

Mindenkinek van vesztesége

Nincs olyan élet, aminek ne kellene szembenézni a veszteség fogalmával. A vesztség pedig gyászt von maga után.

Veszteségnek általában azt gondolják az emberek, ha valaki, akit szeretnek, meghal. Pedig vannak az életnek olyan komoly veszteségei, amiket nem csak a halál ténye tud előidézni, hiszen egy komoly betegség, az egészségünk megrendülése, egy házassági válás ugyanolyan gyászfolyamatokat indít el az emberben, mint amikor a halál véglegességével szembesül. A gyász fájdalma, a vesztség véglegességének érzése az élet sok területén megtalálja az embert. Mégis: Senki nem tanít minket arra, hogy mit kezdjünk vele akár akkor, ha velünk történik, akár akkor, ha másokkal.

A halál az élet elvesztése. A legalapvetőbb emberi gyászfolyamatok egyike, mikor szembesülni kell az életünk elvesztésével. A mi kultúránkban talán erről esik a legkevesebb szó: mit tegyünk, ha a családban valaki haldoklani kezd, hogyan viselkedjünk vele? Hogyan viselkedjünk a hozzátartozóival? Mi a teendőnk, mikor megérkezik a végleges orvosi diagnózis. a folyamat bizony visszafordíthatatlan?

Az orvos nem csodatévő, tudományának megvannak a korlátai, hiszen az életbe bizony mindannyiunknak bele kell halni. Ahogy van kezdete, úgy van vége is. Keresztényként tudjuk ezt, hogy a reményünk a földi élet végén új meghívásra szól, a gyász mégsem kerülhet el minket. Nagyon nagy baj származik abból, ha nem tudunk gyászolni, ha elzárkózunk ennek a természetes folyamatnak a megtörténése elől.

Nézzük meg a haldoklást több szemszögből: mit tudunk tenni, ha valaki haldokolni kezd közvetlen környezetünkben, mondjuk egy hosszú betegség után. Mire van szüksége a haldoklónak, aki az életét készül elveszíteni itt a földön, s ez félelemmel, fájdalommal gyakran haraggal vagy nagy szomorúsággal tölti el?

- Együttérzésre, megértésre, elfogadásra van szüksége. Arra, hogy komolyan vegyük az érzéseit.
- Csendes jelenlétre van szüksége; Csak támogatni tudjuk, hiszen nem mehetünk vele ezen az úton, de kísérhetjük őt.
- Segít ha komolyan vesszük őt, próbáljuk megtalálni a legvalósabb testi lelki igényeit: megtudakolni tőle, hogy mit szeretne: visszahúzódni, vagy társaságban lenni, pihenni vagy beszélgetni?
- Segít gyakran az is, ha gyengéden megérintjük, vagy fogjuk a kezét. Az érintés néha beszéd helyett is több jelenlétet és vigasztalást nyújt szorongattatásban.

Mire van szüksége a haldokló családtagjak, akik szintén hatalmas veszteséget élnek meg?

- Nincs szükségük arra, hogy kétségbe vonják a fájdalmát, a félelmét a veszteségét, vagy lebeszéljük róla.
- Fogadjuk el a váratlan reakcióit: ne beszéljük le róla, hogy sírjon.
- Vegyük észre a valós igényeit és toleráljuk, ha azok kiszámíthatatlanok időnként, heves sírásban kétségbeesésben, vagy szélsőséges visszahúzódásban nyilvánulnak meg. Ezeket a nehéz időszakokban meg kell engednünk magunknak és másoknak is.
- A szolgáló jelenlét nagyon fontos.
- Ha a gyásznak vége, ne várjunk hálát azért, amit tettünk, hisz a fájdalom, a gyász mély érzései gyakran elhomályosítják az emlékeket később.
- Néha csak arra emlékszik a gyászoló, ilyen sok adminisztráció volt a halál után, s ki végezte azt el, a lelki táplálékokra, vizsgálatásokra, amiket általunk, vagy mások által kapott, nemigen emlékszik. Talán ilyenkor lehetünk benne legbiztosabbak, hogy a gyászt már feldolgozta.

Nem mindig az a támogatás, ha elmegyünk a temetésre és részvétet nyilvánítunk a hozzátartozónak, a sok bürokratikus papírmunka, az emlékek felszámolása, hosszasan elnyúlik. Egy hónap múlva talán nagyobb segítségre lehet szüksége, mint bármikor. Merjünk kérdezni: tudunk-e segíteni bármiben? S fogadjuk el, ha nemet mond, és teljesítsük, ha segítséget kér.

Hagyományosan egy évnek tekintjük a gyászévet, de van, aki egy éven túl sem tudja feldolgozni a veszteségét, ami nem egészséges, sőt megbetegítő. Ilyenkor törekedjünk arra, hogy a közelben lévő szakmai segítséget felkutassuk a számára: keressünk gyászfeldolgozó csoportot, pszichológust, akinek segítségével az elakadt gyászfolyamat rendeződik.

Erre az alapigazságra hívjuk fel a gyászoló hozzátartozó figyelmét: nem elengednünk kell azt, akit szeretünk – talán nem is lehet –, hanem meg kell találnunk az új helyét. S hol lehet jobb helye, mint Istennél. Ha már beláttuk ezt, hogy számára elérkezett ennek az üdvözítő útnak az ideje, bízunk hitünkben, és reményünkben: Istennél szerettünknek a mennyországban van elég hely. S főleg ebben a szeretet, amit iránta éreztünk, soha tőle kaptunk, soha el nem múlik. Olyan kapocs ez, ami túlmutat a halálon.

Ezt mutatta meg Jézus a feltámadásában. S ezt kívánjuk Istenhez térő szeretteinknek.