

DR. MOLNÁR ANNAMÁRIA

Az elveszett és az álmok által újra megtalált lelki társ.

Esettanulmány az álmok szerepéről egy sajátos gyászfolyamatban

„Ha valaki elveszítette egy drága hozzátartozóját, utána hosszabb időn át különös fajtájú álmai vannak, amelyekben az a tudat, hogy az illető meghalt és az a vágy, hogy újból életre keljen, a legkülönbözőbb egyezségeket köti egymással. Hol halott az elhunyt és emellett mégis tovább él, ...hol pedig félig halott, félig élő, és ezen állapotok mindegyikének sajátos jelzése van az álomban.“

Sigmund Freud¹

Összefoglalás ♦ *Egy pszichoterápiás klinikai női páciensének volt barátja elvesztésével kapcsolatos, sok tekintetben figyelemre méltó és tanulságos gyászfolyamatát dolgozza fel a tanulmány. Az eset számos, gyászra vonatkozó elméletet illusztrál, melyek rövid ismertetésre kerülnek. A gyászoló álmait is bemutatjuk, melyek kiemelt szerepet játszottak a veszteség feldolgozásában. A tanulmány ráirányítja a figyelmet a gyászolóban rejlő pozitív belső erőforrások fontosságára, ugyanakkor arra is rámutat, milyen meghatározó szerepe van a gyászélmény másokkal történő megosztásának, illetve ennek akadályoztatásának. A bemutatott esetben a gyászoló nemcsak belső világának és személyiségének helyreállítását élte meg, hanem azok kifejezett gazdagodását is.*

Kulcsszavak: gyász, veszteség, álom, jogfosztott gyász, poszttraumás növekedés

The soul mate lost and found by dreams. A case study of the role of dreams in a special grieving process

Summary ♦ *The study presents a young female patient's special grieving process after the loss of a former boyfriend. The case illustrates numerous theories of loss and grief, which are briefly described. The mourner's dreams, which played a key role in processing the loss, are also*

¹ Sigmund Freud: *Bevezetés a pszichoanalízisbe*. Borsodi Nyomda, Miskolc. 2006/1917.154.

presented. The study draws attention to the importance of the positive internal resources inherent in the griever, but also points out the decisive role of sharing the grieving experience with others. In the case presented, the griever experienced not only the repair and restoration of her inner world and personality, but also their enrichment.

Keywords: grief, grieving, dream, disenfranchised grief, posttraumatic growth

Bevezetés

Egy több szempontból sajátos és tanulságos gyász történetét szeretném megosztani. Az eset azért is sajátos, mert egy már lezárt kapcsolathoz, egy volt szerelmi társ elvesztéséhez fűződik – ehhez a helyzethez képest nem várt intenzitással –, amely a gyászoló szociális környezetének értetlenségével és hiányos támogatásával találkozott. Érdekes az is, hogy egy magát kifejezetten racionális gondolkodónak tartó ember számára milyen nagy jelentőséget nyerhet a tudattalan segítő szerepe az álmokon keresztül. A gyászélményeket a kliens borderline személyiségstruktúrája is tovább színezi.

Mint ahogy egy vízcsepp az óceánban, minden egyes gyászfolyamat egyedi és megismételhetetlen, ugyanakkor különböző mértékben magán visel általános jegyeket. Számomra megrendítő és szívet melengető érzés volt betekintést nyerni abba, miként dolgozhatnak tudattalan gyógyító belső erők egy fiatal ember vesztesége kapcsán, akkor is, ha nem vallja magát spirituálisnak, és nincs is különösebb pszichológiai előképzettsége. Nem vagyok képzett pszichoanalitikus, álmokkal sem szoktam dolgozni, de valahogy a segítő szándék nyomása alatt rákérdeztem az esetleges álmokra. Ez a kérdés rendkívül gazdag belső történéseket tárt fel, és facilitálta az öngyógyító folyamatot. Az esetet azért is szeretném megosztani, mert – mint csepp az óceánban vagy mint egy gyémánt számos csillogó felülete – sok különböző, gyással kapcsolatos felfogást tükröz vissza.

Először szeretném röviden bemutatni azokat a gyászelméleteket, amelyeket relevánsnak találtam az eset megértéséhez és amelyeket az eset jól illusztrál. Ezután szeretnék rátérni az eset bemutatására. A leírásban szereplő személynevek nem azonosak az eredetiekkel.

Az esethez kapcsolódó gyászelméleti megfontolások

Buda Béla (1997) és Polcz Alaine (1997) tanulmánya meggyőző leírását adja annak a szociálpszichológiai folyamatnak, amelynek során a modern életszemlélet előretörésével a gyászhoz segítséget nyújtó társas rítusok megritkultak és kiüresedtek, ezáltal a gyász elhárított

élménnyé, a halál és haldoklás pedig tabuvá, az elidegenedés és közösségből kiszakadás tünetévé és előmozdítójává vált. Polcz felhívja a figyelmet arra a gyökeres szemléletváltásra is, melyet a halál és gyász több évezredes természetes kezelése után Freud gyászra vonatkozó tudományos, analitikus megközelítése fémjelzett, melynek során a gyászt intrapszichés folyamattá redukálta és munkának nevezte. Freud a Gyász és melankóliá-ban közzétett eredeti és közismertté vált vélekedése szerint a gyászmunka lényegét a decathexis képezi: a libidó fokozatos eloldozása az elvesztett tárgytól, a valóság beismerése hatására - miszerint a szeretett tárgy többé nem létezik (Freud, 1997/1917). Sophie lánya halálának kilencedik évfordulóján Freud Binswangernek írt levelében, saját tapasztalata folyamányaként azonban felülírta korábbi vélekedését, miszerint a libidó fokozatosan visszavonódna a szeretett tárgyról (Dozois, 2000, 15., Freud, 1929/1960 nyomán).

Melanie Klein egyformán jelentőséget tulajdonított az introjekciónak mind az egészséges, mind a kóros gyász, valamint a mániás depresszió folyamatában (Klein, 1940). Klein a normális gyászt a kisgyermek korai depresszív pozíciójával állítja párhuzamba. A normál gyász folyamán a gyászoló újra-introjektálja mind az aktuálisan elvesztett személyt, mind szeretett szüleit, akiket jó belső tárgyainak érez. Amikor a veszteség megtörtént, kicsi korától felépített belső világa képzeletében összeomlott. E belső világ újjáépítése jelenti a sikeres gyászmunkát (Klein, 1940, 144.).

Otto Kernberg (2010) Néhány megfigyelés a gyász folyamatával kapcsolatban című munkáját az teszi különösen hitelessé, hogy sokéves, szakmailag kiemelkedő pszichoanalitikus tapasztalatát ötvözi felesége elvesztéséhez kapcsolódó személyes gyászélményének felismeréseivel, s egyben módosítja és továbbfejleszti a gyással kapcsolatos elméleti álláspontját. Tapasztalatai alapján úgy véli, hogy a gyász folyamata nem zárul le meghatározott időtartamon belül, hanem tartós változásokat eredményezhet a gyászoló pszichés struktúrájában. A gyászhoz kapcsolódó strukturális változások egy állandósult, az elvesztett személyhez fűződő, internalizált tárgykapcsolat kialakítását foglalják magukba, melynek hatása van az én és a felettes én funkciókra. Az állandósult belső tárgykapcsolat kialakulása párhuzamosan megy végbe a szeretett személlyel történő azonosulással, és a felettes én módosulása az elvesztett személy értékrendszerének és életcéljának az internalizálását jelenti.

Gyással kapcsolatos kiterjedt kutatásai során Bowlby külön figyelmet szentelt az elvesztett személlyel való kapcsolat fennmaradását szolgáló viselkedés és élmények vizsgálatának. Az elhunyt személy jelen lehet, mint láthatatlan kísérő, megjelenhet a túlélő hozzátartozó álmaiban, lehet meghatározott helye (a lakásban megszokott helyén, vagy máshol), sok özvegy számára természetes lehet a rendszeres képzeletbeli beszélgetés az

elvesztett társsal. Bowlby szerint sokak életében ez megoldást jelenthet, patológiás következmények nélkül (Bowlby, 1982, 79.).

Doka (1989, 2002) szerint a gyászoló jogfosztottnak éli meg gyászát, ha a veszteség nincs nyíltan elismerve, szociálisan támogatva vagy publikusan meggyászolva. A jogfosztott gyász jellegzetes esete lehet a vártnál nagyobb jelentőségű kapcsolat elvesztése és a gyászreakciók környezet által történő el nem fogadása. A mások által el nem ismert gyász nehezebbé teszi a saját érzelmek felismerését és feldolgozását, megnehezíti vagy megakadályozza a gyász másokkal történő megosztását, társas segítség igénybevételét, valamint fokozza a komplikált gyász előfordulásának valószínűségét.

A gyászolók álmaival kiterjedten foglalkozott Verena Kast (2011/1999) és Polcz Alaine (2002). Tóth Petra (2011) gyászolók álmait mutatta be a gyász különböző stádiumaihoz kapcsolódóan az álom és halál kapcsolatát vizsgáló írásában.

Kast (2011/1999) pszichoanalitikus gyógyító munkája során kiemelt figyelmet fordított a veszteségélmények megfelelő pszichés feldolgozására. Az álmoknak útmutató, segítő szerepet tulajdonított a gyász egyes fázisai feladatainak, összességében a gyászmunkának az elvégzésében. Szemléltetésként gazdag álomanyagot sorakoztat fel könyvében, részben a gyász fázisaihoz kapcsolódó egyes álmokat, részben konkrét esetek összefüggő álmsorozatait. A gyász folyamata során megkülönbözteti a tagadás, az érzelmi káosz, a keresés és elválás, valamint a gyászolónak magához és a világhoz való új kapcsolata kialakításának a szakaszát.

Polcz (2002) szerint az álom gyakran képezi a gyászmunka részét, segít a gyászolónak felismerni azokat a problémákat, melyek túl fájdalmasak, s amelyeket a tudat igyekszik elfojtani, elhárítani. A szerző bemutatja a gyászolók álmainak tipikus fajtáit, és azok kapcsolatát a gyászmunka különböző fázisaival, továbbá technikai tanácsokat is ad az álmok felidézéséhez. Kiemeli az álom szerepét a halottal történő, a valóságban befejezetlennek megélt kommunikáció folytatásában, a halottal kapcsolatos lezáratlan problémák feldolgozásában.

Mint a későbbiekben látni fogjuk, a fent említett megfigyelések és elméletek mind releváns szerepet játszanak a történet megértésében. Most következzen az eset leírása.

Clara gyásza

Clara 25 éves, kényszerbetegség kezelése céljából utalta be háziórvosa a Pszichoterápiás Klinikára. Szülei egyéves korában elváltak, bátyja édesapjánál, ő édesanyjánál maradt, akinek egyre nyilvánvalóbb alkoholproblémái miatt Clara 16 évesen elköltözött otthonról. Tinédzserként drogokkal és alkohollal kísérletezett, több erőszakos partnerrel volt kapcsolata. Többször volt depressziós időszaka, több alkalommal kezelte pszichológus, és egyszer

antidepresszánt is szedett. Nehéz időszakaiban túlevéssel és önhánytatással szabályozza érzelmeit. Fiatalabb korában érzelmi kitörések és önsértő magatartás is jellemezte. Önmagát perfekcionista, lelkiismeretesnek és másoknál érzékenyebbnek írja le. Főiskolán tanul, mellette dolgozik, biztos anyagi helyzettel rendelkezik. Jó és rendszeres kapcsolata van édesapjával, bátyjával, valamint egy barátnőjével. Édesanyját nagyon ritkán említi, csak a múlt kapcsán, sajnálattal önmaga és anyja iránt, de nem haraggal.

Kényszerbetegsége kezelésére kognitív-viselkedés orientált csoportterápiában részesül (gyakorlati megfigyeléseink szerint borderline betegeknél a kényszerbetegség tünetei fontos érzelemszabályozó szerepet tölthetnek be). Jelentős tüneti javulással, elégedetten zárja kezelését. Négy hónap múlva azonban újra beutaltatja magát: aggódik, hogy bipoláris betegségben szenved. A második jelentkezésekor már nem egyedülálló, új barátja van. A kivizsgálás kapcsán kerül hozzám. Ezúttal úgy jellemzi magát, mint aki keresi a kockázatot, egyszerre érzi normálisnak és bolondnak magát, impulzív, ugyanakkor túl megértő, még a kifejezetten rosszindulatú emberekkel szemben is. Szigorú lelkiismerete miatt sokszor gyötrik kétségek. A vizsgálati interjúk emocionálisan labilis borderline személyiségzavart erősítenek meg dependens és kényszeres személyiségvonásokkal, valamint felnőttkori figyelemzavart. A személyiségzavar kapcsán felkínált pszichoterápiás kezelést elhárítja, inkább tanulmányaira szeretne koncentrálni. A figyelemzavar gyógyszeres kezelése azonban érdekli, és jó eredménnyel is jár, bár nem oldja meg minden problémáját. Éppen lezárni készülünk a kivizsgálást és a gyógyszeres kezelést, amikor az utolsó alkalomra zaklatott lelkiállapotban érkezik. Nemrégiben tudta meg, hogy volt barátja pár hónappal ezelőtt vízi balesetben, vitorlázás kapcsán meghalt. Bár egy ideje nem álltak kapcsolatban egymással, nagyon lesújtja a halálának híre. Gyászát nem tudja megosztani sem a mostani barátjával, aki nem akar hallani róla, sem a volt barátja családjával, mert velük sem volt már rég kapcsolatban, és nem tudja, hogyan fogadnák közeledését. Barátnőivel sem szívesen beszél róla, mert nem ismerték őt közelebbről, és csodabogárnak tartották. Mint a jogfosztott gyász jellegzetes esetében, nagyon egyedül van gyászával, és pszichiátriai problémái is megnehezíthetik a veszteség feldolgozását, ezért felajánlok neki néhány további alkalmat, hogy beszélhessünk gyászáról. Ezt a lehetőséget hálással fogadja.

Mesélni kezd volt barátjáról: igazi lelki társa volt, életében az egyetlen ember, aki teljes mértékben megértette és elfogadta őt. Saját döntése volt mégis, hogy szakítsanak, mert úgy érezte, mindketten annyira szórakozottak és gyakorlatlanok, hogy nem tudott vele működőképes családalapítást elképzelni. Azt azonban megbeszélték, hogy ha a gyerekeik már felnőttek, szívesen összekötnék újra az életüket. Addig is barátok akartak maradni, csak amiatt

szünetelt érintkezésük, hogy a férfi is új társat találjon, és mindketten csak barátokként tekintsenek egymásra. Időközben volt barátja is új barátnőt talált, de a tervezett újratalálkozásra már nem került sor a halálos baleset miatt.

Clara fájdalmát, lelki zaklatottságát munkába fojtja - ez korábbról is jellemző lelki megküzdési módszere. Összezavarodott az értékrendje, büntudata van, úgy érzi, rossz döntést hozott, amikor otthagya a férfit. Volt barátja újra és újra felbukkan gondolataiban és érzéseiben.

A koronavírus miatti lezárás okán a következő alkalommal röviden, telefonon beszélünk. Rákérdezek, hogy szokott-e álmodni róla. Erre a kérdésre akkor nem reagál különösebben. A következő alkalommal, amikor már újra bejöhét a Klinikára, rengeteg álmot mesél el gyors egymásutánban, szinte alig lehet követni. Úgy érzi, hogy már sokkal jobban van, bár aggódik amiatt, hogy ez csak látszat-javulás, és vissza fog esni.

A következő álmokat meséli el:

Első álom:

„Jakobbal látogatóba készülünk az édesanyjához és a férjéhez. Jakob késve jön, érkezésekor nagyon titokzatos. Édesanyja házához vezet, elmagyarázza neki késése okát. A kocsiban hátuljában van egy széf, de nem tudhatom meg, mi rejlik benne. Ez egyáltalán nem jellemző rá, mivel mindig kifejezetten nyílt és őszinte volt velem. Az álomban jó érzés, hogy egymáshoz tartozunk.”

Az álom feleleveníti együttlétük időszakát, de szokatlan elemek vegyülnek a képbe. Egymáshoz tartoznak, és mégis van valami nagyon értékes, rejtélyes dolog, amit a férfi magának (esetleg valaki másnak) őriz, amit most már nem is lehet megtudni, hiszen titkát magával vitte a halálba. A rejtett kincs lehet kibontatlanul maradt élete, amit nem tudott megosztani sem Clarával, sem más nővel. A titokzatosság utalhat arra is, hogy Clara számára érthetetlen, hogy mi történt és miért történt volt szerelmével. Polcz (2002) szerint gyakori, hogy a gyászoló nagyon szeretné, de nem tudja megérteni az álomalak különös viselkedését. Úgy is felfogható ez az álom, mint a gyász első stádiumára jellemző, vágyteljesítő álom, mintha minden hétköznapi módon történne, és a szeretett személy még életben lenne, ami jó érzést ad a gyászolónak. A férfi késve érkezik, ami kifejezheti azt, hogy lemarad arról a megállapodásukról, hogy későbbi életkorukban majd újra egymásra találhatnak.

Második álom:

„Olyan, mint egy szürrealista filmdráma. Templomban vagyunk, Jakobmal most lesz az

esküvőnk, nagyon boldogok vagyunk. Mialatt az oltárhoz vonulunk, látom, hogy a családtagjaink sírnak. Az oltárhoz érve egy koporsót pillantok meg, Jakob fekszik benne. Olyan érzés, mint a Császár új ruhája mesében. Felnézek és látom, hogy az emberek a templomban nem hiszik el nekem, hogy Jakob mellett állt. Próbálok meggyőzni őket, hogy itt van velem, ők próbálnak meggyőzni engem, hogy a koporsóban fekszik.”

Polcz (2002) szerint a gyász második fázisában a tudattalan, az érzelem, ami eddig tagadta a veszteséget, küzd a halál elfogadásával. Mint ahogy ebben az álomban is megjelenik, gyakori, hogy az elvesztett személy egyszerre van jelen élőként és halottként. A szürrealista érzés is arra utal, hogy a gyászoló megélése a vágyott és a valóságos világ határán mozog. Mint a Császár új ruhája mesében, próbálja meggyőzni a többieket a vágyott igazáról, de nem sikerül, mert a többiek nem látják, amit ő látni szeretne. Az esküvői jelenet kifejezi mély lelki egybetartozását az elvesztett baráttal, tervüket egy későbbi közös jövőről, melyet a valóság kegyetlen kényszere miatt kénytelen eltemetni.

Harmadik álom:

„Egzotikus tengerpart Thaiföldön. A család már itt van, én most érkezem barátnőmmel, Laurával. Mosolyogni próbálok, de mélyen bánatos vagyok. Mindenki tudja, hogy gyászolok, mert elvesztettem Jakobot vagy Helenét, a legjobb barátnőmet (az álomban kettőjük keveréke). A többiek próbálnak felvidítani. Hirtelen hatalmas cunami támad, és mindenki menekülni próbál. Nagyon valóságosnak érződik, ahogy átkelek minden akadályon, próbálok nyugodt és szervezett maradni, mialatt menekülök. Néha a víz alá kerülök. Barátnőmet, Laurát eltalálja egy tárgy. Végül elcsendesül a cunami, és megérkezünk a barátnőmmel. Elfoglaljuk az utolsó két széket, a többiek félkörben ülnek. Úgy érződik, mintha csak mi ketten lettünk volna veszélyben. Barátnőm nyaka természetellenes szögben teljesen hátrafelé hajlik. Édesapám megkérdezi, hogy jól van-e. Hallom édesapám feleségét, amint így szól: A fenébe, meghalt!”

Polcz (2002) szerint a harmadik fázisban a tudattalan már tudja a veszteséget, felismeri a változtathatatlanságot. Kast (2011/1999) szerint a közelgő, fenyegető halál árnyékában gyakoriak a természeti katasztrófát megjelenítő álmok, melyek arra utalnak, hogy a gyászolót magát is megsemmisülés fenyegeti, hiszen személyisége alapjaiban rendült meg. Kast könyvében lavinára és napfogyatkozásra hoz példát, Clara esetében cunami jelenik meg. Az árhullám előli menekülési jelenet élénken leképezi, hogy a szeretett személy elvesztésekor újra feltámadó depresszív pozíció kapcsán hogyan fenyegeti az ember belső világát a teljes összeomlás. Összefolyik a legjobb barátnő és a volt kedves személye az álomban. Ennek is jelentése van, hiszen a férfiban egyben legközelebbi lelki társát is elveszítette. A katasztrófában

odaveszett a legjobb barátja, társa, ő maga azonban kitartó küzdelmek árán életben maradt. Ez azt jelzi előre, hogy a gyász nem roppantja őt végérvényesen össze, sikeresen átverekedi magát a fájdalmas folyamaton. Clara megmenekült, de barátja elveszett: a túlélésnek erről az ambivalens megkönnyebbülési érzéséről írt Freud a Gyász és melankóliában (1997/1917).

Negyedik álom:

„Ez egy furcsa álom, világos és rövid. Jakobbal úszunk, éjszaka van, a víz és a nap sötét, a tenger teljesen nyugodt. A háttérben hófödte hegycsúcsok, mint Izlandon. Minden sötét, elsodródtunk a többiektől, akik egy viking hajón ülnek, ami előttünk halad. Teljes a csend. Ha a víz alá tesszük fejünket, hallhatjuk a többieket. Keresnek minket. Meg kell találnunk őket. Pánikban vagyunk, menekülünk.”

Nyugodt, békés kép, de a halál csendje csendje lengi körül. Clara együtt van halott kedvesével - sokszor ez lenne a legkönnyebb és legkívánatosabb a gyászoló számára - ugyanakkor elszakadva a mindennapi valóságtól, az élőktől, akik a víz fölött vannak, vikinghajón ülnek, hiszen dánok. A háttérben magasló, hófödte hegycsúcsok azonban azt jelzik, hogy meg fog küzdeni a gyász kihívásaival, és hogy még teljesítendő feladatok várják ebben az életben. Itt érdekes módon az élőkkel kommunikál a víz alatt- ami a tudattalant, vagy a másvilággal való kommunikáció módját jelképezi. Mivel kedvese vitorlás balesetben fulladt meg, ebben a képben azonosul vele, és megéli mind a halál nyugalját, mind az élők hívását.

Ötödik álom:

„Ez egy nagyon-nagyon bájos álom! Kézenfogva sétálunk Jakobbal egy elhagyott faluban. Sétálunk körbe, és rájövünk, hogy az egész falu hamis, díszlet az egész. Valahányszor kinyitunk egy ajtót, valami más van mögötte, mint amire számítottunk. Más világban élünk, és olyan jól megértjük egymást, mint ahogy senki más nem tudna. Hamis világban élünk, de ez olyan elbűvölő.”

Polcz (2002) szerint a gyász negyedik fázisának álmaiban a konfliktusok, meg nem oldott problémák jelennek meg. Bár az álom jó érzéssel tölti el Clarát, visszajön az a valós élménye is, hogy kapcsolatuk nem volt működőképes a valóságban. Önfeledt szimbiózisban, de egyben egy elszigetelt látszatvilágban éltek, mely nem vezetett volna sehová.

Hatodik álom:

„Mintha egy tengerparti filmsorozatban lennénk: mint egy nyaralás napsütéssel, zöld vízzel, meleggel. A bátyámmal a tengerben fürdünk. Hirtelen felfedezem, hogy tudok Jakobbal

kommunikálni energiákon keresztül, ha a víz alá dugom a fejem. Annyira jó volt, nagyon kellemes a víz alatt, hogy elmondhattunk egymásnak mindent, amit korábban nem volt időnk elmondani. Találtam egy szócsövet a víz alatt, és a bátyámat arra biztattam, hogy köszönjön el a volt barátnőjétől a türkiz tengerben.”

Ez az álom magába sűríti a Polcz Alaine által leírt ötödik – nyitás az élet felé – és a hatodik fázist: a gyászfolyamat lezárását. Clara és élő testvére van a színen, akinek egy érzelmileg lezáratlan korábbi kapcsolatára történik utalás. Az elvesztett kedves a másik oldalon van, a halál oldalán, Clara pedig egyértelműen az élők sorában. Elfogadta, hogy volt barátja a valóságból már eltávozott, hiszen megtalálta a módját, hogyan őrizheti meg mégis kapcsolatukat egy számára korábban ismeretlen módon. Ez egyben egy új világot is megnyitott számára.

Az álmait lejegyzetelem, de nem elemezzük őket, nincs is rá akkor idő, és látszólag igénye sem rá. Úgy érzi, jelentős változás ment végbe benne. Olyan érzés, mintha volt barátja beépült volna a személyiségébe, és így már nem tudja elveszíteni. Életében mindig arra buzdította, hogy merjen kiállni saját véleménye mellett, ne ijedjen meg másoktól. Most sokkal erősebb belső motivációt érez, hogy így cselekedjen, mert ilyenkor érzi a volt barátja elégedettségét, pozitív energiáit.

A következő alkalommal mostani barátjával kapcsolatos bizonytalanságairól beszél. Bár nem érzi olyan szorosnak a lelki kapcsolatukat, mint volt barátjával, mert nem tudnak úgy együtt beszélni, és nem értik meg úgy egymást, mégis bizalmat szavaz kapcsolatuknak, és bízik abban, hogy az pozitív irányban fog változni. Úgy érzi, hogy belső kapcsolata volt barátjával, és a valóságban zajló kapcsolata mostani barátjával kölcsönösen erősítik egymást: ha az egyikükkel jóban van, a másikukkal is jobban lesz. Nagyon hálás az eddigi beszélgetéseinkért, úgy érzi, innentől egyedül is boldogul, ezért lezárjuk a kezelését és elköszönünk.

Clara gyászélményével kapcsolatos visszajelzései

Egy év múlva felhívom, hogy engedélyét kérjem az esete szakmai fórumon történő megosztására, amit bizalommal megad. Elmeséli, hogy a barátjával szakított, mert nehéz időszakában sem lelkileg, sem a gyakorlatban nem támogatta őt. A sok munka miatt lerobbant és betegállományban volt egy ideig, most már óvatosan visszatért, hogy tanulmányait befejezze. A halott barátja továbbra is benne él. Kétségei vannak, hogy ez normális-e, de mindenesetre nagyon jó érzés számára. Soha nem volt spirituális beállítottságú, hanem alapvetően racionális, ezért furcsa neki ez az élmény. Ha úgy viselkedik, mint amire volt barátja bátorította, amikor önmagához hűen kiáll az igazságáért, akkor érzi volt barátja energiáit. Amikor feladja magát, és behódol mások előtt, akkor mintha eltűnne barátja: nem érzi az

energiáit. Megerősítem, hogy nincs egyedül ezzel az élményével, sokan mások is tapasztaltak hasonlót egy mély kapcsolat elvesztése után, és ez normális reakció, nem kóros, nem kell félnie tőle. Még elmondja, hogy amióta szakított az új barátjával, szinte minden nap van alkalma beszélni elvesztett lelki társáról barátainak, környezetének. „Jakob az egyetlen ember, aki pozitív irányban változtatott meg engem. Majdnem minden nap beszélek róla, mosollyal az arcomon.”- mondja zárásként.

Az esettel kapcsolatos további gondolatok

Korábban kiemelésre került, hogy az álmoknak nagyon sokszor kitüntetett segítő szerepe van a gyász feldolgozása folyamán (Kast, 2011/1999, Polcz 2002). Clara esetében azonban rendkívül felfokozott, intenzív folyamatok zajlottak ezen a síkon. Ez részben annak a kényszerhelyzetnek a következménye volt, hogy jogfosztott gyásza miatt nem volt lehetősége megfelelő támogatást kapni környezetétől, másrészt összefügg borderline és dependens személyiségvonásaival.

Kernberg (2010) megfigyelései szerint borderline személyiség szerveződés esetén gyakori a halott személye ellen irányuló intenzív harag, amiért az cserbenhagyta a gyászolót. Ez a paranoid-skizoid pozícióba való visszaesést jelenti. Ugyanakkor általában olyan kapcsolatok elvesztése esetén, ahol lehetőség volt a konfliktusok nyílt megbeszélésére, kisebb mértékben jelenik meg a büntudat. Clara sokszor utalt arra, hogy volt barátjával teljesen őszinte volt a kapcsolatuk, mindent meg tudtak egymással beszélni, ezért nem meglepő, hogy nem maradt benne jelentős mértékű feldolgozatlan ambivalencia vagy harag.

Tomán (2019, Nakamura, 1999 nyomán) Nakamura ambuláns, gyászoló betegek körében végzett, pszichodinamikus irányultságú vizsgálatát idézi. A patológiás gyászreakciót mutató személyek mindegyikénél kimutatható volt a dependencia és a hasítás mechanizmusa. A hasításnak a tagadáson alapuló formája általában borderline személyiségzavarban jelenik meg: gyász esetén jellegzetes a pozitív és negatív élmények szeparálása, miszerint kizárólag az elhunytal kapcsolatos pozitív érzéseiket emelik ki.

A borderline személyiségzavarban gyakran előforduló gátolt gyász jelenségét Linehan nyomán említi Tomán (2019, Linehan, 2010 nyomán). Mivel a borderline személyek veszteségre adott negatív érzelmi reakciója sokkal intenzívebb lelki fájdalommal jár, mint másoknál, s az érzelmeiket kevésbé tudják uralmuk alatt tartani, ezért nem merik átadni magukat a gyász fájdalomának - amiről úgy érzik, hogy sohasem tudnának felülkerekedni rajta- és elkerülik annak megélését és átdolgozását. Az elkerülő magatartás következménye azonban az lesz, hogy minden újabb veszteséggel felerősödik a gyásszal kapcsolatos negatív érzelmek intenzitása, melyre újabb elkerüléssel válaszolnak, s így kialakul egy ördögi kör. A tudatosság

szintjén Clara-ban kifejezetten megvolt a szándék, hogy gyászát feldolgozza, és a volt barátjával kapcsolatos problémák az álmaiban is előkerültek (ld. ötödik álom). Ugyanakkor hajlott a kapcsolat utólagos idealizálására, pl. megkérdőjelezte döntését, hogy otthagyta volt barátját. Túlmunkába menekült fájdalmas érzései tompítására, és korábban már megélte, hogy traumákon túl könnyen túlteszti magát (mániás háritás), aminek későbbi lelki összeomlás volt a következménye. Amint az az egy évvel későbbi beszámolójából kiderült, ebben az esetben is megélt egy későbbi rosszabbodást a látszólag gyorsan lezajló gyászfolyamat után. Felmerült bennem a gondolat, vajon nem a Melanie Klein által leírt mániás gyászreakcióról volt-e szó? Ezt a kételyt maga a kliens is felvetette. Clara gyászfolyamatát követő későbbi pszichés leromlása valószínűleg több tényező közrejátszása miatt következett be: megterhelő volt, hogy nem beszélhetett szabadon gyászáról, túlterhelte magát munkájával (ezzel korábban is problémái voltak), és az aktuális kapcsolatában is csalódnia kellett. Az egy évvel későbbi helyzetértékelés azonban arra utalt, hogy a gyászfolyamat végeredménye megmaradt, nem bizonyult átmeneti önáltatásnak: volt barátjával való pozitív kapcsolatát átmentette egy másik síkra, és az konstruktívan beépült személyiségébe. Kernberg (2010) szerint a gyász során tudatos szinten megjelenő büntudathoz általában megbánás és reparatív szándék is kapcsolódik. A gyászoló számára reparatív lehetőséget jelent az elhunyt értékrendje, célkitűzései, vágyott álmai szerinti cselekvés, melyet a gyászoló mint belső, morális parancsot élhet meg, s amely beépül a felettes énbe, mint egy mély, személyes kapcsolat. Pontosan ezt az élményt fogalmazta meg Clara.

Klein kapcsán érdekes lett volna összevetni, milyen volt Clara-nak az édesanyjával kapcsolatos kisgyermekkorai élménye, hiszen a gyász a szülőkkel való belső kapcsolatokat is próbára teszi. Erről azonban korábbi beszélgetéseinken nem esett sok szó, utólag pedig jobbnak éreztem nem megbolygatni ezt a messzire és mélyre vezető témát.

Nagyon meglepett, hogy egy nem is egészen tudatos kérdés az álmairól ilyen mélységeket nyitott meg. Ez arra is rámutatott, hogy mindig érdemes többféle terápiás modalitással készen állni, mert egy adott modalitású terápiára járó páciensről is kiderülhet, hogy nagyon jól reagál egy másik terápiás síkon, mert ez közelebb esik személyiségének működéséhez. Az is bebizonyosodott, hogy a gyász kapcsán jelentkező álmok viszonylag könnyen értelmezhetőek és annyira iránymutatóak, hogy speciális előképzettség nélkül is érdemes segítségüket igénybevenni.

Visszatekintve, talán máshogy kellett volna reagálnom, amikor Clara elveszített barátja családját nem merte megközelíteni a halálhír kapcsán, hiszen nagy eséllyel mindannyiuknak segített volna az egymással megosztott gyász. Utolsó beszélgetésünkör megemlítette, hogy

véletlenül megtudta, hol lakik a volt kedvese nővére. Ennek kapcsán ismét felmerült benne a gondolat, hogy felkeresi a családot. Ebben a szándékában csak megerősíteni tudtam.

IRODALOM

- BOWLBY, J. (1982). *Attachment and Loss, Vol. 3: Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- BUDA B. (1997). A halál és a haldoklás szociálpszichológiai tényezői és folyamatai. *Kharón*, 1 (1): 5-17.
- DOKA, K. (Ed.). (1989). *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow*. Lexington, MA: Lexington.
- DOKA, K. (Ed.). (2002). *Disenfranchised grief: New directions, challenges, and strategies for practice*. Champaign, IL: Research Press.
- DOZOIS, D. J. A. (2000). Influences on Freud's Mourning and Melancholia and its contextual validity. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 20:167-195.
- FREUD, S. (1997/1917). Gyász és melankólia. In: Erős F., Keresztes M. (szerk.), *Sigmund Freud művei VI. Ösztönök és ösztönsorsok*. (129-143.). Budapest: Filum Kiadó.
- KAST, V. (2011/1999). *A Time to Mourn: Growing through the Grief Process*. Kindle Edition, Amazon Kindle Store, letöltve:2021.08.14.
- KERNBERG, O. (2010). Some observations on the process of mourning. *International Journal of Psychoanalysis*, 91:601-619.
- KLEIN, M. (1940). Mourning and its Relation to Manic-Depressive States. *International Journal of Psychoanalysis*, 21: 125-153.
- POLCZ A. (1997). Együtt - a halálban és a gyászban. *Kharón*, 1, (1): 91-110.
- POLCZ A. (2002). A gyászolók álmai. *Kharón*, 6, (2):40-65.
- TOMÁN E. (2019). Pszichiátriai betegséggel élő személyek gyásszal kapcsolatos nehézségei. *Kharón*, 23, (2): 12-28
- TÓTH P. (2011). Hüpnosz és Thanatosz. Álom és halál határán - álmainkban visszatérő halottaink. *Kharón*, 15, (4): 1-10.

Dr. Molnár Annamária

pszichiáter főorvos, pszichoterapeuta

Koppenhágai Pszichiátriai Központ, Pszichoterápiás Klinika, Dánia

annamaria.zs.molnar@gmail.com