

BÉKÉS ANNA LILIAN

Gyásztakarítás - gyászmunka a hagyaték felszámolásakor

Összefoglalás ♦ *Az elhunyt tárgyi hagyatékának felszámolása szinte mindenkit érintő feladat. Ez a rövid tanulmány nem érinthet minden olyan kérdést, amely a hagyaték felszámolásának mentális hatásával foglalkozik, inkább azt a célt szolgálja, hogy a lehető legtöbb kérdéskört, szakterületet megnevezze ezzel kapcsolatban. Legfontosabb megállapítása az, hogy a gyásztakarítás elmaradása mentális szempontból diagnosztikus értékű lehet, illetve maga a folyamat – akár mentálhigiénés szakember részvételével – segítheti a gyász „helyreállítási tevékenységét” (Shut & Stroebe, 2018.).*

Kulcsszavak: gyásztakarítás, gyászfolyamat, gyászmunka, mentális hatások

The grief cleaning – the grief work during the liquidation of the estate

Summary ♦ *The liquidation of a deceased person's tangible estate is an undertaking that affects almost everyone. This short study cannot address every issue related to the mental impact of estate liquidation; rather, its aim is to identify as many relevant areas and fields as possible. Its most important finding is that the omission of grief cleaning can have diagnostic value from a mental perspective, and the process itself – even with the involvement of a mental health professional – can support the "restorative activities" of grief (Shut & Stroebe, 2018).*

Keywords: grief cleaning, grief process, grief work, mental impact

A hagyaték felszámolása – megnevezési kérdések

A témával kapcsolatos szakirodalom keresésekor több problémába ütköztem. Az egyik, hogy csekély számú a gyásztakarítás mentális hatásairól szóló szakirodalom, a másik, hogy magyarul nincs összefoglaló név erre a tevékenységre. Jómagam a továbbiakban az angol „grief cleaning” tükörfordítását, a gyásztakarítás¹ kifejezést fogom használni. A kifejezés hangsúlyozza, hogy a tevékenység valamely szerettünk halála után zajlik, a takarítás az ő személyes tulajdonának felszámolását jelenti.

„A halott tárgyainak, jellemző dolgainak, az egyéniségét kifejező ügyeknek, eszméknek felidézése ugyancsak a lelki feldolgozást segítik elő.” (Buda, 1997)

„A gyásztakarítás, más néven gyászlomtalanítás az elhunyt szerettünkhöz kötődő fizikai tárgyak elengedésének folyamata. Ez kihívásokkal és érzelmekkel teli projekt lehet, de fontos lehetőség arra, hogy tisztelgjünk az emlékek előtt, és teret biztosítsunk az új kezdeteknek.” (Stern, 2023.)

A gyásztakarítás lehetséges szempontjai

Amennyiben nem tudományos megközelítést alkalmazunk, a legtöbb választ a reklámok oldaláról kapjuk. Nagyon sok hirdetés ajánlja lomtalanítók, hagyatéki felszámolók munkáját. Ők átveszik a feladat egy részét a gyászolóktól, akik azonban nem szabadulnak meg egészen a problémától. A cégek ugyanis csak azokat a holmikat viszik el, amelyek vagy piaci értéket képviselnek, vagy valamilyen formában – pl. adományként – hasznosíthatók. A későbbiekben kitérek majd arra, hogy a fennmaradó, nagyon személyes rész milyen mentális hatásokat válthat ki a gyászolókból.

Egyéb tekintetben a **környezetvédelem**, az újrahasznosítás szándéka is megközelítési szempont lehet. A még használható holmikat – pl. működő háztartási gépek – valamilyen formában továbbítják. Ebben manapság jelentős szerepe van a közösségi hálózatnak. Cserebere, ingyenes csoportokban lehet közzétenni mindazt, amire a hozzátartozóknak nincs szüksége. Ezek a tárgyak – személytelenségükönél fogva – ritkán idéznek fel közös emlékeket, továbbadásuk vagy eladásuk érzelmi hatása elhanyagolható. A hátramaradottakban az kelthet jó érzést, hogy nem növelték lomokkal a környezetre nehezedő terhet.

A tudományok, elsősorban a pszichológia oldaláról is több megközelítést alkalmazhatunk.

A **környezetpszichológia** a tárgyi környezet és a benne élők kölcsönhatásával foglalkozik

¹ A gyásztakarítás kifejezésre egy találatot kaptam, a gyász takarításra olyan hirdetéseket adott ki a böngésző, amelyek haláleset utáni fertőtlenítést ajánlottak.

(Düll, 2009.) Bár az említett könyv nem tér ki a gyásztakarításra, a 7.– 9. fejezet a tárgyi környezet identitásképző szerepével, a helyvesztéssel foglalkozik. Érdekes lenne egy kutatásban feltárni, milyen veszteséget él át az a gyászoló, akinek az elhunyt otthonától, az otthon környezetétől is el kell búcsúznia.

Ugyancsak a pszichológia felől közelítünk, ha a gyásztakarítást a gyászfolyamatba illesztjük, elmaradását tünetként vagy egyéni megoldásként értelmezzük.

„ – Még ott a szemüvege az íróasztalán és a ruhái is a szekrényben, minden úgy, ahogyan volt. Nekem még él. ... A bátyám is elhült, amikor meglátta a ruhásszekrényben a ruháit, meg hogy semmit sem raktam el.” (Polcz, 2000.) (24. old) Figyelembe véve a pszichológia más területeinek – környezetpszichológia – eredményeit is, úgy gondolom, a gyásztakarítás akár terapeuta segítségével is végbe mehet. Ebben az esetben koherens része a gyászfolyamatnak, segíti a veszteség feldolgozását, az elengedést.

A gyászmunka folyamata és a gyásztakarítás kezdete

Vannak körülmények, amikor a hozzátartozó úgy kényszerül rá a hagyaték felszámolására, hogy a gyászfolyamatnak még az elején tart. Ilyen kényszerítő körülmény, ha a hozzátartozó pl. kórházban halt meg. Ilyenkor a legszemélyesebb, szó szerint testközeli tárgyakat kell sürgősen összeszedni, elvinni. Ugyancsak sürgető helyzet az időotthonban vagy nyugdíjas házban elhunyt idős hozzátartozó tárgyi hagyatékának elszállítása. Amennyiben a hozzátartozó időotthonban hunyt el, az otthon dolgozói többnyire összekészítik a személyes holmikat, amelyeket a sokk után elvihet a gyászoló. A hátramaradottaknak el kell határozniuk, mi legyen ezekkel a holmikkal: megoldható-e a tárolásuk, raktározásuk addig, amíg a hozzátartozók képesnek érzi magukat az ezekre vonatkozó döntések meghozatalára.

Ugyancsak külső kényszert jelent a bérelt ingatlan kiürítésének sürgetése, az ingyenes lomtalanítás közeli időpontja (ilyenkor a többi családtag gyakorolhat nyomást a gyászolóra), a közösen örökölt ingatlan eladásának, átadásának kényszere. Különösen veszélyes lehet ez a regresszív szakaszban, amit „az érzelmek kontrollálhatatlan kavalkádja” jellemez. ((Pilling, 2010.) A külső nyomás hatására végzett gyásztakarításban nem jut elég idő az egyes tárgyakkal kapcsolatos emlékek felidézésére, feldolgozására, annak eldöntésére, érdemes-e érzelmi telítettsége miatt az adott tárgyat megőrizni. Egy-egy személyes tárgy továbbadása, eladományozása a későbbiekben fokozhatja a lelkiismeretfurdalást. (pl. elkótyavetyéltem, amit gyűjtött/ őrzött/ nekem szánt.)

Több – a gyászoló mentális állapotára ható – tényezőt érdemes figyelembe venni, ha az elhunyt otthonában található holmokról van szó. Az egyik, hogy az otthon a gyásztakarítást végző személy otthona-e egyben. Például ilyen az özvegyek, az idős szülőt vagy nagyszülőt gondozó hozzátartozók, illetve a gyermeküket elvesztő szülők helyzete. Kielezett helyzet ez, mert a változatlanul hagyott szoba, a fürdőszoba polcán sorakozó eszközök naponta szembesítik a gyászolót a veszteséggel. Leginkább a gyászolók személyiségétől, az elhunythoz fűződő kapcsolat minőségétől, halálának körülményeitől függ, hogy ezek a napi szintű szembesülések megakasztják vagy támogatják a gyászfolyamatot.

A másik tényező a hozzátartozók lelkiállapota mellett a szociokulturális közeg, amely meghatározza a gyásztakarítás kezdetét. A zsidó – keresztény kultúrában nem illik a temetés előtt elosztogatni, kidobni az elhunyt holmiját.

Több tanulmány említi a gyással kapcsolatos szokásokat, illetve azok hiányát. (Buda, 1997) és (Polcz, 2000.) Arról azonban sehol nem esik szó, mi volt a szokás az elhunyt személyes tárgyaival kapcsolatban. Így nemcsak a szokások hiánya, de a gyász folyamata sem nyújt segítséget abban, melyik szakaszban kezdjük bele a gyásztakarításba. *„Nincs ütemterv sem. Nem tanácsos az első héten, hónapban, félévben vagy évben nekilátni a dolgoknak (ha egyáltalán úgy döntünk, hogy nekilátunk). Akkor kell csinálnunk, amikor megfelelőnek tűnik - amikor készen állunk rá.”* (Stern, 2023.)

A gyásztakarítás elmaradása mint tünet

Fontos foglalkoznunk a korábban már felmerült eset kapcsán, hogyan kezelje a környezet, ha a gyászoló akár több évig sem hajlandó belekezdeni a gyásztakarításba. Bár az idézett esetben Polcz Alaine megküzdési stratégiának tekintette, hogy az özvegy még évek múltán is ugyanúgy, ugyanott hagyta elhunyt férje holmiját (Polcz, 2000.), Pilling János tanulmánya (Pilling, 2010.) alapján azt gondolom, a gyásztakarítás elmaradása hosszú távon a gyászfolyamat megrekedését jelzi.

A környezetnek ilyenkor különös tapintattal kell bánnia a gyászolóval. Véleményem szerint nem segít a gyásztakarítás erőltetése, a gyászolót mindenképp a szakszerű segítség igénybevételére érdemes rábeszelnünk.

A gyásztakarítás folyamata

Nincs még gyakorlat arra, hogy a gyászterápiának része lenne a szakemberrel együtt végzett gyásztakarítás, pedig fontos eszköz lehet. A Pilling János-féle gyászszakaszokban a tudatosulás és az átdolgozás folyamatába illeszkedik, elősegíti az adaptációt. (Pilling, 2010.)

A praktikus tanácsokat adó cikkek rendező elvei erősen emlékeztetnek Marie Kondo rendrakási elveire. (Kondo, 2014) Egy dolgot viszont nem vesznek át KonMaritól: azt a japán szokást, amely a tárgyak animálásán alapul. KonMari ugyanis azt mondja: mielőtt megválnánk egy tárgytól, köszönjük meg neki, hogy megvásárlásával, létezésével, használatával örömet okozott, szolgált minket. A gyászfolyamatban sokat segíthet, ha a gyásztakarításnál megsimogatjuk az elhunyt személyes tárgyait, pl. a kezébe simuló tollat, kiskést, kedvenc ruhadarabját. Anélkül, hogy személyiséggel ruháznánk fel a tárgyat, egy-egy mozdulattal köszönetet mondhatunk, amiért szolgálták az elhunytat. Ez is lehet az elengedés és búcsúzás egyfajta szertartása.

A szakirodalomban nem esik szó arról, hogy mi történik, ha az elhunyt után házikedvenc marad hátra. Sok idős ember tart valamilyen társállatot, amelyek jelenléte enyhíti a magányt. Ma már a kórházakba is be lehet vinni terápiás kutyákat, de aki otthonában hal meg, ragaszkodhat – és többnyire ragaszkodik is – ahhoz, hogy kedvence mellette legyen. Nem tárgya a dolgozatnak, van-e a társállat jelenlétének pozitív hatása a haldoklóra. Az viszont igen, hogy a halál beállta után erről az élőlényről gondoskodni kell. A médiában gyakran találkozunk a gazda elhunytá után elhanyagolt, kidobott, menhelyre vitt állatok sanyarú sorsával. Érdeemes átgondolni azt is, hogy a veszteség okozta sokkban nagyon keveseknek jut eszébe egy állattal foglalkozni. Ha pedig a felelősségteljes hozzátartozó magához veszi az elhunyt társállatát, annak komoly érzelmi hatása lehet. Egyrészt a házikedvenc jelenléte folyamatosan emlékezteti az elhunytára, másrészt – bármennyire is furcsa – az állatok is gyászolnak. A kétféle gyász hatással lehet egymásra. A társállat és eredeti gazdája rengeteg közös szokást alakítottak ki. Az állatok az embereknél nehezebben változtatnak szokásaikon, viszont jól kommunikálják, mit szeretnének. A befogadó gyászoló így lassacskán azzal szembesül, hogy az elhunythoz hasonló szokásokat vesz fel – legalábbis a társállattal kapcsolatban. Az immáron az ő gondozásában élő kutya vagy macska elvesztésekor később ismét átéli hozzátartozója elvesztését, átszíneződik és átrétegződik a gyászfolyamat.

A gyásztakarítást az elhunyt szerszámainak, eszközeinek felszámolásával lehet kezdeni. Ha ezeket a tárgyakat többen nézik át, lehet beszélgetni arról, mi minden készült vagy jött rendbe a segítségükkel. Az értékesebbek átkerülhetnek ügyes családtagokhoz, ismerősökhöz, de akár el is lehet adni ezeket. A ruhák átválogatása kicsivel megterhelőbb érzelmi feladat.

Ekkor előkerülhetnek olyan holmik, amiket az elhunyt különösen kedvelt. Egy ismerősömmel beszélgettem a témáról. Elmesélte, neki folyamatosan az volt az érzése, miközben felszámolt: hogy jövök én ehhez? Mi keresnivalóm van az apám zsebében? Fehérneműjében? Ugyanakkor felidézhetők azok a közös emlékek, amikor ezt – vagy azt viselte, vagy akár a közös vásárlás emlékei. Segíthet a feldolgozásban egy – egy olyan darab kiválasztása, amit a hátramaradottak is viselhetnek.

(Jómagam évekig hordtam egy nem túl szép kanárisárga pulóvert, ami a nagymamámé volt. Akkor tudtam letenni, amikor a kislányom megkért, hogy ilyen csúnya holmiban ne menjek többet érte az iskolába.)

A nagyon várt kisbabák, gyermekek elvesztésének tragédiáját súlyosbítja a játékok, kisruhák és mindenféle más gyerekholmik felszámolása. Ez akkor is feltépheti a sebeket, megakaszthatja a gyászfolyamatot, ha a szülők már a gyászfolyamat előrehaladott szakaszában vannak. Nehezíti a helyzetüket, ha a testvérét gyászoló gyermek van a családban. Tomán Edina idézi Valerie Machajewski 2013-as kvalitatív kutatását, amely megállapította, hogy a testvér elvesztése mélyebben érintheti a gyermeket, mint a szülő elvesztése. (Tomán, 2016.) A szülőkből és a gyászoló testvérből is ambivalens érzelmeket válthat ki az elveszített gyermek, testvér holmijának használata.

Egyszerűbb feladat a fényképek rendezése. Ezalatt ismét feltolulhatnak emlékek, ezek alapján lehet feliratozni, csoportosítani a fotókat, selejtezni azokat, amiknek helyszínéről, szereplőiről fogalmunk sincs. Sokat segít, ha ezt a munkát családtagokkal tudjuk végezni. A képek alapján közösen felidézett emlékek erősíthetik a gyász közösségét.

Az általam olvasott cikkekben nem esik szó a személyes levelezés selejtezésének nehézségeiről. Saját tapasztalatom szerint a gyásztakarításnak ez a legnehezebb része. *(Én magam – mindkét szülőm esetében – csak évhossznyi szünetekkel tudtam elvégezni.)* A levelezés selejtezésekor ugyanis a gyászoló az elhunyt legbenső érzéseivel, gondolataival találkozik. Többnyire olyasmivel, amit jól ismert, ami nem lepi meg. (Ez a szerencsés eset.) Különös érzelmi folyamatok indulhatnak meg ilyenkor. Nemcsak konkrét emlékek idéződhetnek föl, hanem megindulhat egyfajta egyoldalú párbeszéd az elhunyttal. Újra lejátszódhatnak korábbi viták, vagy épp azzal szembesül a gyászoló, mennyire szerette őt, vagy valaki mást az, akit elveszített.

Margaret Magnusson említi, hogy az iratok időskori selejtezésénél gondolnunk kell arra, meg akarjuk-e osztani bizonyos titkainkat hozzátartozóinkkal. (Magnusson, 2018.) Ma nemcsak Magyarországon, másutt sem jellemző ez a fajta tudatosság az idősekre. Az iratok selejtezésekor fény derülhet olyasmire, amit az elhunyt életében rejtgetett. Ilyenek lehetnek

kifizetetlen számlák, adósságok, anyagi veszteségek, de emberi kapcsolatokra vonatkozó titkok is. Az ezekkel való szembesülés visszamenőleg is átalakítja a gyászoló érzelmeit az elhunyt iránt. Érezhet dühöt, kétségbeesést, szánalmat – bármit, ami korábban nem jellemezte a viszonyukat. Az érzelem pedig okozhat lelkiismeretfurdalást vagy akár a gyászfolyamat tempójának megváltozását. Családi titkok napvilágra kerülésekor megváltozhatnak a korábban megszokott relációk. A gyász érzékeny időszakában szűnhet meg egy-egy rokoni kapcsolat meghittsége, veszhet el támasz a gyászoló számára. A gyászoló esetleges identitásválsága önálló tanulmányt igényel. (Pl. ha a szülő halála után derül ki, hogy más volt a biológiai szülő, vagy a gyereket örökbe fogadták.) Természetesen lehetnek pozitív titkok is, amelyek új, hosszú távú távlatokat jelentenek a családon belüli kapcsolatokban.

Abban az esetben, ha a gyásztakarításra olyankor kerül sor, amikor a gyászoló erre készen áll (az átdolgozás, illetve az adaptáció szakasza), érdemes a következő szempontokat figyelembe venni:

„A mentális egészség ápolása érdekében ezekben a nehéz időkben megpróbálhatod a következőket: teret engedni az érzéseidnek, legyen szó szomorúságról, veszteségről, haragról, dühről, megkönnyebbülésről vagy a fentiek mindegyikéről. Az érzéseknek nincs helyes vagy helytelen módja. Az érzelmeid elfogadása egészségesebb, mint azok elfojtása. ...oszd meg az érzelmi terhet. Kutatások szerint a közeli barátok és a család gyakorlati támogatása sokat segíthet a gyászban. ... Gondolkodj el azon, hogy mi az, ami jelentőséggel bír számodra. Egyes tárgyaknak lesz jelentősége, másoknak viszont nem. Ami az elhunyt számára értékes volt, nem biztos, hogy neked is az. Azok a dolgok, amelyeket ők valószínűleg elég értéktelennek tartottak (egy kézzel írt bevásárlólista, egy régi varrókészlet), lehet, hogy nagyon is sokat jelentenek számodra. Kérdezd meg magadtól, hogy néhány jelentőségteljes tárgy megtartása lehetővé tenné-e a szeretteddel való kapcsolat fenntartását vagy a hely kiürítése és a tárgyak kidobása az, amire szüksége van.” (Erika Penney, 2024.)

A publikált kutatások arra mutatnak rá, hogy kapcsolatunk a tárgyakkal kölcsönös. Így van ez a gyásztakarítás esetében is. Elmaradása a megrekedt gyászfolyamat tünete, a folyamat maga is támogatja a veszteség feldolgozását.

IRODALOM

- BUDA, B. (1997). A halál és a haldoklás szociálpszichológiai tényezői és folyamatai. Forrás: Kharón Tanatológiai Szemle: https://www.kharon.hu/docu/1997-tel_buda-halal.pdf
- DOKA, K. J. (dátum nélk.). The Stuff of Grief: Dealing with the Deceased's Possessions. Forrás: Psychology today.
- DÜLL, A. (2009.). A környezetpszichológia alapkérdései. Budapest: L'Harmattan.
- ERIKA PENNEY, A. N. (2024. március 31.). How to look after your mental health while packing up Mum or Dad's home. Letöltés dátuma: 2025. január 3., forrás: theconversation: <https://theconversation.com/how-to-look-after-your-mental-health-while-packing-up-mum-or-dads-home-223956>
- KONDO, M. (2014). Rend a lelke mindennek. Budapest: Kiskapu.
- MAGNUSSON, M. (2018.). Végző rendrakás svéd módra. Budapest: Park Kiadó.
- PILLING, J. (2010.). A gyász lélektana és a gyászolók segítése. In A halál, a haldoklás és a gyász kultúrantropológiája és pszichológiája (old.: 186 - 187.). Budapest: Semmelweis Kiadó.
- POLCZ, A. (2000.). Gyászban lenni. Budapest: Pont Kiadó.
- SHUT, H., & STROEBE, M. (2018.). Good grief. Forrás: www.rug.nl: https://pure.rug.nl/ws/portalfiles/portal/77706243/0218strobe_1_.pdf
- STERN, D. J. (2023. április 18.). Grief Cleaning: How to Separate Memories from Things While Decluttering. Letöltés dátuma: 2025. január 3., forrás: www.josephsternmd.com: <https://www.josephsternmd.com/2023/04/18/grief-cleaning/>
- TOMÁN, E. (2016. 04.). Kharón tantológiai szemle. Forrás: A gyermekkori testvérgyász: https://kharon.hu/docu/2016-4_toman-gyermekkori.pdf

Békés Anna

aktív idősödés szaktanácsadó

bekes.panni@gmail.com