

DR. MUCSI GEORGINA, DR. MAROS KITTI

Gyászfeldolgozó csoportok tapasztalatai egy kutatás tükrében

Összefoglalás ♦ *A tanulmány a gyászfeldolgozó csoportok működését mutatja be általánosságban, kitér a gyászcsoporthoz vezető szerepére, a szervezési és módszertani kérdésekre egyaránt. A kutatásban a félig strukturált interjú módszerével gyászfeldolgozó csoportba járó egyéneket kérdeztünk a csoportban megélt tapasztalataikról. Nyíltan és őszintén beszéltek saját gyászukról, a megküzdési módjaikról és arról, hogy segítette őket e folyamatban a csoportban végzett közös gyászmunka. A félig strukturált interjúk tematikus tartalomelemzése alapján érzékelhető, hogy mit is jelenthet egy gyászcsoporthoz az abban résztvevők számára.*

Kulcsszavak: veszteség feldolgozás, gyászfeldolgozó csoport, gyászkísérés, gyászcsoporthoz vezető

Experiences of grief counseling groups in the lights of a study

Summary ♦ *The study presents the activity of grief counseling groups in general, focusing on the role of the group leader, on the questions of structure and method, as well.*

In the research, using the semi-structured interview method, we asked the mourning individuals of the groups to share their group related experiences. They openly and honestly talked about their own grief, their coping methods, and how the group work helped them in their mourning process. Based on the thematic content analysis of the semi-structured interviews it is observable what a griefshare group could mean to its members.

Keywords: therapy for loss, grief counseling group, grief counseling, griefshare leader

A veszteség által kiváltott reakció a gyász (Pilling, 2003). Életünk folyamán mindannyian szembesülünk veszteségekkel, amelyre adott természetes reakciónk a gyász. A veszteséggel való szembenézés azonban egyedi, sokan megbirkóznak vele önerőből, de tapasztalataink szerint sok ember számára okoz nehézséget szembenézni az új élethelyzettel, sokan keresik a feldolgozáshoz a kapaszkodókat.

Régen a gyászolókat segítette a család, a közösség, a társadalom és a vallás a rítusokon keresztül. A rítusok a halál után, a gyász első fázisában segítették az elengedést, a szembesülést, az átsegítést. Lehetővé tették a gyász átélését a tettekkel, a szavakkal, a képekkel, az illatokkal. A korábbi időkben a halál és a temetés beköltözött a házba a viselkedéssel, az illatokkal és a képekkel, majd a temetés és a halotti tor megteremtette a végső búcsú lehetőségét. A halál beállta után a rítusok egy bizonyos ideig keretet biztosítottak a fájdalom kifejezésének (Polcz, 2005).

A gyással kapcsolatos rítusok, szokások jelentős hányada is eltűnőben van, ami az elmúlással szemben tanúsított kollektív tagadás, elfojtás jele is. Az általánosan elfogadott és tisztelt, ha a gyászoló hőiesen viseli a fájdalmat, nem törik össze, nyomban visszatér a munkába, úgy él, mintha semmi sem történt volna (Zana, Hegedűs és Szabó, 2008).

A gyász szakaszainak időtartama teljesen megváltozott, mivel a halál helyszínéről általában órákon belül elszállítják a holttestet, így nincs idő szembesülni az elmúlással. Gyakran a temetés időpontjáig sokat kell várni, így az összeszedettség ideje elnyúlik. A társadalom nem segít a veszteség feldolgozásában, a hitnek és vallásnak is csökkent a szerepe, a család tagjai igyekeznek az érzelmeiket elfojtani (Velkey, 2012). A gyász fájdalmát mégis átélő környezetében levők tehetetlenséget éreznek a vele való találkozásokkor, gyakran közhelyek mögé bújva próbálnak hamis vigaszt nyújtani. Nem tudunk mit kezdeni sem a gyással, sem a halállal. Ez komoly probléma, mivel az át nem élt gyásznak súlyos következményei lehetnek, megrekedhet a személyiségfejlődés és patológiás tünetek jelentkezhetnek, melynek következtében a gyászolók körében a halál és a megbetegedések aránya emelkedik (Pilling, 2012). Az elfojtott érzések egy életen át visszahathatnak ránk. Ha a megküzdési stratégiáink nem jól működnek, és több feldolgozatlan veszteségélményünk egymásra rakódik, az akár generációkon át tartó, fel nem dolgozott gyászt eredményezhet, amely szorongáshoz, túlzott ragaszkodáshoz, megrekedt személyiségfejlődéshez, összességében szövődményes gyászreakciókhoz vezethet (Pilling, 2010).

Úgy gondoljuk, a társadalom tagjai testi-lelki egészségének megőrzése érdekében minden kapaszkodó kiemelten fontos, ezért a gyászcsoporthoz és gyásztanácsadók tevékenysége nagy jelentőséggel bír.

Fontosnak tartjuk azt is megemlíteni, hogy nem csak a halálesettel kapcsolatos veszteségeket szükséges feldolgozni, egy felnőtt életében akár több, mint negyvenféle veszteség megjelenhet (Kiss; Sz. Makó, 2015). Az elengedéssel és a veszteségfeldolgozással kapcsolatos munka elvégzése alapfeltétele az egyén egészséges működésének. Direkt használjuk a munka kifejezést, mert ezek a dolgok nem történnek meg maguktól, az idő nem

oldja meg. Akkor történik bármilyen változás, ha képesek vagyunk szembenézni önmagunkkal és energiát fektetünk abba, hogy feldolgozzuk a saját életünkben történő állandó változásokat, ha el tudjuk fogadni és képesek vagyunk megélni az életet teljes valójában, a jó és rossz történésekkel együtt.

Gyászfeldolgozó csoportok

A gyászcsoporthoz hasonló problémával küzdő emberek gyűlnek össze, akik érzéseik, tapasztalataik, belső fájdalmuk megosztásán keresztül dolgoznak saját veszteségükön. Az általunk vezetett gyászfeldolgozó csoportok a Napfogyatkozás Egyesület által ajánlott tematikát követik. A tíz alkalomból álló, kétheti rendszerességgel megvalósuló, két órás csoportfoglalkozások a veszteségfeldolgozással együtt egy belső önismereti munkát is aktivizálnak a résztvevőkben. A rendszeres találkozások és strukturális technikák elsősorban a gyással kapcsolatos gondolatok, érzések, tapasztalatok megosztását segítik elő. Az egymáshoz való kapcsolódás élménye elősegíti annak megélését, hogy nincsenek egyedül ebben a helyzetben más is az érzelmek kavalkádját éli át nap mint nap és nem megy gyorsan, felszólításra a gyógyulás, mint ahogy a társadalom elvárna. Ezáltal legitimitást kapnak egymástól és a csoportvezetőktől a negatív érzések átélésére és kifejezésére egyaránt, ami megkönnyebbülést és a szabadság bizonyos fokú megélését hozza. A megértés, elfogadás megtapasztalása, az érzéseik figyelmes meghallgatása feszültségoldó erővel bír. Pilling János, a gyász témakörének szakértője is ezt fogalmazza meg egy tanulmányában: „Egyrészt: a csoport leképezi a normalitást, megerősíti a gyással járó érzések természetességét. Másrészt: a csoport tagjai egymástól is átvehetnek coping stratégiákat, „ötleteket” a gyász feldolgozásához. Ezek a csoportok tehát hasznos és vizsgálatokkal is bizonyítottan hatékony eszközei a gyász feldolgozásának.” (Pilling, 2003:2)

Mi is azt valljuk számos lezárt csoport tapasztalatainak tükrében, hogy a gyászfeldolgozó csoport - nem komplikált gyász esetén - az egyik leghatékonyabb segítségnyújtási lehetőség.

A csoportvezető/k szerepe a gyászcsoporthoz

A csoportvezető/k felelős/ek a keretek, határok tartásáért, a biztonságos légkör megteremtéséért. Számos, a gyászfeldolgozást segítő strukturális technika ismeretének birtokában törekszenek az adott csoport igényeihez illeszkedő tematikát kidolgozni és azt rugalmasan alakítani az adott foglalkozáshoz illeszkedően. Elfogadással, türelemmel, értő figyelemmel, a meghallgatás képességével fordulnak a csoporttagok felé. A csoport részét

képezik, köztük és a csoporttagok közötti egyenrangú, partneri viszony jellemző, a hierarchia semmilyen formában nincs jelen.

A csoportok szervezési és módszertani kérdései

A csoportok működhetnek zárt vagy nyitott csoportként. Mi a Napfogyatkozás Egyesület ajánlása szerint járunk el, ez számunkra hatékony és biztonságos keretet ad. A jelentkezőkkel egy első interjú során találkozunk, a csoportmunka megkezdése előtt. Kölcsönösen megismerjük egymást, a gyászoló beszél veszteségéről, mi elmondjuk a csoport célját, menetét. A második alkalom végéig nyitott a csoport, új tagok is csatlakozhatnak, az eddigi jelentkezők is meggondolhatják magukat. A csoport a harmadik alkalomtól válik zárttá, onnantól fix létszámmal dolgozunk. Ez segíti a csoportdinamikát és mélyebb belső munkára ad lehetőséget, stabilabb alagra lehet építkezni hosszabb távon.

A gyászolók önsegítő csoportjai lehetnek heterogének vagy homogének. Életkor tekintetében nagyobb heterogenitás is megengedhető, azonban gyerekek, kamaszok és felnőttek számára – világlátásuk és gondolkodásmódjuk eltérőségéből fakadóan – indokolt lehet külön csoportok szervezése.

A veszteség típusát tekintve a homogenitás előnyös, különösképp öngyilkosság, gyilkosság, gyermekhalál esetén más megoldandó feladatok és nehézségek állnak a középpontban.

A veszteség óta eltelt idő is befolyásolja a csoportban való részvételt. Túl friss veszteség esetén még annyira intenzív a fájdalom, az érzések sokszor kontrollálatlanul törnek a felszínre, hogy az emberek legnagyobb hányada ilyenkor még nem szeretne közösségbe menni (Stolorow, 2016). Legtöbbször a veszteség után néhány hónappal keresnek csoportos segítséget, de nem ritka, hogy valaki pár év távlatából döbben rá, hogy a fel nem dolgozott gyásza élete számos területén jelent akadályt, és akkor érzi készen magát, hogy dolgozzon ezzel.

Fontos megjegyezni a fentebb említett szakmai szempontokon túl, hogy minden gyászfeldolgozása egyedi, így a gyászolók érzik, nekik épp mire van szükségük leginkább (Sarungi, 2019). Sok mindentől függhet, hogy valaki az egyéni gyásztanácsadást vagy egy gyászfeldolgozó csoportban való részvételt érzi a személyiségéhez jobban illeszkedőnek. Van, akinek jólesik, hogy egyéni keretek között csak vele foglalkoznak, ő és a saját érzései állnak a fókuszban. Van, aki még nem áll készen arra, hogy több ember közé menjen, és ott beszéljen legbensőbb fájdalmairól, neki az egyéni kíséret komfortosabb még. Van olyan is, aki örül, hogy nem csak neki kell beszélni, hallgathat és magában dolgozhat.

Segíthet a többiek tapasztalata, megéli a sorstárs közösség megtartó erejét, nem ő az egyetlen, aki mindezt átéli.

Az is tipikus, hogy valaki egy ideig egyénileg dolgozik a gyászán, és amikor készen áll, akkor keres fel egy csoportot. Az optimális helyzet az volna, ha a segítséget kereső gyászoló előtt nyitva állna a választás lehetősége, és eldönthetné szabadon, mire van épp szüksége ahhoz, hogy a saját gyászát a saját igényei és szükségletei szerint élhesse át, dolgozhassa fel.

Kutatás

A minta bemutatása

A mintába a 2018-2019-ben általunk szervezett gyászfeldolgozó csoportok résztvevői kerültek, egyszerű véletlen mintavételi eljárással, összesen 6 fő. A kutatás lebonyolítására a csoport befejezése után 3-6 hónappal került sor. A kutatásban való részvétel önkéntes alapon valósult meg, a csoporttagok hozzájárulásával.

Az interjúkat egyénileg vettük fel, a szövegek rögzítése diktafonnal történt, majd ezt követte szó szerinti átírásuk. A szöveghűségre nagy hangsúlyt fektettünk, mert ez a kvalitatív kutatások megbízhatóságának egyik elsődleges kritériuma (Szokolszky, 2004). A kutatás céljának és menetének ismertetése után, időpont egyeztetést követően személyes találkozás keretében történt az interjúk felvétele az etikai szabályok betartásával. Interjúalanyainkat biztosítottuk az anonimitásról, és beleegyezésüket adták az adatok további feldolgozásához.

A kutatás módszere

Jelen vizsgálat alapvető módszere a félig strukturált interjúk alkalmazása és ezek tartalomelemzése. Az interjú a kvalitatív kutatások egyik alapvető módszerének számít. A félig strukturált interjú esetében a beszélgetés főbb céljai, irányai előre tisztázottak, azonban a megkérdezett interjúalanyok viszonylag nagy szabadsággal rendelkeznek a beszélgetés menetének, ütemének meghatározásában. Az interjú készítői témákat vetnek fel, kérdéseket fogalmaznak meg, de a válaszadó az adott témakörön belül szabadon fogalmazhatja meg véleményét, és bármivel, amit ő lényegesnek tart, kiegészítheti a beszélgetést. Ezzel az interjú technikával komplex adatok nyerhetőek egy adott témakör kapcsán, amely széleskörű és mély megértést tesz lehetővé a kutató számára (Kovács, 2007). Az interjúk készítése során nem csupán adatközlőként tekintettünk az interjúalanyainkra, hanem komplex személyiségüket, identitáskonstrukcióikat egyaránt törekedtünk feltárni, érzéseikre, tapasztalataikra, kételyeikre egyaránt kíváncsiak voltunk.

Az interjúalanyok bemutatása

Az interjúalanyaink mindegyike nő, lakóhelyüket tekintve városban élnek, négyen felsőfokú, ketten középfokú iskolai végzettséggel rendelkeznek.

Az 1. számú interjúalany (23 éves) 5 éve veszítette el a nagyapját, épp az érettségije napján. A családban tilos volt beszélni a gyászról, mert szülei szerint a nagymama veszteségét a többiek gyásza még mélyebbé tette volna. Jelenleg intenzív osztályon dolgozik, ahol gyakran kell beszélnie elhunytak közeli hozzátartozóival; ezek az élmények újból és újból előhozzák benne a szeretett nagypapa elvesztése miatt mélyre eltemetett fájdalmát, és amikor az érzések előjönnek, nem tudja uralni ezeket.

A 2. számú interjúalany (42 éves), akinek a férje fél éve hunyt el gégerákban. Megmentőjeként, felszabadítójaként tekintett a férjére, aki érzelmi bántalmazó anyja karmaiból mentette ki és szabaddá tette őt. A férje halálával vált felnőtté.

A 3. számú interjúalany (37 éves) 2 hónappal ezelőtt történt abortusza miatt csatlakozott a csoporthoz. A magzata élettel összeegyeztethetetlen betegsége miatt volt szükség erre a beavatkozásra, amellyel kapcsolatban a végső döntést neki kellett kimondania. Úgy érezte, hogy erről beszélni kellene valahol, mert a családját és a barátait nem akarta terhelni a gyászával. Vesztésgfeldolgozását nehezíti egy éve tartó házassági krízise.

A 4. számú interjúalany (57 éves) 2 éve veszítette el a férjét, egyedül él, most van kialakulóban egy új kapcsolata. Sok munkahelyi feladata eltereli a figyelmét a fájdalomról.

Az 5. számú interjúalany (60 éves) 1 éve veszítette el a férjét, felnőtt fiai külföldön élnek, úgy érzi teljesen magára maradt, csak egy barátnője van, akivel ki tud kapcsolódni. A feketét nem tudja letenni, még szüksége van rá.

6. számú interjúalanyunk (45 éves) 2 hónapja veszítette el a férjét, akivel 20 évet éltek együtt, gyermekük nem volt.

Eredmények

Az interjúalanyokhoz intézett első kérdésünk¹ a veszteség típusára vonatkozott, amely miatt gyászcsoporthoz kerestek. Négy interjúalany érkezett a férje elvesztése, egy hölgy az abortusza és egy másik pedig a nagyapja öt évvel ezelőtti elvesztése miatt. Mindegyik résztvevő nő volt, mindannyian megerősítették az ebből a szempontból homogén csoport előnyeként annak a csodálatos érzésnek a megtapasztalását (amelyet nevezhetünk sisterhood-nak, női testvériségnek), amely ki tudott alakulni a csoporttagok között. Csoportvezetőként is megható

¹ A félig strukturált interjú teljes kérdéssora az 1. számú mellékletben olvasható.

volt látni a női sorsok hasonlóságát, a közös tapasztalat és megélés ébresztette a bizalmat és az összekapcsolódást.

Az életútvonali feladat tükrében fogalmazták meg az interjúalanyok, hogyan illeszkedik ez a veszteség korábbi veszteségeik sorába. Legtöbben a legmélyebbnek tartották a legutóbbi veszteségüket és jellemzően nem végeztek korábban tudatos gyászmunkát; bíztak az idő múlásában és a sok ellátandó feladatban.

„Az én veszteségem abszolút nem illeszkedik a korábbiak sorába! Azt gondoltam, ilyen rossz mindig csak mással történik meg, a közvetlen környezetemben nem volt senkinek abortusza, így módszereim sem voltak a feldolgozásra. Régen volt a halál, mint veszteség része az életemnek, gyerekkoromban vesztettem el a nagymamámat.” (3. sz. interjúalany)

„Fő helyen van a veszteségeim sorában, korábbi veszteségeimnél nem gondoltam, hogy segítségre szorulnék, most már úgy látom, a korábbi veszteségeimet sem sikerült feldolgozni. Nem sikerült elbúcsúzni a férjemtől, ami miatt még mindig nagy fájdalmat érzek; büntudatom van amiatt, hogy nem viselkedtem „elég okosan” az utolsó órákban.” (2. sz. interjúalany)

„Fiatal koromban veszítettem el szüleimet, de ezek szépen lassan feldolgozásra kerültek, mert a család és a sok feladat elterelték a figyelmemet.” (5. sz. interjúalany)

„A korábbi válásom és a munkahelyi problémáim eltörpülnek emellett, ez a legnehezebb veszteségem eddig.” (4. sz. interjúalany)

„Még nagyon fiatal voltam ekkor, szerencsére nem volt korábbi veszteségem.” (1. számú interjúalany)

„Az eddigi veszteségeimmel a férjemmel közösen küzdöttem meg, ő mindig mellettem volt támaszként. Ilyen még nem volt, hogy egyedül kellett szembenéznem egy ekkora tragédiával.” (6. számú interjúalany)

Szeretteink elvesztésekor saját halálunkkal is szembesülünk (Kárpáty, 2002). Válaszadóink többsége bízik a mennyország létezésében, reménykedik a saját haláluk utáni újbóli találkozásban, egyedül egy interjúalany fél a halál utáni végleges megsemmisüléstől.

„Eddig mindig féltem a haláltól, de mivel sokat beszélünk róla a csoporton, már elfogadom a dolgot, máshogy érzem ezt a dolgot; vallásos vagyok, tudom, hogy van mennyország, ez féltékennyé is tesz, mert akkor most az előző feleségével van ott, de hogy a féltékenységet elhessegessem, arra gondolok, most már legalább nem szenved.” (2. sz. interjúalany)

„Nagyon sokáig úgy éreztem, hogy együtt kellett volna elmenni a férjemmel, még most is vannak ilyen gondolataim. Én megígértem a férjemnek -bár ő ezt nem kérte-, hogy vele megyek.

De a fiaim annyira rimámkodtak, hogy ne tegyem meg, hogy arra jutottam, nem tehetem meg velük, hogy engem is elveszítsenek. Nem félek ettől az egésztől.” (5.sz. interjúalany)

„Hm...nem gondolok a saját halálomra, nem tartok annyira tőle. Ebből a történetből megtanultam, hogy az élet része nem csak jó dolog lehet, hanem rossz is; mindennek oka van, próbálok ezt is így felfogni. Rájöttem, mindent kibírok.” (3. sz.interjúalany)

„Én tartok attól, hogy elveszítek még valakit a szeretteink közül. A halálom biztos riasztó lesz a gyerekeimnek. A halál az egy utálatos dolog, de a meghalásomtól nem félek már.” (4. sz. interjúalany)

„Eddig nem gondoltam bele, de elolvastam Yalom² könyvét és rájöttem, mennyi minden mögött a halálfélelmem állt; családtagjaim elvesztése miatti szorongásom felerősödött az elmúlt években, a saját halálom kevésbé riasztó számomra. Félek a halálon túli bizonytalanságtól, félek, hogy nincs utána semmi. Félek a hirtelen haláltól, a búcsúzás lehetőségének elvesztésétől.” (1.sz. interjúalany)

Az interjúalanyaink többsége korábbi csoporttagoktól hallottak a gyászcsoporthoz, mint lehetőségről, illetve ketten említették, hogy szakember ajánlotta nekik.

A „Miben segített számodra a gyászcsoporthoz?” kérdésre az interjúalanyok elsősorban a sorsközösséget emelték ki a csoport erősségei közül. Itt végre megfogalmazhatták az érzéseiket (így nem kellett magukba fojtani őket), amelyek validálása is megkönnyebbülést hozott számukra; ezeknek köszönhetően lelkileg megerősödtek a csoportfolyamat végére.

„Nekem ez a csoport nagyon sokat adott: nem csak a gyászfeldolgozásban, hanem a lányok történetei is. Erősebb lettem. Két hete veszítettük el a nagynénémet, és annyira stabilan tudtam édesanyám mellett állni, így neki is könnyebb volt.” (1.sz. interjúalany)

„Én egy kemény csaj vagyok, megoldok mindent, de ez a veszteség földre kényszerített. Eleinte nem tudtam sírni, sokáig tartottam magam, de eljött egy pillanat, amikor éreztem, most kell segítséget kérjek, mert nehezebb lesz később. A csoporton tudtam sírni, dőltek belőlem a szavak, megerősítettek, hogy ez teljesen normális, így megélhettem ezeket az érzéseket, szőnyeg alá söprés helyett. Ha eltemettem volna, az nem segítette volna a férjemmel való kapcsolat megjavítását.” (3.sz. interjúalany)

„Mindent túlélünk, bármilyen nehéz. Mégis csak erős vagyok valamennyire, ha ezt túléltem! Halmozódtak a problémák, veszteségek, mégis fel tudtam állni belőlük. A csoporton jó volt hallani a többiek történetét, mindenkire odafigyelni, és hogy rám is figyelnek.

² Irvin D. Yalom (2018): *Szemben a nappal. A haláltól való rettegés legyőzése*. Park Kiadó (szerzői megjegyzés)

Biztonságban éreztem magam, összekapcsolódtunk egymással, tudtuk, miről beszél a másik, a végére mindenki erősebb lett, mert összeadódik az erő, a csoport megerősíti az egyéneket.”

(3.sz. interjúalany)

„Jó volt hallani, hogy másnak is hasonló gondjai vannak, jó volt kibeszélni ezeket, közösen összefogtunk, figyeltünk egymásra, a munkahelyen és barátok között nem lehet erről beszélni már, egy idő után már nem akarják hallani, hogy mi leragadtunk a gyászban.” (4.sz. interjúalany)

“Lelkileg helyzetettetek. Mélyponton voltam, amikor a gyászcsoporthoz elindult. Amikor a csoporttagok elmondták, hogy ők is mivel küszködnek, rájöttem, hogy nem vagyok egyedül ilyen helyzetben. Ez átlendített valamelyest azon, hogy mennyire szenvedek. Furcsán hangzik, de megnyugvást adott.” (5.sz. interjúalany)

"Akárhogy is sírással kezdtünk, vagy a csoportfoglalkozás közben jött a sírás, itt mégis feldobódtunk, úgy éreztem, hogy otthon vagyok, így ebben a társaságban, mert közös a problémánk. Átéltük egymás gyászát is, "veleérezte" a másikkal, akár csak egy jó szóval is tudtunk segíteni egymáson. Próbáltuk egymást megtámogatni, jó tanácsokkal ellátni vagy olyanokat megosztani, amivel a másikon is segítünk. Ezzel egymást is és magunkat is erősítettük. A legjobb szó a sorstársiasság, ez segített, illetve az, hogy csak nők voltunk a csoportban, hamar egy hullámhosszra kerültünk." (4. sz. interjúalany)

Arra a kérdésre, hogy mikor érezték először a csoporttagok, hogy igazán sikerült megnyílniuk a többiek felé, többségük egyetértett abban, hogy könnyen és gyorsan ment e folyamat, hamar létrejött a kapcsolódás, jó érzés volt számukra, hogy beszélhettek a gyászukról, fájdalmukról olyan emberek előtt, akik ugyanabban a helyzetben vannak. A gyászukhoz kapcsolódó személyes narratíváik megalkotása és megosztása szorongásoldó és felszabadító hatással is járt. A gyász során természetes az érzelmek szabad kinyilvánítása, a veszteségélmény megosztása. Régen a rítusok és a közösség segítették a gyászolót e folyamat során (Pilling, 2001). Ma ezek háttérbe szorulásával a gyászcsoporthoz szolgálhatnak lehetséges alternatívaként.

„Úgy érzem elég hamar. Kedvesek voltak a lányok, közvetlenek, így nem éreztem, hogy feszengennem kellene előttük, nyíltan lehetett beszélni mindenről, mert tényleg közvetlen volt mindenki.” (1. sz. interjú)

„Már az első interjúkor nagyon szimpatikusak voltak, már akkor azt éreztem, itt biztonságban vagyok, azért is jöttem el. Én már rögtön az első alkalomnál előadtam magam (nevetés). Azt éreztem, hogy így lehet, mondhatom és sírhatok. Nagyon ki kellett engedni, nem volt olyan, hogy feszélyezve érzem magam.” (3. sz. interjú)

„Én előtte részt vettem már egy meseterápiás csoportban, így bátrabb voltam, könnyebben megnyíltam.” (6. sz. interjú)

A következő kérdés során arra voltunk kíváncsiak, melyek voltak azok a konkrét gyakorlatok, emlékezetes alkalmak, amelyekről azt érezték a résztvevők, hogy számukra az komoly segítséget jelentett.

A gyászcsoporthoz gyakran használunk strukturális technikákat, gyakorlatokat. Fontos, hogy ezek minden esetben a csoport igényeihez igazodva kerüljenek kiválasztásra. A csoportvezetők felelőssége, hogy ezeket megfelelő időben alkalmazva, részletes instrukciók mellett dolgozzák fel a csoporttal közösen. Javasolt, hogy a választott gyakorlatok a csoportvezetők kompetenciáival összhangban legyenek, mert csak ebben az esetben használhatóak biztonságosan. A rugalmasság és az újratervezés képessége is a csoportvezetői készségek között említendő: bármikor szükséges lehet a csoport jellegének és aktuális hangulatának megfelelően az előre eltervezett tematika módosítása (Pilling, 2003). Tapasztalataink szerint a szakmailag jól kiválasztott gyakorlatok segítik a szembenézést, az érzelmek kifejezését és megélését, a gyászoló önmagához és a többiekhez való kapcsolódását egyaránt.

„Amikor vissza kellett nézni az életünk pozitív és negatív eseményeire, azok tetszettek, az élet feladata, az nagyon hasznos volt. A körfestés is nagyon jó volt, olyat szeretnék még. A mese is tetszett, jó volt átbeszélni mindenki szemszögéből, ők hogy éltek meg.” (1. sz. interjú)

„Legfontosabb, ami megmaradt bennem a feladatok közül, az az életút gyakorlat, hogy milyen veszteségek voltak régen és azt hogy tudtuk elengedni, hol tartunk. És ezt később is elő lehet venni és dolgozni rajta, el is tettem.” (2. sz. interjú)

„A mese is tetszett, többször is elolvastam, tudtam rajta elmélkedni. Abban is az van, hogy az ember saját magának tud a legtöbbet segíteni. Én is így érzem, mert ha én nem jövök el, akkor még én is úsznék az árral. Mindenki saját magának tud gyűjtögetni szárnyakat, amikkel később tud repülni. Van, aki gyorsan, van, aki lassabban gyűjtögeti a tollakat hozzá.” (3. sz. interjú)

„Minden gyakorlat segített. Töletek is nagyon sok megerősítést kaptunk, ami erőt adott és lehetett beszélni mindenről.” (5. sz. interjú)

A gyakorlatokhoz kapcsolódóan megkérdeztük a csoporttagokat, hogy volt-e olyan ami/kapcsán hiányérzet, lezáratlanság maradt bennük, tudnának-e erre is konkrét példát hozni? Az interjúalanyok teljesnek érezték a gyakorlatokat és feldolgozásukat egyaránt. Arról számoltak

be többen is, hogy az érzések megosztása felszabadító erővel bírt, és akár hosszabb időn keresztül is részt vettek volna egy-egy alkalmon.

„Nem éreztem ilyet, mindent jól átbeszéltünk, nincs hiányérzetem.” (1. sz. interjú)

„Nem volt ilyen gyakorlat. Akárhogy is két órát voltunk itt, mindig lett volna még mit elmondani, annyira jó volt az érzéseket megosztani és meghallgatni egymást.” (5. sz. interjú)

„Nem volt. A művészetterápiás feladatoktól először ódzkodtunk, de mindenkinek tetszett. Úgy elmélyedtünk benne, jó volt.” (6. sz. interjú)

Megkérdeztük a csoporttagokat, kinek ajánlanák a gyászfeldolgozó csoportokban való részvételi lehetőséget?

Az ilyen típusú csoportok hatékonyságát nem komplikált gyász esetén külföldi és magyar példák egyaránt bizonyítják (Pilling, 2003). Sokan nem tudják elképzelni, hogyan működnek ezek a csoportok, sok még a tabu és tévhit ezzel kapcsolatban is. Talán a leghitelesebben azok tudják ajánlani sorstársaiknak, akik már részt vettek és megtapasztalták e csoportmódszer támogató, gyógyító erejét.

„Magamból kiindulva nem csak a friss gyással érkezőknek ajánlanám, talán a régi sérelmekkel, fájdalmakkal érkezőknek is érdemes eljönni, mert tényleg sokat lehet fejlődni.” (1. sz. interjú)

„Bárkinek, nyugodt szívvel ajánlanám a csoportot, aki nyitott a csoportmódszerre.” (2. sz. interjú)

„Mindenkinek, aki nyitott rá, aki hajlandó beszélni a veszteségélményéről, mert hát ez így jobb, könnyebb, ez segít, meg a könyvek segítenek, én is sokat olvastam abban az időben.” (3. sz. interjú)

„Mindenkinek, aki ilyen helyzetbe kerül, vagy bármilyen veszteség, ami komolyabb, és úgy érzi, nem tud megbirkózni vele.” (4. sz. interjú)

„Igen, mindenkinek hasznára válik, a fájdalomról beszélni kell, és itt lehetett beszélni, kibeszélni, meghallgatni a másikat. Akkor rájön az ember, nem csak neki vannak ilyen problémái, és akkor talán a fájdalom picikét enyhül.” (6. sz. interjú)

Arra sok kérdés kapcsán kitértek a csoporttagok, hogy ők mit kaptak a csoporttól, egymástól. Arra is rákérdeztünk, mit adtak ők saját megítélésük alapján a többieknek. A gyász időszakában a gyászoló gyakran érzi úgy, hogy mindenkinek terhére van, lehangoltságával csak tovább növeli családtagjai, szerettei fájdalmát. Egy idő után sokan be is zárkoznak, és nem beszélnek saját fájdalmukról, mély megéléseikről. Próbálnak tárgyilagos témákat felhozni és azt színlelni,

hogyminden rendben. (Singer, 2010). Nagyon fontos megerősítést és önbizalmat jelent számukra az a felismerés, hogy saját érzéseik megosztása másoknak segítség, és nem csak kapni, hanem az őszinteségükkel adni is tudnak sorstársaiknak.

„A családot próbálsz megkímélni, nekik nem mondd el ilyen mélyen, elég nekik is a szenvedésük.” (4. sz. interjú)

„Többet hallgattam a lányokat, figyeltem rájuk, de nekem ez is sokat segített.” (1. sz. interjú)

„Én tudok adni? Hát az őszinteségem, hogy meghallgattam őket, néha el is sírtam magam.” (3. sz. interjú)

„Talán a tapasztalataim alapján előre tudtam vetíteni a dolgokat. Sokszor tudtam mondani, hogy én már előrébb járok, de még mindig itt tartok. Meg kell adni a gyásznak az időt.” (5. sz. interjú)

„Figyeltem, hogy segíteni tudjak, tapintatosan. Ha az ember óvatosan próbál, tapintatosan, akkor talán jobban átmegy, vagy eljut odáig, ahova kell.” (6. sz. interjú)

Az interjú vége felé közeledve megkérdeztük a csoporttagokat, javasolnának-e bármi változtatást a csoport/az alkalmak felépítésével kapcsolatban? E kérdés célja volt saját fejlődésünk elősegítése, a pozitív és negatív visszajelzés egyaránt sokat segít a további csoportok tervezése, a gyakorlatok kiválasztása kapcsán. Mindannyian teljes elégedettségüket osztották meg, változtatási javaslatot nem kaptunk. Ebben az is benne lehet, hogy minden csoporttag először vett részt ilyen típusú önismereti csoportmunkában, tehát nem volt viszonyítási alapjuk. Mindannyian sokat fejlődtek a csoport során és ezt pozitívumként élték meg a kezdeti állapotukhoz képest.

„A csoporttal kapcsolatba nem volt hiányérzetem, ti profik vagytok, felkészültetek, az időt is tartottátok, a feladatok is nagyon jók voltak.” (2. sz. interjú)

„Teljesen jó volt ez így, jó volt, hogy kéthetente találkoztunk, volt idő a feldolgozásra, rendben volt.” (3. sz. interjú)

„Mindenki magáénak érezte egymás problémáját, sokat kaptunk és fejlődtünk itt” (5. sz. interjú)

Utolsó kérdésünk az volt a csoporttagok felé, hogy mondjanak három szót, ami számukra a gyászcsoporthoz kapcsolódik. Ezt egy szófelhőben mutatjuk be.



1. sz. ábra: Gyászcsoporthoz tartozók jelentése a csoporttagoknak szófelhőben. (Saját szerkesztés)

Konklúziók

A félig strukturált interjú tematikus tartalomelemzése alapján kirajzolódik, hogy mit is jelenthet egy gyászcsoporthoz tartozás az abban résztvevők számára, milyen problémákkal jutnak el a segítségkérésig, hogy integrálódnak egy csoportba, és őszinte megnyílásukkal, érzéseik felvállalásával mennyit segítenek önmaguk és mások számára is. Egy veszteségélmény feldolgozása sokféleképp történhet. Akár gyászcsoporthoz tartozás keretében, akár egyénileg történik a gyászmunka, valódi gyógyulás csak az érzések megélésével, önmagunkkal való szembenézéssel érhető el. Ehhez az önismereti munkához őszinteség, bátorság és kitartás szükséges. A gyászfeldolgozó csoportok előnye, hogy ezt a nehéz utat nem egyedül kell bejárnia a gyászolóknak, a sorstársak és a csoportvezetők is számos kapaszkodót, mintát adnak. Fontos megjegyezni azonban, hogy minden gyászfolyamat egyedi, így a gyászoló érzi és dönti el, hogy számára melyik út vezet a gyógyulásig.

Kutatásunk fő korlátja, hogy egyetlen befejezett női csoport tagjai kerültek a mintába, az ő gyászfeldolgozási folyamatuk áll a középpontban. Hosszabb távon érdemes lehet a kutatást kiterjeszteni vegyes csoportokra is.

Bízunk benne, hogy tanulmányunk hozzájárul a gyászcsoporthoz való kapcsolódással kapcsolatos számos tévhit eloszlatásához, és egy reális kép kialakításához a valós tapasztalatok alapján.

Zárszó

E segítő tevékenység kapcsán kiemelten fontosnak tartjuk a gyászolóhoz való saját hozzáállásunkat: higgyünk és bízunk a megküzdő képességében, abban, hogy tud segítséget kérni, hogy ő is lehet még boldog. Fontos felismerés volt a saját szerepünket illetően az abban való hit, amit Singer Magdolna tanított számunkra a gyásztanácsadó képzés keretei között³, hogy a gyászoló a humánus kapcsolódásunkkal nyeri el elsősorban azt a saját erőt, amit aztán egymaga a legmélyebb szomorúságában is megtalálhat magában. A korlátainkról, határainkról sem szeretnénk azonban megfélemlíteni: segítőként nem tudjuk csökkenteni a gyász fájdalmát, de ahhoz segítséget tudunk nyújtani, hogy ne a teljes reményvesztettség irányába menjen a gyászfolyamat.

Hangsúlyosnak tartjuk egy olyan biztonságos tér megteremtését, ahol a hozzánk fordulókkal bizalommal tárhatják fel legbensőbb érzéseiket, „kifújhatják” magukat. A folyamat egészében törekszünk az előítélet-mentességre, a feltétel nélküli elfogadásra, a megszentelt figyelemre az „itt és most”-ban.

IRODALOM

- KÁRPÁTY Á. (2002): *A gyász szociológiája*. Budapest, MTA Politikai Tudományok Intézete
Etnoregionális Kutatóközpont Munkafüzetek 91.
<http://mek.oszk.hu/02000/02010/02010.htm> Elérés: 2021.02.10.
- KISS M. H.; SZ. MAKÓ H. (2015): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*. Pécs, Pro Pannónia Kiadói Alapítvány
- KOVÁCS É. (2007): Interjú módszerek és technikák. In: Kovács Éva (szerk.): *Közösségtanulmány. Módszertani jegyzet*. Budapest, Néprajzi Múzeum – PTE-BTK Kommunikáció- és Médiatudományi Tanszék, 269-277.

³ Singer Magdolna (2019): Gyásztanácsadó képzésen tartott előadása, Pécs

- PILLING J. (2001): *Segítség a gyászban. Hospice beteggondozás füzetek*. Budapest, Magyar Hospice-Palliatív Egyesület
- PILLING J. (2003): Strukturális technikák a gyászolók önsegítő csoportjaiban. *Kharón Thanatológiai Szemle*, VII. 1-2, 1-21.
- PILLING J. (2003) (szerk.): *Gyász*. Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt.
- PILLING J. (szerk., 2010): *A halál, a haldoklás és a gyász kultúranropológiája és pszichológiája. Szöveggyűjtemény*. Budapest, Semmelweis Kiadó
- PILLING J. (2012): *A gyász hatása a testi és a lelki egészségi állapotra*. Doktori értekezés. Budapest, Semmelweis Egyetem
- POLCZ A. (2005). *Együtt az eltávozottal*. Pécs, Jelenkor Kiadó
- SARUNGI E. (2019): Gondolatok a komplikált gyász fogalma mentén. *Kharón Thanatológiai Szemle*, XXIII. 3, 29-36.
- SINGER M. (2010): *Vigasztalódás a gyászban - A haláleset és a válás utáni veszteség feldolgozása*. Budapest, Jaffa Kiadó és Kereskedelmi Kft.
- STOLOROW, R. D. (2016): Pain is not pathology. *Existential Analysis*, 27.1:January, 70-74.
- SZOKOLSZKY Á. (2004): *Kutatómunka a pszichológiában. Metodológia, módszerek, gyakorlat*. Budapest, Osiris Kiadó
- VELKEY K. M. (2012): A gyász illemtana. A gyász illemtanának és a halálképnek a változása a 19-20. században. *Kharón Thanatológiai Szemle*, XVI. 4, 47-54.
- ZANA Á.; HEGEDŰS K.; SZABÓ G. (2008): Rítusok és szokások változásainak szerepe a társas kapcsolatok alakulásában. A mai magyar lakosság halálképe. In: KOPP MÁRIA (szerk.): *Magyar lelkiállapot 2008. Esélyteremtés és esélyegyenlőség*. Budapest, Semmelweis Kiadó, 382-389.

1. számú melléklet: Félig strukturált interjú kérdéssora

1. Milyen veszteséggel érkeztél a csoportba?
2. Hogyan illeszkedik korábbi veszteségeid sorába ez a veszteség?
3. Veszteségeink kapcsán óhatatlanul szembesülünk a saját halálhoz való viszonyunkkal. Te hogy vagy most ezzel?
4. Honnan hallottál a gyászcsopotról mint lehetőségről?
5. Miben segített számodra a csoport?
6. Mikor érezted azt először, hogy igazán sikerült megnyílnod a többiek felé?
7. Tudnál mondani példát, melyek voltak azok a konkrét gyakorlatok/emlékezetes alkalmak, amik személy szerint neked segítettek?
8. Volt-e olyan gyakorlat, ami/k kapcsán hiányérzet, lezáratlanság maradt benned, tudnál erre is konkrét példát hozni?
9. Kinek ajánlanád a csoportban való részvételt?
10. Javasolnál-e bármi változtatást a csoport/az alkalmak felépítésével kapcsolatban?
11. Mi az a 3 szó, ami elsőre eszedbe jut a gyászcsoporttal kapcsolatban?

Dr. Mucsi Georgina, PhD

szociális munkás, gyásztanácsadó, egyetemi adjunktus
PTE BTK TKI, Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék
mucsi.georgina@pte.hu

Dr. Maros Kitti, PhD

mentálhigiénés segítő szakember, gyásztanácsadó, egyetemi adjunktus
PTE Kultúratudomány, Pedagógusképző és Vidékfejlesztési Kar
maros.kitti@pte.hu