítségével az elköltözöttet jelenlévőnek, testben

élőnek, érzékelhetőnek éli meg. Az, hogy a gyászolók kínzó vágyat érezve az elhunyt után látni vélik, hallják a hangját, beszélnek vele, közismert jelenség. A vizionálást, hallucinálást pszichotikus tünetnek tartjuk más esetekben, de a gyász során természetesnek, elfogadottnak tekintjük.

Tulajdonképpen miről van itt szó? Az emberiség történelemtől, kultúrától, vallási hovatartozástól szinte függetlenül gyász esetén folyamatosan hallucinál, vizionál? Méghozzá meglepően hasonló tartalommal és hasonló módon?

A halálközeli élményekkel foglalkozó kutatásokból tudjuk, hogy az exszomatikus állapotban hogyan érzékeli környezetét az ember. Nem tudjuk-e mi is érzékelni hasonló módon az eltávozottat? Valószínűleg igen. Az olyan parapszichológiai jelenségek, mint a gondolatátvitel, távoli történések felismerése, a telekinézia, a levitáció tudományosan kétségbe nem vonható, bizonyított, sok esetben megismételhető folyamatok. Még akkor is, ha testünkhöz kötve megszokott számunkra az érzékszervi érzékelés és mindezek a jelenségek, amelyeket felsoroltunk, csak egyes esetekben szoktak jelentkezni. Vajon arról van-e szó, hogy a gyászritusok az elvesztett utáni vágyat próbálják kielégíteni azzal, hogy érzékelhetővé próbálják tenni a jelenlétét? Vagyis a projekciókat megtestesítik, ezzel kezelhetővé teszik, s a félelmesen kontrolálhatatlanná vált fantáziavilágból visszahozzák a valóságba, ahol biztonságosabban tudunk mozogni? Ez az egyik lehetséges magyarázat. Vagy valóban a jelenlévőt extra-szenzorálisan érzékeljük, s a különböző rítusokkal próbáljuk hozzásegíteni magunkat a pontosabb érzékeléshez? Esetleg a két folyamatot együttesen éljük át, ingadozva és bukdácsolva egy rendkívüli intenzitású, szokatlan élménysor átélése közben?

Az extra-szenzorális percepció jelenségét már az I. világháború alatt észlelték, főként orvosok. De mivel magyarázatot nem tudtak rá találni, a tudomány fél évszázadik elsiklott fölötte. (Jellemző története a huszadik századnak, a tudomány korszakának: minden, ami természettudományos módszerrel nem magyarázható, elutasítandó, nem létezőnek vagy csalásnak tekinthető. Ez is a hárítás egy módja. A tudomány jellemzői az emberi tudatnak is jellemzői, amiben semmi különös sincs, mivel a tudományt emberek művelik.)

Míg régebben a "gyászmunkáról" nem esett szó (nem is volt lehetséges, mivel Freud találta ki ezt az elnevezést) a gyászt feldolgozó folyamatot egyértelműen, világosan vezették a rítusok, előírta, megszabta a tennivalókat a falusi kisközösség (kitérni előlük nem lehetett), addig napjainkban a társadalom nem vesz tudomást a gyászról, elutasítja azt, s erre inspirálja az egyént is. Az elmúlt századokban a társas élet módját, a gyász idejét

olyan szertartások, rítusok szabályozták, amelyek képesek voltak egységbe fogni a gyászolókat és az eltávozók énjét. Ezzel egyúttal az egyén és a közösség életvitelét is szabályozták úgy, hogy elsősorban a földi élet és transzcendens szféra egységét hangsúlyozták ki. Például paraszti közösségeinkben elterjedt szokás volt az iszákosoknak, tolvajoknak, gyilkosoknak, öngyilkosoknak a temető melletti árokba temetése. Ha valaki lopott, nem gyakorolta vallását, paráználkodott, annak "szamár-temetés" járt (ez esetben többek között tilos volt a település harangját meghúzatni stb.). Így a közösségi értékítélet nyilvánossá lett és szimbolikus formát öltve el nem múló ítéletté vált. A halál előtti, s az azon túli világot egy életen át összekapcsolták a rítusok, a szokások, a szertartások, s ugyanúgy a gyászolókat és az elköltözteteket is együtt, egységben szemlélték.

A rítusok "eltűnésének" folyamatában először egyfajta elhalványodásuk figyelhető meg. A szertartások, szakrális cselekedetek a direkt testből átalakultak szimbolikus cselekvésekké, majd jelzésekké. Ha a gyászritusok alakulását vizsgáljuk, világossá válik - nem is lehet másként -, hogy követik, azaz tükrözik az adott kor, közgondolkodás és a társadalom jellemző jegyeit. Ezzel magyarázható, hogy a tudományos gondolkodás előretörésével Freud a gyászt *analizálja* és *intrapszichés* történésekre redukálja, továbbá egyszerűen *munkának* nevezi.

Nemcsak a pszichológiában, hanem a teljes ember és az emberi teljesítmények értékelésében is az analízis, a számszerűség, a történések kísérleti ismételése, a kontroll alkalmazása válik uralkodóvá. (Holott közismert példa a víz esete aminek jellemzői sem az oxigénnek, sem a hidrogénnek nem a jellemzőivel nem azonosak. Vagyis az analízissel elveszthetjük az egész megragadását.)

A halálszemlélet átalakulásával módosul a haldokló és a halott ellátása, megváltoznak a gyászritusok és a gyász fogadtatása, vezetése is.

Új trend kezd kibontakozni. A tradíció, a rítusok, a család, a barátok és a társadalom helyett multidiszciplináris team segíti a haldoklót, a gyászolókat. Tanulmányok, előadások, tanfolyamok, önszorgató csoportok és klubok veszik át a hajdani kisközösség szerepét, a gyász feldolgozásának új módját kínálva fel.

Tehát a segítségnyújtás módja is átalakult. Azt szakmailag felkészült emberek csoportja végzi - amelyek munkájának vagy van, vagy nincs transzcendentális vonulata. (Amennyiben van, rendszerint nem felekezethez kötött és nem kötelező.) Paralell jelenség, hogy a pszichológiában, pszichoterápiában előtérbe került a csoportmódszerek alkalmazása, a regressziós és proregressziós hipnózis, a jungi és a transzperszonális pszichoterápia, továbbá a rítusok formái vagy tartalmi jegyeinek felhasználása.

Az egységet az eltávozott és az ittmaradó, a kozmosz és az én között, amit a társadalom a gyással kapcsolatos hagyományokon keresztül mindeddig többé kevésbé folyamatosan közvetített, elveszítettük. Halványul, eltűnik életünkben a halállal összefüggő rítus, a transzcendencia háttérbe szorul, a társadalom elveszti szerepét, a gyász tabuvá válik. Majd kialakul az új forma, ahol a speciálisan képzett team dolgozik - segít az eltávozonak és az ittmaradottnak egyaránt. Például a paraszti szokáskultúra szerepét átveszi a hagyomány, a kisközösség szerepét a szakképzett team. A hármas egység *egyén-társadalom-transzcendencia*, a holisztikus szemlélet reneszánszával kezd újra előtérbe kerülni.

Ennek az átalakulásnak vagyunk részesei mi is. A gyással kapcsolatban ezt a problémát próbáltam körüljárni és megérteni.