

PAP ÁGOTA

A sírás mint humánspecifikus jelenség megismerése és jelentősége a gyász folyamatában

Összefoglalás ♦ *A sírás a gyermekek és felnőttek esetében gyakran kommunikáció vagy szociális jel, ami másokból megértést, gondoskodást, odafigyelést és leginkább együttérzést vált ki. Háttérben több ok is szerepelhet, ilyen a reménytelenség, a fizikai fájdalom, az empátia kifejezése; egy különösen pozitív esemény, s nem utolsósorban a veszteség. A mi kultúránkban megjelenő jelentőségéről a vele kapcsolatos szólások és közmondások is tanúskodnak. Valamikor, ha meghalt valaki, illetlőséget elsírni. Bizonyos kultúrákban elfogadható és kifejeződik, míg másokban elnyomott és tabutémaként kezelik a gyászban megjelenő sírást.*

Kulcsszavak: sírás, gyász, kultúra

Understanding crying as a human-specific phenomenon and its significance in the grieving process

Abstract ♦ *Crying in children and adults is often a communication or social signal that elicits understanding, care, attention and most of all compassion from others. Its background may include a variety of reasons, such as hopelessness, physical pain, an expression of empathy; a particularly positive event, and not least loss. Its importance in our culture is also highlighted by the sayings and proverbs associated with it. Once, when someone died, it was appropriate to cry. In some cultures, it is accepted and expressed, while in others crying because of grief is repressed and treated as a taboo subject.*

Keywords: crying, grief, culture

A sírás emberi viselkedési forma, amely azáltal jelenik meg, hogy könnyeket ejtünk és hangokat adunk ki a lélegzés során. A sírás gyakran az érzelmi reakciók egyik megnyilvánulása, amely különböző érzelmek, például szomorúság, boldogság, frusztráció vagy fájdalom következménye.

Az emberi sírás fiziológiai és pszichológiai folyamatok összetett kombinációjaként jöhet létre. Megjelenését jellemzi a könnyképzés, hiszen a sírás során a könnymirigyek több könnyet termelnek. Ezek a könnyek lehetnek a bazális könnyek, amelyek azért vannak, hogy a szaruhártyát nedvesen tartsák és meggátolják a szemkiszáradást. Másrészt lehetnek reflexkönyvek, amelyek szerepe, hogy kimossanak a szemünkből minden irritációt vagy oda nem tartozó részecskét, mint amikor valamilyen szembe jutó idegen anyagot kell kitisztítani onnan. Ez lehet valamilyen szennyeződés, de ilyen könny termelődik a hagyma pucolásakor is. Végül pedig lehetnek síráskönyvek, amelyek akkor jelentkeznek, ha erős érzelem lesz rajtunk úrrá. Kiválthatja őket a megatódottság, a szomorúság, a stressz vagy akár az erős fájdalom is. Ilyenkor a minket érő impulzusok stimulálják az idegrendszert, ami egy acetilkolin nevű neurotranszmitter segítségével jelez a könnymirigyeknek, hogy kezdjenek el termelni. Az ilyenkor termelt könny tartalmaz egy bizonyos leucin-enkefalin nevű anyagot, ami fájdalomcsillapító és hangulatjavító hatású.

A sírás jelensége gyakran hangokat is magában foglal, amelyek különböző módon fejezhetik ki az érzelmi állapotot, például nyögések, zokogás vagy síráshangok formájában. A magyar nyelvben nagyon gazdag kifejezésmód áll rendelkezésünkre a sírás eltérő intenzitása, testi megjelenése, vagy épp az azt kiváltó érzelem függvényében: könnyezik, sírdogál, pityereg, zokog, itatja az egereket, bög, rí, picsog, pityeg, könnybe lábad a szeme, hullajtja a könnyeit, szipog, megered a könnye, könnyekben tör ki, hüppög, bömböl, oázik, óbégat, piszeg stb.

A kultúránkban megjelenő jelentőségéről a vele kapcsolatos szólások és közmondások is tanúskodnak. A teljesség igénye nélkül idéznék most néhányat: „Fele sírás, fele nevetés. (Örökös gyásza.)” „Gyermek fegyvere a sírás./Gyermeknek játékért, leánynak sírásért ne süvegelj.” „Hosszú nevetésnek sírás a vége.” „Nem mindenkor használ a sírás./Semmit sem használ a sírás.” „Sírásnak is van ideje.” „Sírással jövünk a világra, sírással megyünk ki.” „Szomorúnak sírása, szíve könnyülése.” A sírás az érzelmek „nyomáscsökkentő szelepének” nagyon is szükséges szerepét tölti be. A „sírva fakad”, „zokogásban tör ki” kifejezésekkel a magyar nyelv nagyon szépen érzékelteti a sírás e funkcióját. (Kárpáty, 2002)

A sírás során a test is reagálhat, például az arc izmainak összehúzódásával, a légzés változásával és a test mozgásának változásával.

Az emberi élet során sokféle okból és élethelyzetből kifolyólag lehet sírni, valamint a sírás a kulturális és személyes különbségektől függően változhat. A jelenések könyvében így írnak erről: „Minden könnyet letöröl a szemükről, s nem lesz többé halál, sem gyász, sem sírás, sem fájdalom, mert a régi dolgok elmúltak.” (A jelenések könyve 21:4 ERV-HU)

A sírás kulturális különbségei a gyászfolyamatban

A sírás vagy a sírás visszatartása sok tényezőtől függhet: az egyéni érzelmi állapottól, a szociális normáktól, a környezettől és az egyén életkörülményeitől. A társadalmak és kultúrák különböző szabályokat, normákat tartanak fenn a sírásra vonatkozóan. Bizonyos kultúrákban elfogadható és kifejeződik, míg másokban elnyomott és tabutémaként kezelik (ld. később). Az emberek gyakran megpróbálják összhangba hozni viselkedésüket az adott kulturális elvárásokkal. Van, hogy épp az önuralom és önkontroll tartja vissza a sírást – mert annak nincs tere az adott helyen, időben vagy társadalmi rendszerben. Van, akinek komoly problémát jelent az érzelmek kifejezése, esetleg megpróbálja elnyomni vagy elfojtani ezeket, megakadályozva a sírást is. Ugyanakkor bizonyos gyógyszerek és betegségek mellékhatásként okozhatnak szemészeti vagy érzelmi változásokat, amelyek befolyásolhatják a könnyek képződését vagy a sírást. Szemészeti problémák, például a szemszárazság vagy egyéb szemészeti állapotok gátolhatják a könnyek termelését, ami nehezítheti a sírást. S mindezek mellett az egyén pszichológiai állapota is befolyásolhatja a sírás képességét. Például depresszió, vagy a szorongás egyes esetekben hozzájárulhat a fokozott síráshoz, míg másokban ezek a zavarok gátolhatják a sírás jelenségét.

A gyász és a sírás kulturális megnyilvánulásai változhatnak a világ különböző részein, és sok kultúrában számos hagyomány és szertartás kapcsolódik a gyászhoz és a síráshoz. A gyász és a sírás módjai erősen függhetnek a kultúrától, a vallástól és az egyéni preferenciáktól.

Az érzelmi expresszivitás modell a sírásra úgy tekinti mint, amire hatnak a kulturális normák, amelyek előírják, hogyan, mikor és hol illik érzelmeket fejez ki. Az egyik példa erre a japánoknál a bánat kifejezésére vonatkozó norma. Az özvegyek állítólag elmosolyodtak, amikor meghallották, hogy a férjük meghalt a harcban a második világháború alatt, mert ez tiszteletreméltó halálesetnek számít (van Hemert és mtsai. Berry, Poortinga, Segall és Dasen alapján, 2011).

A legkorábbi sirató ének a Giraldus Cambrensis (Gerald of Wales), amelyet 1180-ból idézik. Van énekes és beszélt része is, a dallam a beszéddel elegyedik, amely az érzelmi hatással együtt fokozódik, egy viszonylag szabad formában. Az emberek énekelnek és táncolnak elhunyt szeretteik

emlékére, és ezáltal fejezik ki a gyászukat és tiszteletüket az elhunytak iránt. A mi hagyományainkhoz közelebb áll azonban az ír hagyomány, ugyanis Írországból a gyászhoz hagyományosan hozzátartozik a siratóasszonyok alkalmazása. A hajdani siratóasszonyok is az érzelmek felszakadását segítették jajveszékelésükkel, mivel a fájdalom megélése fontos fázisa a gyászfolyamatnak. Ezek a nők hagyományos énekükkel és gyászruhájukkal segítenek kifejezni a gyászt a temetéseken. Siratóasszonyokról az Ó- és Újszövetségben is olvashatunk. Ez utóbbiban Jézus Jairus házában találkozott siratóasszonyokkal, valamint síró asszonyok kísérik őt is a Golgotára. *„A Szentírásban a halottakat nemcsak a családtagok, a hozzátartozók v. a barátok stb. siratták el, hanem hivatásos siratók is. A földön ültek gyászba öltözve, lemeztelenített keblekkel, kibontott hajjal, az énekesek pedig gyakran fuvola kíséretével magasztalták a halott erényeit és siratták a halott, valamint a hátramaradottak sorsát.”* (Magyar Katolikus Lexikon). Virrasztáskor az esti gyászos hangulatról a siratóasszonyok halottas énekekkel gondoskodtak (Fehér, 2015). A siratóasszonyokról említést tesznek a Mátyás király és a siratóasszony című népmesében is. (Kókai, 2003)

Az ortodoxok virrasztáskor nem imádkoznak, hanem siratóasszonyokat fogadnak pénzért, akik hangosan jajgatnak, siratóznak. Ugyanakkor az öngyilkosok virrasztásán vonakodnak elvállalni a siratást. (Czank, 2003) A siratás lehetővé (sőt: a közösség által elvárt normák alapján szinte kötelezővé) tette a fájdalom kifejezését, de emellett a siratóénekekben a gyászoló visszaemlékezett az elhunytakra és saját kapcsolatukra, kifejezhette szeretetét és köszönetét is. (Pilling, 2012)

A buddhisták a halált egy új élet kezdetének tekintik, ezért a temetés egyben egy ünnepélyes alkalom. (budhizmus.hu, kulturpart.hu) A masszogéták (hatalmas és harcias természetű nomád nép a Kaspi-tónak északi partján, az ászi nép – szkíta – szövetségének görögösített elnevezése) meg se várták, hogy valaki meghaljon, amikor öregedni kezdett, egyszerűen megölték, vagy megették. Csak betegség esetén temettek, s ekkor a siránkozásuk oka az élelemtől való elesés volt. (Tamási, 1999)

A zsidó temetéssel kapcsolatban Josephus Flavius megjegyzi, hogy a gyászmenet Mózesig visszanyúló szokás volt, amelyhez egy szakaszon csatlakoznia kellett mindannak, aki a menettel találkozott. A halotti gyász megnyilvánulásának sok formája volt. Ez kifejeződött a hangos sírásban, földre borulásban, a kezek tördelésében, a ruha megszaggatásában. Csak későbbi szokás volt a siratók alkalmazása, amely aztán általánosan elterjedt szokássá lett. (Tamási, 1999)

A Bali szigetén élők szokása, hogy a gyászolók visszatartják a könnyeiket, úgy tartják, hogy a szomorúság visszatartja a halottakat és nem tudnak továbblépni. Ha a családtagok sírnak, a könnyek nem hullhatnak a halott testére, mert úgy gondolják, hogy ez rossz helyet biztosít neki a mennyországban. A túl hosszú sírás pedig rosszindulatú szellemeket idéz elő, és boldogtalansággal terheli meg a halott lelkét. (vehir.hu, theconversation.com)

Ez csak néhány példa a világ különböző kultúráinak egyedi és különleges gyász- és sírási hagyományaira. Minden kultúra sajátos módját találja meg a gyász és a sírás kifejezésére, amelyek hozzájárulnak az elhunytak emlékének megőrzéséhez és a gyászolók közösségi támogatásához.

Még Jézus is gyászolt barátja, Lázár halála után, amikor Bethániába ment tanítványaival, ahol Lázár testét eltemették. Mikor Jézus látta a gyászolók sokaságát, és az elhunyt testvérét, Mártát, sírni, ő is könnyekre fakadt. (János 11:35; Máté 23:37-39)

Fontos megjegyezni, hogy a sírás természetes és egészséges módja az érzelmi kifejezésnek és sok esetben megkönnyíti az érzelmi terhek levezetését. Ha valaki rendszeresen megakadályozza a sírást, az problémákat okozhat az érzelmi jóllétében vagy a mentális egészségében. Kínában, egy családközpontú társadalomban, ahol erős hagyományai vannak a gyásznak és a gyász tabuként való kezelésének, egy kutatásban – narratív megközelítés alkalmazásával – azt találták a szülőket gyászoló kamaszok és fiatal felnőttek gyászmegosztási tapasztalatairól, hogy szinte minden résztvevő, függetlenül a nemétől, a szülő nemétől, a halál okától vagy a veszteség óta eltelt időtől, azt jelezte, hogy soha nem osztotta meg gyászát más családtagokkal. Így például a „könyvek visszatartása a temetés alatt” a résztvevők azon küzdelmét tükrözi, hogy megvédjék a családot (különösen a „túlélő” szülőt) azáltal, hogy elrejtik gyászukat a családi veszteség idején. (Yunjun Li és mtsai, 2023.)

A tudósok jelentős része úgy gondolja: az emocionális sírás funkciója az, hogy együttérzést váltson ki a többi emberből. Az a képességünk, hogy érzelmi könnyeket termelünk, és jelentésüket funkcionálisan érzékeljük, valószínűleg hozzájárult olyan ultraszociális fajjá való fejlődésünkhöz, amilyenek jelenleg is vagyunk. (Gračanin és mtsai, 2018) A sírás lényegében a könnytermelés fokozódása valamilyen emocionális hatásra. Gyakorlatilag bármilyen érzelem kiválthatja, ami elég erős ahhoz, hogy bennünket felkavarjon. Ez magyarázat lehet az örömkönnyekre is, hiszen evolúciós szempontból mindegy, hogy az ember azért válik védtelenné, mert nem tud megbirkózni egy hirtelen jött pozitív érzelmi lökettel, vagy azért, mert egy nagy veszteség érte.

Amikor a sírás alatt a könnyek hullajtását is értjük, akkor a szakértők véleménye szerint ez egy kifejezetten humánspecifikus jelenség (Vingerhoets, 2013). Paul Maclean szerint őseink 1,4 millió évvel ezelőtt, a tűz feltalálása után, amikor szeretteik holttestét elhamvasztották, szemüket a felszálló füst csípte és könnybe fakasztotta, ami összekapcsolódott a szeretett személy elvesztése felett érzett fájdalommal. (Maclean, 1990) Ám Vingerhoets véleménye szerint a test elégetése egyáltalán nem lehetett univerzális, hisz más népek a vadállatokkal etetik meg a holttesteket, szintén mások eltemetik vagy éppen mumifikálják a halottaikat. Ezért ebből nehezen alakulhatott volna ki a könnyezés, mint genetikailag kódolt viselkedés (Vingerhoets, 2013).

William Frey, a Minnesotai Egyetem biokémikus professzora a könnyezésnek tisztító funkciót tulajdonított. Szerinte toxikus és fölösleges anyagokat, pl. stresszhormonokat könnyezünk ki, ezért is vezet a sírás megkönnyebbüléshez. (Frey, 1985) A teória régi keletű, már a XVI. században felvetődött. A sírás feltételezhetően önmegnyugtató viselkedés is. A kutatások szerint azonban nem mindenkinél és nem minden sírás hoz megkönnyebbülést. A sírás megnyugtató hatását többek közt az oxytocin és az endogén opiátok szintjének megemelkedése eredményezi (Gračanin és mtsai., 2014).

A gyász, a gyászolás szokása a bibliai időkben nem kötődött csupán a halálesetekhez, hanem akkor is gyászoltak, ha valami nagy baj szakadt az egyénre. A gyász külsődleges megnyilvánulásai a síráson és jajgatáson kívül más formában is megmutatkoztak. Ilyen volt például a ruha megszaggatása, tépése, a ruha zsákra cserélése, a külső elhanyagolása, a fejfedő levétele, vagy a fej betakarása, a cipő levétele, az étel és ital megvonása önmaguktól, por vagy hamu hintése a fejre, földre ülés, száj és szakáll eltakarása, testük megsebesítése, megvágása, haj és köröm levágása, mellük verdesése. (Szilárdi – Szugyiczki, 2017)

Egy Mary-Frances O’Connorral folytatott beszélgetés kivonatában, a kutató arról beszél, hogy ha a veszteséget követően, évekkel, évtizedekkel később is találkozunk valamivel, ami miatt hirtelen elsírjuk magunkat, és eláraszt bennünket hirtelen egy gyász hullám, az nem azt jelenti, hogy bármit rosszul tettünk volna a gyászfolyamat során. Ez csak azt jelenti, hogy abban a pillanatban tudatában vagyunk valami igazán fontos dolog elvesztésének.

A gazdag nyugati emberek inkább sírnak, mint a világ más részeiben élők. Vingerhoets és csapata 37 kultúrában kutatta a sírást. Megállapították, hogy a gazdagabb, demokratikusabb, nyitottabb és individualista társadalmakban élő emberek gyakrabban sírnak. (Vingerhoets, 2013)

A sírás a gyászolókkal folytatott pszichoterápiában

A gyászolókkal folytatott pszichoterápia alapelveinek megfelelően a gyászoló alapvető igénye, hogy érezze: gyásza, fájdalma elmondható, meghallgatható. Például a páciens félhet attól, hogy ha sírni kezd, nem is fogja tudni abbahagyni, illetve senki nem képes elviselni az ő fájdalmát. Amennyiben a terapeuta helyes konténer-funkciót¹ alkalmazva képes befogadni, megtartani a páciens fájdalmát, ez segít annak a pozitív érzésnek az internalizációjában, hogy a fájdalom megbeszélhető és elviselhető (Symington és Symington, 1996).

A namida sensei (japán sírásoktató) szerint, a könnyek jobbak, mint a nevetés vagy az alvás és valódi sírás tanfolyamokat kínál. Népszerűnek számítanak a síró klubok, melyeket kocsmákban és szórakozóhelyeken tartanak, ahol csoportokban sírnak együtt idegenek. Ehhez könnyfakasztó filmrészleteket néznek vagy hagymát használnak. Ez a jelenség Európában és az Egyesült Államokban is terjed, és némileg ellentmond annak a pszichológusok körében feltárt jelenségnek, mely szerint az emberek általában nem szeretnek idegenek jelenlétében sírni.

A sírás mint érzelmi kifejezés és megnyilvánulás mélyen beágyazott az emberi tapasztalatba és az emberi természetbe. Mivel az emberi érzelmi és pszichológiai szükségletek állandóak, valószínűtlen, hogy a sírás jelentősége teljesen eltűnik. Az emberek sírnak, hogy kifejezzék örömeiket, szomorúságukat, frusztrációjukat és egyéb érzelmi állapotokat. A sírás segíthet levezetni az érzelmi feszültséget és hozzájárulhat az érzelmi egyensúly helyreállításához, valamint a sírás segíthet az egyéneknek jobban megérteni saját érzéseiket és gondolataikat. Emellett egy olyan jel, amely másoknak jelezheti, hogy segítségre vagy támogatásra van szükségünk. A mások által nyújtott empátia és támogatás pedig hozzájárulhat a kapcsolatok megerősítéséhez. Evolúciós és pszichológiai szempontból is fontos szerepet játszik a sírás az emberi túlélés és jóllét szempontjából.

A kultúrák és társadalmak változhatnak a sírás megnyilvánulásában és elfogadásában, attól függően, hogy miként értelmezik az érzelmi kifejezést és a szociális normákat. Mivel a sírás olyan mélyen gyökerezik az emberi természetben és szolgálja az érzelmi és mentális jóllétet, valószínűtlen, hogy evolúciós szinten teljesen eltűnik. Az emberek továbbra is sírni fognak, amikor érzelmi reakcióra van szükségük, hisz az érzelmi kifejezés fontos része az emberi létnek.

¹ „a másik lélek” befogadja és értelmessé alakítja az élményt, ami ezáltal kezelhetővé válik

IRODALOM

- CZANK G. (2003) Temetkezési szokások Pécskán és környékén, *Kharon*, 4. 1-20.
- FEHÉR V. (2015) Halál és temetés, Az emberélet harmadik fordulójához kapcsolódó szokások és hiedelmek Egyházaskéren – II. rész, *Híd*, 4., 110–139.
- FREY, W. H. (1985) *Crying. The Mystery of Tears*, Minneapolis
- FREY, WILLIAM H., DENISE DESOTA JOHNSON, CARRIE HOFFMAN & JOHN T. MCCALL (1981): Effect of stimulus on the chemical composition of human tears, In: *American Journal of Ophthalmology* 92, 559 – 567.
- GRAČANIN A, BYLSMA LM, VINGERHOETS AJ. (2014) Is crying a self-soothing behavior?. *Front Psychol*, 5:502.
- GRAČANIN A, BYLSMA LM, VINGERHOETS AJ. (2018) Why Only Humans Shed Emotional Tears Evolutionary and Cultural Perspectives. *Human Nature* (29) 2: 104–133.
- KÁRPÁTY Á. (2002) *A gyász szociológiája*, MTA PTI Etnoregionális Kutatóközpont Munkafüzetek 91. ISSN 1416-8391, ISBN 963 9218 80
- KISS E. Cs., SZ. MAKÓ H. (2015) *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*, Pro Pannonia Kiadói Alapítvány, Pécs
- KÓKA R. (2003) *Mátyás király rózsát nyitó ostornyele*, Timp, Budapest
- MACLEAN P.D. (1990) *The History of Neuroscience in Autobiography*, Vol. 2, 271.
- PILLING J. (2012) *A gyász hatása a testi és a lelki egészségi állapotra*, Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem, Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest
- SZILÁRDI R. és SZUGYICZKI Zs. (szerk.) (2017) *Metszet és perspektíva, Tanulmányok az alkalmazott valláskutatás területéről*, Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Vallástudományi Tanszék, 2017
- SYMINGTON, J. ÉS SYMINGTON, N. (1999) *Wilfred Bion klinikai munkássága*, Animula, Budapest
- Tamási Zs. (1999) Az elnyugvó test élete (1), *A temetés hagyományai és teológiája*, *Keresztény Szó*, X. évf. 2. sz.
- VAN HEMERT D., VAN DE VIJVER F., VINGERHOETS A. J. J. M. (2011) Culture and Crying: Prevalences and Gender Differences, *Cross-Cultural Research* 45: 399
- VINGERHOETS A. J. J. M. (2013). *Why Only Humans Weep: Unraveling the Mysteries of Tears*. Oxford: Oxford University Press.
- WORDEN, J. W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York: Springer Publishing Company

YUNJUN LI, WALLACE CHI HO CHAN és TISH MARRABLE (2023) "I never told my family I was grieving for my mom": The not-disclosing-grief experiences of parentally bereaved adolescents and young adults in Chinese families, *Fam Process*, doi: 10.1111/famp.12865.

<https://buddhizmus.hu/hu/dharmaonline/felkeszulni-a-halalra>

https://kulturpart.hu/2009/11/01/a_halal_arcai_ekszerkent_hordott_halottaktol_a_vidam_temetoi_g

<http://lexikon.katolikus.hu/S/sirat%C3%B3asszonyok.html>

http://nepzenetar.fszek.hu/index.php/%C3%8Dr_sirat%C3%B3k_%C3%A9s_ballad%C3%A1k

<https://theconversation.com/death-and-dying-how-different-cultures-deal-with-grief-and-mourning-197299>

<https://vehir.hu/cikk/53394-a-gyasz-ezer-arca>

Pap Ágota

pszichológus, addiktológiai konzultáns

ProAktíva Pszichológiai Központ, Szerbia, Szabadka

pap.agota@gmail.com