



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

ÖSSZETÖRVE

*„Minden kapcsolat egyedi, ezért minden
gyászfolyamat és gyógyulás is egyedi.”
(John W. James és Russel Friedman)*

Honnan tudhatjuk, hogy az életünk a helyes mederben folyik-e? Azok vagyunk, akik lenni akartunk? Boldogok vagyunk és elégedettek, amikor elértük a céljainkat, de vajon észrevesszük-e, hogy elértünk valamit? Észrevesszük-e, hogy boldogok vagyunk? Mindenféle társadalmi standardokhoz mérjük magunkat, az életünket, a közösségi média állandó alapanyagot szolgáltat számunkra a társas összehasonlításhoz. Pipálgatjuk a mérföldköveket, mintha valami bevásárlólista elemei lennének, s a nagy rohanásban csak akkor jőzanodunk ki, amikor valamiféle váratlan, sok esetben tragikus fordulat áll be az életünkben: például, amikor elveszítünk valakit.

◆ A TÖRTÉNET

Davisnek (Jake Gyllenhaal), a „Demolition” című film főszereplőjének mindene megvan az életben, amit csak kívánhat: modern ház, szép és gazdag feleség, kényelmes állás magas fizetéssel, és még az apósa is nagyra tartja. A sokak által hajsolt és vágyott amerikai álmot éli, de közben mintha ő maga is félig-meddig álmodna. Egy buborékban él, néz, de nem lát, a napok csak telnek, míg egyszer csak kipukkan a buborék, amikor egy autóbalesetben elveszíti a feleségét, Juliát.

Onnantól kezdve mindenre rácsodálkozik, és teljesen üresnek, benuitnak, érzelemmentesnek érzi magát. A környezete furcsán kezd rátekinteni, mivel nem hozza a gyászolókról alkotott tipikus sztereotípiát, nem úgy viselkedik, ahogy szerintük „kellene”. Nem zuhan magába, hanem a temetés utáni napon máris munkába áll. Szokatlan érdeklődést mutat apró, jelentéktelen dolgok iránt, különös tekintettel az egyes tárgyak felépítésére. Mindent szétszed, megvizsgál, és ahelyett, hogy végre kiborulna, mint a legtöbb „normális” ember az ő helyében, inkább panaszleveleket ír egy cégnek, mert az ételautomata nem adta ki a zacskó cukrot, amit vásárolt.

Ezek a panaszlevelek aztán öngyógyító vallomásokká terebélyesednek, amelyekben híven beszámol jelenlegi élethelyzetéről. Az ügyfélszolgálatos Karen (Naomi Watts) megérintik a férfi levélben írott szavai, s maga sem tudja, miért, de felveszi Davisszel a kapcsolatot. Karen maga is kissé elveszett lélek, van egy partnere, aki nagyon szereti, de ő képtelen viszonzni ezt, kamasz fiával pedig lelkiileg fényévekre távolodtak egymástól. Davisszel kötött furcsa barátsága mindkettejük számára gyógyító erővel bír, mert friss szemmel tekintenek a másik problémáira, ítékezés és bírálathoz nélkül. Mindeközben pedig az életük részletei szép lassan a helyükre kerülnek.



LÉGÜRES TÉRBEN

A film megmutatja azt, hogy néha azok az emberek a legmagányosabbak, akikről nem is gondolnánk, és hogy hiába vannak társas kapcsolataink, mégsem tudunk az adott problémával kihez fordulni. Jelen esetben máshogy gyászol Davis és máshogy az apósa, aki a lányát vesztette el. Davis sokáig tagadásban van, eltávolítva magától minden érzelmet, így a fájdalmat és a szeretet érzését is. Kétkedni kezd feleségével való kapcsolatában, úgy érzi, talán nem is szerette őt, hiszen most nem érez semmit. Szép lassan az egész életét és minden lépését megkérdőjelezi, miközben fogalma sincs, merre menjen tovább. Idővel persze elkezdenek csordogálni az emlékek, és támadnak az érzelmek is, de Davis sokáig makacsul ellenáll nekik. A környezet pedig csak látszólag empatikus, de tudattalanul azt várják, hogy viselkedjen normálisabban.

A szakemberek szerint a veszteség megélése során a gyászoló számos „nem normális” érzést élhet át, illetve olyan „furcsa” viselkedésbeli megnyilvánulásai lehetnek, amelyek ebben az élethelyzetben mégiscsak teljesen „normálisak” és természetesek. Ezek közé tartozhat a csökkent koncentrációs képesség, az önvád, az alvási és evési zavarok, a különböző testi tünetek,

az érzelmek kontrollálhatatlan és intenzív hullámozása, valamint az üresség érzése is. Ez utóbbi egy bémult, sokkos állapot, ami legtöbb embernél néhány óra alatt elmúlik, de filmünk főszereplője megragad ebben az ijesztő, hideg, légüres térben, amiből egyszerűen nem találja a kiutat.

TÉVHITEK A GYÁSZRÓL

A szakemberhez fordulás lehetőségét néhányszor említik a filmben, de a nézőnek olyan érzése van, mintha az is valami szégyellnivaló dolog lenne, hogy valakinek külső segítségre van szüksége. Gyakorta előfordul, hogy a segítő szándékú családtagok és barátok nem tudnak megfelelően segíteni, ezért inkább azon igyekeznek, hogy gyorsan bekössék a látható sebeket, ám ezzel megakadályozzák az érzelmekkel való őszinte szembenézést.

John W. James és Russel Friedman, akiknek a „Gyógyulás a gyászból” című könyve gyakorlati kapaszkodót nyújthat a feldolgozatlan veszteségekkel küszködő embereknek, leírják a gyással kapcsolatos téves elképzeléseket, amelyeket kora gyerekkorunktól kezdve sajátítottunk el.



Ezek közül az egyik hiedelem az, hogy a gyászolót jobb, ha „tapintatosan” egyedül/békén hagyjuk, amíg feldolgozza az érzéseit, és összeszedi magát. Egy másik tévhit szerint pedig hasznos, ha eltereljük a gyászoló figyelmét a problémájáról. Segítünk neki abban, hogy elfogalja magát valamivel, témát váltunk, amikor az érzelmeiről mesél. Esetleg az érzelmi elszigeteltséget növelő „Ne szomorkodj! Az élet megy tovább!” típusú tanáccsal is ellátjuk. Pedig a gyászolónak gyakran csak arra lenne szüksége, hogy mellette legyünk, és az érzelmeit, illetve a gondolatait megoszthassa velünk, mi pedig meghallgassuk. Ebben sokat segíthetnek az olyan támogató, önszorgító csoportok is, ahol a tagok valamilyen veszteségélményt dolgoznak fel, így a résztvevők együtt tudnak végigmenni a gyógyulás útján.

„HALOTTRÓL VAGY JÓT, VAGY SEMMIT”

Mindnyájan ismerjük a fenti bölcsességet, ami sajnos nem segít a gyász folyamatában. Filmünk főszereplője felesége halála után szinte képtelen emlékezni, csupán általánosságokat tud felidézni, ami miatt azt gondolja, hogy nem is érzett semmit a nejevel kapcsolatban. A gyógyulás szempontjából fontos lenne, hogy a kapcsolatunkat a maga teljességében lássuk, megengedve magunknak, hogy a másikkal

kapcsolatos pozitív és negatív emlékképekre egyaránt emlékezzünk.

A gyász során nemcsak a másik személyétől kell elbúcsúzni, hanem mindazoktól az álmoktól is, amiket együtt szőttünk, vagy a konfliktusos kapcsolatok esetében azoktól a reményektől, amiket a kapcsolat helyreállításáról dédelgettünk. Így a gyógyulás szempontjából rendkívül fontos, hogy a „meg nem valósult érzelmi mondanivalókat” kimondjuk. Filmünk főszereplője a levél útját választja, „Tisztelt Ügyfélszolgálat” kezdetű panaszlevelei valójában próbálkozások, hogy megfogalmazza érzéseit.

Bármennyire is próbálnánk tehát kategorizálni, értelmes keretek közé szorítani a gyászt, ez nem lehetséges, hiszen minden ember különböző, így minden gyászfolyamat egyedi és megismételhetetlen. Fontos, hogy ne akarjunk hamar túl lenni ezen az érzelmi hajcihőn, hanem hagyjunk időt magunknak a történések megemésztéséhez, mindeközben pedig engedjük meg önmagunknak érzelmeink szabad kifejezését.

Ha nehézségeink adódnak, mindenképpen érdemes szakember segítségét igénybe venni, aki támogató jelenlétével segíti az elakadások feloldását, így egy napon újra őszintén tudunk majd mosolyogni, és még boldogok is lehetünk. ♦

NÉPSZERŰ SOROZATUNK MOST KÖNYV ALAKBAN IS MEGJELENT

AJÁNDÉKOZZON VERS-VITAMINT
KÖLTŐK AJÁNLÁSÁVAL!

RENDELJE MEG **20% KEDVEZMÉNNYEL**
A **KEPMAS.HU/IKERTUKOR** OLDALON.

2990 Ft helyett 2390 Ft*

*Postai küldésnél csomagolási
és postaköltséget számolunk fel.

Válogatás a kortárs világirodalom verseiből
Szabó T. Anna és Lackfi János kísérszövegeivel.



Erősítse immunrendszerét!

Akciós ár:
3990 Ft*

GYÖNGY
PATIKÁK

Béres Csepp Extra + C-vitamin kombinált csomagban!

Az emelt hatóanyag-tartalmú
Béres Csepp Extra fokozott
immunvédelmet biztosít
szervezetünknek a betegségek
megelőzésében és leküzdésében,
hogy a mindennapok kihívásai
közben is életerősek maradjunk.

www.beres.hu

Vény nélkül kapható roboráló gyógyszer.
*Maximált akciós bruttó fogyasztói ár: 3990 Ft.
Az akció időtartama: 2017. február 1-28.,
vagy az akciós készlet erejéig.
Az akcióban a Gyöngy Patikák vesznek részt.

BESZÉLTŐKÖNYV

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez