

TÓTH PETRA

Hüpnosz és Thanatosz. Álom és halál határán – álmainkban visszatérő halottaink

Összefoglalás ♦ Amikor az egyes ember létezése a csontokra redukálódik, elvesz a lényeg, elvesz a lélek. A halál rémisztő éji árnyá válik, ami minden elveszt, ami számunkra. Az éjszakák követik a nappalokat, ahogy a halál követi az életet. Az élet-halál, a kiáradás-apadás, kezdés-befejezés ritmusa ott lüktet mindenütt. A ma emberének sincs hova menekülnie a halálra predesztinált élete elől, érdemes azzal megbarátkoznia, hiszen semminek nincs értéke a halál nélkül, az utunkon elhelyezett gyémántok a sötét háttér előtt világítanak a legszebben. A halálközeli élmények, a halottakkal kapcsolatos álmok, és az ezekről szóló beszámolók segítenek bennünket annak megértésében, hogy a halál: kezdet.

*„Meghalni – elszunnyadni – és alunni!
Talán álmodni: ez a bökkenő;
Mert hogy mi álmok jönek a halálban,
Ha majd lerázzuk mind e földi bajt,
Ez visszadöbbszent.”
(Shakespeare, 1994)*

Bevezetés

Hüpnosz és Thanatosz az álom és a halál istenei a görög mitológiában, az Éj istenasszonyának, Nüxnek az ikergyermekei. Gyakran ábrázolták őket anyjuk karján ülő fehér és fekete gyermekeként. Testvérségük a két létállapot: álom és halál összekapcsolódásának szimbóluma. Az álomosztó Hüpnosz, és a halált hozó Thanatosz egyaránt egy másik szféra, egy homályos birodalom küldöttei. Már a püthagóreusok is úgy tartották, hogy az álomban a lélek megszabadul a fizikai testtől, és útjára kel egy másik síkra, ahol istenekkel, a túlvilággal, a halál világával lép kapcsolatba. (Kast, 2010: 23)

Régebben a mítoszok, rítusok vezették az embert a halál felé és a halálon át. A ma embere talajtalan, bizonytalan, mert nem kap fogódzókat a hagyományokban, a családban;

nem mer valódi kérdéseket feltenni önmagának, mert nem nagyon kíván szembesülni azzal, hogy bár a halálról élő embernek csak elképzelése lehet, de elképzelése kell, hogy legyen, mert a halál gondolatának hiánya az élet iránti érzékenység eltompulásához vezet. Ez a szemlélet tarthatatlan, mert a látszatrend fenntarthatóságának reményében a tudattalanunkba korlátozott félelmeink, frusztrációink hatalmas erővel utat keresnek, és feszegetik a magunkról alkotott, sokszor közel sem valós képet. Észre kell vennünk, hogy a halál és a gyász olyan határhelyzetek, amelyek lehetővé teszik számunkra, hogy kiemelkedjünk a mindennapos létformából a tudatos létezésbe, bennük van a lehetőség arra, hogy valódibb, autentikusabb életet éljünk, nagyobb önismeretre tegyünk szert. Ahogy azt a 20-21. század nagy vallási vezetője, a Dalai Láma is megfogalmazta, úgy élünk, mintha meg se halnánk, és úgy halunk meg, mintha nem is éltünk volna. (Dalai Láma, 2011)

A halálról való gondolkodás tehát magában hordozza a személyes növekedés lehetőségét. A gyász és a benne átélt fájdalom kaput nyithat magunkra, a létezésünk valódi értelmére – akár csak az álmok, amelyek a tudattalanunkhoz biztosítják az utat, és üzennek nekünk mindarról, ami rejtett, ámde annál alattomosabb módon munkál bennünk. A kutatások eredményei alapján elmondható, hogy a megkérdezett emberek 70%-a tagadja a halálfélelmet tudatos szinten, a képzetek, azaz a tudattalan szintjén azonban a többség erős halálfélelemről tesz tanúbizonyságot. (Yalom, 46.)

A rejtett halálfélelem tehát mindnyájunkban ott munkál, nem mindegy azonban, hogy milyen mértékben. Ahogy Jung mondja: „Az emberi élet figyelemre méltó paradoxona, hogy épp az, amitől a leginkább félünk, a legnagyobb bölcsesség forrása.” (Jung, 1997: 15)

A halállal kapcsolatos valódi viszonyunkról álmaink sokat elárulnak, akár csak arról, hogy hol tartunk a gyászmunkában. Bárdos György (2006) is említi az álom és halál közötti analógiát, ami véleménye szerint a következő tényezőkből fakad:

- a test és a tudat látszólagos elválása mindkét esetben;
- az álmoképek gyakran hasonlatosak az újraélesztett emberek halálközeli élménybeszámolóihoz;
- idősíkok elmosódása;
- soha nem volt, szokatlan asszociációk megjelenése;
- mindezekre alig emlékszünk.

A valódi halálhoz a klinikai halál mint élettani határhelyzet áll a legközelebb, ennek vizsgálata kínálta ez idáig – az ősi vallási tanítások és halottaskönyvek mellett – a meghalás legjobb modelljét.

A halálközeli élmények (NDE, Near-Death Experiences) különböző elemei közül többet tapasztalhatunk álmódás közben is. Az általam választott téma szempontjából ezek közül érdemes kiemelni, hogy az NDE-k 32%-ában van szó a halott személyekkel való találkozásról, 29%-ában mennyei táj látásáról, 56%-ában pozitív emóciók átéléséről.

Bárdos ugyanakkor felhívja a figyelmet a két állapot közti nyilvánvaló élettani különbségekre:

- alvás alatt a testi és az agyműködés egyaránt rendezett marad;
- alvás közben a szabályozó rendszerek működése érintetlen, az események meghatározott ritmus szerint követik egymást;
- az alvás bármikor megszakítható.

Verena Kast (2010) olyan kutatásokra hivatkozik (Mark Solms, Panksepp), amelyek az álmódás szükséges és elégséges feltételeként az előagyi izgalmat (amit bármi indukálhat), a sértetlen occipito-temporo-parietális kapcsolatot, és az előagyi limbikus fehérállományt jelölik meg. Panksepp szerint a REM-alvás, ami kétségtelenül rendszeres időközönként izgalmat vált ki az agyban alvás közben, nem kizárólagos indukálója az álmódásnak. Létezik egy nem specifikus motivációs – örömkereső – és egyben jutalmazó rendszer, ami folyton keres valamit, ami szükségleteket elégít ki. Amennyiben ez a rendszer sérül, az emberek elvesztik motiváltságukat, közönyössé válnak. Panksepp szerint ez a keresőrendszer beindítja a dopaminerg mechanizmust, és az kiváltja az álmótevékenységet (Kast, 2010).

Összességében azt mondhatjuk, hogy az alvás és az álmódás nem analógiája a halálnak, ugyanakkor mégis találhatunk az álmokat vizsgálva olyan sajátosságokat, amelyek a halálélményekkel közös mechanizmusokon is osztozhatnak. Ide sorolhatjuk az agykérgi gátlás gyengülését vagy megszűnését, az asszociációs láncok szabad megjelenését, az emocionálisan jelentős események felbukkanását. (Bárdos, 2011)

Álmok a gyász idején

Gilgames eposzában (i.e. 3000 körül) olvashatunk először az álmokról, és ugyanitt írják le először a gyászfolyamatot: Gilgames gyászát Enkidu halála miatt. Verena Kast szerint ma gyásznak nevezünk minden olyan érzést, amit valamilyen érték elvesztésének az élménye vált ki belőlünk. Amikor átadjuk magunkat a gyász érzésének, sajátos lelki folyamatok indulnak el bennünk: képessé válunk arra, hogy elszakadjunk az elveszítettől, ugyanakkor arra is lehetőségünk nyílik, hogy magunkkal vigyük a megszakadt kapcsolatból vagy élethelyzetből mindazt, amit érdemes. (Kast, 2000: 8)

A másik ember halála szükségszerűen szembesít bennünket azzal, hogy létezésünk „búcsúzó létezés” (Kast, 1999), halandóak vagyunk. Ez fájdalommal jár. Mindezek mellett – ahogy arra már utaltam – a gyászban lehetőség kínálkozik arra, hogy önmagunkat megismerjük, kibontakoztassuk. Egy része a gyászolónak is meghal, gyászban a vég és a kezdet, a halál és születés, valami újnak a születése látványos módon kapcsolódik össze.

Verena Kast és Polcz Alaine közös tapasztalata, hogy a gyászolók igen sokat foglalkoznak az álmaikkal, és azzal, hogy mi történik a halál után. Ez utóbbira a vallási-spirituális nézetek és a halálközeli élmények ismerete adhat valamiféle választ, bár ahogy azt a következő zen kóan (példázat) mutatja, csak részben:

„Egy tanítvány megkérdezi a mestert: - Mi történik velünk a halál után?

A zen mester azt válaszolja: - Nem tudom.

A tanítvány elképed – Nem tudod? De hát te egy zen mester vagy!

- Valóban, de nem halott zen mester.” (Wilber, 2005: ,361)

Bizonyos esetekben azonban, a gyászban lévő más forrásból is kaphat a halállal, a halottal kapcsolatban megnyugtató, az elengedést elősegítő információkat: az álmaiban.

Freud úgy vélte (Freud, 1991), hogy a tudattalanunk nem ismeri a halált, feltételezhetően azért nem, mert egy ősi, archaikus tudása van arról, hogy a lélek, az „individum” nem vész el a halállal, hanem valamilyen formában tovább létezik. A hagyományos pszichológiai felfogás szerint azonban a tudat csak hárítja a halált: először sokkos állapottal, majd fantáziaképek révén, amelyekben a halottat élőként éli meg. (Fontos előre hangsúlyoznom, hogy az itt közölt álmok mindegyikében elhangzik, hogy az álmodó álmában is tudja, hogy akivel találkozik, az már meghalt, tehát nem vágyteljesítő álmokról van szó.) A halottak álombeli megjelenésével ez idáig inkább a szépirodalom, a népi hagyomány, a rítus foglalkozott.

Módszer

Az általam kiválasztott álmokat klienseim, barátaim, ismerőseim spontán módon mesélték el, a pontosság kedvéért most újra megkértem őket, hogy személyes beszélgetés során ismét idézzék fel a lehető legrészletesebben mindazt, amire emlékeznek. Ezek az álmok – erős érzelmi töltetükből adódóan – nagyon mély nyomokat hagytak az álmodókban, így kevésbé halványultak el az átélésük óta eltelt idő alatt. Az elmesélt álmokat szó szerint, utólagos korrekció nélkül mutatom be.

Az álmodók

Az idézett „álmódók” egészséges, felnőtt emberek. Egyikük sem áll, és nem is állt gyógyszeres kezelés alatt, amikor az álmodást látták. Nem voltak betegek abban az időszakban, amiből a beszámoló származik, nem lázálmokról beszélünk tehát, amelyek Bárdos szerint (1994) szintén képesek produkálni olyan hallucinációs jellegű élményeket, mint amelyekről a klinikai halálból visszatértek beszámolnak. Egyikük anamnézisében sem szerepel, hogy valaha pszichológiai vagy pszichiátriai kezelés alatt álltak volna, hozzám életvezetésükkel kapcsolatos problémákkal fordultak, nem terápiás céllal.

Minden esetben megkérdeztem, hogy volt-e valaha hasonló élményük, és azt is, hogy valamely valláshoz, egyházhoz tartozónak tartják-e magukat. Amiben a megkérdezettek azonosak: mindegyikük egy már nem élő hozzátartozójával találkozott álmában, és egytől-egyig pozitív dolgokról számoltak be az átélttel kapcsolatban.

Az álmok

1. Az álmódó: 36 éves nő, vállalkozó. Az álmodást 10 hónappal az édesapja halála után látta, nem tartja magát vallásosnak, nem volt korábban ilyen élménye.

*„Amikor az apu meghalt, mindig imádkoztam, hogy beszélhessek vele. Rengetegszer álmódtam vele, amiben mindig történéseket láttam. Halála nagyon hirtelen történt, habár beteg volt, de maga a halála egy perc volt. Felült és visszaesett az ágyban. Itt hagyott minket egy működő vállalkozással, amit csak ő tudott irányítani. A családi kapcsolatomban ő volt a teljes kapocs. Egyik éjjel először anyukámmal kezdtem álmodni. A régi házunkban voltunk, és láttam, hogy anyukám tesz-vesz a konyhában, ott tudtam, hogy még élt apukám. Utána váltott a kép, és anyukámat az újonnan épült házában láttam, amit apu halála után építettünk neki. Ekkor párhuzamosan kezdtek peregni a képek. A hálószobámban, ahol akkor éppen aludtam, megjelent apukám álmomban. **Láttam magam kívülről, meg benne is voltam az álomban.** Megállt és elkezdte mondani: »- Mondjátok meg anyádnak, ne szomorkodjon most már tovább. Én nagyon szerettem, de most már lépjen tovább. Te pedig vigyázz anyádra, és sokkal jobban mutasd ki, hogy szereted. Nagyon szeretlek Titeket.«*

Közben pedig láttam az anyukámat, ahogy a konyhában mosogat. Annyira tisztán hallottam, és éreztem őt, hogy reggel, amikor felébredtem, nem tudtam, hogy ez egy megtörtént emlék-e, vagy, hogy mi volt ez. Ugyanazon a hangon beszélt, súlya volt a létezésének. Nagyon mélyen megérintett. Elmeséltem az anyunak, és ő, aki soha nem beszélt ilyesmiről azt mondta, hogy neki is meg szokott az apu jelenni álmában. Ugyanezeket a szavakat elmondta neki is már.”

2. Az álmodó: 45 éves nő, informatikus, aki balesetben veszítette el a kisfiát. Az álmot egy évvel a haláleset után látta, nem részesült vallásos nevelésben, nem volt ilyen élménye korábban.

„A tragédia óta nem álmodtam ilyen tisztán, világosan, kézzelfoghatóan a Somáról. 5 éves korában vagyunk, a Noncsi [az álmodó lánya] is általános iskolás lehet. Jellemzően a Soma jelenik meg a képekben. Általában hárman vagyunk, Soma, a férjem és én. Most először él a kép, az álom. A Soma annyira helyes, szeretnivaló. Rövidre nyírt, tüsi frizurája van, ruházata: világoskék póló és világosbarna kezeslábas nadrág. Jól emlékszem erre a nadrágra, óvodás korában sokat hordta az oviban.

*Együtt kirándulunk. Egy koncerten is részt veszünk, de hamar otthagyjuk, mivel senkinek sem tetszik. Utána a vízparton sétálunk, ahol egy faemelvény van a parton, oda is felmegyünk. A Ráhinna [férj] együtt fogjuk a Soma kezét és sétálgatunk. Ölelem, puszilom a fiamat. Beszélgetek is vele. Pontosan nem emlékszem, hogy mit. Általános dolgokat beszélünk. Pisilnie kell, mondom: mosson kezet, arcot. Több kép is megjelenik, a helyszínek nem ismerősek számomra. Tudom álmomban is, hogy ő már nincs velünk, ki kell használni ezt a ritka alkalmat. Szeretgetjük a Somát a Ráhinnaal együtt, és együtt sírunk, zokogunk, mert **tudjuk, hogy el kell válnunk a Somától.** A Soma nyugodt, békés, mosolygós, kisfiús. Minden lehetőséget megragadok, hogy átöleljem, magamhoz szorítsam, hogy vele legyek. Csodálattal nézem a rövidre nyírt haját, a helyes kis arcát, az édes, óvodáskori lényét.*

Hatalmas szeretetet érzek iránta.”

3. Az álmodó: 26 éves tanárnő, nagymamája elvesztése után 4 hónappal látta ezt az álmot. Nem volt még ilyen jellegű élménye. Az álom tökéletesen tükrözi az adott gyász-stádiumra jellemző lelki folyamatokat, és emellett szép példája annak is, hogy miként segítheti tovább egy ilyen álom a gyászmunkát, miként vihet tovább bennünket az elengedéshez vezető úton. Érdekessége még, hogy az álmodó elmesélte azt is, hogy utánajárt a nagymama – álmában szereplő – székének, és azt az egyik rokon már elvitte a házból, ahol az álmodó nagymamája halála óta nem járt. (Az álombéli alak igazat mondott.)

„Nagymama kertjében voltunk a mamával [édesanyjára gondol]. A mama beküldött valamiért a házba. Már az előtérben nagyon erős félelem és fuldoklás kerített a hatalmába. Rendkívül erős energiát éreztem. A konyhában ez fokozódott olyannyira, hogy kiszaladtam a házból. A levegőn meggyőztem magam arról, hogy muszáj visszamennem. Ekkor az előszobában már várt rám a nagymama széles mosollyal. Tudta, hogy félek. Nagyon kedvesen betessékelt, és a konyhában hellyel kínált. Zavarban voltam, be akartam hozni az ő kedvenc székét, de ő

lecsitított, és azt mondta, nem kell, csak én üljek le, mert neki amúgy sincs széke. Kedvesen a vállamra tette a kezét, és azt mondta, hogy csak elköszönni jött. Ekkor egy másik nőalak jelent meg mellette. Tudtam, hogy az is ő, de nagyon más volt. Egy beteg, nagyon öreg, kellemetlen jelenség. Ennek ellenére hatalmas szeretettel megöleltem, könnyeimtől fuldokoltam, és csak annyit tudtam kinyögni: szeretlek. Ekkor hirtelen vége lett az álomnak, és felébredtem. Nagyon sírtam, de valahogy könnyebb is lett a lelkem.”

4. Az álmodó: 71 éves, nyugdíjas mérnök, katolikus vallású, gyakorló hívő, több halottjával álmodott már, saját elmondása szerint maga sem érti, hogy lehet ez.

„Apuról álmodtam azt, hogy eljött a névnapomon megköszönteni engem. Nagyon elegáns volt, érezni lehetett a szappan illatát is rajta. Úgy megörültem. Tudtam, hogy halott már, de olyan jól esett megölelnem. Három szál fehér virágot hozott nekem, és a rá jellemző zavartsággal szabadkozott, hogy náluk, ahonnan ő jön, csak fehér virágok vannak. Nagyon boldoggá tett. Ez a halálát követő évben volt.”

A következő álom azért nagyon érdekes, mert ahogy utólag kiderült, a mérnök ezt az évek óta halott férjével kapcsolatos történetet, visszatérő álmok formájában tapasztalta.

„Azt álmodtam, hogy egyszer csak visszajött a férjem. Mintha mi sem történt volna. Kérdeztem tőle, hogy ő meg mit keres itt. Ő meg azt nem értette, én ezt miért kérdezem. Teljesen zavarba jöttem, mert letette a táskáját, amit korábban sose láttam, és kipakolt belőle. Azon gondolkodtam álomban, hogy ezt hogy fogom elmondani a gyerekeknek, hogy visszajött az apjuk. A következő álmok egyikében a Sebő [férj] panaszkodott nekem, hogy olyan furcsák az emberek vele mostanában, mintha félnének tőle. Gondoltam ez az a pillanat, amikor meg kell mondanom neki az igazat, és aztán később meg is mondtam neki végül: »Azért félnék tőled, mert halott vagy!« És akkor felébredtem. Azóta nem álmodtam vele egyszer sem.”

(Megjegyzés: Ebben az esetben az özvegy lett a segítője halott férjének. Kérdeztem tőle, hogy ismeri-e a Tibeti Halottaskönyvet, ami részletesen leírja azt is, hogy miként kell tudatosítani a halottban, hogy ő már nem tartozik ide. Nem hallott még róla. Álmában, igen bölcsen és intuitívan, a szakrális hagyománynak megfelelő módon tudatosította férjében, hogy ő már halott.)

5. Az álmodók: Anya és lánya, az anya édesapjának elvesztése után körülbelül egy héttel. Az anya óvodai dolgozó, a lány főiskolás, spirituálisan nyitottnak vallják magukat. Az anyának volt már ehhez hasonló élménye.

„Apu lelke elfáradt, nem bírta. Amikor apu elment, azon a napon, 3 óra 50 perckor hatalmas szeretet-löketet kaptam az utcán, hivatalosan 3 óra 40-kor halt meg. Azon az éjszakán iszonyú fájdalmak voltak a hasamban. Zsófinál [az álmodó 20 éves lánya] járt az apu álmában. Egy házhoz ment kocsival a Zsófi, mert egy fiú szólt neki, hogy az apu kint áll az utcán. Tényleg ott állt, és elindult egy medence felé, a hátán hátizsákkal. Azt mondta Zsófinak: - Nem kell idejönnöd, menj innen! Pár éjszakával később az ősök, a nagyszüleim megjelentek álmomban, felismertem őket, és azt mondták, hogy az apum megérkezett, átvették, minden rendben van. Elmondtam Zsófinak, hogy megnyugodjon a lelke.”

Zárszó

Az itt közölt álombeszámolók töredékét képezik az általam összegyűjtött, halottakkal kapcsolatos álmoknak. A közhiedelemmel ellentétben, miszerint halottat látni félelmetes, és valami rosszat jelent, azok az emberek, akiktől az általam összegyűjtött álmok származnak, mindannyian azt tapasztalták, hogy megváltozott a halálhoz és a halottakhoz való viszonyuk; gyorsabban, könnyebben túljutottak a gyászon. Mindegyikük – saját elmondásuk alapján – nyitottabbá vált a spirituális és vallásos témákra, olyan kérdések kezdték el őket foglalkoztatni, melyek korábban egyáltalán nem. Amit még hangsúlyoztak: az álomnak köszönhetően nyugodtabbak lettek, bár érzelmileg erősen felkavarta őket a szeretteikkel való álombeli találkozás, mégis megkönnyebbülést, örömet éltek meg.

A halálközeli élményekkel kapcsolatos kutatásokból tudjuk, hogy akiknek volt NDE-élménye, azok közül az újraélesztés után két évvel sokkal többen hittek a halál utáni életben, és sokkal kevésbé féltek a haláltól. Ezen kívül pozitívan változott a spirituális érdeklődésük, és szociálisan pozitívabban gondolkodtak. Mindezek a változások még nyolc évvel később is kimutathatóak voltak.

Az álmok kiegyensúlyozó, gyógyító funkciójára Jung (1996) is felhívta a figyelmet: úgy vélte, hogy pszichés problémáink leküzdésében, belső irányvesztettségünk megszüntetésében, önnön belső teljességünk meglelésében az álmaink segítenek.

Témám szemléletesebbé tételéhez igyekeztem olyan álmokat kiválasztani, melyek a gyász különböző fázisaiból származnak. Ily módon is érzékeltetni kívántam azt, amit Polcz Alaine is hangsúlyoz: a nyilvánvalóan vágyteljesítő álmok mellett a túlvilágra vonatkozó vagy halottainkkal kapcsolatos, misztikusnak tűnő álmok bármely szakaszban felmerülhetnek. (Polcz, 2002).

A kutatások arra is felhívják a figyelmet, hogy sok esetben az ilyen élményanyag nehezen integrálódik az egyén korábbi életmenetébe, és segítség híján feldolgozatlan marad.

Véleményem szerint azért is szükséges a ma már eléggé közismertnek mondható halálközeli élmények mellett a halottakkal kapcsolatos álmokról is beszélni, mert ez utóbbiak gyakoribbak, és a sok-sok pozitív példa újabb tabukat, félelmeket oldhat, pozitívabbá teheti a halállal kapcsolatos gondolatainkat, megelézéseinket. A kognitív és érzelmi működést bénító félelem megszűnése rengeteg energiát szabadít fel, nyitottabbá és befogadóbbá teszi az embert. A témához tehát, pszichológiai és spirituális szemszögből rendkívül fontos közelítenünk akkor is, ha élettanilag nem mutatható ki szerves kapcsolat az álom és a halál élménye között. Polcz Alaine-t idézve: „Jellemző története a huszadik századnak, a tudomány korszakának: minden, ami természettudományos módszerrel nem magyarázható, elutasítandó, nem létezik vagy csalásnak tekinthető. Ez is a hárítás egy módja. A tudomány jellemzői az emberi tudatnak is jellemzői, amiben semmi különös sincs, mivel a tudományt is emberek művelik.” (Polcz, 1997: 108) A jövőben talán a még mindmáig szkeptikusoknak is szép álmaik jönnek...

IRODALOM

- BÁRDOS GY. (2006): *Az élet árnyoldalai*. Budapest, Scolar Kiadó, 201-245.
- DALAI LÁMA (2011). [http:// idezetekaforizmak.blogspot.com/2011/10/az emberiseg-gondolkodasabol-mi-lepi.html](http://idezetekaforizmak.blogspot.com/2011/10/az_emberiseg-gondolkodasabol-mi-lepi.html)
- FRANZ, M. L. VON (2009): *Álmok*. Budapest, Ursus Libris, 7-51.
- FREUD, S. (1991): *A halálösztön és az életösztön* Budapest, Múzsák Közművelődési Kiadó
- JUNG, C. G. (1996): *Álom és lelkiismeret*. Budapest, Európa Könyvkiadó
- KAST, V.(1999): *A gyász*. Budapest, Park Könyvkiadó
- KAST, V. (2010): *Álmok*. Budapest, Európa Könyvkiadó
- KAST, V. (2000): *Kötés és oldás*. Budapest, Európa Könyvkiadó, 5-63.
- PILLING J.(1998): Halálközeli élményt átéltek emberek világ- és túlvilágképe. *Kharón* 2 (3): 37-50.
- POLCZ A. (2002): A gyászolók álmai. *Kharón* 6 (3): 40-65.
- POLCZ A.(1997): Együtt – a halálban és a gyászban. *Kharón* 1 (1): 91-110.
- SINGER M. (2010): *Vigasztalódás a gyászban*. Budapest, Jaffa Könyvkiadó, 9-120.
- Tibeti könyv életről és halálról*. (2004) Körösi Csoma Sándor Magyar Egyetem jegyzete. Budapest, Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó
- WILBER, K. (2005): *Áldás és állhatatosság*. Budapest, Ursus Libris
- YALOM, I. D. (2006): *Egzisztenciális pszichoterápia*. Budapest, Animula

Tóth Petra

metafizikai tanácsadó

e-mail: tthpetra1@gmail.com