

# BAKÓ TIHAMÉR

## A krízis kezdeti szakasza és a gyász

**Összefoglalás** ♦ *A szerző két eseteleíráson keresztül mutatja be a válsághelyzetben lévő személyek krízisterápiájának azt a kezdeti szakaszát, amely egy bizonyos élethelyzet lezárását, feldolgozását jelenti. Ez a lelkiállapot hasonló a gyászhoz, amelynek átélése elengedhetetlen feltétele az új megalapozásának, a jövőépítésnek.*

### Bevezető

Gyerekkoromban egy nagy folyó, a Tisza közelségében nőttem fel. E folyam örvényei szinte minden évben elragadták egy-két ember életét. A felnőttek ilyenkor mindig elmagyarázták: ha valaki örvénybe kerül, a legjobb amit tehet, ha hagyja magát levitetni az áramlattal, ami aztán visszahozza és kidobja az „engedelmesebbjé”. Aki rúgkapál, pánikba esik, elvesztve a biztonságát levegő után kapkod, könnyen odaveszhet.

Ez a párhuzam jut eszembe valahányszor olyan krízisbe került emberrel találkozom, aki a válságot pánikfélelemmel éli át. Nem megélni akarja a krízist, hanem elkerülni. Már benne van, de az ellen harcol, hogy belekerüljön.

A válság kezdete válaszút elé állít bennünket. Fordulatot kínál számunkra. Elhagyva a régit, új világ felé vezet. A krízis tehát átmenet. Az átmenetiségnek mindig szakaszai vannak. Ebben a tanulmányban a válság kezdeti szakaszáról szeretném megosztani gondolataimat az olvasóval.

### A gyászmunka mint kapocs a múlt és a jövő között

Kezdő pszichológusként magam is azt gondoltam, hogy a krízisben lévőt minél határozottabban kell afelé segíteni, hogy kijusson a válságból. Ma is azt gondolom, ez valóban fontos cél lehet. Az utóbbi időben azonban azt figyeltem meg, hogy a krízisnek van egy saját ritmusa, amit ha nem veszünk figyelembe, sokkal nagyobb erőfeszítés árán leszünk képesek a bajbajutotton segíteni. Ez a sajátos dinamika, amiről beszélünk, a gyász-élmény megélése. (Itt természetesen nem azokról az esetekről beszélek, amikor a krízist okozó tárgyvesztés nyilvánvaló következménye a gyász.) A gyász többnyire a krízis kezdeti szakaszának meghatározó jelensége. Elkerülése gátja lehet a krízisterápiás

munkának. Megélése része annak a folyamatnak, amikor a személy elfogadja, hogy válságba került. A gyász felismerése, megfogalmazása, átélésének segítése az egyik legfontosabb kezdeti lépése kell legyen a krízisterápiának. Talán olyan ez, mint a bevezetőben leírt hasonlatban, amikor az örvénybe került hagyja, hogy levigye az áramlat, ami majd vissza is hozza, visszaadja az életnek. A legjobb talán, ha egy esetrészlettel illusztrálom a jelenséget.

### **„Tovább, csak tovább”**

Debórát szülei kísérték el a pszichoterápiás rendelésre. A 24 éves lány öt hónapja nem talál magának munkát. Egyre kevesebb az önbizalma. Baráti köre beszűkült. Korábbi lendülete kezd alábbhagyni. Rosszul alszik, feszült, jövőképe szinte eltűnt.

A lány az egyetem elvégzése után több pályázatot is beadott, hogy munkát találjon. A lehetőségek közt volt egy olyan is, ami az álmaiban is szerepelt. A több fordulós pályázatnak már a harmadik lépcsőjén volt túl. Ketten maradtak versenyben. A másikat választották. Bár megviselte, úgy tett, mintha ez őt nem bántaná, újabb és újabb pályázatokat adott be. Valami azonban mindig közbejött. Ebben a szakaszban találkoztunk, és kezdtük el a krízisterápiát. A fiatal lány – a kudarc okait keresve – többnyire külső körülményeket sorolt fel: protekció hiánya, rossz interjú időpontok. Az első balsikert szinte nem is említette. Siettette az időt, szüleivel együtt gyors megoldást szeretett volna elérni. Elfelejteti a borús múltat, hogy segítse a sikeres jövőt. Többszöri kísérlet kellett ahhoz, hogy találkozzunk evvel az első, imprinting élménnyel. Fájdalom, kudarc, önérzet-sérelem, egy vágy eltörlése, magány volt az, amivel találkoztunk. Debórát is meglepte az élmény ereje.

A gyász, ami hordozta a „sértetlen” egyetemi lét búcsúját, az ideális jövőkép elengedését, visszavitte őt az „örvény” kezdetéig. Hagyta átélni az élményt. Elmerült a mindent kontroll alatt tartó racionalizmus felszíne alá, ahol megélte az érzelm olykor fájdalmas, kiszolgáltatott, erőt elvevő „elmerülését”. Továbbá azt is, hogy az nem a vég, hanem a hátralévő életének kezdete.

### **Aktivitás, helyes fókuszválasztás**

A krízisben lévő tanácsalanná válik. Szívesen veszi a külső segítséget. A segítség jellege meghatározza, hogy a válságban lévő kapcsolatot talál-e akut problémájával, vagy hamis utat kínálunk számára.

Sokszor éppúgy hamis lehet, ha egy erőszakolt, új, megalapozatlan jövőépítésbe kezdünk, illetve ha egy – az akut válsággal kevés kapcsolatot tartó – múltelemzést erőltetünk. Olykor nem túl könnyű megtalálni a helyes arányt a válsághoz kötött múlt megmunkálása és a múlt élményvilágához kapcsolódó jövőkép átformálása között. A gyászmunka ezt a folyamatot segíti.

Általa siratódnak el a múlt veszteségei, gyógyulnak be a sebek, formálódnak át a vágyak, jövőfantáziák, kapcsolatok, belső élmények.

A romok eltakarítása során lekötött lelki munkamódok veszítenek merevségükből. Ez azt jelenti, hogy a válságon munkálkodó személy újra élvezi a legtöbb lelki és szellemi apparátus (érzelem, képzelet, fantázia, gondolkodás, elhárítás, motiváció, vágy stb.) támogatottságát. A kezdeti gyász, ami láthatólag fékez, megalapozója, összekötője a múlt és a jövő történéseinek, lelki működési módjainak, a válság rendeződésének. Ennek illusztrálására írom le a következő esetrészletet.

### **„Ritmuszavar”**

Nadia egy éve, súlyos testi és lelki összeomlás után kért pszichológiai segítséget. A kezdő kolléga – kiszolgálva a család és a páciens elvárásait – intenzív jövőépítésbe kezdett. A korábbi megterhelő életút után nyugodtabb jövőt találtak a 28 éves lánynak. A páciens, aki ez idő alatt nem dolgozott, egyre rosszabb állapotba került. A helyzet ellentmondásossá vált. Az új elképzelés, az új jövőkép ígéretesnek tűnt, a fiatal lány azonban úgy érezte, hiányzik az ereje a megvalósításhoz.

Fiatal kollégám – látva a várt változás elmaradását – megrémült, hogy valamit rosszul csinált. Lezárta a terápiát. Felajánlotta a lánynak, hogy keressenek egy másik terapeutát.

A lány így került el hozzám egy ismerőse révén. A történetnek több vetülete van. Akár az is érdekes lenne, miként képződött le a páciens krízise a terápiás kapcsolatban. Ez esetben azonban egy másik aspektusát szeretném körbejárni. Ez pedig a korábban említett gyász, ami az átmenet a múltból a jövőbe, a veszteségből a lehetőségbe.

Ahhoz, hogy követni tudjuk a jelenséget, fontos, hogy megismerjük a lány előtörténetét.

Nadia sikeres sportoló volt. Az általános iskola felső tagozatától kezdve sportága legjobbjai közé tartozott. A sport megtanította őt küzdeni. Amihez hozzákezdett, általában elsőre meg is valósult. A középiskola után külföldre ment tanulni. Amikor hazajött, jól fizető állást talált. Több éven át élte az irigyelt menedzserek életét: sok pénz, jó ruhák, elegáns autó, drága éttermek, exkluzív lakás, költséges utazások. Ennek azonban ára is volt: későig tartó munka, rendszeres hétvégi elfoglaltság, a barátok elvesztése, kapcsolatok megszakadása. Munkamániássá vált.

Ez a folyamat tört meg azzal, hogy súlyos szívritmuszavar lépett fel nála. Az orvosok az életmódjának megváltoztatását javasolták. Nadia, akinek eddig minden sikerült, aki fizikailag és testileg is sérthetetlennek élte meg önmagát, megijedt. Otthagytta régi munkahelyét. Kezdetben azt hitte, egyedül kell túljutnia a kialakult élethelyzet okozta válságon. Hetek teltek így el, míg végül a

változás hiányában pszichológiai segítséget kért. Néhány hónapos kezelés után, a pszichoterapeuta-váltás miatt jutott el hozzám.

Amikor először beszéltem vele, még a régi világban élt. Jövőképe teljesen idekötődött. Haragudott önmagára, amiért ilyen helyzetbe került. A tagadás állapotában volt, miközben már egy új képzést kellett volna elkezdenie a jobb jövő reményében. Ambivalenciáját az is mutatta, hogy a jelentkezésről első körben lemaradt, és csak protekcióval tudott bejutni egy bölcsész-szakra.

Terápiás szerződésünk a veszteség feldolgozását helyezte előtérbe. Aktív krízisterápiát kezdtem, ami a krónikus krízist aktiválta, azaz visszavitte az egy évvel ezelőtti állapotba. Kiderült, hogy Nadia életútja jól tervezett volt, mint egy legó, egymásra épülő. A fiatal nő szinte egyedül jutott el arra a pontra, amivel ő maga is elégedett volt. Büszke volt önmagára. Elemezve a múltat azt láttam, hogy erőből élte az életét. Vágyai, önmaga törekvései háttérbe szorultak. A világ értékrendje szerint építkezett. Láttam, hogy amit elér (pénz, jólét), milyen elismerést hoz számára. Mindezek közben azonban nagyon magányos volt, igazi társ nélkül élt.

A krízist, mint lehetőséget fogalmazzuk meg. Lehetőséget, ami segít önmagához visszatérni, önmaga életét élni. Ennek megismerése miatt – egy rövid időre – visszatértünk gyermekkori vágyaihoz, pubertáskori jövőképeihez.

A gyász, ami az utóbbi évek élményeit vette számba, nemcsak lezárt, hanem integrált is. Lezárta a narcisztikus megfelelés kizárólagosságát, s utat nyitott az önmaga megismerése felé. Új energiaforrásra lelt ezáltal, amiben nem csupán egy másoknak tetsző jövőben kezdett el gondolkodni, hanem olyan utat keresett, aminek a gyökerei az ő múltjából, vágyaiból erednek. A válság így valóban fordulatot jelentett számára. Döntéshelyzetbe került. Aktív részesévé vált a sorsának átírásában.

## **Összegzés**

Ebben a rövid tanulmányban a krízis kezdeti időszakának meghatározó élményére, a gyászmunkára szerettem volna ráirányítani a figyelmet. A válságnak ez a szakasza egy olyan lélektani állapot, ami sokszor elsikkad azáltal, hogy a páciens és a terapeuta is sürgettetni akarja a válság megszűnését. Ennek érdekében gyakori az erőszakolt jövőépítés. A jövőépítés akkor, amikor a romok még nincsenek eltakarítva, akkor amikor a személyiség nem kész a változtatásra, akkor amikor a lelki és testi apparátus lekötött állapotban van.

A működés paradox. A gyász kezdeti lelassító hatása lesz az alapja az intenzív, a lelki apparátus által támogatott válságkezelésnek. A gyász a múlt feldolgozásával segíti a jövő

átstrukturálódását, a jelenben megélve a változást, az élmény átformálódását. Így áll helyre a személyiség, az egyén történetének folytonossága.