

## **Barcsa Krisztina: A pszichológia, a zsidó vallás és a kereszténység találkozása a gyászban**

A gyász és a halál kérdése manapság olyan témakör, amelyet az ember sokat lát, és amellyel annál is többen foglalkozik a hírekben és a médiában, ugyanakkor jóval kevesebbet a saját életében. Pedig a halálról való gondolkodás alapjaiban határozza meg az életről valót; az egyik aspektus óhatatlanul is tükrözi és magában hordozza a másikat. Kárpáty Ágnes ír arról több szerző nyomán, hogy korunkban a halál tagadása olyan mértéket öltött, hogy megszületett az úgynevezett halálboom jelensége. Ez alatt azt kell érteni, hogy miközben a veszteség és a halál okozta elfojtás folyamatos növekedést mutat, addig a kommercializálódott halál nap mint nap jelen van az életünkben az említett módokon keresztül. A halál pornográfiája mindennapos, és ahelyett, hogy az elfogadást mozdítaná elő, csak növeli a negatív hatásokat. Ennek köszönhető, hogy amíg az ember saját magát átvitt értelemben halhatatlannak gondolja, mindenki más halála természetes, mindennapos, rezignáltsággal fogadott esemény. Mindennek következményeként felerősödött a téma tabuként való kezelése, az érintettek igyekeznek gyorsan túlesni a történeteken, a haldoklás folyamatának végigasszisztálását inkább a kórházakra hagyni. Az ember igyekszik mindent, ami ehhez a kérdéshez tartozik távol tartani magától és másoktól: gyakori, hogy a gyerekek nincsenek beavatva vagy nem kapnak őszinte magyarázatot, helyette csak az események szépített, kódosított változatával szembesülnek. A haldoklás és a gyász medikalizálódott, mechanikussá, szükséges rosszszá vált, melynek következményeként a mai társadalom nincs felkészülve a gyászfolyamat megfelelő elősegítésére vagy az arra való megfelelő reagálásra. (Kárpáty 2002).

Ebben a tanulmányban azt a célt tűztem ki magam elé, hogy bemutatom a teljesség igénye nélkül a pszichológia és a vallás gyászról való gondolkodását. Mindebből kiindulva azt feltételezem, hogy a két irányvonalat összehasonlítva több olyan elemet lehet felfedezni, ami inkább „összeköt, mint ami szétválaszt”. Az a szándékom, hogy összehasonlító elemzés útján rávilágítsak ezekre a pontokra és mindemellett az alapvető különbségekre egyaránt. Ennek érdekében a munkám elején a fogalmi keretek tisztázásával indítok, majd a gyász és a tanatológia meghatározását követően a pszichológiai elméletek bemutatása következik. Itt elengedhetetlen beszélni Kübler-Ross munkásságáról, majd az ő nyomán haladva említést tenni a gyász szakaszokon alapuló megközelítéseiről. Mivel a szakaszos modellt mára már több elmélet is maga mögött hagyta, a teljesebb rálátás érdekében ezért két olyan modellt emelek ki ezt követően, amelyek más irányvonalak mentén közelítik meg a gyász-

feldolgozás kérdését. Az emlékezet és az emlékezés kultúrájának kérdéskörébe való bevezetés után tekintem meg a zsidó vallás és a kereszténység gyásszal kapcsolatos szokásait és előírásait. Miután minden szükséges elméleti keret áttekintésre került, következhet a lényegi elemző fejezet, amelyet a végén egy olyan kérdésben való állásfoglalással zárok, amely szinte rendszeresen megjelenik a témához tartozó szakirodalom olvasása során.

## **Mi a gyász?**

A gyászt elsősorban a halálhoz, egy szeretett személy elvesztése miatti fájdalmas érzéshoz szokás kapcsolni. Ahogy a Magyar Néprajzi Lexikon is fogalmaz az idekapcsolódó szócikkben: „a halál beálltától meghatározott ideig, az egyéni fájdalmat kifejező, a közösségi követelményektől hagyományosan függő magatartási forma” („Gyász” 1979). Azonban pszichológiai szempontból nem csak és kizárólag ebben a situációban lehet átélni ezt a folyamatot. Bármilyen veszteség vagy komolyabb változás – melyet szakszóval tárgyvesztésnek is nevezhetünk (Pilling 2010) – okozhat krízist az ember lelkében. Néhány ilyen esemény, melyek példaként szolgálnak erre az állításra: a költözés, a szeretett háziállat halála, az iskolakezdés, a házasságkötés, érettségi, szabadság, gyerekünk elköltözése, egészségi állapotunk változása, gazdasági helyzetünk nagy változása (mindkét esetben a pozitív és a negatív lehetőség is) okozhat gyászt. Továbbá a különböző függőségekről való leszokás – cigaretta, alkohol, számítógép, vásárlás, drogok stb. – is előidézhetnek egyfajta gyászfolyamatot. Összegezve tehát a gyász nem más, mint a veszteségre adott természetes válasz (Friedman és James 2014).

Azt a tudományágat, amely e kényes témát igyekszik vizsgálat tárgyává tenni interdiszciplináris módon, tanatológiának nevezzük. A tudományág létrehozására vonatkozó kísérletek körülbelül az 1960-as évekre tehetőek. Az alapítók, kezdeményezők többnyire pszichiáterek közül kerültek ki, akikhez azután hamarosan csatlakoztak más tudományágak – általában társadalomtudományok – szakértői. Hazánkban egyik úttörőjeként dr. Polcz Alaine pszichológust, tanatológust kell megemlíteni, akinek nevéhez köthető a Magyar Hospice alapítvány létrehozása is. A tanatológiát két kutatási területre lehet feloszthatni: a premortális irány a halál előtti dimenzióra fókuszál elsősorban – ez a dimenzió jelenik meg például Kübler-Ross úttörő munkásságában is. A posztmortális irányzat pedig a halál után bekövetkező folyamatokkal foglalkozik (Kárpáty 2002). Ez utóbbi terület lesz hangsúlyosabb ebben a tanulmányban is a későbbiekben. Mint interdiszciplináris terület, érdeklődési köre és kiterjedtsége igen széleskörű. A tanatológia kézikönyvét fellelőzve látható, hogy ez a terület olyan kérdéseket ölelhet fel, mint a haldoklás és a halál viszonya a kultúrához, társadalomhoz, valláshoz, spiritualitáshoz, történelemhez, családhoz, közösségekhez stb. Továbbá megjelenhet az etikához, oktatáshoz, orvosi és élettani kérdésekhez vagy akár még a digitális korhoz illetve az információs társadalom-

hoz fűződő kapcsolódási pontok feltérképezése is (Meagher és Balk 2013). Itt lehet érzékelni a vallástudománnyal, mint szintén interdiszciplináris tudományterülettel egybevető hasonlóságokat, így felmerülhet a kérdés, hogy e munka mégis mely tudományterülethez kapcsolódik konkrétan. Az elsődleges különbségtételt ott kell megtenni, hogy melyik megközelítési irány dominál ebben az írásban. Bár az itt kifejtett téma a halál és a gyászt teszi közelebbi vizsgálódása tárgyává, mégis, a fő szempont az, hogy ezt a két témakört és annak pszichológiai megközelítéseit hogyan lehet elhelyezni a tárgyalt vallások rendszereiben, felfogásaiban. A bevezetés során említett hipotézis is enged következtetni arra, hogy a fókuszpont nem a halál és a gyász elő- vagy utóhatásait feszegeti témájában egy-egy másik tudományterület eszközeivel és kontextusában, hanem leginkább arra koncentrál, hogy az elméleti megközelítések milyen helyet foglalnak el a vallások megközelítéseiben. A tanulmány fókusza a zsidóságra, a kereszténységre és azok nézőpontjainak a pszichológiával való összehangolhatóságára irányul a tanulmány lényegi részét illetően. Ezért tehát bár felhasználom a tanatológiai szemszöveget és annak eszközeit, mégis, alapjaiban vallástudományi irányból kell a további témakifejtésekre tekinteni.

## **A gyászfeldolgozás pszichológiai megközelítése**

A 'pszichológiai megközelítés' ilyen általános megfogalmazásában elsöre egyértelműnek tűnhet arra vonatkozóan, hogy mit is tartalmaz. Azonban ki kell emelni, hogy jóval árnyaltabb nézőpontról van szó, amelyet most két, gyakran alkalmazott tengely mentén fogok felosztani. Az első tengely a gyász pszichológiai megközelítésének elméleti módja, mely első sorban az egyén működésének feltérképezésére, megértésére fókuszál. A tanulmány során majd ez lesz a relevánsabb irányvonal, hiszen elméleteket fogok ütköztetni egymással mind két oldalon – ezért ennek kifejtését most nem részletezem. A másik irány a gyakorlati szempont, amikor is a már feltérképezett elméletek mentén a szakemberek konkrét, kézzelfogható, egyéni problémákat próbálnak megoldani különböző eszközökkel. Mégis, mely témák azok pontosan, amelyeket a gyakorlati irány előnyben részesít?

Az önszerző könyvek célja általában a személyt segíteni a feldolgozásban a téma megismerésén és különböző feladatokon keresztül. Az ilyen könyvek általánosságban véve a gyász és a veszteség fogalmának bevezetésével indítanak, elmagyarázzák, hogy mit jelent a gyász fogalma, hogy milyen a természete és hogy teljesen normális reakció, nincs mitől félni. Mindezek után nem meghatározott sorrendben tárgyalják a veszteséggel való megküzdést elméleti szinten, hogy mit takar egy ilyen szituációban lenni és hogy hogyan reagálunk mi illetve a környezetünk a hasonló eseményekre általában. Bemutatja azokat az érzelmi állapotokat, amelyek a gyászfolyamat során jelentkezhetnek; például a büntudat, a harag, a szomorúság, az egyedüllét, a fájdalom stb. Annak hangsúlyozása, hogy mindez normális, általában az egész könyvön átível. Olykor előtérbe kerül az Isten iránt érzett harag és a hit

megingásának kérdésköre is. Mindezeket követően olvasni lehet egyes esetekben a gyász állapotának leírásáról – hogy meddig tart, hogy hogyan is működik, mit is jelent és mik a szükséges lépések ahhoz, hogy sikeres legyen a feldolgozás. Majd a változni akarás tudatos döntését követően megkezdődik maga a gyázmunka a különböző feladatokon vagy megválaszolendő kérdéseken keresztül. Végetül felmerülnek olyan témák, mint a múlt elengedése és a továbblépés oly módon, hogy ne az események felejtése, hanem az integrálása történjen meg az új életritmusban, értékrendben. Az utolsó lépés általában a jövőre koncentráció, újra egyensúlyba kerülni önmagunkkal és a világgal (Giunta 2002, Mar 2010, Calistoga Press 2014, Praagh 2001, Wright 2004).

A pszichológiai szakkönyvek általában a gyászfeldolgozás terápiás módszereire és szakmai megközelítésére fókuszálnak. A konkrét elméleti keret megadása és a különböző elméletek, koncepciók ismertetése, amik meglapozzák a gyakorlatot nem igen elhagyhatóak az ilyen könyvekben. Olykor olvasni lehet fejlődéstörténetről vagy más tudományágak megközelítéséről is a teljesség érdekében. Ezután következik különböző terápiás módszerek ismertetése az elméleti alapoktól függően, azok módjai, technikái, esetleg hozzávetőleges időbeli fázisai. Mindemelllett többnyire olyan témákkal foglalkoznak az ilyen könyvek, mint a családterápia, a csoportterápia, a gyerekek és a gyász viszonya, az álmok szerepe a gyászban, a különböző veszteségek fajtái és azok kezelése – pl. vetélés, abortusz, öngyilkosság, hirtelen halál, lassú haldoklás betegség vagy öregség stb. miatti veszteség és annak hatásai. Alapvetően elkülöníti és külön tárgyalja ez az ágazat a normális és a komplikált gyász fogalmát, és a normális lefolyású gyász ismertetése mellett kitér az ez utóbbi következményeként jelentkező tünetekre, mentális betegségekre. Külön fejezetben vagy az adott témát illusztrálva gyakori több esettanulmány bemutatása is (Pilling 2003, Worden 2008, Humphrey 2007, Kosminsky és Jordan 2016).

A könyveken túl különböző gyászcsoporthoz lehet csatlakozni, melyeket általában egy-egy alapítványi társulás vagy adott rendelő szervez. Magyarországon csak néhány nagyobb példa ezek közül a Napfogyatkozás Egyesület által különböző városokban és Budapest több kerületében indított foglalkozásai, a Nap-Kör Alapítvány és az itt is kifejtett, James és Friedman munkásságán alapuló Gyógyulás a Gyászból Magyar Központ közösségei vagy a Pszicho Fészek nevezetű magánrendelői hálózat terápiás csoportjai. Ezekbe általában online vagy telefonos úton bárki csatlakozhat, némelyek ingyenesek is. A csoportok működése és struktúrája itt most nem kerül tárgyalásra hosszabban, de ettől függetlenül szerepük és munkásságuk igen jelentőségteljes és fontos a pszichológiai ágazatban nem csak a gyász területén.

## A szakaszokon alapuló megközelítések

A téma pszichológiai megközelítésének ezen ágára általában véve jellemző az a fajta törekvés, hogy valamilyen módon megpróbálja rendszerezni, kategóriákba sorolni a gyászhoz és a halálhoz köthető emberi reakciókat, érzéseket. A kategóriákba való rendezés igénye és megtétele az elsők között Elisabeth Kübler-Ross nevéhez köthető, aki haldoklókkal végzett kutatásai alapján állította fel a halálos betegség során elkülöníthető reakciós szakaszokat. Bár az itt tárgyalt téma alapvetően a gyászra irányul nem a haldoklókra/halálos betegekre, azonban elengedhetetlen elsőként az általa végzett munka és kategóriarendszer ismertetése, ugyanis a későbbiekben nem kevés szakember számára nyújtott alapot a gyászfeldolgozás szakaszainak kidolgozásához. Kübler-Ross összesen öt ilyen fázist különít el 'A halál és a hozzávezető út' című könyvében.

Az első az elutasítás és az izoláció fázisa, aminek során az ember első, ösztönös reakcióként tagadja a valóságot, a kapott hírt. Általában egy időleges védekezésről van szó, mely nem, vagy csak ritkán tart hosszú ideig – vagy a végsőkig. Mint egy pajzsként szolgál a hirtelen jött, sokkos tények, információk ellen és lehetővé teszi idővel más, enyhébb védekezési módszerek alkalmazását, aminek nyomán eljuthat és továbbléphet a részleges elfogadásra a gyászoló személy.

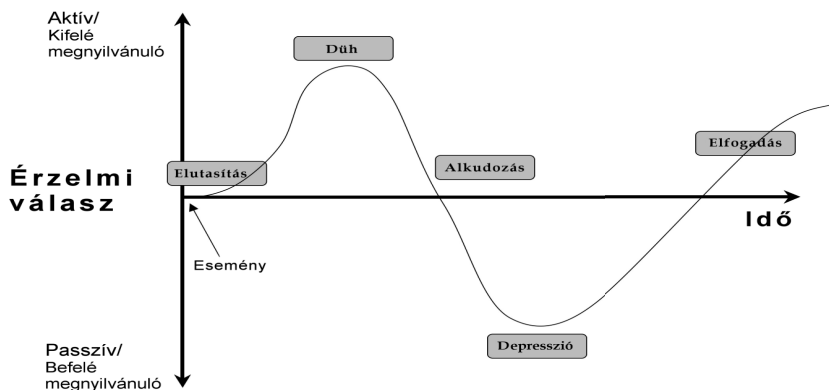
A második stádium a düh fázisa, amikor az illető már beismeri a helyzetet, azonban elfogadni nem tudja azt. Az első fázis ilyenkor már nem fenntartható, az ember szembesül a valósággal akarata ellenére is. Tetteit és szavait a „miért éppen én” kérdése uralja. A harag kivetül a környezetre, minden és mindenki rosszá, ellenségé válik – az illető úgy érzi, hogy körülötte mindenki boldog és egészséges, csak neki kell szenvednie. Általános reakció ilyenkor, hogy a környezet elkezd kerülni a személyt, azonban ez csak felerősíti, rontja a düh mértékét. Ilyenkor a legjobb Kübler-Ross szerint a megértés, a meghallgatás és a tisztelet, melyeknek segítségével a beteg idővel el tudja majd engedni haragját, mivel azt fogja érezni hogy értékes személy, nem pedig egy kerülendő és megvetett valaki.

A következő az alkudozás, melynek célja az adott situáció késleltetése valamilyen módon. Általában ez a cselekedet tartalmaz egy felajánlást a személy részéről, egy önként vállalt határidőt és egy ígéretet, hogy ha megkapja amit akar, többet nem fog kérni semmit. A kívánság gyakran a beteg élettartamának meghosszabbítására, vagy a gyógyulásra vonatkozik. A legtöbb ilyen alku általában Istennel történik, és gyakori, hogy a beteg titokban tartja környezetét, családját elött.

Az alkudozás szakaszát követi a depresszió kialakulása. Alapvetően két fajtát különít el a szerző: a reaktív és a preparációs depressziót. Előbbi jellegzetessége, hogy általában hétköznapi dolgokhoz, teendőkhöz kötődik, melyet a megváltozott életállapot idéz elő. Utóbbi a veszteségre való felkészüléshez szükséges lépcsőfok, mely a jövőre irányul, nem a múltbéli eseményekre, fájdalmakra. Jellemzője, hogy általában csendben megy végbe – a reaktívval ellentétben. E két depressziót nem szabad összekeverni, ugyanis nem csak alapvető természetük és irányultságuk kü-

lönbözik, hanem máshogyan is kell kezelni őket. A második esetében sokkal inkább megértésre és hallgatásra, jelenlétre van szükség, a másik felvidítése inkább az első esetben lehet hasznos.

Végül az utolsó fázis a belenyugvás, mely egy szinte érzelmentes, beletörődött, nyugodt állapotot jelöl. Az ember, amennyiben eljut eddig a pontig, elfogadja azt, ami rá vár, vagy amin keresztül kell még mennie. Haldoklók esetében megfigyelhető a gyakori, rövid alvásciklusok sűrűsödése és az érdeklődési kör leszűkülése. A betegek ilyenkor gyakran nem fogadnak látogatókat, ha mégis, keveset kommunikálnak, jobban kedvelik a csendet, az egyszerű jelenlétet, ottlétet.



1. ábra: a Kübler-Ross model

Ki kell emelni, hogy ezek a fázisok nem egyértelműen és szigorúan lineáris módon követik egymást. Különböző ideig tarthatnak, jelen lehetnek párhuzamosan is és időnként változhatnak. Van, amikor az illető csak az első néhány fázis ciklikus átélése után lép tovább a következőre. Azonban egy közös jellemzőt kiemel Kübler-Ross: ez pedig a remény. A remény mindegyik esetben megjelenik a végső stádiumot kivéve. Ha az illető már nem reménykedett, akkor az a hamarosan bekövetkező halál jele volt általában a vizsgálatok során.

Ugyancsak szólni kell arról, hogy nem csupán az érintett személy eshet át ezeken a fázisokon. A család, a közvetlen környezet az új helyzethez való alkalmazkodás során szintén keresztül mehet ezeken a lépcsőfokokon. Először sokszor nehéz elhinni a valóságot, majd amikor ez mégis megtörténik, dühösek lesznek, felelősöket, bűnbakokat keresnek. Megjelenhet a büntudat, a kétségbeesés, akár még az alkudozásra tett kísérletek is az imákban vagy az orvosokkal szemben. Végül a belenyugvás itt a

hamarosan bekövetkező helyzet elfogadását jelenti, az előkészületi bánatfázis lezárását (Kübler-Ross 1988).

A gyász további szakaszos megközelítései általában véve azt a módszert alkalmazzák, hogy néhány hasonló modell felsorolását és elemzését követően a szerzők kifejtik, hogy azokhoz képest hol térnek el saját meglátásaik, majd felsorolják és jellemzik saját modelljük szakaszait. A következőkben először egy összefoglaló táblázatban<sup>1</sup> mutatom be az általam megismert ilyen típusú megközelítéseket, majd ezeket összegezve felállítok egy általános modellt, amely később az összehasonlító elemzés alapját fogja képezni.

---

<sup>1</sup> Az itt bemutatott táblázat alapjait Pilling János és Kárpáty Ágnes által közölt táblázatok adták, melyeket kiegészítettem saját szakirodalmi adatokkal.

Kübler-Ross (1988)	Averill (1968)	Bowlby (1976)	Tatelbaum (1980)	Horowitz (1993)	Lindemann (1944)	Parkes (1994)	Bagdy (2003)
	Sokk	Sokk	Döbbenet	Sokk	Megrázkódítás, sokk	Dermedtség és tompultság	Sokkélmény
Elutasítás		Tiltakozás		Elutasítás			
Düh				Elárasztás			
Alkudozás					Sóvárgás és keresés	Sóvárgás és vágyakozás	
Depresszió		Kétségbeesés	Szenvedés és összeomlás		Szétetés és felbomlás	Szétetés és kétségbeesés	
	A tárgyvesztés tudatosítása			Átdolgozás			Belátás és elfogadás
Belenyugvás	Felépülés	Gyógyulás	Utóhatások és életünk újjászervezése	Lezárás	Újraszerveződés és megnyugvás	Újraszerveződés és visszatérés	Lábadozás és felépülés
Martocchío (1985)	Brown és Stoudemire (1983)	Kast (2000)	Polcz (2001)	Pilling (2010)	Kárpáty (2002)	Spiegel (1981)	
Lesújtottság és hitetlenség	Sokk	Elzárkózás a tudomásulvétel elől	Szembesülés a halállal és a veszteséggel	Sokk	A halállal való szembesülés	Sokk	



				Összeszedettség	Kontrollált szakasz	Kontrolláltság	Kontrollált szakasz
Gyötrődés, összeomlás és kétségbeesés	Az érzelmek feltörése	Sóvárgás, keverés					
A gyással való azonosulás	Elmélyülés az elhunytal való kapcsolatban	Talajvesztettség (szétesés, regresszió, káosz)	Regresszió			Tudatosulás	Regresszió
	A keresés, a megtalálás és az elválás stádiuma	Számadás, számbavétel, a kapcsolat átdolgozása	Átdolgozás				
Újraszerveződés és helyreállítás	Új viszony saját magunkkal és a világgal	Útkeresés, adaptáció, alkalmazkodás az új életformához	Adaptáció			Adaptáció	Adaptáció

1. táblázat: A gyászfolyamat további, szakaszokon alapuló megközelítései

A fentieket összegezve összesen hét mozzanat emelkedik ki, amelyekről beszélni kell. A modellek összegzése már önmagában is érzékelteti, hogy itt sem fix határokkal és időtartamokkal rendelkező, egymást szigorúan felváltó szakaszlelemkekről van szó, ugyanis egymáshoz viszonyítva láthatóvá válik a táblázatban, hogy szerzőtől és annak értelmezésétől függően a fázisok sorrendjei és elnevezései eltérhetnek egymástól. Mindent összevetve a következő hét pontot lehet elkülöníteni: sokk, elutasítás, kontrollált szakasz, regresszió és szétesettség, keresés, átdolgozás végül pedig az adaptáció.

(A) Sokk. Az első élményt kell érteni ez alatt a megnevezés alatt – amikor a gyászoló szembeül szeretnének elvesztésével. Ezt a szakaszt általánosan véve bánultság, érzelmi kiüresedés vagy elöntés és zsidbadtság jellemzi. Sokszor kívülről közömbösnek tűnhet a gyászoló, azonban ez félreértés – sokkal inkább a hitetlenség és a döbbentség olyannyira hatással van az emberre, hogy képtelen a környezete számára megfelelően vagy egyértelműen viselkedni. Néhány órától akár egy-két napig vagy hétig is eltarthat a veszteség váratlan mivoltától függően. A magárahagyottság érzése itt váratlanul és nagy erővel törhet rá a veszteséget ért személyre.

(B) Elutasítás. A sokk és az elutasítás fázisa nem különül el élesen; míg elsőnél a döbnet és a zsidbadtság volt jellemző, itt egyértelműen a tiltakozásra, mint első között megjelenő reakcióra kell gondolni. A gyászoló itt egyfajta belső védekezés gyanánt nem hajlandó tudomást venni a történekről, úgy tesz, mintha nem következtek volna be az események. Megkérdőjelezi és elutasítja a valóságot. Sokszor olyan erővel törhet utat magának a tiltakozás, hogy nem engedi a gyászoló fájdalmát sem megjeleníteni – ez pedig hosszútávon komoly következményekkel járhat. A halál elleni harc jelenik meg a következő, ilyenkor gyakran felmerülő mondatokban: „Ez nem lehet igaz!” „Miért éppen vele(m) kellett ennek megtörténnie?”.

(C) Kontrollált szakasz. A temetés körüli szervezés és annak lebonyolítása körunkban a gyászolóra, legjobb esetben is maximum annak családjára hárul; a közeli rokonok kötelesek ezt elvégezni. Ez az ügyintézés pedig megköveteli az összeszedettséget, az adaptív cselekvőkészséget. A teendők sokaságának köszönhetően általában ilyenkor a gyászoló eltereli figyelmét az eseményekről és a rá váró feladatokra koncentrálni – kissé gépiesen, rutinszerűen. A halállal való szembeüles és az elvégzendő kötelességek kettőssége az embert egyfajta ködös, álomszerű állapotban tartja. Ezt régen oldották a siratás, halott melletti virrasztás, a temetésen való ájulás stb. rítusai, ma azonban ez már nem szokás – főleg nem a városi környezetben.

(D) Regresszió, szétesettség. A temetés után az érzelmek felszínre törnek, az összeszedettség a semmivé lesz. Ebben a szakaszban jellemző lehet a megkönnyebbülés, a szomorúság, a magány, a kiüresedettség, a szorongás, a düh stb. Egyéne adja, hogy mik azok az érzelmek, amik nagy erővel törnek föl a kontrolláltságot követő-

en. A harag és a düh gyakorta bűnbakok és felelősök keresésében mutatkozik meg, amely jelentheti az orvosokat, valamely családtagot, vagy akár magát az elhunytat is. Sőt, ilyenkor jelentkezhet a bűnbánat is önmagunk marcangolása, felelőssé tétele nyomán. Verena Kast kiemeli azt, ami csak kevés helyen látható, hogy e szakaszban gyakori az öröm jelenléte is, egyfajta szomorkás boldogság, amiért az elhunytal való kapcsolat egyáltalán létezett és aminek köszönhetően ez által a gyászoló gazdagabb lett. Tulajdonképpen ez a gyász leghosszabb és leghullámzóbb időszaka, ugyancsak jellemző lehet rá a befelé fordulás vagy a munkába való menekülés. Ez az a szakasz, amikor a racionalizálás sokszor csak árthat és ellenállást válthat ki.

(E) Keresés. Az elhunyt keresése és az iránta történő sóvárgás szintén nem külön el erőteljesen a regresszív szakasztól, mégis érdemes külön figyelmet szentelni neki sajátos jellemzői miatt. A keresés tulajdonképpen az elválást segítő folyamat, a gyászoló igyekszik az elvesztett személyt, és mindent, ami hozzá kötődik, beilleszteni az új élethelyzetbe. A keresés megjelenhet bizonyos történetek vagy fantáziák újra és újra történő elmesélésében, vagy az elhunytal való belső párbeszéd formájában. Ez utóbbi nagyon jól példázza, ahogyan újbóli párbeszédekkel a gyászoló kötődik az elhunytalhoz, azonban idővel a belső „hang” komoly személyiségbeli változásokon megy át, amelynek köszönhetően könnyebbé válik az elengedés – de mégis ott van mellette a megtartás is. A keresést akár szó szerint is lehet venni sokszor, ilyenkor a figyelem általában olyan szituációkra és helyekre irányul, amelyek erősen jellemezték a meghalt személyt. A keresés intenzitása általában az érzelmek kifejezésének lehetőségeivel csökken.

(F) Átdolgozás. A kontrollálatlan emlékképekből lassan tudatos emlékezés lesz, a saját emlékek kerülnek előtérbe, a racionalitás és az elfogadás nő, az érzelmi hullámzások csökkennek. A veszteséget átélt személy egyre inkább képessé válik a helyzet elfogadására: a feldolgozásra. Egyfajta belátása a történeteknek, racionális szemlélete az elhunytal való kapcsolatnak – tulajdonképpen az utolsó szakasz előtere.

(G) Adaptáció. Az új élethelyzethez való teljes mértékű alkalmazkodás legfontosabb eleme az elhunyt belsővé tétele, belső alakká válása. A kifelé, környezet felé való fordulás, a jövőbe tekintés jellemzi ezt a szakaszt, a gyászoló önmagával és a világgal új viszonyt igyekszik kialakítani. Megjelenhet ez új kapcsolatok, tevékenységek, munka stb. formájában. A belsővé tétel esetén azonban fontos kiemelni, hogy sokszor veszélyes lehet, gyakorta járhat patológiás következményekkel – amikor is a gyászoló a halott bőrébe bújjik integráció helyett, tehát átveszi az elhunyt szokásait, életritmusát, azonban ez nem kényelmes számára, nem illik hozzá. A belsővé tételnek fontos feltétele a saját identitás tisztázása, és annak összefüggéseiben való szemlélete (Bagdy 2003, Kárpáty 2002, Kast 2015, Pilling 2010, Polcz 2000, Polcz 2001).

## A nem szakaszos megközelítések

Russel Friedman és John W. James: Gyógyulás a gyászból című könyvükben egy másfajta megközelítést képviselnek a gyással kapcsolatban. A Kübler-Ross-féle modellt egyfajta előzetes, a megértéshez nagyban hozzájáruló kiindulópontként kezelik, de elutasítják az általános kategóriákba való besorolást. Modelljük sajátossága és különlegessége abban mutatkozik meg, hogy a gyász kérdéskörét teljesen más tengely mentén tárgyalják. Kiinduló- és vonatkoztatási pontjuk minden esetben az a személy, akit a veszteség ért. Felfogásukban minden veszteség és gyász egyedi, szilárd kategóriákkal nem lehet elemezni és jellemezni az ilyen folyamatokat – mivel minden kapcsolat, mely ilyenkor megszakad, különleges és pótolhatatlan. Léteznek a személyek által produkált válaszokban hasonlóságok, de olyan sok szinten térhetnek el, hogy nem lehet egy halmazba sorolni azokat. A másik hangsúlyos eltérés, hogy a szerzők kiemelt figyelmet szentelnek annak, hogy a korábbi veszteségek és azok feldolgozottsági szintje mennyire befolyásolja az éppen aktuális gyászfolyamatokat. Ugyanis ez az egyik legfontosabb eleme és oka a gyász egyediségének.

A könyvben tárgyalt elmélet egyik alapvető tézise, hogy a mai társadalom nincs felkészülve a veszteségekre, a gyászra és mindennek a feldolgozására. Ez nem csak a bevezetőben tárgyalt hozzáállásban, társadalmi jelenségben mutatkozik meg, hanem jóval mélyebben, az egyén válaszléte szintjén is. Két szempontból lehet megközelíteni az ilyen válaszokat: amikor az embernek a saját maga gyászát kell megértenie és feldolgoznia valamilyen módon, illetve amikor valaki mást ért veszteség, akkor az embernek tudnia kell ahhoz az illetőhöz valamilyen módon viszonyulnia. A jelen kor társadalmában ezen két aspektus vonatkozásában az esetek többségében hibás felfogásokkal rendelkezik, amelyeket nevelés útján szerez és ad tovább az egyén.

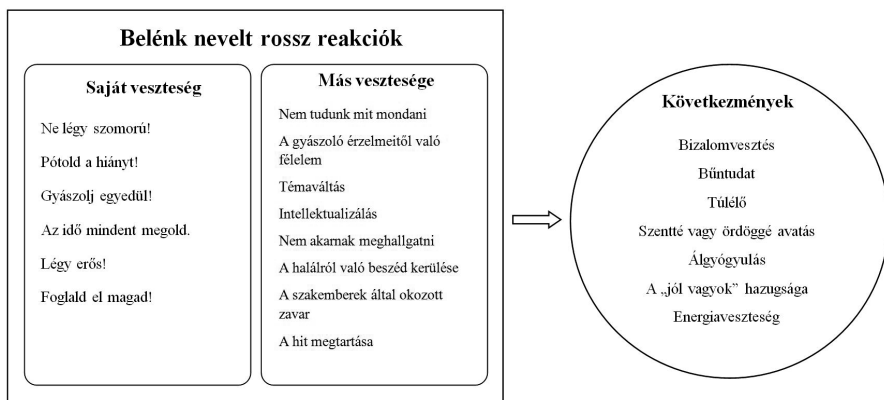
Amikor az egyént veszteség éri, általában olyan minták alapján viszonyul a történetekhez, amelyek a halogatást, a figyelem elterelését, a szomorúság leplezését, az egyedüllétet vagy a hiánypótlást jelölik meg helyes reakcióként. Azonban az elszigetelődés, a gyászfolyamatok késleltetése vagy a veszteség tárgyának helyettesítése komoly problémákhoz, hosszútávon pedig patológiás tünetekhez vezethetnek.

A másik vonatkozási pont, hogy amikor az ember más veszteségével szembesül, gyakran nem tudja, hogy hogyan reagáljon rá megfelelően. Ennek okai ugyancsak a nevelés útján öröklődött rossz viselkedési mintákban keresendők. Látható, hogy itt szintén az egyén a kiindulópont, hiszen az egyén azon válaszléte kerülnek bemutatásra, amelyet egy társa problémájára, reakcióira ad. Olyan elemek különböznek el ebben a témában, mint a másik érzelmeitől való félelem, a kommunikáció elterelése különböző módokon, a halálról való beszéd kerülése vagy az a probléma, hogy az orvostudomány gyakran betegségként kezeli a gyászt akkor is, ha nem patológiás lefolyásról van szó. Azaz gyakori eset a túldiagnosztizálás, a gyógyszerekkel való kezelés sok olyan esetben is, amikor csak normális gyással állnak szemben. Még egy pontot ki kell emelni röviden, amely a vallásosság témakörének érintése miatt kap nagyobb figyelmet. Az utolsó pontban gyakran azzal az elvárással találkozunk a

vesztéséget átélt személy, hogy ne veszítse el hitét, vallásos meggyőződését. Ilyenkor szokott az a tanács is elhangozni, hogy „ne haragudj Istenre” – pedig az iránta érzett düh teljesen természetes egy ilyen esetben, és általában el is múlik, ha az illető kimondhatja csalódását és érzéseit mindenféle kritikától mentesen. Mindemellett a vallásosság kétféle módon alakulhat egy-egy nagy veszteség után: (a) amikor sérül, meginog a vallásos meggyőződés, az illető megkérdőjelezi, sőt hosszútávon el is vesztheti hitét, (b) amikor pedig nem sérül a vallásosság, olyankor erőt és támaszt képes nyújtani a gyászoló számára, értelmezési keretet és értelmet adhat a történeteknek.

Végezetül részletesen kifejtésre kerül, hogy mindezek a hibás minták olyan komoly következményekkel járhatnak, mint a másokba vetett bizalom elvesztése, a büntudat érzete, a túlélőként való önmeghatározás és ebből kiindulva téves ön-identitás megalkotása vagy az elhunyt személyiségének szélsőséges, pozitív vagy negatív irányú torzulása a gyászoló fejében. Továbbá a kifelé való megfelelés miatt úgynevezett álgyógyulás is kialakulhat, amikor a gyászoló kifelé más arcot mutat, mint ami a valóság. Ha mindezt sokáig teszi, akár önmagát is meg tudja téveszteni vele, azonban mindez komoly következményekkel és energiavesztéssel jár.

A szerzők az elméleten, a hibás kiindulási pontokon és az azok által okozott következményeken túl a gyakorlati feldolgozáshoz is nyújtanak támpontokat, azonban ezeket most nem részletezem; a fentiekben már kifejtésre került a segítő kézikönyvek szerkezete. Azonban mindenképp ki kell emelni, hogy az általuk felvázolt gyászmunka egyik alapköve a kapcsolatok feldolgozása. Módszerük nem csak a régebbi veszteségekhez és a rossz nevelési mintákhoz nyúlik vissza, hanem figyelmet fordít az elhunyttal (vagy a veszteséghez köthető személyekkel) való kapcsolat feldolgozására is (Friedman és James 2014).



2.ábra: Russel Friedman és John W. James megközelítése

A második modell, amiről beszélni kell, S. S. Rubin Kétfókuszú Gyászmodellje. Ez az elmélet alapvetően a veszteség folyamatát két gyújtóponton keresztül közelíti meg, innen a modell elnevezése is. Maga az elmélet a felszínen látható és a felszín alatt zajló pszichés működést is számba veszi, mégpedig oly módon, hogy a veszteség folyamatát két tengely mentén teszi vizsgálat tárgyává. Ez a nézőpont képes tisztább képalkotást biztosítani a gyászolóról, emiatt pedig nagyban segítségére lehet a klinikai és terápiás gyakorlatnak és a kutatásoknak egyaránt. Még mielőtt a továbbiak tárgyalására kerülne a sor, ki kell emelni, hogy Rubin tesz utalást a klasszikus szakaszos elméletekkel való összhangra, tehát nem utasítja el azokat, épp ellenkezőleg. Mégis, felfogása egy más irányú megközelítést ad és hangsúlyoz, tehát joggal van helye ebben a fejezetben.

A modellhez tartozó veszteség- és halálkép úgy tartja, hogy az ilyen irányú életpaszta, azaz a veszteség átélése tulajdonképpen az ember két alapvető törekvését „támadja”: az egyik, hogy kapcsolatban élünk, igényeljük a másik emberrel való mélyebb, közelebbi kapcsolódást. A másik, hogy hatni szeretünk és tudunk a világra: azaz megszoktuk, hogy képesek vagyunk bizonyos szinten saját környezetünket befolyásolni. Az ember alapvetően alkalmazkodásra képes élőlény, emellett rendelkezik a kapcsolatok építésének és megszakításának képességével. Mégis, amikor a veszteség akaratumk és elképzelésünk ellenére történik, az igencsak komoly hatást tud gyakorolni a személyiségre és a további életútra egyaránt. Hogy a környezet és a személy ezt mennyire látja át, az igencsak változó, ahogyan a változás iránya is. Néha pozitív átszerveződés figyelhető meg a személynél új, adaptív jellemzők elsajátításával, néha pedig éppen ennek az ellenkezője. Összességében azonban kijelenthető, hogy a valóság nem ilyen fekete vagy fehér, többnyire e két szélsőség kombinációja jellemzi a gyászoló személyt.

A szerző kiindulópontja, hogy a szakirodalomban gyakran fellelhető elképzelések leginkább a gyásznak csupán az egyik aspektusára koncentrálnak, nem vizsgálják több irányból a veszteséget átélő személyt. Mindent összevetve két mérvadó irányvonalat határoz meg Rubin. Az első ilyen megközelítés a hangsúlyt az elhunytal való kapcsolatra és a tőle való új, elszeparált élethelyzetre teszi. Másrészt fogalmazva a gyászolót az elhunytal való kötődés szemüvegén keresztül szemléli, a gyász munkában fellépő nehézségeket, akadályokat az elhunyttól való szeparációs nehézségekből kiindulva magyarázza és próbálja megérteni. Az elakadás tükröződhet különböző szomatikus vagy pszichés tünetegyüttesekben, rendellenességekben, azonban a kiváltó okot a legtöbb esetben a szeparációs folyamatok elakadásában fedezték fel az ilyen irányú vizsgálatok, tanulmányok.

A második megközelítés sokkal tapasztalatorientáltabb, alapjait tekintve sokkal inkább konkrét méréseken keresztül végrehajtott kutatásokon nyugszik. Magát a gyász tapasztalatát úgy tekinti, mint egyfajta biológiai, viselkedési, kognitív és érzelmi folyamatot, ami ugyancsak jelen van az egyéb, hasonló személyiségi krízisekben, traumákban vagy a stresszben adott reakciók során. Az elhunytal való kötődés jelentősége itt viszonylag alacsony. Ehelyett a veszteség után beállt változás

mérése kap kiemelt figyelmet az ilyen kutatásokban, mégpedig oly módon, hogy az ember napi működését, tevékenységét, aktivitását vizsgálják a veszteség előtt és után. Ezzel lehetővé válik annak megbecslése, hogy mik azok a gyász által kiváltott utóhatások, amik változást idéztek elő a gyászoló élettevékenységeiben, vagy amik fájdalmat, nehézséget okoznak számára.

A Kétfókuszú Gyászmodell ezen két irányvonalat igyekszik közös nevezőre hozni és kiegyensúlyozni oly módon, hogy a modell mind az elhunytal való kapcsolat aspektusát, mind a gyászoló tevékenységét érintő vizsgálatokat egyenrangúan beemeli. Három fő jellemzőt, újítást lehet megjelölni ebben az elképzelésben. Az első, hogy a modell egyfajta olyan értelmezést szorgalmaz, amely a gyászolót két multidimenzionális tengely mentén vizsgálja. A két tengely kicsit később lesz részletesen kifejtve. A második fő jellemző, hogy a modell használatra alkalmas, sőt releváns a klinikai munkában és kutatásban, ugyanis vizsgálhatóvá és kérdezhetővé teszi, hogy a gyászolót a veszteség melyik pálya melyik alpontjában érinti leginkább a vizsgált állapotban. Így a figyelmet a megfelelő fókuszpontra képes irányítani. Végül a közvetlen kezelést illetően lényeges, hogy a veszteséget átélt személyt nem csak egy, hanem több irányból, nézőpontból lehet megérteni és szemlélni, így könnyebbé válhat mind a kezelés a szakember, mind a feldolgozás a veszteséget átélt személy számára.

Az első, már említett tengely a modellben az ember természetes működésére reflektál, illetve arra, hogy ezt a működést egy olyan katalizmatikus tapasztalat, mint a veszteség, hogyan tudja befolyásolni, milyen hatást tud gyakorolni rá. Az alpontokat illetően tíz funkció különíthető el, melyek mind hangsúlyosak és megtalálhatóak a gyász szakirodalmában. Ezek a következők: a szorongás, a depresszív hatás és megismerés, a szomatikus problémák, a pszichiátriai jellegű tünetek, a családi kapcsolatok, az egyéb interperszonális kapcsolatok, az önbecsülés és önértékelés kérdésköre, az élet értelmére vonatkozó átfogó gondolkodásmód struktúrája, a munkafeladatokban való helytállás és végül az úgynevezett életfeladatokba fektetett energia.

A második tengely, ami mentén vizsgálni lehet a kérdéskört abban érdekelt, hogy a gyászoló személy mennyire törődik az elhunytal való kapcsolattal, annak fenntartásával vagy megváltoztatásával. Sokszor az illető nincs is tisztában azzal, hogy mennyi energiát fektet ebbe a kérdésbe, vagy hogy egyáltalán ez a kérdés jelen van és következményei vannak. Azonban az olykori tudatlanság ellenére ez a komponens kritikus faktorként jelenik meg az ember gyászra adott válaszában. Ez a tengely is tíz alpontot foglal magában, melyek a kapcsolatra, és annak jelentőségjeljes, kiugró funkcióira fókuszálnak, és amelyeket a lenti táblázatban lehet áttekinteni részletesebben. Az újra átélt és megtapasztalt emlékek és emlékképek, pontosabban az azokhoz fűződő érzelmi közelség vagy távolság képes biztosítani azt, hogy igazán átlássuk és megértsük a gyászoló elhunythoz fűződő kapcsolatát. Ezek az emlékek társítva bizonyos pozitív és negatív elemekkel – mint például az idealizálás vagy a devalválás –, a gyászolóról, és arról, hogy hogyan tekint érzelmi és értelmi síkon az elhunytalra, igencsak komplex képet tudnak nyújtani. A halotról

való gondolkodás mértéke segíthet megérteni azokat a módokat, ahogyan a gyászoló megalkotja az elhunythoz és önmagához fűződő kapcsolatát – például „büntudatot érzek, ahányszor Rá gondolok”. Ennek fényében érdemes figyelembe venni azt a második tengely mentén, hogy mely, a halotról szóló leírásokat, történeteket lehet a gyászolóra vonatkozóan rombolóként (disorganization) vagy újrászervező faktor-ként (reorganization) értelmezni. Végezetül elmondható, hogy ez a tengely fontos információkat tud szolgáltatni arról is, hogy a veszteséget hogyan lehet valami többre alakítani, valami olyanra, ami túlmutat a bánaton és a gyáson – például az identitás vagy akár az önazonosság meghatározására (Rubin 1999).

<b>1. aspektus/fókuszpont: Működés</b>	<b>2. aspektus/fókuszpont: Az elhunythoz való kötődés</b>
Szorongás	Az elhunyt ábrázolás és emlékezetben való megjelenése
Depresszív hatás és megismerés	Érzelmi távolság
Szomatikus problémák	Pozitív hatások az elhunyttal szemben
Pszichiátriai jellegű tünetek	Negatív hatások az elhunyttal szemben
Családi kapcsolatok	A veszteségbe való megragadás
Egyéb interperszonális kapcsolatok	Idealizáció, eszményesítés
Önbecslés és önértékelés	Konfliktusok
Az élet értelmére vonatkozó átfogó gondolkodásmód struktúrája	A veszteség folyamatának jellemzői (sokk, keresés, szétesettség és újrászervezés)
Munka	Hatás az ön-megítélésben
Az életfeladatokba fektetett energia	A veszteségre és az elhunyra vonatkozó emlékezés és annak változása

*2. táblázat: A Kétfókuszú Gyászmodell*

## **Az emlékezet és az emlékezés kultúrája a halálban**

Ahhoz, hogy a továbbiakban a halálról és leginkább a gyász funkciójáról adekvátan lehessen beszélni vallási szemszögből, meg kell ismerkedni az emlékezet és az emlékezés kultúrájának fogalmával és témakörével. Az eddigiekben a gyász kérdésköre csupán pszichológiai alapokon volt tárgyalva, azonban a mélyebb rálátás és a későbbi elemzés egyes következtetései miatt szükséges hozzárendelni egyfajta társadalomtudományi keretet is a fogalomkifejtéshez.



Az emlékezet kultúrájának fogalmát nem szabad összekeverni az emlékezőképességével – míg utóbbi az egyén számára biztosítja az emlékezetben tartást pl. különböző mnemotechnikai módszereken keresztül, az emlékezet kultúrájának fogalma társadalmi szinten szerez érvényt magának. Ebben az esetben a csoport az, aki igyekszik életben tartani azokat a dolgokat, múltbéli elemeket, amiket nem szabad elfelejteniük pontos önértelmezésük és megfelelő identitástudatuk megmaradásának érdekében. Ki kell emelni, hogy az emlékezés kultúrája jellegét tekintve egyetemes, minden társadalmi csoportosulásban kimutathatóak bizonyos formái, tehát nem elszigetelt jelenség az, amely itt tárgyalásra kerül.

Az idő kulcsfogalom az emlékezés kultúrájában, hiszen múlthoz fűződő viszonyán keresztül szerez érvényt magának. Hogyan is értelmezzük a múlt fogalmát konkrétan? Jelen esetben a múlt létezése attól függ, hogy az ember viszonyt teremt vele; tehát a társadalmak vagy csoportok viszonyulása konstruálja. Hiszen lehetne ez a viszonyulás feledékeny, mulékony, egyik napról a másikra létezés is, de az emlékezéssel és az emlékekkel lehet egy tartósan a messzeségbe tekintő alap, mely a jelennek és a jövőnek kíván érvényt szerezni ezáltal. A múlttal való viszony megteremtéséhez ez utóbbi hozzáállás szükséges, mely során két feltételnek kell érvényesülnie. Az egyik, hogy a múltnak a létezését igazoló bizonyítékokra van szüksége, nem lehet hagyni, hogy nyomtalanul elveszzen. A másik, hogy ezeknek a bizonyítékoknak jellegzetes módon kell különbözniük a mai állapothoz képest. Ez utóbbira jó példa a nyelv és annak változása, hiszen a régi állapotokon keresztül tükröződik híven – és ami még fontosabb, tudatosan – a mai állapot és a változás mértéke. Lassúsága miatt ugyanis, közel sem olyan szembetűnő ez a változás, mint ahogy elsőre hihetné az ember.

Tovább lépve az egyéni és kollektív emlékezet fogalmának megkülönböztetését követően a kollektív emlékezet nyomvonalán kell haladni. A kollektív emlékezésnek két formáját nevezi meg Assmann: a kommunikatív és a kulturális emlékezetet. A kommunikatív emlékezet a közelmúlt emlékeit hordozza magában. Általában történetileg tapad hordozóihoz, és azok elmúlásával együtt múlik el önmaga is. A kulturális emlékezet ennél messzebb nyúlik, a múlt szilárd tartópilléreire irányul. A megtörtént események szimbolikus alakzatok formájában öröklődnek tovább az emlékezetben, amire példaként lehet említeni a különböző ünnepeket. Hordozását általában mindig az arra hivatottak teszik meg, akik valamilyen módon kiemelkednek vagy elkülönülnek a csoport többi tagjától (írók, tudós, pap, művész stb.). Ezek a beavatottak gondoskodnak a terjedésről és mikéntjéről – ugyanis a kulturális emlékezet nem terjed magától, hordozókra van szüksége a kommunikatívval ellentétben. Mindez a beavatottak egy csoportját szüli, akik nagyobb részesedést és ezáltal több jogot szereznek a csoporton belül.

Ilyenformán a kulturális emlékezet elsődleges szerveződési formáiként a rítus és az ünnepeket kell megnevezni, ahogy az már a példában is szerepelt. Amikor erről az aspektusról beszélünk, félre kell tennünk az írásos tárolást, mint lehetőséget, hiszen eredendően minden csoport írástalan társadalomként kezdte – és az itt tárgyalt val-

lások is ezekhez a gyökerekhez nyúlnak vissza. Mint hordozót, most csak az emberi emlékezetet lehet megjelölni releváns formaként, azonban ki kell emelni, hogy az írásos kultúrában is megjelennek a tárgyalt dimenziók, pusztán más formában, az írott szöveghez tapadva.

Mivel, ahogy az már említésre került, a kulturális emlékezetet az arra szakosodott réteg ápolja, felmerül a kérdés, hogy a csoport többi tagja akkor hogyan tud részesedni belőle? Az ide is jól illő és mindemellett releváns válasz erre az, hogy összefüggések és személyes jelenlét révén, melyre tökéletes alkalmat nyújtanak az ünnepek. E tengely mentén elkülönülnek a hétköznapok és az ünnepnapok, így az ember élete kétdimenzióssá válik. Bár első sorban az írástalan társadalmakra helyeződött a hangsúly az előbbieken, azonban fel kell ismerni, hogy ez a tengely a mi mindennapjainkat is meghatározza, jelen van a mi időnkben is. Az ünnep kiszakít a mindennapokból, ritmust és struktúrát teremt, tagolja az időt. Ünnep és rítus összefonódik, a rítusok közvetítik azokat az emlékeket, melyet az ünnep alkalmával előtérbe hozunk. Ha pedig a vallási kontextus kerül előtérbe, elengedhetetlen a rítus és az ünnep fogalmainak hangsúlyozása, hiszen a vallás dimenziói a rítusaikon keresztül különülnek el az egyéb nem vallási, avagy profán szférától.

A következő gondolatmenetben azt kell fókuszba helyezni, hogy a halálnak kulcsszerepe van az emlékezés kultúrájában, hiszen már pusztán létével is kikényszeríti a megőrzést vagy a felejtést. A halottakról való megemlékezés a kulturális emlékezet legősibb, legeredetibb és legelterjedtebb formája – az emlékezés kultúrájának magva és eredete. Ha a kommunikatív és kulturális emlékezet tengelyén tesszük vizsgálat tárgyává a halál kérdését, akkor az válik láthatóvá, hogy a halál egyfajta köztes jelenség a két forma között. “A holtakról való megemlékezés annyiban “kommunikatív”, amennyiben általános emberi formának mutatkozik, s annyiban “kulturális”, amennyiben sajátos hordozói, rítusai és intézményei alakulnak” (Assmann 2013, 62.).

A halottakról való emlékezést Assmann vissza- és előretékintő emlékezésre tagolja. Az általánosan elterjedt, és elsősre szinte minden ember emlékezetébe szökkenő emlékezés is a visszatekintő forma. Ez jelenti azt a módot, ahogyan az adott közösség emlékezetében tartja halottait, megemlékezik róluk. Az előretékintő megemlékezés akkor ölt formát, amikor a felejthetlenné válás, a dicsőségszerzés módja válik hangsúlyossá. Itt a teljesítmény és a hírnév aspektusai dominálnak, melyeknek a kultúránként előírt mértéke szerinti megfelelés képes biztosítani a megfelelő minőségű és szintű emlékezést. Míg az első esetben a kegyelet, a második esetben a felejthetlenséghez való egyéni hozzájárulás dominál, az a döntő.

Azt, hogy a halottakról való megemlékezés mennyire markánsan képes közösség-szervező erőként megjelenni, jól példázza az ereklyekultusz jelensége. Egy-egy elhunytot való ragaszkodás, az emlékének, ereklyéinek birtoklása nemcsak határozott identitást, hanem jelentős legitimitációt is képes biztosítani az adott csoport számára. Bár elsősre önkéntelenül is a szentek kultusza juthat az ember eszébe, vagy

használható fel, mint legegzaktabb példa, azonban az identitásbiztosítás ugyanúgy megjelenhet például a család szintjén is jobban belegondolva (Assmann 2013).

A következőkben a két, már említett vallás azon rítusait, ünnepeit fogom áttekinteni melyek közvetlenül a gyászhoz kapcsolódnak. Röviden mindenhol említésre kerül a teljesség kedvéért a halál-felfogás és a temetés is – hiszen a temetés az első, legfontosabb állomása a gyázmunkának. Ezt követően irányul a figyelem a gyászhoz köthető konkrét szokásokra és előírásokra. Mind két vallás esetében a temetéshez és a gyászhoz köthető, kevésbé releváns, de mindazonáltal idekapcsolódó és fontos információkat a függelékben teszem közzé.

## **Halál és gyász a zsidó és a keresztény vallásban**

Oláh János tanulmányaiban megállapításaihoz kiindulópontként a Bibliát, pontosabban a T'nahot, és a Misnát használja. Mivel arra hivatkozik, hogy ez a két mű az, ami a jelen hagyományörző zsidó ember életét is meghatározza, az egyéb források mellett cikkei kiváló alapot képeznek ebben a témában.

A zsidó ember a halálra, mint az élet velejáró, szükségszerű eseményére tekint. Nem fogja fel tragikus eseménynek, sokkal inkább a világ rendje, hiszen az ember magának vívta ki ezt a büntetést az Isten ellen elkövetett engedetlenséggel. Ádám és Éva az első emberpár, akiknek Isten a paradicsomban adott otthont, megszegték Isten parancsát és ettek a tiltott Tudás Fájáról. Amiatt, hogy mindezt megtették, a büntetésük az volt, hogy többé nem lehettek halhatatlanok, mint ahogy Isten eredetileg tervezte. Ők hozták az élet végességét és a halált az emberiségre. Mivel tehát a halált racionálisan igyekeznek felfogni a zsidóság, ezért az nem számít tragikusnak önmagában véve.

Nehéz lenne egy ilyen hozzáállást minden remény nélkül fenntartani az ember számára, így itt is látható, hogy van egy plusz töltet, ami miatt ilyen természetesen tudnak hozzáállni a halálhoz. Ez pedig nem más, mint hogy tanításaik szerint a lélek nem halhat meg. A zsidó vallás tizenhárom hitelve közül is az utolsó a „hit holtak feltámadásában”, tehát az embernek csak a teste hal meg, a lelke tovább él egészen a feltámadásig. A halál csupán átmeneti állapot, egyfajta ideiglenes pihenés, hiszen várja az embert a feltámadás, a túlvilági élet. Meg kell említeni azonban, hogy a feltámadás koncepciója az egyik, amit a liberális zsidóság elutasít. Míg egyetértés van a legtöbb zsidó között a túlvilági életet illetően, addig abban, hogy mi is a túlvilági élet, nagy különbségek mutatkoznak. A zsidó ember számára a halál nem lehet értelmetlen, hiszen Istentől ered. Isten képes megmenteni az embert a haláltól, de csak akkor, ha az ember is közreműködik, betartja a törvényeket és hűséges marad. Ugyancsak jellemző az élet szeretete és nagy becsben tartása, ennek köszönhetően az itteni élet sokkal hangsúlyosabb számukra, mint a halál utáni. Fontosabb a földi élet jelentőségteljes megélésre koncentrálni, mint a túlvilági életen gondolkodni.

A haldokló személy sosem maradhat egyedül: a hozzátartozók és a hivatásos segítők gondoskodnak a különböző teendőkről. Ilyenkor az erre az alkalomra írt Máávár Jábok című könyvből szokás felolvasni számára, emellett bűnbevalló imát (vidju) mondatnak vele. Ha az illető meghalt, az Áldott az igaz bíró! (Báruh dáján háemet!) szavakkal búcsúznak tőle. Ezt követően az örökös vagy az elsőszülött lefogja szemeit, állát felkötik, majd pedig a földre fektetik úgy, hogy lába a bejárati ajtó felé nézzen. Ez egyfajta irányjelzés, egyrészt a lélek számára, másrészt ezzel jelzik a rituális tisztátalanság távozási irányát is. Ezt követően fekete lepellel letakarják és a fejénél gyertyát gyújtanak. Szokás a tükröket letakarni, az ablakokat kinyitni és a ház összes vizét kiönteni – érdekesség, hogy ehhez hasonló cselekedetek szintén megjelennek majd a népi hagyományokkal keveredett keresztényi szokásokban a halál beállta után, csak más okokkal magyarázva.

Akárcsak a haldoklót, a halottat sem szokás magára hagyni, illetve tilos többet szállítani a szükségesnél. A halott előkészítése, a mosdatás, az öltöztetés és a temetés nagy micvének számít – ugyanis ezért nem várható viszonzás. A halottal kapcsolatos teendőket innentől a Chevra Kadisa – azaz Szent Egylet – tagjai végzik. A hallott mosdatása közben az Énekek énekét idézik, levágják haját, körmeit, majd fehér halotti ruhába öltöztetik. Fontos, hogy a halál bekövetkezte után mielőbb el kell temetni az illetőt; lehetőleg még aznap. Ezt csak indokolt esetben lehet elhalasztani, mondjuk ha a hozzátartozók messze laknak. Az elválás nehézségét jól kifejezi a temetés során a gyászmenet lassúsága: mialatt szoltározás kíséretében a sírhoz viszik a halottat, szokás megállni néhányszor, jelezve ezzel a búcsúzás fájalmát. A gyászmenettel kapcsolatos előírások, melyek kiemelik, hogy minden zsidó ember számára kötelező bizonyos ideig vagy távon csatlakozni, akkor is, ha számára ismeretlen társát temetik, egészen Mózesig visszanyúlnak. Fontos még kiemelni, hogy ilyenkor történik meg a ruha beszakítása is a legtöbb esetben. Van, ahol ezt hamarabb, közvetlenül a halál beállta után teszik meg, azonban legkésőbb az elföldelésig minden esetben meg kell történnie. A temetés további, a téma szempontjából kevésbé releváns elemeiről a függelékben lehet olvasni, itt most ezeket nem fejtem ki részletesen.

A Chevra Kadisa az egyik legősibb intézménynek számít, tagjai közé csak a közösség legérdemesebb tagjai tartozhatnak. Gyökerei egészen a talmudi korig visszanyúlnak, ma minden hitközösségnek kötelessége alakulása után megalapítani a saját Szent Egyletét is. Mivel az ő feladatkörük a halottak és a temetés körüli teendők elvégzése, ezért általában a temető is az ő tulajdonukban szokott lenni. Gyakran foglalkoznak betegápolással vagy a szegények segítségével is, némely helyeken az általános kultúrtörékvéseket illetően is fontos szerepük van („Chevra Kadisa” 1929).

A bibliai időkben nem csak halál esetén gyászoltak, szokás volt akkor is, amikor nagy baj szakadt az egyénre, vagy nagy veszély fenyegette a népet. Ilyenkor jellemző volt a sírás, a jajgatás, a ruha megszagatása, tépése, zsákra cserélni a ruhát, elhanyagolni a külsőt, nem mosni, levenni a fejedőt vagy betakarni fejüket, a cipő levétele, az, hogy nem ettek/ittak, por vagy hamu hintése a fejre, földre ülés, száj és

szakáll eltakarása, testük megsebesítése, megvágása, haj és köröm levágása, végül mellük verdesése. E cselekedetek mögött nem feltétlenül csak a gyász kifejezése rejlett ebben a korban, sokszor így próbáltak védekezni az isteni lénynek hitt elohim<sup>2</sup> (lélek) ellen. A félelem mellett jelen volt még a tisztelet és a megengesztelés érzése is a cselekedtek motivációit illetően. Érdekes, hogy ezen szokások közül sokat (pontosan a bálványimádás lehetősége miatt) tiltott a Tóra, mégis elterjedtek voltak a korai időkben.

A gyász ideje általában egy hét volt, de Áron halálával kapcsolatban olvasni lehet harminc napos gyásról is a Bibliában. A gyászolók ételéről a közösség, a szomszédok, rokonok voltak kötelesek gondoskodni, ugyanis a halottsház a gyász idején tisztátalannak számított, ezért tilos volt benne ételt készíteni. Későbbiekben a Talmudban található időtartamok már szinte teljesen megegyeznek a ma bevett szokással – a gyász három, hét, majd harminc napos szakaszokra tagolódik (Oláh 2000, 2001a és 2003, Berlat és Strauss 2006).

Napjainkban öt időszak különíthető el, melyek az idő előrehaladtával fokozatosan enyhülnek előírások és szigorúság tekintetében. Ezek nagyban megkönnyítik a veszteség megélését és feldolgozását. Kiskorúak nem gyászolnak, csak a felnőtt emberek, és ők is csak olyan személyek után, akik legalább 30 napig éltek. A gyász mindig a közeli rokonokra vonatkozik, azaz a közvetlen családtagokra. Kötelező a gyász szülők, testvérek, gyerekek vagy házastárs halála esetén.

Az első szakasz a halál beálltától a temetésig, pontosabban a koporsó földdel való befedéséig tart. Ez a mély fájdalom időszaka. A gyászoló, akit ilyenkor kohénnak neveznek, egyedül étkezik, ilyenkor tilos húst és bort fogyasztani, illetve ilyenkor szokták a ruhát is megszaggatni. Ma a tényleges megszaggatást egy kis bevágás jelöli a ruha jobb ujján (szülők után a balon). Ez azt a fájdalmat jelképezi, amit az okoz, hogy egy élet végleg ketté lett szakítva – emiatt a gyászoló képtelen megfelelő módon kifejezni gyászát és szomorúságát, tehetetlenségében megszaggatja ruháit. Ezt a gyászruhát kötelező hordani egészen a második fázis végéig, ez alól csak a szombat kivétel. Ilyenkor nem szokás imádkozni sem, mert “a nyomott lelki hangulatából úgyszem tiszttulhatna ki az őszinte ájtatosság” („Gyászszokások” 1929). Szokás a temetés napján böjtöt is tartani.

A második szakasz a temetés és az azt követő hét nap, melyet idehaza süvet ülés vagy sívó néven is ismerhetünk. Neve onnan ered, hogy ebben az időszakban a gyászolónak alacsony ülőhelyeken kell ülnie, kis zsámolyokon vagy párnákon. A gyászolót ekkor óvélnak nevezik. Ilyenkor tilos dolgozni, borotválkozni és haját vágni vagy pusztán élvezeti célból fürödni. A lakást tilos elhagyni, illetve abban a szobában ahol az elhunyt feküdt, szokás gyertyát (lélekmécsest) gyújtani a halottért, melynek hét napig égnie kell. Tartózkodni kell a szórakozástól, a szexuális érintkezéstől, a zenehallgatástól illetve a bőrcipő és az ékszerek viselésétől. Tilos továbbá

---

<sup>2</sup> Fontos, hogy ezt az elohim-halottat nem szabad összekeverni Isten „Elohim” elnevezésével, ugyanis itt csak egy különleges képességekkel bíró felsőbbrendű lényről, lélekről van szó, de nem magáról a Teremtőről.

a széken ülés és a lakás elhagyása (szombat és ünnepek kivételével). A Tórának csak azokat a fejezeteit megengedett tanulmányozni, melyek a szenvedésről vagy a gyászról szólnak: például Jób könyve vagy Jeremiás siralmai.

A temetést követi általában a közös étkezés, melyet a Chevra Kadisa vagy a távoli rokonok, esetleg szomszédok, ismerősök készítenek el, nem a gyászoló család. Ilyenkor főtt tojást és zsemlyét vagy bagelt szoktak enni, melyek az élet folytonosságát jelképezik. Máshol lencse- vagy babfőzeléket készítenek, amely a megváltoztathatatlanba való beletörődést jelképezi.

Talmudi utasítás nyomán nagy jöttnek számít felkeresni vigasztalás céljából a gyászolót otthonában. Ilyenkor nem illendő köszönni, hiszen a sálom szó tartalmazza a teljes, egész jelentését is – azonban a gyászoló életében most hiány következett be, melyre nem illendő emlékeztetni. Ilyenkor fontos a veszteséget átélt személy támogatása, a vele való beszélgetés – különösen az elhunytól, ha igényli – vagy bármiről, amire szüksége van.

A gyászoló otthonában szokás a kadis-mondás<sup>3</sup>, melyet sosem egyedül, hanem egy minimum tíz tagú, 13 évesnél idősebb, zsidó férfiakból álló csoport, a minján jelenlétében kell végezni. Ma már bizonyos liberális zsidó közösségekben – különösen ott, ahol vallják az egyenlőséget – lehetővé teszik, hogy a minján tagjai nők is lehessenek 12 éves koruk felett. A beszakított ruhát ez idő alatt végig hordani kell, szombatot kivéve. Szombati napon fel kell függeszteni a gyászt, illetve elmarad, amikor a hét az ünnep előtt közvetlenül kezdődne. Ha ünnepben kezdődne, akkor az ünnep letelte után meg kell tartani. Ha a temetést követő harmincadik nap után tudja meg a gyászoló a halálhírt, akkor a gyász hét mindössze csak egy gyászóra csökken.

A harmadik szakasz a selósim, a temetéstől számított harminc nap, melybe a fent említett hét nap is beletartozik. Ilyenkor még továbbra is él a nyíratkozás és a zenehallgatás, szórakozás tilalma. Nem lehet részt venni örömteli eseményeken, új ruhát vásárolni és hordani. Ha ebbe az időszakba ünnep is esik, az megszünteti a gyásznapot – csak abban az esetben, ha a sívó hetedik napja már letelt. A harmincadik napon szokás előimádkozni a zsinagógában, majd azt követően meglátogatni a sírt és megemlékezni ott.

Az utolsó két szakaszt, a gyászévet és a halál évfordulóját mindössze a gyermekeknek kötelező tartaniuk meghalt szüleik után. Számítását tekintve a temetés napjától kezdődik és ezt követően a halálozás napja jelenti az évfordulót. A gyászévben továbbra sem szabad örömteli, szórakoztató eseményeken részt venni (pél-

---

3 A kadis egy zsidó ima, amit a zsinagógában (vagy a gyászoló otthonában) mondanak. Tartalmazza az imádkozók hálaadását, kérést és a reményt az univerzális békére. Hitük szerint a kadis mondása nemcsak megvédi, hanem magasabb lépcsőfokra is emeli az elhunyt lelkét a paradicsomban. Az, hogy közösségekben mondják, lehetővé teszi a gyászoló számára, hogy újra azonosulni tudjon az étellel és annak teljességével. A közösségi tapasztalat és az imák megkönnyítik a veszteség elfogadását, és segítik a gyászolót, hogy reménnyel eltelve a jövőbe tudjon ismét tekinteni. A kadis mondása gyakran a spirituális gyökökhez való visszatérést idézi elő a gyászoló és annak családja számára a veszteséget követően (Berlat és Strauss 2006).

dául színház, mozi, zenés hangverseny). Ilyenkor szokás a böjt, a gyertya- vagy mécesgyújtás, illetve az imádkozás és a jótékony adományok. Kötelező a fiúgyermek számára a Kadis-mondás a minján jelenlétében tizenegy hónapon keresztül. Csak abban az esetben, ha az elhunytnek nincs fia, a gyülekezet egy tagja mondhat Kadist érte. Az évforduló napján, vagy a körül szokás meglátogatni a sírt, lélekmécesest gyűjtani, fogadalmi böjtöt tartani és Kadist mondani.

A közösség általában évente négyszer emlékezik meg halottairól, melynek része az emlékima és a jótékony adományok. Ez a négy alkalom: jom kipur, smini áceret, peszah 8. napja és sávuot 2. napja („Gyászszokások” 1929, Oláh 2001b, Rubin 2015, Berlat és Strauss 2006).

A kereszténységre áttérve Ádám és Éva történetét itt is joggal lehet említeni bevezetésként, hiszen a kereszténység alapjaiban a zsidóság nézetein nyugszik. Azonban a keresztény megközelítésben jóval nagyobb hangsúlyt kap az a halálkép, amelynek gyökerei Krisztus halálához és feltámadásához kapcsolódnak. Sokkal fontosabb a túlvilági élet és a feltámadás, aminek köszönhetően a gyászhoz való hozzáállás is teljes mértékben különbözik a zsidó felfogástól. A halál az ember, az első emberpár bűnének köszönhető, következmény, amiért ettek a tiltott Tudás fájáról. Az ember volt az, aki elvesztette az élet ajándékát, hiszen bűnével elszakadt Istentől, aki életre teremtette őt. Azonban Krisztus azzal, hogy megtestesült, halandóvá (avagy a második Ádámmá) vált, meghalt majd pedig feltámadt, legyőzte a halált, új értelmet adott annak. Tette megnyitott az örök élet eléréséhez szükséges utat.

Szent Pálnál figyelhető meg azt a gondolatmenet, amely a halált fizikai és krisztusi síkon különbözteti meg. A test a fizikai halálnak alávetett, azonban a megigazult ember számára ez a krisztusi halálban való részesedés valójában. Aki a test szerint él a halál útját követi, aki pedig a lélek (Krisztus) szerint, az élni fog.

A keresztény hagyomány alapján a test és lélek kettősségéről kell beszélni tehát, ugyanis a lélek a halál pillanatában elválik a testtől. Azonban ez nem azt jelenti, hogy a lélek elhagyja a testet és külön életet kezd, hanem a lélek, mint szellemi életprincípium más viszonyba lép azzal, amit testnek hívunk. A halál nem csak a testet, hanem az egész embert érinti, a földi élet végleges lezárása, amiben az ember sorsa örökre eldől. Nem egyszerűen csak átlépés vagy lezárás, hanem az örökkévalóság kezdete. A fizikai halálban az embernek vállalnia kell sorsát és az ítéletet, amit kivívott magának tetteivel földi életében. Mivel az ember az egyetlen, aki tud halandóságáról, felelős azért, ahogyan életét éli. Ajándékba kapta ezt az időt mintegy lehetőségként, hogy az örök életet megszerezze. Mivel Istentől származik, Ő az élet egyedüli ura, tehát az ember nem rendelkezhet felette. Ezért számít súlyos bűnnek az öngyilkosság, a gyilkosság, és az eutanázia is (Szenti 1994, „Halál” 1993).

A megítélést követően az ember vagy a mennybe vagy a pokolba kerül életéhez mérten. A mennyet megelőző állapot a tisztítótűz, amely egy átmeneti, vezeklési időszak tulajdonképp azok számára, akik a mennybe fognak jutni, de még nem tökéletesen készek erre. A fundamentalista és konzervatív irányzatok, amelyek szó szerint értelmezik a Biblia szavait, ezeket valós, létező helyeknek gondolják el. A



mennyben pedig csak a keresztényeknek van helye. Az ezeken kívüli interpretációk sokkal szimbolikusabb megközelítésből világítják meg a kérdést és sokkal inkább állapotokként jellemzik a mennyországot és a poklot. Nagyon leegyszerűsítve előbbi tekinthető egyfajta békés, boldog állapotnak, míg utóbbi a fájdalom, a bűnök miatti gyógyíthatatlan lelkiismeretfurdalás megváltoztathatatlan állapota. Irányzattól függetlenül azonban a legtöbb keresztény abban hisz, hogy az ember mindösszesen csak egyszer hal meg, a halál után a lélek megítélésre kerül, és azután örökké létezik a túlvilági életben (San Filippo 2006a, San Filippo 2006b).

Jézus Krisztus halála és feltámadása, azaz a húsvéti események a keresztény hit központja. Teológiailag ez nem két cselekedet, hanem egy esemény két – evilági és túlvilági – mozzanata, amellyel Krisztus az üdvösség<sup>4</sup> eszköze és közvetítője lett. A bizonyítéka annak, hogy a világ megkapja a kegyelmi rendbe való átmenetet, van győzelem a gonoszság felett. A végső ítélet e győzelem végrehajtása lesz.

Az utolsó ítélet Magában foglalja mind Krisztus második eljövetelét, mind a holtak feltámadását. Az ítélszék előtt minden embernek meg kell majd jelennie, és Isten akkor megítél mindenkit tettei és élete szerint. A kereszténység ezt a világ és a történelem beteljesedésének tekinti, amikor nem csak az egyének, hanem a különböző mozgalmak, intézmények, közösségek és minden más megítélésre kerül aszerint, hogy benne hogyan került érvényre az Isten országa. Ekkor minden ember saját testével fog feltámadni, a holtak mind életre fognak kelni. A feltámadás adja meg az élet értelmét, alapja és biztosítéka Krisztus feltámadása („Utolsó ítélet” 1993, „Halottak föltámadása” 1993, „Föltámadás” 1993, „Jézus föltámadása” 1993).

Ezekből a tanokból következően látható, hogy a kereszténységben könnyen válik, válhat uralkodóvá az a felfogás, miszerint ha jól értelmezzük a halált, ha a lélek szerint élünk, akkor nincs szükségünk gyászra – hiszen a halál egy szebb, teljesebb létezés elindítója. Szent Pál így ír a thesszalonikaiakhoz írt első levelének 13-18. fejezetében:

“Nem szeretnénk, testvéreink, ha tudatlanok lennétek az elhunytak felől, és szomorkodnátok, mint a többiek, akiknek nincs reménységük. Mert ha hisszük, hogy Jézus meghalt és feltámadt, az is bizonyos, hogy Isten az elhunytakat is előhozza Jézus által, vele együtt. Azt pedig az Úr igéjével mondjuk nektek, hogy mi, akik élünk, és megmaradunk az Úr eljöveteléig, nem fogjuk megelőzni az elhunytakat. Mert amint felhangzik a riadó hangja, a főangyal szava és az Isten harsonája, maga az Úr fog alászállni a mennyből, és először feltámadnak a Krisztusban elhunytak, azután mi, akik élünk, és megmaradunk, velük együtt elragadtatunk felhőkön az Úr fogadására a levegőbe, és így mindenkor az Úrral leszünk. Vigasztaljátok tehát egymást ezekkel az igékkel” (1Thessz 4,13-18).

Nehéz és komoly felvetés tehát a gyász jogos létének kérdése e tekintetben, mely a kereszténység egyik nagy ókori teológusánál, Nüsszai Szent Gergelynél – aki

---

4 A keresztény ember számára az egyetlen igaz cél, melynek életét alárendeli, az az üdvösség. Tág értelmezés szerint az élet beteljesülését jelenti, melyre minden ember vágyik, szűkebb, teológiai értelmezés szerint azonban ez a mennybe jutottak, az üdvözültek állapota („Üdvösség” 1993).



maga is többször élt ált komoly, számára igen megterhelő veszteséget családjában – is megjelent gyászbeszédein keresztül. Gergely prédikációiban sosem kritizált vagy ítélt el senkit gyásza miatt, sőt, általában bátorította a hallgatóságot érzelmeik, fájaldalmuk kifejezésére. Azonban természetesen megjelent nála az a gondolat is, hogy a halál egy új út kezdete, nem pedig egy örökké tartó veszteség, hiány. E kettőt szintézisbe hozva születik meg nála az a nézőpont, hogy a gyász igenis jogos, szükséges egy ideig, azonban a hosszú gyász a remény nélküli ember sajátja, ugyanis a megváltás miatt túl kell lépni a földi nézőponton és látni kell az isteni kegyelmet (Boersma 2012).

A teljesség kedvéért a következőkben a temetés rövid tárgyalását követően megtekintésre kerülnek azok a cselekedetek és ünnepek, amelyek megkönnyítik, vagy valamilyen módon részét képezik a gyászfeldolgozásnak. Azonban ki kell emelni, hogy ezek nem előírások, tehát nem lépnek fel kötelező érvényű szabályokként. A kereszténység hazai környezetben erősen összefonódott a néphagyományokkal – mint például a siratók, a virrasztás vagy közvetlen a halál beállta után az órák megállítása, tükrök letakarása stb. Gyakran a hétköznapi, népi szokásokat töltötte meg a vallási tartalmakkal.

A temetés – mint az elválás legelső eleme – a leginkább leszabályozott szertartás a kereszténységben. Tulajdonképpen a halált követően egyedül itt lehet találkozni szigorúbb vallási előírásokkal, elvárásokkal. Régen négy fő részből állt, azonban ezek az idővel és a vallásosság viszonyainak változásával kikoptak, és tág értelemben két, szűk értelemben egyetlen elemmé csökkentek. Az egyik a gyászmise, melyet hagyományosan a temetés előtt tartanak, és azt követően onnan kísérik át az elhunyt maradványait a temetőbe. Mind a gyászmisét, mind az évfordulás- vagy emlékmiséket ilyenkor kifejezetten az elhunyt lelki üdvéért ajánlják fel (Tamási 1999). A másik, a temetés szertartása, nem számít sem szentségnek, sem szentelménynek, mivel az elhunyt személy már kívül esik a kegyelem szentségi rendjén – azonban az Egyház liturgikus cselekménye. Egyszerre fejezi ki a keresztény halál húsvéti jellegét és az elhunyttal való közösséget. Részesíti az összegyűlteket a szertartásban és hirdeti nekik az örök életet a temetés során. Általában a keresztény szertartás alkalmazkodik a helyi, regionális szokásokhoz és körülményekhez minden téren – még a liturgikus szint is beleértve. Ki kell emelni, hogy a temetési gyászbeszéd nem lehet dicsérő jellegű, ugyanis kifejezetten az evilági élet ünneplése nem bátorított az Egyházban. Ennek oka, amit már a halál kérdéskörénél is lehetett látni: a lélek, és nem a test szerinti élet a hangsúlyos. A földi élet dicsőítésével pedig háttérbe szorul a valódi, földön túli élet jelentősége (Bahr 2015, KEK 1684-90, „Temetés” 1993).

A temetést követi a halotti tor, melynek kötelező érvényűsége csak az utóbbi évtizedekben kezdett elmúlni. Többnyire a meghívottak között szerepelt a pap, a kántor, a harangozó, a temetkezésnél segédkező emberek (sírások, koporsó és keresztvivők stb.) illetve a rokonok és a szomszédok – de mindenki elmehetett rá, aki a temetésen jelen volt. Általában imával kezdődött, amit az énekesasszony vezetett. Evés után énekeltek, imádkoztak, beszélgettek, olykor táncoltak is. A halottnak ál-

talában külön terítették – ezt az ételt senki nem fogyasztotta el, hanem a lakomát követően a koldusoknak adták. Ezzel fejezték ki a feltámadásba vetett hitet, vagyis hogy az elhunyt továbbra is közöttük van. Összességében a régi torok nem sokban különböztek egy keresztelőtől vagy lakodalomtól („Halotti tor” 1979, Elmer 2003, „Halotti tor” 1993, Polcz 1997).

A gyász időtartama területi egységenként és az elhunyt személyétől függően eltérő. Általában az életkor és a rokonsági kötelék határozza meg hogy 1, 3, 6 vagy 12 hónapig tart a gyász. A kereszténységben leginkább az egy éves periódus figyelhető meg az emlékmisék és az ünnepek kapcsán. Azonban a gyászév megtartása sosem volt kötelező érvényű előírás az Egyházban („Gyászév” 1993, „Gyász” 1979). Mindazonáltal két, évenként visszatérő keresztény ünnepkört kell megemlíteni, amelyek szorosan kapcsolódnak a témához. A mindenszentek ünnepét és a halottak napját gyakran keverik össze manapság, azonban két teljesen külön aspektus kap hangsúlyt ezen a két, egymást követő napon.

Mindenszentek ünnepe november elsejére esik és a megdicsőült Egyház ünnepe. Ilyenkor az összes szentet (megdicsőült lelket) ünneplik, akikről külön, név szerint nem tud megemlékezni a kereszténység, tehát ez jelent minden olyan lelket, akik a tisztítótűzet követően már a mennyországba jutottak. A keresztény felfogás szerint az élő és meghalt hívek a szentek egységében közösséget alkotnak, imádkoznak, könyörögnek és kiállnak egymásért. Ennek nyomán beszélhetünk küzdő (a földön élő lelkek), szenvedő (a tisztítótűzben levő) és diadalmas (a már üdvözültek) Egyházzal. Ezen a napon ez utóbbi kerül megünneplésre („Mindenszentek ünnepe” 1993, „Mindenszentek ünnepe” 2016).

Halottak napja november másodika. Ekkor a szenvedő és a küzdő Egyházzal történik a megemlékezés, tehát a tisztítótűzben szenvedő lelkek kapnak nagyobb hangsúlyt. Ilyenkor szokás az elhunyt személyekről is megemlékezni, amelynek formái a temetőlátogatás, az imádkozás, a mécsesgyújtás a sír mellett, esetleg a sír rendezése, virág vitele („Halottak napja” 1993).

Összességében látható tehát, hogy a zsidóság egyértelmű és a gyászfeldolgozást igencsak megkönnyítő szabályai a kereszténységben nem kapnak helyet a krisztusi megváltás örömhírének köszönhetően. Bár maga a felfogás, amely ennek a jelenségnek a háttérében áll, a maga teljességében igen szép gondolat, azonban talán nem túlzás azt állítani, hogy igen nagy hit kell ahhoz, hogy valaki gyász nélkül vagy rövid gyással meg tudjon élni egy komoly veszteséget – főleg a mostani kor felfogásában. Végző állomásként tudom leginkább elképzelni a keresztényi örömet, miután a gyászmunka lezajlott. Ezt a hiányt a kereszténységben a gyakorlati teológia ága hivatott betölteni, amely tulajdonképp a hívek lelki támogatását és gondozását, azaz pasztorációját hivatott elősegíteni. Azonban ahogy Ribár János is fogalmaz, a gyászolók lelkigondozása az egyik legelhanyagoltabb területe ennek az ágazatnak. A papok általában a temetés kapcsán találkoznak először a hívekkel, esetleg a betegek kenetének felvételekor. Itt leginkább a lélektan, a pszichológia ága az, ami pótolja a gyászmunka végigvitelének hiányát. Ribár is a Kast-féle szakaszos elképzelésre

hivatkozik ezen a ponton (Ribár 1997). Ha a gyakorlati teológia kézikönyvét forgatjuk, ugyancsak erre a megállapításra lehet jutni. Csak a haldoklók és a betegek lelki gondozásáról találni strukturált, részletes leírást. Azonban ki kell emelni, hogy az itt leírt gyakorlat is a szakaszos modellek mentén épül fel: Kübler-Ross nyomán a tagadás, az indulati, az alkudozás, a szomorúság és a beleegyezés végső állapotának szakaszait különíti el Kardos József. A lelkipásztor oldaláról nézve fontos, hogy a segítő ne csak a felületes szavakkal tudjon a haldokló mellett lenni. Fel kell oldania a beteg elszigeteltségét, együttérzéssel és együttszenvetéssel mellé kell tudnia állni. Nem kényszeríthet rá vallásos helyzetértékelést, számítania kell a visszaesésekre, és az Isten elleni szemrehányásokat jobb csendben fogadni. Isten védelmezése csak elhidegülést vált ki, ezért jobb, ha a lelkipásztor magára veszi<sup>5</sup>. Nem szabad, hogy a segítő túlzottan együtt érezzen és a saját félelmivel tovább erősítse a beteg félelmét, tagadását, magányát (Tomka 1982). Hézszer Gábor ugyanezen témában írt könyvében részletesen taglalja a gyász kérdését, ám ott ugyancsak a szakaszos megközelítéssel lehet találkozni, melynek fázisait Spiegel nyomán különíti el a szerző. Így a sokk, a kontrollált szakasz, a regresszió és az adaptáció szakaszait lehet látni kiindulási pontként megjeleníteni a gyász lefolyását befolyásoló tényezők, a patológia lehetőségei és a vallási dimenzió taglalása mellett. Fontos megemlíteni, hogy Hézszer ugyancsak kitér a lelkigondozó szempontjából mind a csoportos, mind az egyéni feldolgozás, pasztoráció lehetőségeire (Hézszer 1991).

A fentebb leírtak tehát nem jelentik a gyásszal kapcsolatos törekvések teljes hiányát a mindennapokban, pusztán az egyértelmű vallási előírásokról adnak képet a témára vonatkozóan. A veszteséget ért személy szemszögéből nézve sok plébánián vagy közösségben léteznek különböző gyászcsoporthoz, amelyekbe a hívek nyugodtan csatlakozhatnak, ha veszteség éri őket. Azonban ugyanúgy bármikor nyitottak a lelkészek és az atyák egy-egy személyes beszélgetésre is, ha arra van szüksége a gyászolóknak.

Továbbá érdekes és fontos jelenség, mellyel a szakirodalom keresése során találkoztam, a tanúságtételek jelentősége a keresztényeknél. Ha a keresztény gyász tematikájába keresünk könyveket, az esetek nagyobb százalékában fogunk a filozófiai-teológiai jellegű elmélkedések mellett saját tapasztalatokról, élménybeszámolókról, életutakról történeteket kapni, mint a rituális vagy vallási előírásokról. Általánosságban véve a keresztény irányzatokban egyébként is gyakori a tanúságtételeken keresztül irányt mutatni például egy-egy lelkigyakorlat vagy előadásorozat alkalmával. Ezek a történetek általában bemutatják az író/előadót (vagy olykor valaki más) ért veszteséget, annak lefolyását, esetleg azt, hogy mindez hogyan befolyásolta hitét, majd végezetül hogy hogyan tudta mindezt feldolgozni és visszatérni vagy megerősödni hitében. Ennél mélyebben ezt a kérdéskört ezen tanulmány keretei között nem fogom vizsgálat tárgyává tenni, azonban a megismerés szintjén semmiképp sem elhanyagolható a jelenségre való utalás.

---

5 Itt a magára vételt úgy kell értenünk, ahogyan 'Krisztus is magára vette az ember bűneit keresztjével'.

Habár már többször is történt utalás a húsvéti liturgiára<sup>6</sup>, azonban most részletesen is ki kell térni a témára, ugyanis a húsvéti események és szertartások metaforikusan tekintve szemléletesen tárják elénk a haldoklás (pontosabban felkészülés a halálra), a meghalás, a gyász és a feltámadás folyamatát. Ezen belül is a húsvéti ünnepkör gerincét, a szent háromnapot emelem ki, az egyéb, kiegészítő információkat a függelékben közlöm.

A húsvéti szent háromnap alapvetően nagycsütörtököt, nagypénteket és nagyszombatot jelent. Az ekkor zajló liturgia nem három külön szertartás, hanem csütörtökön elkezdődik és egészen szombat estig tart. Ilyenkor a nyitó és záró köszöntések, áldások is elmaradnak csütörtöktől szombat estig. Nagycsütörtök az utolsó vacsora és az Oltáriszentség alapításának napja. Ekkor árulják és fogják el Jézust, ezt jeleníti meg a liturgia is. Ekkor történik a lábmosás szertartása, a harangok és az orgona elnémulása nagyszombat estig és az oltárok megfosztása minden díszről Krisztus szenvedésének emlékezetére. A szertartást követően az oltáriszentséget ünnepélyes menetben megőrzési helyére viszik, majd az olajfák hegyén imádkozó, virrasztó Krisztusra emlékezve tartható csendes szentségimádás és virrasztás. Mivel ez a nap az olajszentelés alapításának ünnepe is, ezért a székesegyházakban délelőtt külön olajszentelési misét is tartanak.

Nagypéntek Krisztus szenvedésének, halálának és temetésének napja. Mivel maga Krisztus áldozata jelenik meg ezen a napon, ezért a liturgia nem minősül szentmisének, és nincs átváltoztatás sem. Ezen okból nevezik csonka misének is. Az egyház nem szolgáltat ki semmilyen szentséget a gyónás és a betegek kenete kivételével. Délelőtt néhol szokás zsolozsmázni, vagy akkor megtartani a keresztiúti ájtatosságot, azonban lehetőség szerint ezt délután három órakor tartják. Maga a szertartás néma bevonulással és leborulással kezdődik a megfosztott oltár előtt, majd az olvasmány, a szentlecke és János passiójának felolvasásával folytatódik. Ezután következik a letakart kereszt leleplezése és a liturgia csúcspontja, az előtte való hódolat. Majd az előző nap megőrzött oltáriszentségből áldoztatnak, a szertartás végén pedig megnyitják a szentsírt, és ott helyezik el az Oltáriszentséget.

Nagyszombat a gyász és a feltámadás, az új kezdet napja. A hívek ilyenkor napjuk során is elcsendesednek, elmélkednek, meglátogatják a szentsírt, imádkoznak előtte. Néhány helyen szokás a szentsír őrzés, amikor a hívek felváltva, állandó jelleggel jelen vannak a sír mellett. A gyász időszaka egészen estig, a húsvéti vigília szertartásáig tart. Az esti szertartás sötétedés után, a tűzszenteléssel kezdődik, amely Krisztust és az ő feltámadását jelenti, amely esemény reményt adva fényt hoz a templom és a világ sötétségébe. Majd elhangzik a húsvéti örömeinek, az Exsultet, melynek végén ismét megszólalnak a harangok. Ezután következik az igeliturgia, ami hét (de minimum három kötelező) ószövetségi olvasmányt, egy szentleckét és egy evangéliumot tartalmaz. Ezek az üdvösségtörténet fő állomásait mutatják be, melyek közül nem hagyható el az egyiptomi kivonulás története. A mindenszentek

<sup>6</sup> A leírás a Római Katolikus Egyház liturgikus rendjét veszi alapul és a Magyar Katolikus Lexikon leírásait követi elsődlegesen.

litániáját követi a vízszentelés, a keresztelés illetve a hívek keresztségi fogadalmának megújítása, majd a szentmise a megszokott módon folytatódik. A szertartást a feltámadási körmenet zárja és ezzel véget ér a 40 napos böjt is („Húsvéti szent háromnap” 1993, „Húsvét vigíliája” 1993, „Nagycsütörtök” 1993, „Nagypéntek” 1993, „Nagyszombat és Húsvéti Vigília” 2016).

## **A pszichológiai és vallási modellek összevetése**

A következőkben végig fogom tekinteni, hogy a különböző gyászmodellek és vallási felfogások milyen kapcsolódási pontokon kötődnek illetve térnek el egymástól. Az itt leírtak táblázatos összefoglalását a tanulmány végén található függelékben teszem közzé. Elsőként, a zsidó vallást röviden összefoglalva látható volt, hogy a zsidóság a halált racionálisan, következményként fogja fel, a földi élet szeretete jellemzi őket. Test és lélek elkülönül, a messiás eljövetelekor pedig a holtak fel fognak támadni. A haldokló körüli teendőkről és a temetésről a Szent Egylet hivatott gondoskodni. A haldokló/halott sosincs magára hagyva, mindig van(nak) körülötte valaki(k). A halál beállta után vagy a temetés során szokás beszakítani a ruhát, illetve a búcsúzás egyik számunkra legfontosabb eleme a gyászmenet. Öt időszak különíthető el a zsidó gyászfeldolgozásban: (1) a haláltól a koporsó elföldeléséig, (2) a temetés és az azt követő hét nap, (3) a temetéstől számított 30 nap, (4) gyászév, (5) a halál évfordulója. Elsőként mindezt a szakaszos modellel kell összevetni, melyben hét elem különül el: (1) sokk, (2) elutasítás, (3) kontrollált szakasz, (4) regresszió, szétesettség, (5) keresés, (6) átdolgozás, (7) adaptáció.

Az első időszak a sokk időszak. Jól látszik, ahogyan a zsidó gyászszokások reflektálnak ezekre az érzelmekre és a tehetetlenség erejére a ruha megszaggatásával, a sírással és a jajgatással. Az elutasítás szakasza önmagában nem merül fel a zsidóságnál, hiszen ahogy már említve volt a halál az élet része, annak elfogadása mintegy alapvető hozzáállás. Az elutasítás, Jahve akarata elleni tiltakozás nem elfogadott ilyen körülmények között. Az itt látható erőteljes reakciók sokkal inkább a veszteség fájdalmát igyekeznek kifejezni, mint az elutasítást. A gyászmenet lassúsága, megállása is jelzi ennek a bénult, fájdalommal teli állapotnak a kifejezését. Ugyancsak látható, ahogyan a zsibbadtság és az érzelmi kiüresedés elemei megjelennek az imádkozás tilalmában, hiszen az ügysem lehetne őszinte az érzelmek miatt.

A kontrollált szakasz kérdése igen érdekes, hiszen a gyászolóra vonatkozóan ilyen reakciót nem lehet megállapítani a zsidóságnál. Azonban a kontrollált szakasz mondhatni külön, önálló intézménnyé válik a Chevra Kadisa által, akiknek feladatukre tulajdonképpen minden szükséges teendő elvégzése. A kontrolláltságot a zsidóság teljes mértékben leemeli a veszteséget átélő család válláról és a közösség kötelességeinek sorába helyezi. Így a gyászolónak egy percig sem kell fegyelmeznie vagy úgymond a földi teendőkkal lekötnie magát, hiszen az teljes mértékben ki van véve a tevékenységi köre alól.

Ahogy a regresszió szakasza a pszichológiában, úgy a sívó a zsidóságnál is az egyik legfontosabb és nem utolsó sorban a legnehezebb szakasz. A különböző érzelmeknek való utat engedés jellemző mind két aspektusban. Annak érdekében, hogy ezeket az érzelmeket meg lehessen élni és fel lehessen dolgozni a zsidóság egyfajta erőteljes befelé fordulást ír elő a különböző tiltásokon, szabályokon keresztül. A pszichológiában természetesen nincsenek ilyen előírások, de önmagában az érzelmek ilyen összetettségének jelentkezése a normál gyász folyamat esetén ösztönösen egyfajta beforduláshoz vezet, erről beszél az elmélet is ebben a szakaszban. A befordulás, a megélés hiánya vezet sokszor a komplikált gyász kialakulásához. Ebben a szakaszban a zsidóságnál az elhunyt látogatásakor kiemelt szerepe van az elhunytól való beszédnek. Itt, ha nem is a szó szerinti értelemben vett keresést lehet tetten érni, de látható, ahogyan az előírásokban megjelenik a történetmesélésen keresztül a keresés, mint az elválás egyik előkészítő eszköze – amennyiben erre a gyászolóknak igénye van.

Ahogy a selósim idején egyre inkább csökkennek a tilalmak, a befelé fordulás, úgy válik láthatóvá az átdolgozás folyamatában az érzelmi hullámvás csökkenése és a racionalitás növekedése. A vallás előírásai csökkentésén keresztül segíti elő, vezet rá a veszteséget átélt személyt arra, hogy igyekezzen egyre inkább adaptálni a történeteket, kezdjen el a feldolgozás és ne pedig a megragadás felé elindulni. Közeli ismerősökre vonatkozóan ez az átdolgozási szakasz tovább folytatódik a gyászévben. Egyre hangsúlyosabbak a megemlékezési szertartások, amelyek egyre erőteljesebben jelentik meg a saját fájdalom helyett a tudatos megemlékezést, ezáltal a halott belsővé tételét, a jövő és az elfogadás felé fordulást – ami az adaptáció szakaszában érhető tetten.

Friedman és James elméletében a gyászhoz való hozzáállás kapott kiemelt figyelmet. Ennek tükrében az első kérdés, amire ki kell térni, hogy a zsidóság hagyományain és előírásain keresztül hogyan kommunikálja a gyász megítélését, mi az a szemlélet, amit kialakít a gyászárol hívei számára a szerzőpáros által felvetett kontextusban?

A saját veszteségre vonatkozóan a következő üzeneteket sorolták fel a szerzők: (1) ne légy szomorú, (2) pótolj a hiányt, (3) gyászolj egyedül, (4) az idő mindent megold, (5) légy erős, (6) foglald el magad. Elsőként látható, hogy a zsidó vallásban a szomorúság és annak kifejezése erőteljes hangsúlyt kap a gyászidőszakban. Alapvetően a halálhoz való hozzáállásban megjelenik a racionális elfogadás és az eljövendő feltámadás öröme, de ugyancsak megjelenik a szomorúság kifejezése a gyászmenet meg-megállásában, vagy a legelső időszakban, mely nevében is a fájdalom időszaka. Ahogyan a ruha megszakad, úgy szakadt meg egy élet is, melyhez fogható veszteség aligha létezik. A gyászidőszakban végig jelen van az örömteli és a kényelmet szolgáló cselekedetek tilalma. A gyászolóknak szinte kötelessége szomorúnak lenni és megélni a veszteséget elutasítás helyett. Hogy egy ilyen veszteséget semmivel sem lehet pótolni, jól mutatja az az előírás, hogy a gyászoló látogatásakor nem illik köszönni a sálom jelentése miatt, amely a teljes, az egész fogalmát is

magában hordozza. A zsidóság nem törekszik, hanem épp ellenkezőleg, tudomásul veszi és tiszteletben tartja, hogy a történekekkel hiány keletkezett az ember életében.

A gyász kizárólagosan egyedül való megélése elképzelhetetlen egy, a hagyományokhoz hű zsidó ember életében. A Szent Egylet folyamatosan segíti, körülveszi a családot és ellátja az elhunyt körüli teendőket. A temetés utáni halotti tor ugyancsak közösségi esemény. A gyászoló családot látogatni, és nem magára hagyni ezt követően sem, nagy jótettnek számít a Talmud nyomán. Látható volt továbbá a kadis ima fontossága is, amit csak a minján jelenlétében lehet elvégezni, sosem egyedül. Mind ezen túl pedig maga a közösség évi négy alkalommal is megemlékezik halottairól, tehát sajátjának tekinti az elhunyt híveket, kapcsolódik hozzájuk.

Az idő dimenzióját illetően a zsidó vallásban a halogatás nem elképzelhető. Meghatározott, konkrétan megszabott időszakok vannak, melyeknek betartása vagy elhagyása egyértelműen megszabott. Az előírásokon keresztül nem hagyják, hogy az idő múlásával majd a fájdalommal is történik valami, az idő szabályozásán keresztül indítják a feldolgozás megkezdésére és végigvitelére az egyént.

Ahogy nem kell palástolni a szomorúságot, ugyanúgy szükségtelen erősnek tettetni magát a gyászoló embernek. Szélsőségesen tartania, erősnek mutatnia magát külsejének szépítésén, az örömteli eseményeken való részvételen vagy a halotról való beszédtema kerülésén keresztül. Kifejezheti fájdalmát, beszélhet róla, imádkoznia sem kell úgy, ahogy a gyászidőszakon kívül. A gyászoló teljes mértékben ki van ragadva a mindennapokból, lehet gyenge, megélheti a fájdalmát a különböző szakaszokban az azoknak megfelelő előírások szerint. Ugyancsak szükségtelen, sőt tilos a munka és az olyan tevékenységek végzése, amelyek elvonják a figyelmet a gyásztól, tehát nem elfoglalnia kell magát a személynek minden más dologgal, hanem a történekre, befelé kell figyelni.

Ha az egyénről a környezetet helyezzük a fókuszba, a következő hibás reakciók kerültek bemutatásra: (1) nem tudunk mit mondani, (2) félünk a gyászoló érzelmeitől, (3) témát váltunk, (4) intellektualizálunk, (5) nem akarjuk meghallgatni a gyászolót, (6) kerüljük a halálról való beszédet, (7) a szakemberek által okozott zavar, (8) tartunk meg hitünket. Mindezzel szemben mit vár el a zsidó vallás a közösségtől? A látogatás során ha nem tudjuk mit mondjunk, inkább ne mondjunk semmit. Arról beszéljünk a gyászolóval, amiről ő szeretné, ne féljünk az érzelmeitől vagy az elhunytól szóló beszédéről. Ennek nyomán témát váltani, intellektualizálni, a gyászolót nem meghallgatni kifejezetten udvariatlan, nem illő dolog. A gyászolót segíteni kell mind úgymond fizikailag a különböző szervezési teendők ellátásával, mind lelkileg a kadis-mondással, a közösségi megemlékezéssel. A gyászmenethez való csatlakozás előírása is egyfajta részt vállalás a gyászolót ért veszteségekben. A gyász nem betegség, hanem állapot, melyet meg kell élni és azután el kell engedni. Ezt pedig a közösségnek segítenie kell a maga módján, nem pedig hátráltatni vagy hátrítani.

A hit megtartásának kérdésköre érdekes, hiszen a vallási szemszög erőteljesen jelenik meg benne. Így egyértelműen nem válaszlehetőség az, hogy mérgünkben Istent okoljuk a történekek miatt, elforduljunk tőle. Hiszen mindez az ember tetteinek



következménye, nem pedig Jahve hibája, így irracionális lenne őt okolni a veszteség miatt. Azonban itt nem áll meg a zsidóság, belátja, hogy egy ilyen esemény kiterjed az egyén vallási életére is. Ezért hangsúlyosak az olyan előírások, mint az ima tilalma, vagy az olyan Tóra részletek tanulmányozása, amelyek középpontjában a szenvedés áll. A vallási dimenziót teljes mértékben a veszteségre irányítja, hogy ne tiltakozunk és felelőst keressünk Istenben, hanem értsük meg a miérteket és ennek nyomán fogadjuk el nemcsak az akaratát, hanem a történeteket is.

Végezetül Rubin modelljében két fókuszpontra irányult a figyelem a gyász területén. Az egyik maga a gyászoló, az ő érzelmei, reakciói, a veszteségre adott válasza, pszichés működése. A másik tengely központi kérdésévé az elhunyt és az élő személy kapcsolatát teszi meg, azaz, hogy a gyászoló milyen kapcsolatot ápol az elhunytal a veszteséget követően. Ezen összehasonlítást maga Rubin is elvégezte, így az általa végzett elemzés is részét képezi az itt elmondottaknak, de nincs teljes mértékben átfedésben azzal (Rubin 2015).

Az első tengely nézőpontjából az olyan tevékenységeket kell megemlíteni, mint például a vallási kötelezettségek alóli felmentés annak érdekében, hogy a gyászra lehessen koncentrálni. A fájdalom és a veszteség tudatosításának eszközei a Tóra-részekkel kapcsolatos előírás, a kadis ima folyamatos ismétlése vagy az elhunyt emlékéit is ápoló évforduló, amely egyben a halál tényének emlékeztetőjéül is szolgál. A közösségi dimenzióban szintén megemlíthető a kadis-mondás fontossága a halotti tor vagy a látogatás szokásai mellett. Az első szakasz teljes mértékben felfüggeszti a gyászolót kötelességei alól és egy másfajta életmódra, gondolkodásra szólítja fel, melyben szerepet kap a munka tilalma is. Ezt követően a gyász hónap és adott esetben a gyászév során folyamatosan csökkenek ezek az elválasztó, a gyászolót úgymond megjelölő előírások, és fokozatosan az eddigi életfeladatokhoz való visszatérést sürgeti a vallás.

A második szakaszban, mely során az elhunythoz való kapcsolódás kap figyelmet, az olyan elemek emelhetők ki, mint a temetési előkészületek és maga a temetési rítusai, mint például a gyászmenet zsolozsmázása az elhunytért vagy a halott nevének bedobása a sírba – de itt gyakorlatilag a temetés minden elemét említhetnénk, hiszen annak központja a végső búcsúzás, az elhunytal való kapcsolat végleges lezárása. A temetésen túl megjelenik megint csak a kadis mondása, de ezúttal annak oka és célja, ami az elhunyt lelkeről való gondoskodást jelenti. A látogatásokkor vagy a közösségi alkalmak során, mint például a halotti tor vagy az imádságok, lehetőség adódik az elhunytól, a halálról, az életről beszélgetni, ami lehetőséget biztosít egyben az elvesztett szerettünkkel való kapcsolat átdolgozására is. A gyász hónap és a gyászév során bár ritkulnak az előírások, de emellett még ott van néhány elem, aminek célja a figyelmet a veszteségre irányítani. Ugyancsak az évforduló alkalmával, amikor megemlékezünk elhunyt szeretteinkről, ismét megelevenedik a hozzájuk fűzött kapcsolat, a róluk való gondoskodás és az értük való imádkozás.

A kereszténység esetében sokkal nehezebb és összetettebb lesz a témakör, mint a fentiekben, ugyanis alapvetően már a gyász létének témaköre is kérdéses volt. Emi-



att a vallás rítusaiban ilyen, vagy hasonlóan felépített módon nem találni a gyász-munkára vonatkozó előírásokat. Ha elsőként ismételt a szakaszos gyászmodell kerül fókuszpontba a kereszténység szemüvegén keresztül, azt kell meglátni, hogy a vallás integrálta a szakaszos megközelítést és felfogást a gyakorlati teológia ágazatában. Mind a haldoklókra, mind a gyászolókra vonatkozóan látni lehetett, ahogyan megjelenik ez a modell, mint a pasztorális segítségnyújtás kiindulópontja. Mondhatni tehát, hogy a kereszténység a pszichológia elemeinek integrálásával és vallási keretbe ágyazásával próbálja a gyászfeldolgozás módjait meghatározni. Ugyancsak erre példa a gyászcsoporthoz tartozók működése, vagy a tanúságtételes könyveket is lehet egyfajta önéletrajzi irodalomnak is értelmezni. Ahogyan feljebb sem kerültek kifejtésre a konkrét népszokások részletesen, hanem csak nagyvonalakban, így itt sem ez kap kiemelt figyelmet, bármennyire is hangsúlyos, hogy a keresztény gyászban sokáig és sok helyen még ma is az az irányadó cselekvési rend. A következő elemek fogják a továbbiakban a beszéd tárgyát képezni: a húsvéti liturgia, a temetés, a halotti tor, mint közösségi esemény, a gyász- és évfordulós mise, mindenszentek és halottak napja és Nüsszai Szent Gergely felfogása.

A sok kifejezése egyértelműen megjelenik Gergelynél, amikor a veszteség miatti érzelmek kifejezésére buzdít. Azonban mondhatni, hogy az első heves érzelmi hullámot követően egy hatalmas ugrás következik és az adaptáció fázisánál találhatjuk magunkat, melynek hangsúlyos eleme és oka a keresztény szemléletmód. Nincs és főlegesen is időt pazarolni a szétesettségre vagy a keresésre, hiszen a feltámadás öröme jóval többet jelent mindennél.

A húsvéti szertartásokra tekintve, a nagypénteki eseményeknél látható, ahogyan Jézus halálával az Egyház is lezibbad, lebénel időlegesen; a szentségek kiszolgáltatása elmarad, nincs átváltoztatás, illetve a liturgia néma bevonulással indul, hiszen a történetekre nincsenek szavak. Nagyszombaton pedig visszahúzódik, elcsendesül, magába roskad minden egészen estig. A kereszt leleplezése és az azt követő hódolat vagy leborulás is erőteljes, érzelmekkel átitatott cselekedetsor. Nagyszombat estig a közösség is és a hívek is átvitt értelemben magukra maradnak a történet nyomán kialakult érzelmeikkel és a fájdalommal – Krisztus halálával.

Az elutasítás eleménél ugyancsak relevánsak azok a kijelentések, amik a zsidóság esetében megjelentek, hiszen Isten akaratának elutasítása nem elképzelhető a vallási hagyomány esetén. A kereszténységben ez inkább egy olyan, másfajta dimenziót is kap emellé, hogy mivel örömhírről van szó – hiszen aki meghalt, továbblépett –, így az elutasításnak nem csak helye, de tulajdonképpen értelme sincsen. Fájdalmas események ezek az igaz, de aki képes összetetten szemlélni a dolgokat, láthatja, hogy jóval többről van szó, mint egyszerű, értelmetlen veszteségről – a keresztény kontextus alapján.

A kontrollált szakasz kérdése igen érdekes, mert sokoldalú dologról van szó. Egyrészt a temetésnél nincsen az a fajta tehermentesítés, mint a zsidóságnál, tehát ott egyértelműen a gyászolóknak vagy a gyászoló családnak kell gondoskodni az előkészületekről, a temetés helyéről, a szertartást végző atyáról vagy lelkészről, ami való-

ban összeszedettségre sarkall. Gergely kifejezetten hangsúlyozza a kontrolláltságot, hiszen az első érzelmi sokk után csak kontrolláltság útján lehet kiszakadni mindeből és az isteni öröme fókuszálni a befelé fordulás helyett. Azonban a kontrolláltság ilyen tekintetben teljes mértékben hiányzik a húsvéti liturgiából, épp ellenkezőleg, a rítus a Nagypénteki megrázó eseményeket követően elvonulást, elzárkózást javasol. Ugyancsak az ilyenkori elvonulást és a kereszthódolatban megjelenített érzelmi sokaságot kell kiemelni, ha a regresszió szakaszát tekintjük. Előbbiben tetten érhető a magány, a bezárkózottság a kiüresedetség, míg utóbbinál látható, hogy az érzelmek gazdag skálája jelenik meg ebben a mozzanatban a tisztelettől a fájdalomon át egészen a szenvedés vége miatti megkönnyebbülésig.

Ha a keresés fázisa – hasonlóan az előbbiekhöz – itt is az elhunytól való beszéden keresztül kerül értelmezésre, akkor elsőként a temetési beszéd vagy a halotti mise prédikációja és a halotti tor gyakorlatai emelkednek ki a többi elem közül. A különböző ünnepek egymásutánisága (évforduló, halottak napja) ugyancsak egyfajta ismétlődő szituáció, amelyben lehetőség van az elhunythoz fűződő emlékeket feleleveníteni. Ezt a fajta újbóli elmondást nagyon jól példázza a húsvéti passió felolvasása, melyet az Egyház nem csak Nagypénteken tesz meg, hanem Hamvazószerdán is. A húsvéti időszak pünkösd végéig tart hivatalosan; az Újszövetségben megjelenő, ezt felölelő időszakban rengeteg elemét lehet megtalálni a keresés mind két formájának Krisztusra vonatkozóan.

Az átdolgozás és adaptáció fogalmait tulajdonképp lecseréli az öröm érzése a kereszténységben. Adaptálni a történeteket itt tehát sokkal inkább azt jelenti, hogy az ember elhiszi, hogy az elhunyt személy már Istennél van, megkezdheti az új, igazi életét a túlvilágon. Ez nem feltétlenül jelenti az azonnali üdvözülést, hiszen nem szabad megfeledkezni a tisztító tűz „állomásáról”. Ezért amíg csak lehet, segíteni kell elhunyt szeretteiket utolsó küzdelmükben. Mivel Krisztus feltámadt harmadnapon, ezért a húsvéti liturgiában a megváltás és a megdicsőülés öröme egyértelműen és tisztán következik közvetlenül az utolsó pontban, a Nagyszombat esti szertartáson. Míg a pszichológiai modellben adaptáció alatt az elhunyt belsővé tétele volt hangsúlyos, itt tulajdonképpen az utolsó lépés során a személy közösségben marad szeretteivel, akik egy másik világon küzdenek tovább, ha kell. Emellett azonban ott a boldogság, hiszen „ők már előrébb járnak mint mi”.

Friedman és James megközelítése ismételten felemás képet mutat a kereszténység vonatkozásában. Az első, általuk hibásként megjelölt hozzáállás, hogy nem szabad szomorkodni. Igaz, a kereszténységben is a temetésben vagy a Nagyszombati előírásokban ott a fájdalom és a szomorúság megjelenítése, de összességében a kereszténység a megváltás okán valóban azt vallja, hogy nem kell szomorúnak lenni. A hiány pótlása elképzelhetetlen, hiszen minden lélek és ember egyedi. Halálukkal nem hiány keletkezik, hanem épp ellenkezőleg, az elhunyt számára ez egy új kezdet.

Az egyedül gyászolás kérdése megint csak kétélű kérdéskör bizonyos szempontból. Mivel az Egyház az élő és elhunyt személyek közössége, ezért mondhatni, hogy a keresztény ember tulajdonképp sosincs teljesen egyedül. Mégis, előírt közösségi

támogatás nincs a kereszténységben, és Nagyszombaton is a befelé fordulást, elzárkózást láthatjuk megjelenni a gyászigidőszakban. Sokkal inkább egy olyan dolog ez, amit az embernek önmagának kell feldolgozni, de mindemellett viszont mindig ott van és jelen van a folyamatos, megtartó közösség, az Egyház.

Ahogy a zsidó vallásban az idő megfelelő beosztása volt jellemző, a kereszténységben a beosztás teljes mértékben elmarad és helyette az idő sürgetése kerül előtérbe. Abban, hogy az idő majd mindent megold, elsősorban a halogatás mechanikáját lehet felfedezni. E tekintetben már megjelent akár Nüsszai Szent Gergelynél is, hogy a keresztény gyakorlat a halogatást komolyan elítéli, nem tartja megfelelő viselkedési formának – főleg nem a halál és a gyász kérdésében.

Sem azt, hogy erősek legyünk, sem azt, hogy elfoglaljuk magunkat nem várja el a kereszténység. Erre egyrészt megint csak példa a nagyszombati bezárkózás, sírlátogatás, elcsendesülés, de ugyancsak megemlíthető a temetés időszaka vagy a nem kötelező gyászév. A húsvéti példán és a temetés időszakán túl azonban olyan erőteljesen megszabott előírásokkal nem találkozni, amelyek kifejezetten a fájdalomra vagy a halállal kapcsolatos tevékenységekre, kérdésre irányítanak a figyelmet. Azonban, ahogy az már többször is említve volt, sokkal inkább lehet találkozni azzal az elvárással, hogy mielőbb meg kell érteni a halál igazi jelentését és mivoltát.

Arra vonatkozóan, hogy mit kell tennem, ha a társam gyászol, nem igazán kapunk adekvát előírásokat a kereszténységben. Jelen van természetesen a részvétel az olyan mozzanatokban, mint a gyászolóért való imádság, a temetés, a halotti tor vagy a felajánlott szentmise. Erősebben megjelenik a közösségi azonosulás a húsvéti események során. A közösség kiveszi részét például a böjtből vagy a szenvedés eseményeiből a nagypénteki keresztút elimádkozásával – de tulajdonképpen az egész húsvéti ünnepkör részvállalás a Krisztusi eseményekkel. Ebben a nézőpontban a rítus rendje szabályozza mind a beszéd, mind az érzelmi viszonyulás dimenzióit.

Ha a halálról való beszéd, illetve a gyászolóhoz való hozzáállás kérdése kerül a középpontba, akkor tulajdonképpen itt egy elemet lehet kiemelni, amely a temetésnél került bemutatásra; mégpedig azt, hogy a temetés szertartásában az örök életet hirdeti az Egyház az ott összegyűlteknek. A meghallgatás kérdése leginkább azon a vonalon jelenik meg, amikor a keresztény ember megosztja érzelmeit és aggályait a lelkipásztorával – itt a gyakorlati teológia nyomán látható volt, hogy az ítéletmentes meghallgatás a legjobb, amit ilyenkor a pap tehet. A gyászoló érzelmeitől való félelem helyett is inkább a gyászoló terelése kap szerepet az örök élet megértésének irányába. A gyász nem mint betegség, hanem mint úgynevezett hitevesztett állapot jelenik meg a vallás tanításában. Természetesen ez most kissé sarkított kijelentés, de már feljebb tárgyalásra került többször is árnyaltabban a témakör. A hit kérdése nem csak a megtartásban jelenik meg, még azon túl is mutat a keresztény felfogás. A hit által képes az ember meglátni az igazságot, aminek köszönhetően tud rájönni arra, hogy a hosszú gyászra tulajdonképpen nincs is szükség, hiszen nincs miért gyászolni.

S.S. Rubin modelljét tekintve az első dimenzió elemei közt említhető Szent Gergely buzdítása a fájdalom kifejezésére, a halotti tor, mint közösségi esemény, sőt, akár még a tanúságtételes könyvek, történetek jelensége is. A temetés az örök életet hirdeti, ám emellett elő van írva, hogy a gyászbeszéd formája nem lehet dicsérő – tehát megjelenik a lélek szerinti életre és a földi élet miatti öröm kerülésére való emlékeztetés. Mindenszentekkor és halottak napján a szenvedő és a megdicsőült lelkekre való emlékezésen keresztül igyekeznek a halál, a tisztítótűz és a megdicsőülés lehetőségét megjeleníteni a hívek számára a kereszténység. Emellett emlékeztet arra is, hogy az Egyház közösség, a személy sosincs egyedül. Ugyancsak a halálra és az emberi eredetre utal a „porból vagy és porrá leszel” gondolatkör mind a temetésben, mind a hamvazkodáskor. A húsvéti szertartásokra ugyancsak igaz mindez; megjelenik mind a halál fájdalma, mind a feltámadás öröme az ünnepkör idején. Végezetül az évfordulás emlékmise alkalom arra, hogy a veszteségre és az elmúlásra fordítsuk tekintetünket – akárcsak a zsidóság esetében a halál évfordulójának ünnepén.

Az elhunythoz való kötődés dimenziójában látható, hogy a temetés nem csak az örök élet hirdetését, hanem az elhunyttal való közösséget is megjeleníti. A halotti toron régen szokás volt az elhunyt számára is teríteni, és néhol még ma is találkozni lehet ezzel a cselekedettel. A mindenszentek ünnepe és a halottak napja ugyancsak megjeleníti elvesztett szeretteinkhez – de ugyanúgy az Egyház összes halottjához – való kapcsolódást. Az emlékmisével a halál évfordulóján lehetőség nyílik a veszteségről való megemlékezésre, az elhunyra és a vele való kapcsolatra gondolni. Ahogyan az emlékmisén, úgy halotti- vagy gyázmise keretében az elhunyt lelkéért fohászkoznak, imádkoznak a hívek. Végezetül pedig a húsvéti liturgiában látható, ahogy a nagyszombati elcsendesülés és szentsír látogatás során az ember befelé fordul, a halálra és még inkább Krisztus halálán elmélkedik.

Összességében a fentiekben a vallások és a pszichológia kapcsolódási pontjai kerültek bemutatásra, mely során a hasonlóságok mentén megemlékezésre kerültek az alapvető eltérések is. Emiatt a különbségeknek nem fogok külön elemző szakaszt szentelni, azonban mégis ki kell emelni néhány olyan elemet, amely fontos különbségként jelenik meg a vallás és a pszichológia összevetésének dimenziójában. Az egyik ilyen témakör a szent szféra többlete, ami azt jelenti, hogy a vallások igyekeznek a halálnak és a gyásznak (is) egyfajta isteni, túlvilági többletet, értelmet adni – lételemükből fakadóan. Az eseményeket az „ég” perspektívájából szemléljük a „földi” helyett. Mindazonáltal a törekvés hasonló; a gyászt és a halált fel kell dolgozni és el kell fogadni a helyes és egészséges működés érdekében. Éppen ezért a vallásokban a válogatásnak aligha van helye. Mit is érthetünk ez alatt pontosan? Mind a kereszténység, mind a zsidóság teológiájában látható, hogy meghatározott gondolkodási és viselkedési forma létezik a gyász és a veszteség feldolgozásáról – míg a pszichológiai feldolgozás során tulajdonképpen mi magunk választhatjuk a nézőpontokat, a gondolkodásmódot vagy a terápiás módszereket. Hangsúlyozom, hogy itt a teológiai vonatkozásról teszek állításokat, hiszen a kereszténység a pszichológia részleges integrálása miatt ugyancsak kínál gyakorlati alternatívákat, de

alapvetően az elmélet mindig az, hogy a cél a kinyilatkoztatás örömeinek megértése, ami által a sokáig tartó gyász érvényét veszti a hirtelen megélt fájdalomtól.

A másik ilyen jelentős különbség az emlékezet ápolásának kérdése, amelynek elméleti alapvetéseit már láthattuk néhány fejezettel ezelőtt. A pszichológiának nem célja – és ki kell emelni, hogy nem is feladata – az emlékezés kultúrájának ápolása az elhunytakra vonatkozóan. A pszichológia mondhatni megáll a feldolgozottság állapotánál, akármelyik modellt vesszük az itt bemutatottak közül, tulajdonképpen a gyász feldolgozása után a probléma megoldódásával a kérdést nem szükséges tovább vitatni. Rubin modelljében ugyan némiképp helyet kapnak az elhunytokhoz kötődő emlékek és emlékezés, de ott is sokkal inkább változásának vizsgálata, amelyből kiindulva meghatározható a gyászoló feldolgozottsági szintje. A vallások azonban szinte kötelességüknek érzik, hogy a gyáson túl a különböző vissza-visszatérő ünnepek, emléknapok keretében életben tartásuk az elhunytat nem csak a személy, de a közösség szintjén is. A kijelentés, hogy „a meghalt személyek a mi halottjaink, akikről az adott esemény keretében megemlékezünk” mind két vizsgált vallás esetében igaz. A visszatekintő emlékezés ciklikus folyamata állandóan jelen van mind a kereszténység, mind a zsidóság előírásaiban, ünnepeiben és szokásaiban.

## **Közösségi vagy egyéni gyászfeldolgozás?**

A témát kutatva gyakran lehet találkozni több szerzőnél is azzal a felfogással, hogy amíg a vallások és a régi, rítusokkal szabályozott életmód a gyász közösségi feldolgozásában érintettek, addig a pszichológia túlzottan az egyéni feldolgozásra teszi a hangsúlyt – előbbi kárára. Fölmerülhet azonban a kérdés, hogy vajon vitatható-e e mindez ilyen egyértelmű határok mentén? Közelebbről tekintve látható, hogy a pszichológia témaköre nem csak az egyéni terápiát öleli fel. Ennek egyik legfőbb ellenpéldája a terápiás csoportok széleskörű működése, de itt említhetők a családterápiák is. Tény, hogy a pszichológia erőteljesebben fókuszál az egyénben végbemenő folyamatokra, de nem feledkezik meg a közösségi aspektusról és feldolgozásról sem. Például az itt tárgyalt elméletek közül Friedman és James módszere mind a két feldolgozási gyakorlatra lehetőséget biztosít, azonban némiképp előnyben részesíti a páros vagy csoportos feldolgozást. Természetesen, hogy ne csak az egyik oldal irányából jelenjenek meg példák, látható, ahogyan a szakemberekkel végzett magánterápiák vagy az önszegítő könyvek valóban elszigetelten, egyénileg közelítik meg a feldolgozás kérdését.

A zsidó vallásban a veszteség a közösség vesztesége is, de első sorban az egyéni. A rituális előírások le szabályozzák a csoport tevékenységi körét is, azonban elsődlegesen az egyénre fókuszálnak. Kiragadják a személyt az eddigi életéből, és elvonulásra, gondolkodásra, az egyénre vonatkozó előírások betartásán keresztüli feldolgozásra szólítják fel. A látogatás során történő beszélgetések ugyancsak felfoghatóak egyéni terápiás módszernek a beszélgetők számától függően. Ki kell emelni

azonban, hogy a vallás jellegéből adódóan a közösségi aspektus nem különíthető el teljesen, hiszen a kadis imát például tilos egyedül mondani. Vagy másik példaként lehet hozni a Szent Egylet tevékenységeit és a halotti tort is. Érdekes lenne a liberális irányzatok magatartását és szokásait is vizsgálat tárgyává tenni, azonban ez túlmutat a tanulmány keretein – akárcsak a kereszténység felekezeti elkülönítése is.

A kereszténység ugyancsak összetett képet mutat ezen a téren, hiszen az egyéni feldolgozás oldalához lehet sorolni az olyan elemeket, mint a temetés előtt, vagy a gyász során a lelkipásztorral való beszélgetések – önmagában véve a pásztori pszichológia és pasztoráció munkássága. Ugyancsak ide tartozik a tanúságtételeken keresztül egyéni feldolgozás módja is. Azonban mindemellett a kereszténységben erős a szentek közösségével és az elhunytakkal való közösség hangsúlyozása, vagy említhető a halotti tor és a különböző beolvasztott népi rítusok. Ugyancsak ki kell emelni a gyászcsoportok létezését, amelyek közös alkalmakon, imádkozásaikon keresztül vezetik a veszteséget ért személyt a feldolgozás irányába. A húsvéti időszak előírásaiban és liturgiájában ugyancsak szerepet kap a nagyszombati elcsendesüléssel a bezárkózás, az egyedüllét, az elmélkedés, a sírlátogatás, de a szertartásokon való részvétel a közösség gyászát és részvállalását jeleníti meg az ott ünnepelt eseményekben. Továbbá mindenszentek ünnepén és halottak napján az Egyház kifejezi az elhunyt hívkekkel való közösséget is.

Mindennek tükrében talán nem szerencsés ennyire egyértelműen meghatározni, hogy melyik irányzat melyik nézőpontot képviseli. A tanulmányban tárgyalt témakörök alapján elmondható, hogy maga a gyász igen összetett kérdéskör, aminek feldolgozásához szüksége van az embernek kapaszkodókra. Mind az egyéni feldolgozás, mind a közösség megtartó ereje képes segítséget nyújtani a szükség idején, és mindkettő irányzatban fellelhető mind a két aspektus valamilyen módon. A különbségtétel sokkal inkább abban tehető meg, hogy a pszichológia dimenziójához képest a vallási életben jóval erőteljesebben meg vannak határozva a feldolgozás lehetőségei és keretei, és sokkal erőteljesebben összefonódik ez a két irányvonal (elméleti szinten). A mai világban azonban már lehetőség van mind a két irányzat által nyújtott kapaszkodókat és mind a két aspektust akár egyidejűleg is felhasználva túljutni a veszteségeken a gyakorlat szintjén – ami egyrészt lehet hátrányos a túlzott választék és az olykor különböző elképzelések, módszerek miatt, de biztosíthat a több nézőpont okán egy sokkal teljesebb feldolgozást, adaptációt is.

## Összegzés

Az elmúlt néhány oldal során látható volt, hogy a pszichológia, a zsidóság és a kereszténység milyen módokon igyekszik a gyászfolyamatot koordinálni az egyén számára, ezzel megkönnyítve a feldolgozást. Mindez történt a különböző elméletek és modellek szintjén, helyenként kitérve a gyakorlati irányvonalakra. Szó esett az emlékezet és az egyéni vagy közösségi aspektusok kérdésköreiről, a lényegi fe-

jezetben pedig megpróbáltam áttekinteni, hogy a pszichológiai elméletek hogyan jelennek meg az itt tárgyalt vallások elemei között. Munkám során igyekeztem rámutatni arra, hogy tulajdonképpen sem a vallásos, sem a pszichológiai feldolgozás, megküzdés nem zárja ki a másik irányzatot – hiszen a felszín alatt sokkal több a kapcsolódási pont, az átfedés, mint ahogy ezt elsőre gondolhatná az ember. A megküzdés módja tulajdonképp másodlagos. Ami elsődleges, hogy adott a veszteség: ez produkál bizonyos érzelmeket, tüneteket, következményeket, amelyeket az elméleti modellek különböző fogalmakkal, gyakorlatokkal próbálnak fogalmi szintre emelni (vagy talán inkább csökkenteni, hiszen a nyelvi szint mindig szegényesebb, mint a valóság) annak érdekében, hogy lehessen róla beszélni és dolgozni vele. Látható, hogy a kérdés magja tulajdonképpen mindenütt ugyanaz. A gyász fogalmának halmaza rengeteg fajta és igen sokszínű elemet tartalmaz, amelyeknek a saját kategóriái szerinti megragadására törekszenek mind a vallások, mind a tudományosság. Ezen túl az ember saját döntése az, hogy mik azok a módszerek, amik számára segítséget tudnak nyújtani. A legfontosabb mégis mindig a módszereken felül a feldolgozás irányába való megindulás, az első lépés megtétele akár egyedül, akár a közösség motiváló és megtartó erejének segítségével.



## Irodalomjegyzék

- „A Katolikus Egyház Katekizmusa”. 2016. Elérés november 5. <http://www.katolikus.hu/kek/>.
- Assmann, Jan. 2013. A kulturális emlékezet : írás, emlékezés és politikai identitás a korai magaskultúrákban. Német szellemtudományi könyvtár. Budapest: Atlantisz.
- Bagdy Emőke. 2003. „Határmezsgyén. A halál és a gyász”. In Tanulmányok a vallás és lélektan határterületeiről, 202–27. Lelki jelenségek és zavarok. Budapest: Semmelweis Egyetem TF.
- Bahr, Katie. 2015. „Good Mourning”. U.S. Catholic 80 (11): 12–17.
- Berlat, Norman, és Alena J. Straus. 2006. „Engaging eternity: A Jewish approach to death, dying, grief and bereavement”. International Journal of Health Promotion and Education 44 (1): 14–18.
- Boersma, Hans. 2012. „Hope-Bridled Grief”. First Things: A Monthly Journal of Religion & Public Life, sz. 219(január): 45–49.
- Calistoga Press. 2014. Grief Healing Techniques: Step-by-Step Support for Working Through Grief and Loss. Calistoga Press.
- „Chevra Kadisa”. 1929. Magyar zsidó lexikon. Budapest: Zsidó Lexikon.
- Elmer István. 2003. „Temetési szokások, halottkultusz”. Új Ember 59 (44).
- „Föltámadás”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- Friedman, Russel, és John W. James. 2014. Gyógyulás a gyászból – Hogyan dolgozzuk fel szeretteink halálát, a válást és más fájdalmas veszteségeket? Budapest: Zafir Press.
- Giunta, „Chaplain Ray”. 2002. The Grief Recovery Workbook: Helping You Weather the Storms of Death, Divorce, and Overwhelming Disappointments. Nashville, TN: Integrity Publishers.
- „Gyász”. 1979. Magyar néprajzi lexikon : F-Ka. Magyar néprajzi lexikon / főszerk. Ortutay Gyula. Budapest : Akadémiai K., 1977-1982.
- „Gyászév”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- „Gyászszokások”. 1929. Magyar zsidó lexikon. Budapest: Zsidó Lexikon.
- „Halál”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- „Halottak föltámadása”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- „Halottak napja”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- „Halotti tor”. 1979. Magyar néprajzi lexikon : F-Ka. Magyar néprajzi lexikon / főszerk. Ortutay Gyula. Budapest : Akadémiai K., 1977-1982.



- . 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- Hézszer Gábor. 1991. A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve. Budapest: Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya.
- Humphrey, Geraldine M. 2007. Counselling for Grief and Bereavement. Second Edition edition. Los Angeles: SAGE Publications Ltd.
- „Húsvét vigíliája”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- „Húsvéti szent háromnap”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- „Jézus föltámadása”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- Kárpáty Ágnes. 2002. A gyász szociológiája. (MTA PTI Etnoregionális Kutatóközpont munkafüzetek, 91.). Budapest: MTA PTI Etnoregionális Kutközp.
- Kast, Verena. 2015. A gyász : egy lelki folyamat stádiumai és esélyei. Budapest: Park.
- Kosminsky, Phyllis S., és John R. Jordan. 2016. Attachment-Informed Grief Therapy: The Clinician’s Guide to Foundations and Applications. New York: Routledge.
- Kübler-Ross, Elisabeth. 1988. A halál és a hozzá vezető út. Budapest: Gondolat.
- Mar, Robyn Ledwith. 2010. Grief Recovery: A Workbook For Widows And Widowers. Place of publication not identified: AuthorHouse.
- Meagher, David K., és David E. Balk, szerk. 2013. Handbook of Thanatology: The Essential Body of Knowledge for the Study of Death, Dying, and Bereavement. 2 edition. New York, NY: Routledge.
- „Mindenszentek ünnepe”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- . 2016. Elérés október 23. <http://uj.katolikus.hu/cikk.php?h=2250>.
- „Nagycsütörtök”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- „Nagypéntek”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- „Nagyszombat és Húsvéti Vigília”. 2016. március 25. <http://uj.katolikus.hu/cikk.php?h=2308>.
- Oláh János. 2000. „A halál zsidó szempontból a bibliai és talmudi források alapján”. Kharón 4 (1–2): 91.
- . 2001a. „Gyász a zsidó hagyományok szerint a bibliai- és talmudi időkben, valamint napjainkban”. Kharón 5 (1): 76.
- . 2001b. „Temetés a zsidó hagyományok szerint a bibliai- és talmudi időkben, valamint napjainkban”. Kharón 5 (4): 40.
- . 2003. „A túlvilág képzete az ókori zsidó irodalomban”. Kharón 7 (3): 53.
- Pilling János, szerk. 2003. Gyász. Medicina Könyvkiadó Zrt.

- . 2010. „A gyász lélektana és a gyászolók segítése”. In *A halál, a haldoklás és a gyász kultúrantropológiája és pszichológiája (szöveggyűjtemény)*, 177–87. Budapest: Semmelweis Kiadó.
- Polcz Alaine. 1997. „Együtt – a halálban és a gyászban”. *Kharón : Thanatológiai szemle* 1 (1): 91–110.
- . 2000. *Gyászban lenni*. Budapest: Pont.
- . 2001. „Segítenek a rítusok”. In *Letakart tükör : halál, temetkezés, gyász*, 117–40. Budapest: Helikon.
- Praagh, James Van. 2001. *Healing Grief: Reclaiming Life After Any Loss*. 1st NAL edition. New York: New American Library/Penguin Putnam.
- Ribár János. 1997. „A halál teológiája”. *Credo* 3 (1–2): 26–34.
- Rubin, Simon Shimshon. 1999. „The Two-Track Model of Bereavement: Overview, Retrospect, and Prospect”. *Death Studies* 23 (8): 681–714.
- . 2015. „Loss and Mourning in the Jewish Tradition”. *OMEGA – Journal of Death and Dying* 70 (1): 79–98.
- San Filippo, David. 2006a. „Philosophical, Psychological & Spiritual Perspectives on Death & Dying”. Faculty Publications, január. [http://digitalcommons.nl.edu/faculty\\_publications/31](http://digitalcommons.nl.edu/faculty_publications/31).
- . 2006b. „Religious Interpretations of Death, Afterlife & NDEs”. Faculty Publications, január. [http://digitalcommons.nl.edu/faculty\\_publications/32](http://digitalcommons.nl.edu/faculty_publications/32).
- Szenti Tibor. 1994. *A halál : Nővérek továbbképzése Csongrád megyében. (Mentálhigiénés sorozat ; 4). Hódmezővásárhely: Erzsébet Kórház.*
- Szentírás : Újszövetség a Neovulgáta alapján. 2008. Budapest: Szent Jeromos Katolikus Bibliatársulat.
- Tamási Zsolt. 1999. „Az elnyugvó test élete (2) – A temetés hagyományai és teológiája”. *Keresztény Szó* 10 (3).
- „Temetés”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- Tomka Ferenc. 1982. *Az evangelizáció : gyakorlati teológia. (Katolikus teológiai főiskolai jegyzetek)*. Budapest: Római Katolikus Hittudományi Főiskola.
- „Utolsó ítélet”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- „Üdvösség”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- Worden, J. William. 2008. *Grief Counseling and Grief Therapy, Fourth Edition: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. 4 edition. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Wright, H. Norman. 2004. *Experiencing Grief*. Nashville, TN: B&H Books.

## Függelék: Az elemzés során készített összehasonlító táblázatok

### Zsidóság

A szakaszos elmélet	
(1) A haláltól a koporsó elföldeléséig	Sokk
	Elutasítás
Chevra Kadisa	Kontrollált szakasz
(2) A temetés és az azt követő hét nap	Regresszió, szétesettség
	Keresés
(3) A temetéstől számított 30 nap	Átdolgozás
(4) Gyászév	Adaptáció
(5) A halál évfordulója	

Friedman és James	
Saját veszteség	
Ne légy szomorú	A halál az ember bűnének következménye, az élet velejárója  A gyászmenet  Az első időszak a fájdalomé  A gyászidőszak végig kerüli az örömteli eseményeket
Pótold a hiányt	A köszönés "tilalma"
Gyászolj egyedül	Szent Egylet  Halotti tor  Látogatás  Kadis-mondás  A közösség megemlékezései

Az idő mindent megold	Határozott módon megszabott időszakok
Légy erős	A fájdalom megélése végig jelen van
Foglald el magad	A szórakozás, a munka és az egyéb tevékenységek tilalma
<b>Más vesztesége</b>	
Nem tudjuk mit mondjunk	A gyászolót látogatni nagy jótett, előírásai segítenek meghatározni a viselkedés formáit és a beszélgetést
A halálról való beszéd kerülése	
Témaváltás	
Intellektualizálás	
Nem akarnak meghallgatni	
A gyászoló érzelmeitől való félelem	A gyászolót látogatni nagy jótett Gyászmenethez csatlakozás Közösségi megemlékezés Ki kell venni a közösségnek a maga részét a gyászból
A szakemberek szerint a gyász gyakran betegség	Állapot, melyet meg kell élni majd elengedni
A hit megtartása	Az ima tilalma Csak a meghatározott, ide kapcsolódó Tóra részeket szabad tanulmányozni

## The Two-Track Model of Bereavement

### Track I

Szorongás	A vallási kötelezettségek alóli felmentés, hogy a történtekre lehessen koncentrálni
Depresszív hatás és megismerés	A fájdalommal foglalkozó részek tudatosítják a veszteséget
Szomatikus problémák, gondok	A kadis-mondás, mint közösségi tevékenység
Pszichiátriai jellegű tünetek	A kadis folyamatos ismétlésével a veszteség tudatosításának kialakítása
Családi kapcsolatok	
Egyéb interperszonális kapcsolatok	
Önbecsülés és önértékelés	Az első hét nap teljes mértékben felfüggeszti a gyászolót kötelelességei alól, gondolkodásra szólítja fel
Az élet értelmére vonatkozó átfogó gondolkodásmód struktúrája	
Munka	A munka tilalma
Az életfeladatokba fektetett energia	A látogatók fogadása összeszedettségre és a kapcsolatok ápolására sarkall
	A látogatás és a halotti tor, mint közösségi tevékenység
	A gyász hónap és a gyászév során csökkennek a gyászolót elkülönítő előírások, megkezdődik az eddigi élethez való visszatérés
	Az évforduló emlékeztet a halál és a veszteség tényére

<b>Track II</b>	
<p>Ábrázolás és emlékezet</p> <p>Érzelmi távolság</p> <p>Pozitív hatások az elhunytal szemben</p> <p>Negatív hatások az elhunytal szemben</p> <p>A veszteségbe való megragadás</p> <p>Idealizáció, eszményesítés</p> <p>Konfliktus</p> <p>A veszteség folyamatának jellemzői (sokk, keresés, szétesettség és újraszervezés)</p> <p>Hatás az ön-megítélésben</p> <p>A veszteségre és az elhunytalra vonatkozó emlékezés és annak változása</p>	<p>A temetési előkészületek rítusai és maga a temetés:</p> <p>a gyászmenet zsolozsmája</p> <p>a halott nevének bedobása a sírba</p> <p>zsolozsmázás stb.</p> <p>A kadis mondása, mint az elhunytalról való gondoskodás</p> <p>A látogatáskor vagy a halotti toron az elhunytalról, a halálról vagy az életről való beszéd lehetősége</p> <p>a beszélgetéseken keresztül az elhunytalvaló kapcsolat átdolgozására való lehetőség</p> <p>A gyász hónap még megőriz néhány elemet az előírásain keresztül, amik a veszteségre fókuszálnak</p> <p>Az évfordulón ismét megelevenedik az elhunytalvaló kapcsolat, az érte való imádkozás, a rá gondolás</p>

## **Kereszténység**

<b>A szakaszos elmélet</b>	
Gergelynél az érzelmek megélése	
Húsvét: keresztódolat, elcsendesülés a liturgiában és az otthonokban, magány érzése, csonka mise	Sokk
Nem jelenik meg ilyen formában	Elutasítás
Temetés	
Túllépés	Kontrollált szakasz
Nagyszombati elcsendesülés	
Keresztódolat	Regresszió, szétesettség

A húsvét és pünkösd közötti időszak	Keresés
Az ünnepek	
Passió	
Öröm	Átdolgozás
Az Egyházban az élő és megholt hívek közösséget képeznek	Adaptáció

<b>Friedman és James</b>	
<b>Saját veszteség</b>	
Ne légy szomorú	A szomorúságnak is megvan a maga ideje, de az alapvető érzelem az öröm állapota
Pótold a hiányt	Nem beszélhetünk hiányról a túlvilág hite miatt
Gyászolj egyedül	Az Egyház, mint közösség mindig jelen van, de a gyász módja nem meghatározott, egyedi
Az idő mindent megold	Az idő sürgetése
Légy erős	Nagyszombat
Foglald el magad	Találd meg a halál értelmét a öröm
<b>Más vesztesége</b>	
Nem tudjuk mit mondjunk	Az örök élet hirdetése
A halálról való beszéd kerülése	
Témaváltás	
Intellektualizálás	
Nem akarnak meghallgatni	A lelkipásztorral való beszélgetés
A gyászoló érzelmeitől való félelem	A gyászoló terelése
A szakemberek szerint a gyász gyakran betegség	“Hitevesztett” állapot
A hit megtartása	A hit erőt ad és elvezet a valódi igazsághoz, az örök élet miatti örömhöz



## The Two-Track Model of Bereavement

### Track I

<p>Szorongás</p> <p>Depresszív hatás és megismerés</p> <p>Szomatikus problémák, gondok</p> <p>Pszichiátriai jellegű tünetek</p> <p>Családi kapcsolatok</p> <p>Egyéb interperszonális kapcsolatok</p> <p>Önbecsülés és önértékelés</p> <p>Az élet értelmére vonatkozó átfogó gondolkodásmód struktúrája</p> <p>Munka</p> <p>Az életfeladatokba fektetett energia</p>	<p>Gergely buzdít a fájdalom kifejezésére</p> <p>A temetés az örök életet hirdeti</p> <p>A temetési gyászbeszéd nem lehet dicsérő</p> <p>Halotti tor</p> <p>Mindenszentekkor a megdicsőült lelkek ünneplése: a megdicsőülés lehetőségének tudatosítása</p> <p>Halottak napján a szenvedő, küzdő lelkekre és a halál tényére emlékeztet</p> <p>Mindenszentek és Halottak napja: az Egyház közösség</p> <p>Tanúságtételes könyvek</p> <p>Emlékeztető Hamvazószerdán és a temetésen is: Porból lettél porrá leszel</p> <p>Emlékmise, mint az eseményekre való emlékez(tet)és</p> <p>A húsvéti szertartások a krisztusi eseményeken keresztül emlékeztetnek a halálra és a feltámadásra</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Track II

Ábrázolás és emlékezet	A temetés, mint az elhunyttal való közösség kifejezése
Érzelmi távolság	A halotti toron szokás (volt) az elhunynak is teríteni
Pozitív hatások az elhunyttal szemben	Mindenszentek és halottak napja mint a saját és az Egyház halottaihoz kapcsolódás
Negatív hatások az elhunyttal szemben	Emlékmise – a halál évfordulóján ismét lehetőség van az elhunyra gondolni
A veszteségbe való megragadás	Gyászmise
Idealizáció, eszményesítés	Nagyszombati elcsendesülés és szentsír látogatás: a törtéteken és a halálon való gondolkodás
Konfliktus	
A veszteség folyamatának jellemzői (sokk, keresés, szétesettség és újraszervezés)	
Hatás az ön-megítélésben	
A veszteségre és az elhunyra vonatkozó emlékezés és annak változása	

## A függelékben használt források:

- „A Katolikus Egyház Katekizmusa”. 2016. Elérés november 5. <http://www.katolikus.hu/kek/>.
- Adriányi Gábor. 2001. Az egyháztörténet kézikönyve. (Szent István kézikönyvek, 5.). Budapest: Szent István Társulat.
- „Búcsú”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- „Hamvazószerda”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- „Húsvét”. 1979. Magyar néprajzi lexikon : F-Ka. Magyar néprajzi lexikon / főszerk. Ortutay Gyula. Budapest : Akadémiai K., 1977-1982.
- „Húsvéti ünnepkör”. 1979. Magyar néprajzi lexikon : F-Ka. Magyar néprajzi lexikon / főszerk. Ortutay Gyula. Budapest : Akadémiai K., 1977-1982.
- . 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- „Nagyböjt”. 1980. Magyar néprajzi lexikon / főszerk. Ortutay Gyula. Budapest : Akadémiai K., 1977-1982.
- . 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- Oláh János. 2000. „A halál zsidó szempontból a bibliai és talmudi források alapján”. Kharón 4 (1–2): 91.
- . 2001. „Temetés a zsidó hagyományok szerint a bibliai- és talmudi időkben, valamint napjainkban”. Kharón 5 (4): 40.
- . 2003. „A túlvilág képze az ókori zsidó irodalomban”. Kharón 7 (3): 53.
- Országos Liturgikus Tanács, és Konkoly István, Dr., szerk. 2015. Temetési szertartáskönyv. Ordo Exsequiarum. Budapest: Szent István Társulat.
- „Szigorú böjt”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- Tamási Zsolt. 1999. „Az elnyugvó test élete (2) – A temetés hagyományai és teológiája”. Keresztény Szó 10 (3).
- „Temetés”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.
- Tomka Ferenc. 1982. Az evangelizáció : gyakorlati teológia. (Katolikus teológiai főiskolai jegyzetek). Budapest: Római Katolikus Hittudományi Főiskola.
- „Virágvasárnap”. 1993. Magyar katolikus lexikon. Budapest: Szent István Társulat. <http://lexikon.katolikus.hu/>.