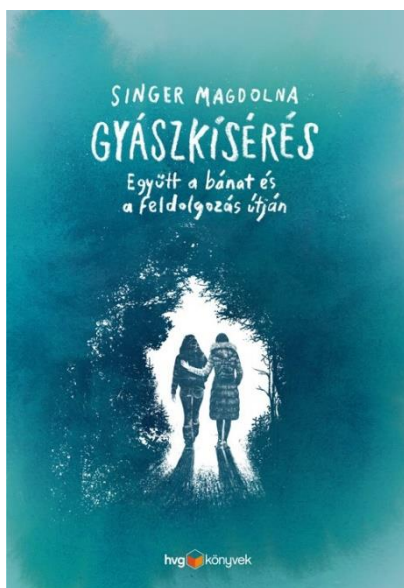


SINGER MAGDOLNA

Gyászkísérés - Együtt a bánat és a feldolgozás útján

HVG Könyvek, 2021

439 oldal



Egy könyvismertetőt nem illik személyes emlékekkel kezdeni, de mégis kikíváncozik. A 90-es évek elején-közepén elbűvölten hallgattuk-figyeltük Polcz Alaine-t a Magyarországon először tartott gyászfeldolgozás képzés alkalmain, amelyet a gyönyörű, Városmajor utcai lakásában tartott. Néha Mészöly Miklós is behallgatott a csoportos munkába, és többször együtt ültük körül Alaine asztalát. Akkoriban Pilling János is abban a házban lakott fiatal orvosként. A közös munkából nőtt ki a gyással foglalkozó Napfogyatkozás Egyesület, majd a Kharón Thanatológiai Szemle is...

Szívtuk magunkba Alaine tudását, aki szeretettel, gondosan terelgetett minket a gyászfeldolgozás rögös útján. Már nem volt fiatal és a rengeteg tapasztalat, eset megbeszélése nyomán erősödött bennem az az érzés, hogy a gyászkísérés művészetének elsajátításához bizonyos életkor, valamint az ezzel járó bölcsesség és alázat is szükségeltetik. Singer Magdolna – remélem, nem sértődik meg, hiszen egyidősek vagyunk – rendelkezik mindhárommal. Csak a legmélyebb gyakorlati tapasztalatokból születhet ilyen bátor könyv, mint a Gyászkísérés.

Miért jó és bátor a Gyászkísérés? Számomra elsősorban azért, mert átalakítja bennünk a gyással kapcsolatos konvencionális gondolkodást – pl. leszámol a gyász „fennkötségével”: hogy csak elfülő hangon, ünnepélyes képpel lehet róla beszélni, jól eltávolítva magunktól. Tabukat döntöget. Elutasítja a „halotról jót vagy semmit” szemléletet. Leírja, hogy igenis előfordul, hogy a hozzátartozó megkönnyebbül a szerette halálakor. Olyan érzésekről, gondolatokról szól, amiről eddig nem, mert nem lehetett kimondani: viccekről, nevetésről, „bénázásokról” a haláleset és gyász kapcsán. Igen, a szerző önironikusan leírja, milyen hibákat is elkövetett mint gyászkísérő. És ezekből a hibákból mi is sokat tanulhatunk!

Mit tanulhatunk még a könyvből? Azt, hogy hányféle arca lehet a gyásznak, milyen kreatív megküzdési módokat próbálhat ki a gyászoló, hogyan, milyen módszerekkel segíthetünk neki és hogyan nem. Singer Magdolna részletesen bemutatja, miként fogadja a gyászolót mint segítőt, milyen módszerekkel dolgozik vele az egyes ülések során, és hogyan fejezi be a közös munkát. Többször kihangsúlyozza a saját gondolatait, érzéseit is a gyászoló és az eset kapcsán (ld. pl. a Csórikám című esetet, amely igazi gyöngyszem). Felhívja a figyelmet konkrét gyakorlati teendők fontosságára is mint pl. a hagyaték rendezésére vagy az előzetes döntésekre. Mindez rengeteg esettel és impozáns szak- és szépirodalmi háttérrel felvonultató irodalmi részlettel illusztrálva, élvezetes stílusban megírva minta lehet minden gyászoló és minden gyászkiérő laikus és szakember számára.

A könyv legfőbb értéke, hogy közel hozza, és ezzel tabutlanítja a gyászt, ezt a mindmáig tabu témát és közel hozza a gyászolót is, akit ma még sokan elkerülnek. Ahogy a szerző által idézett, kifejező tanpélda is mutatja: „*A pásztor egy farkast lát közeledni a távolban. Ahogy közelebb ér, látja, hogy egy ember. Amint mellé ér, felismeri, hogy a barátja.*” (36. o.)

Dr. Hegedűs Katalin

PhD, egyetemi docens

mentálhigiénés szakember, hospice- és gyásztanácsadó, családterapeuta

Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar,

Magatartástudományi Intézet

hegedus.katalin@med.semmelweis-univ.hu