
Vámos Béla¹:

Halál, gyászfolyamatok, gyászolók lelkipondozása

Abstract:

*“Death, the Process of Bereavement and the Counselling of Mourners”
Leaving life is a heroic struggle that everyone has to go through. The pain from passing away tests those who remain here. On the one hand, they have to cope with the loss of their loved one, and on the other hand, while also facing their own finality, they have to start a new life. The pastoral office is visited by mourners in all sorts of spiritual states: those who begin the work of mourning in possession of the living hope received from God, and those who are far from it. There are individuals who, although they have not been interested in God and the Church before, now want confirmation that their deceased loved one is in the right place. There the crucial question arises: what is allowed, and how appropriate can be for a pastor to say anything. In order to have the right answers to these issues, we need to know what a grieving person is like. Since both the funeral preaching and the pastoral counselling with the mourners must be an inviting evangelization to life, we need to know what spiritual processes and phases the mourner goes through and what their characteristics are.*

Keywords: death, funeral, mourning, phases of mourning, crisis, fear, resurrection, consolation

A posztmodern ember gondolkodása, és a Biblia tanítása a halál felől

Halál – így nevezzük azt az állapotot, mely az életfunkcióink megszűnésével következik be, s amely átmenetet képez egy addig ismeretlen világba. Elrendeltetett dolog, hogy az emberek egyszer meghaljanak (Zsid 9,27). Jóllehet Isten az embert nem mulandóságra teremtette, nem kerülhetjük ki azt az állapotot, amit meghalásnak nevezünk, s amely a biológiai élet határát jelöli. A Biblia tanítása alapján az emberi világunkba a mi Isten iránti engedetlenségünk által

¹ Vámos Béla, református lelkipásztor. A Selye János Egyetem Református Teológiai Karának doktorandusz-hallgatója.

költözött a bűn. „Ahogyan tehát egy ember által jött a bűn a világba, és a bűn által a halál, úgy minden emberre áttért a halál azáltal, hogy mindenki vétkezett” (Róma 5,12). Ennek következményeként mind az életre, mind a kárhozatba vezető út a fizikai test meghalásával kezdődik. Camus ugyan megpróbálja tompítani az emberek gonoszságát azzal, hogy magát a halált jelöli meg a legnagyobb gonoszságnak: „Minden gonosztett, melyet emberek elkövettek, semmi azzal a fundamentális gonosztettel szemben, mely a halál”² – mondja, ám mi tudjuk, hogy a gonoszság csupán következménye a bűnnek. Szathmáry Sándor mindehhez hozzáteszi azt, ami a mi szempon-tunkból, az élet értelmét nézve elengedhetetlenül fontos: „Az énésséget féltő ember itt éli át a legsúlyosabb veszteséget, hacsak egy magasabb irányba történő önátadás ettől meg nem szabadítja.”³ Önmagunk átadása, megadása a bennünket körülvevő Istennek, átsegít a halál lelki traumáin. A bűnös testünk nem kerülheti el a fizikai meghalást, és amennyiben nem ismertük meg a megváltást, „mint ítélet annyit jelent, hogy teljessé és véglegessé válik az Istentől való elszakíttaságunk.”⁴ Az igazi élet és az igazi halál tehát a meghalás után teljesedik ki.

Halálunk után egy olyan világba távozunk, amely Isten világa, aki Úr élet és halál felett is, melyről az Ő kinyilatkoztatásai által korántsem kell teljes sötétségben tapogatóznunk, viszont mégsem tudjuk, milyen lesz pontosan, mert nem éltük át azt. A Bibliában viszont megtaláljuk a teljes igazságot, mely „hasznos a tanításra, a feddésre, a megjobbításra, az igazságban való nevelésre” (2Tim 3,16). Itt kell hát keresnünk a halállal, élettel kapcsolatos igazságokat is.

Posztmodern korunknak, Isten valóságát megkérdőjelező és negligáló embere nem tud mit kezdeni a halál tényével. Jól mutatja ezt azoknak a nagyon emberi, ám hasztalan és igazi megbékélést nem adó próbálkozásoknak a tömege, amellyel a meghalás tényét igyekeznek tompítani és bugyuta elképzelésekkel próbálják feloldani az elmúlás, a nem létezés, illetve a más formában való létezés dilemmáját.

² SZATHMÁRY S.: Halál és hit, Theológiai Szemle, 1982/3. 188. p.

³ SZATHMÁRY S.: Halál és hit, Theológiai Szemle, 1982/3. 188. p.

⁴ SZATHMÁRY, TÖRÖK, KOCSIS: Eszkatológia. 241. p.

A halál és a vele kapcsolatos összes kérdés az életünk legnagyobb valóságai közé tartozik. Ennek tagadása hiábavaló erőlködés. Ha pedig valaki komolyan akarja venni, sokan azt mondják neki: „nem lehet azt tudni, majd csak lesz valahogyan, a halál után mindennek vége”. Az egész neveltetésünk, társadalmi normáink igyekeznek elfeledtetni velünk a tényt, hogy születésünk pillanatától kezdve minden egyes lépéssel közeledünk az elmúlás, a saját halálunk felé. Vagy ha tudják is, igyekeznek ezt a tudatot kiiktatni, hogy ne kelljen vele foglalkozni. Márpedig életüket a bölcső és a koporsó szorításában éljük. Egy gyászolóra a sírkövesnél zuhant rá az érzés: csak ennyi volt? Kérte is: nem kellene ráírni még valamit arra a márványra? Hiszen aki élt, valós ember volt sok megélt örömmel, szenvedéssel. Most pedig csak ennyi? A sírköves fogta a vésőt és meghosszabbította a kötőjelet. Ennyit tudunk tenni egy halált legyőző hit nélkül.

Mindeközben maguk az Istent tagadók is számtalan módon kifejezik, hogy hisznek a túlvilágban: „apa, nagypapa, nagymama már odafent van, ő már odafentről vigyáz ránk”. Ha buszsofőr volt, azt mondják: már „az égi mezőkön vezet”, ha futballista volt, már „odafent rúgja a bőrt”. Viszont a túlvilágról való képük sokszor erősen zavaros, a legnagyobb következtetlenségeket tartalmazva, amit jól mutatnak például az alábbi mondatok, melyek prominens közéleti személyek temetésén hangzottak el: „Elmentél a csillagvilágok fényteleniségébe; legyen neked könnyű a föld; lelked bolyong az úr hideg végtelenségében; legyen tiéd a fű zöldje, és a kövér zsíros föld barnája”. Ezek a képzelőerőnket meghaladó, olykor nagyon groteszk, légből kapott kijelentések mit üzennek a jelenlévőknek? Most akkor hol és milyen állapotban van az, aki elment? Létezik, képes észlelni, érzékelni valahol, vagy a koporsóban maradt örökre? Miként képes túlélni a végtelen, -270 Celsius fokos űrben a csillagok között? Tudatos vagy tudattalan állapotban van? Ráadásul olykor ezek közül több, egymásnak ellentmondó abszurditás is elhangzik ugyanazon a temetésen, miszerint az elhunyt a végtelen űrben bolyong, de ugyanakkor a zavaros hit szerint valamennyire a koporsóhoz is kötött, hiszen azt kívánják, hogy legyen neki könnyű a föld. Ugyanakkor valahol övé a fű zöldje, egyben a „kövér zsíros föld barnája”, amivel a polgári teme-

tést végző, vagy búcsúbeszédet felolvasó nyilván azt szerette volna érzékeltetni, hogy aki elment, semmiben nem szenved hiányt az elképzelt másik létezésben sem, hanem bőségben él. Azt, hogy mindezt hogyan képzelik: testben, test nélkül, magányosan, és ettől szenved-e, és közben nem unalmas-e a magányos úrutazása, és mennyi időt kell eltöltenie ebben az állapotban, és közben mégis hogyan láthatja, táncsolhatja a földön maradt szeretteit, arról nem szólnak az ilyen temetési beszédek.

Seress Rezső ismert zeneszerző, zongorista mondja a „Szeressük egymást gyerekek” című szerzeményében: „Az élet egy színes álmodás, Mely egyszer véget ér. A sír lesz majd a végállomás... Az élet úgyis tovaszáll, A sír magába zár”. De ez annyira borzasztó és elviselhetetlenül nyomasztó, hogy még az ateista hívők sem tudják elfogadni. Nem hiszik, hogy azért születtek meg véletlenül a semmiből, azért éltek, dolgoztak, küszködték végig az életet, hogy végül a végső semmibe kerüljenek. Seress azzal folytatja: „A sír megásva kész. Kacagjuk át az életet, Mert úgysem tart soká, A gyorsan elszálló éveket Tegyük mi boldoggá”. De a Biblia egyértelmű híradása szerint az ember bárhogyan erőlködik, nem tudja maradéktalanul boldoggá tenni az életet, mely olyan mértékben van tele feldolgozhatatlanul sok szenvedéssel, nyomorúsággal, könnyel és félelemmel, hogy amennyiben ennek csak pár százalékat együtt láthatnánk, meg vagyok róla győződve, hogy nem bírnánk komolyabb lelki sérülés nélkül elhordozni.

A hasztalan emberi erőlködések és fantazmagóriák után, melyek nyilvánvalóan éppen az elmúlással kapcsolatos legfontosabb kérdéseket kerülik meg, nézzünk meg pár bibliai személyt, akiket szintén foglalkoztatott a halál gondolata. Jób, az Ószövetség nagy szenvedője a halált minden élő gyülekező házának nevezi (Jób 30,23). Dávid, aki a mulandó életről, halálról több ízben is beszél, a Zsoltárok könyvében így teszi fel a kérdést: „*Van-e olyan ember, aki életben maradhat, s nem lát halált?*” (Zsolt 89,49). Jakab apostol az élet rövidségéről beszél, amikor arra int, hogy gondolják meg az emberek cselekedeteiket, mert az élet „*olyan, mint a lehelet, amely egy kis ideig látszik, aztán eltűnik*” (Jak 4,14). Jézusról, aki mindenkinél jobban tudatában volt a halál szörnyű voltával, azt olvassuk, hogy Lázár sírjához menet,

könnyekre fakadt, s mélyen megindulva ment oda a sírbolthoz is (Jn 11,35-38). Az előbbi bibliai személyekkel ellentétben az evangéliumok Jézusról éppen azt a nagy örömhírt adják tudtunkra, hogy ő a halállal való találkozásból győztesen került ki. Az élet győzött, amikor Lázárt életre hívta, de a legcsodálatosabban saját maga esetében győzedelmeskedett a halál felett.

A haláltól való félelem, találkozás a halállal

Nincs olyan ember a világon, akit ne rendített volna meg a halállal való találkozás ténye. Közszájon forog és elcsépett közhellyé vált, miszerint az életben csak a halál a biztos. A gyászolókkal való találkozás, a szirénázó mentőautó, a temetők látványa, a halottas autók, a világban naponta lejátszódó tragikus események sorozata mindnyájunkat a halálra emlékeztetnek. És mindez úgy jelenik meg sokak előtt, mint mindennek véget vető, mindent szétroncsoló folyamat.

A pszichológia szerint minden egzisztenciális félelmünk alapja a haláltól való félelem. Egyre több pszichoterápiás tapasztalat szól a mellett, hogy életünk összes szorongásos élményét, zavarát és a félelmeinket is a halálfélelemből kell eredeztetnünk. Bárhogyan is járjuk végig az életünket, mindnyájunk életében elérkezik az az időszak, amikor akár súlyos betegség, akár a különféle biológiai folyamatok romlása miatt szembe kell néznünk a saját halálunkkal. Jelentős különbség mutatkozik azonban a reális haláltudat és a saját halálunkkal való szubjektív szembesülés és elfogadás lélektani folyamatában, mert míg az előbbi az élet végességének a tudomásulvétele, addig a saját haláluk szükségyszerűségének szomorú átélése és az abba való belenyugvás teljesen egyedi történet.

Ez az érzés annak ellenére része a keresztyénségünknek, hogy Isten kegyelemben fogadott gyermekeivé lettünk. „Bár a halál a kezdetől elkíséri életünket, nem tudunk hozzászokni. Mindig félelmetes és titokzatos marad. A halál rejtélyével és saját mulandóságunk gondolatával való találkozásunk mindig ijesztő, még akkor is, ha úgy gondoljuk, ellenállhatunk az érzésnek.”⁵ A halálfélelem ereje pedig annál nagyobb, minél elégedetlenebb az ember az addig élt életével.

⁵ ZIEGNER, Alfred: És hirtelen minden egész más. 7. p.

A halál a földi elmúlásunk kezdete, s mi félünk megválni attól, ami ideig-óráig biztosnak tűnik itt, a földi létben, miközben hitünk tud a biztonságot adó örök létezésről. Az ismeretlentől való félelem az, ami átjár haldoklót, élőt egyaránt. Hiszen az életünket együtt, közösségben éljük, de meghalni mindenkinek egyedül kell, még akkor is, ha egy egész család veszi körül a haldoklót elköltözése perceiben. A legnyomasztóbb talán az a meghalásban, hogy nem tudjuk, hogyan megy végbe, milyen érzések közepette, nem látjuk pontosan a folyamatot, ami odaát vár ránk. A sok megfeythetetlen titok ellenére azonban egyet tudunk: a halálunkra készülnünk kell!

Megszületésünk pillanatától kezdve dolgozik ellenünk a halál, hogy egyszer majd minden jelenleg élőt, s utánuk következőket elragadja. Növekszünk, fejlődünk, erősebbek leszünk, ugyanakkor idővel az orvosok felkeresését is elkezdjük, mert nem sokkal megszületésük pillanata után már védőoltásokra van szükségünk. A fogorvos nem sokkal ezt követően megállapítja fogaink romlását, a szemorvos a szemünkét. Kis idő eltelte múlva már a bőrünk sem olyan finom tapintású, mint korábban, majd jönnek az ízületi panaszok, hát és derékfájdalmak, szív és érrendszeri megbetegedések... Meghalásunk elkezdődött.

Felkészülés a halálra

Életünk tulajdonképpen nem más, mint a halálra és az azon túli létezésre való felkészülés. Mivel pedig a halál elkerülhetetlen, kell, hogy foglalkoztasson bennünket annak ellenére, hogy a mi kultúránkban a haláleszme mind a köz- mind a szakérdeklődés elhanyagolt területe. A vég gondolatát általában másokra nézve tartjuk érvényesnek, mint a kamaszok, a saját halálunkhoz való viszonyunk legfeljebb egy rosszullét vagy ijesztő történés élményeként bukkan néha fel, ám megoldatlan marad, és bagatellizálás, elhárítás lesz belőle, hacsak nincs rá külső, az élet értelmét tisztázó válaszunk. Hiszen „aki nem készül a halálra, mint valami célra, az éppúgy neurotikus, mint aki fiatalkorában elfojtja a jövőre vonatkozó fantáziaképet”.⁶

⁶ JUNG, C.G.: Gondolatok az életről és a halálról. 69. p.

A mai elszekularizálódott világ embere viszont nem szeretne gondolni a halálra, fájdalomra, gyászra. Életének középpontjában inkább a létének felépítése és kiteljesítése áll. Fut az életcéljai után, és kényszeresen elfojtja magában az elkerülhetetlent. Látom ezt a temetőben, amikor negyven-ötvenéves embereket temetünk. Ott áll a család a koporsó mellett, és csakugyan nem értik, mi történt. Mint a derült égből a villámcsapás, úgy tör rájuk a felismerés, hogy: tényleg meg lehet halni? Szerb Antal egyik hőse mondja barátjának az *Utas és holdvilágban*: „Mi a civilizációtól már olyan nagyszerű lelki apparátust kaptunk készen, hogy életünk túlnyomó részében el tudjuk felejtetni, hogy egyszer meghalunk, lassanként a halált éppúgy félre fogjuk tolni a tudattól, mint ahogy már félretoltuk Isten létezését.”⁷ Amennyire csak lehet, próbáljuk távol tartani a pusztá gondolatot: a halál elérhet engem is. Miután egy budapesti teológiai professzor előadása a halálközeli élményeket megélt emberek tucatjairól nem engedett nyugodni, elkezdtem olvasni R.A. Moody „Élet az élet után” című könyvét, melyben egy klinikai halál állapotát megélt személy – miközben gondolkodását és öntudatát odaát sem veszítette el – újjáélesztése után maga is ezt nyilatkozta arról, amikor klinikai halálának állapotában önmagát felülről szemlélte: „Rájöttem, hogy halott vagyok... Istenem, én halott vagyok! Nem tudom elhinni! Az ember sohasem veszi komolyan, hogy meg fog halni – mindenesetre nekem úgy tűnt –, mert azt olyan valaminek tartja, ami csak másokkal történhet meg. Tudja az ember, hogy meghal, de úgy igazán, a szíve mélyén sohase hiszi el.”⁸ A halálhoz vezető út szakaszai: az első sokk, a tagadás, a lázadás, az alkudozás, a kétségbeesés, majd elfogadás időszaka közül nem véletlenül erős a tagadás stádiuma. Amikor valaki megtudja, hogy pl. egy betegség miatt meg fog halni, mivel testileg nem tudja ezt elhárítani, marad a lelki elhárítás. Úgy tesz, mintha banális betegségről lenne szó, terveket szövöget a jövőre nézve, nem akarja hallani a valós diagnózist. A tagadás legfőbb szerepe így a halálos szorongás feloldása lenne. Kórházi viszonyok között ilyenkor

⁷ CSERI P.: Gyász a változó világban, (Embertárs, 2003/1). 87. p.

⁸ MOODY, R.A.: Élet az élet után. 45. p.

gyakran elhangzik: „Biztosan elcserélték a röntgenképeket, a laboreredményeket”. És nagyon erős a halál felé közeledő embernek a: „világ, a környezetem elfelejthet” félelme.

Nem tudjuk elfogadni a végességünket, ezért sokan különféle elhárításokra, bagatellizálásra, elfojtásra kényszerülnek. Általános tapasztalat, hogy kisebb gyerekeket nem hoznak ki temetésre, mert lehet, hogy kényelmetlen kérdéseket tesz fel. Ehelyett azt hazudják például, hogy a nagyszülő külföldre ment, és amikor a gyerek megkérdi, hogy: „De hova? Meddig marad? És mikor jön vissza?”, akkor hárítanak, esetleg újabb hazugságokba kényszerülnek, és nem engedik meg az elhunyttól való elbúcsúzást, a természetes gyászmunka folyamatának megkezdődését, és nem tudatosítják, hogy ezzel fejlődéslelektani szempontból még nagyobb károkat okoznak a kicsi lelkében. Pedig „csak meg akarják védeni”, mivel sok felnőtt maga sem tud mit kezdeni a halállal, mert belső bizonyosság, meggyőződés nélkül maga sem tudja, hogy miért született, miért élt, és a halála után hova távozik. Hemingway röviddel az öngyilkossága előtt mondta, hogy az élete egy sötét út, amely sehová nem vezet. Vágó István televíziós műsorvezető, a magyarországi Szkeptikus Társaság képviselője 2013. május 14-én, a Komáromi Szalon által megrendezett „A tudomány és a vallás kapcsolata” vitaest keretén belül, melynek magam is részese voltam, szó szerint a következőket mondta: „Irigylem a hívőket, mert nekik van válaszuk a lét kérdéseire, a szkeptikusoknak pedig nincs. Tessék szíves lenni ezért kicsit szánakozni rajtunk, ateista embereken!”

A Biblia ellenben erőteljes vigasztalást tud adni a hívőknek, hogy amiként Krisztus feltámadt, belé vetett hitünk által mi sem maradunk a halálban: *„Ha pedig annak lelke lakik bennetek, aki feltámasztotta Jézust a halottak közül, akkor az, aki feltámasztotta a Krisztus Jézust a halottak közül, életre kelti halandó testeteket is a bennetek lakó lelke által”* (Róm 8,11).

A keresztyénség egy gyönyörű, minőségi életcél tár elénk, amikor állítja: Isten engem megteremtett, és az én életcélom az, hogy az ő dicsőségére éljek. Már itt a földön, utána pedig tovább az ő országában. Amikor az ember ezt elkezdi tudatosan megvalósítani, akkor

veszi észre, hogy ettől lett boldog. Ez teszi újra és újra boldoggá, mert ez a valódi életcélja. A Biblia arról tesz bizonyosságot, hogy nem igaz, hogy a meghalást nem követi semmi sem. Ha pusztán organikusan vizsgálódunk, akkor is azt kell mondani, hogy a meghalást követően az ember teste, s annak részei az Isten által megteremtett kozmoszban maradnak, noha átalakulnak. Aki hiszi, miszerint Isten a teremtettséget a szeretetével átöleli, annak nem lehet félelmetes gondolat az, hogy ennek a teremtett kozmosznak magát átadja, mert hinnie kell, hogy Isten jelen van, a meghalásunkon túl is.

Jézus maga is csodálattal beszél arról a lehetőségről, mely a halálban kiteljesedhet: *„de akik méltónak ítéltetnek ama eljövendő világra, hogy részüik legyen a halottak közül való feltámadásban... mert az angyalokhoz lesznek hasonlók, és az Isten fiaivá lesznek”* (Lk 20,35-36). Ezért bizalommal vegyük, hogy amit Isten a halál és élet felől kinyilatkoztatott szent Igéjében, az igaz.

A szeretett személy elvesztése felett érzett gyászunkat is az teszi igazán feldolgozhatóvá, ha hihetjük: utána az élet következik és nem a nihil vagy a kárhozat. Mélyen megmaradt bennem egy, közvetlen a halál beállta előtti beszélgetés az előző pártrendszer egy korábbi vezető személyével, akinek a halálos ágyához hívtak. S mivel ez a személy szellemi képességeinek birtokában volt, minden tőlem telhetőt igyekeztem megtenni annak érdekében, hogy az evangéliumot tisztán, ugyanakkor a lehető legemészthetőbben adjam tovább, nem vagyok benne biztos, hogy ez a személy az elhagzottakat a legutolsó pillanatban fel tudta fogni, el tudta fogadni. Tekintetéből mély üresség és félelem sugárzott, ami azt üzent: Most a lányom ugyan még fogja a kezemet, a lelkész beszél hozzám, de hamarosan nekem, egyedül kell elmennem... a hova is? Milyen lesz, mi történik ott velem? Istennek persze van hatalma, hogy Szentlelke által akár az utolsó pillanatokban is megadja a felismerést, ám az, aki egész életében neglignálta, elutasította, tagadta Isten létezését és a keresztyénséggel kapcsolatos kijelentéseket, azoknak nyilván sokkal ritkábban adatik ez meg éppen az utolsó percekben.

Gyász, gyászoló ember

A gyász, mely rendszerint egy szeretett személy elvesztésére irányuló reakció, olyan érzés, mely meggyötör testet és lelket egyaránt, s alaposan megpróbál. „Abban a pillanatban, amikor az ember az élete értelme és értéke felől kérdezni kezd: beteg (S.Freud)”⁹ Ezt a betegséget pedig fájdalom és szenvedés kíséri. A fájdalom, a mindennapi életünk kísérője tehát nem jelentkezik egészséges állapotban. Ez azt is jelenti, hogy többnyire állandóan beteg emberek vesznek körül bennünket. Fájdalmas veszteségek lehetnek úrrá rajtunk például egy szeretett személytől való elválásnál, vagy annak elvesztésénél.¹⁰ Legtöbbször nem bírjuk el ezt lázadás nélkül. A gyászoló ember többnyire pesszimista, türelmetlen és elég gyakran sértődékeny is, de szélsőséges helyzetekben a gyász terhe akár gyűlölködő magatartást és indulatokat is szülhet, amikor a pillanatnyi hangulat hatása alatt vagyunk.¹¹ A fájdalom a szenvedésnek egy olyan érzése, mely semmiféle műszerrel nem mérhető. Aki magához nagyon közel álló személy elvesztése miatt érez fájdalmat, gyászát képes szinte elviselhetetlennek is érezni.

Egy idősebb asszonynál tapasztaltam, aki ugyan átadta az életét Jézusnak, ám férje, fia, sőt édesanyja korai, váratlan elvesztése miatt érzett fájdalmában minduntalan kifejezte, hogy jobb lenne, ha már ő sem élne, mert akkor nem kellene éreznie azt az emésztő fájdalmat, mely átjárja. A vele való lelkigondozói beszélgetéseknek részéről viszont a halál utáni vágya volt, „mert így már nincs sok értelme semminek” – mondta. Ráadásul minél nagyobb volt a jelentősége az elveszített személynek az egyén életében, annál nagyobb traumát jelent a veszteség.

A fenti szomorú kijelentések összecsengenek Albert Schweitzer szavaival, aki szerint: „A fájdalom a halálnál is rettenetesebb.”¹² Azt pedig valamiképpen ezért csökkenteni kell. A veszteség elszenvedésében ezért a gyászolónak kettős feladata van. Egyrészt fenn kell tar-

⁹ FREUD, S.: Briefe 1873-1939. 429. p.

¹⁰ Dr. HÁRDI I.: Pszichológia a betegágyánál. 123. p.

¹¹ Dr. NÉMETH GY.: Lelki egészségünk. 145. p.

¹² Dr. NÉMETH GY.: Lelki egészségünk. 148. p

tania a kapcsolatot a külvilággal, amely az elhagyóval való túlzott érzelmi kötődés lazítására irányul, másrészt fel kell építenie a maga belső világát, melyben a vaslóságnak megfelelően kell elhelyeznie a gyászolt személyt. Ronald Melzack „A fájdalom rejtélye” című könyvében világosan kifejti a fájdalom orvosi meghatározását is, mely segít abban, hogy a fájdalomról alkotott kép a lelkigondozó lelkész előtt is tisztább és érthetőbb legyen. A fájdalom olyan sokdimenziós tér, melynek különféle külső hatásokra fogékony elemei vannak.¹³ További okfejtéseit figyelembe véve kijelenthetjük, hogy a fájdalom oldására a sírás, az ilyen helyzetekben a sírni tudás – melyet Istentől kapunk – önmagában is egyfajta segítség a gyászolók fájdalmának feldolgozásában, hiszen a sírás egy lelki folyamat kifejeződése, mely segít oldani a fájdalmat, ha arra megoldásul nem is szolgálhat ugyan. Magam is nem egyszer tapasztaltam, hogy könnyebb azokkal a gyászolókkal beszélgetni, akik először kisírnak magukat, mintsem azokkal, kik külsőleg némaságba burkolózva, belül viszont lázadó kérdéseket őrizgetve, falat emelnek Isten és maguk közé, ezzel pedig a lelkigondozásuk folyamatát nehezítik meg.

Milyen hát a gyászoló ember? Melanie Klein angol-osztrák pszichoanalitikus, író szerint a gyászoló ember beteg, de akinek ez a hangulati állapota annyira természetesnek tűnik, hogy ezért azt mégsem nevezzük betegségnek. A gyászoló érzékeny, akinél a halál olyan lelki folyamatokat indít el, mely jövőképét, lelkivilágát, szívét is nagymértékben átrendezi. Maga úgy érzi, senki nem képes enyhíteni fájdalmát, ugyanakkor intenzívebben menekül magányába, vagy éppen ennek a viselkedésnek ellenkezője is megfigyelhető, amikor fájdalomával egyszerűen nem képes magányában maradni. Kell, hogy mindenki lássa: egyedül maradt.

Ráadásul ha egy közeli rokon, barát elvesztése következtében vagyunk kénytelenek gyászolni, akkor az eddigi életlehetőségeink megfogyatkozását is átéljük, hiszen olyan valaki volt eddig mellettünk, akire építeni tudtunk, aki bennünket is megértett, vigasztalt, aki része volt mindennapjainknak. Ezt fejezi ki Augustinus, leg-

¹³ MELZACK, R.: A fájdalom rejtélye. 143. p.

jobb barátjának elvesztése kapcsán: „Ó, milyen fájdalom felhőzte szívemet. Amit láttam, minden halál volt. Amit egykor megosztottam vele, nélküle szörnyű fájdalomra fordult“ (Vallomások, IV.).¹⁴

Megtörténhet az is, hogy felszínre törnek múltban lejátszódott események, melyek elmarasztalóak ránk nézve, s ennek következtében büntudatot érzünk. Harminckilenc évesen elhunyt keresztapám halálát követőem gyászom büntudattal is párosult. Életét szklerózis multiplex miatt tolokocsiban, mozgássérültként élte, és bár szerettem, tizenévesen, kamasz fejjel kevesebbszer látogattam meg, mint kellett volna, jóllehet gyakran elmentem házuk elé. Halála órájában arra gondoltam, hogy ezt már soha nem tehetem jóvá, és az emiatt érzett büntudat is sokáig megmaradt.

Egy asszony a legjobb barátnőjének elvesztése kapcsán arról számolt be nekem, hogy gyásza szintén erős büntudattal párosult. Fiatalon egy férfiert versengtek, aki később egyikük férje lett, de ezért csúnyán összevesztek, sokáig haragban is voltak. Majd később ismét barátnők lettek, de sérelmükről nem beszéltek. Most, amikor barátnőjének élete delén távoznia kellett, még az ellene régen elkövetett dolgok is felerősödtek, s az elmúlással együtt jóvátehetetlenség érzés párosult.

Bármilyen körülmény teszi is a gyászt még nyomasztóbbá, a keresztyén reménység középpontba helyezésével elérhető a cél, hogy minden gyászoló Istenben csendesüljön el és kapjon vigasztalást. Ehhez azonban figyelembe kell venni egy nagyon fontos tény: különböző korokon és kultúrákon átívelő hasonlatosságok ellenére is egyéni a gyász. Ezért megdöbbentő Hézser Gábor pasztorálpaszichológus figyelmeztetése, aki arra int, kerüljük a magabiztos, ugyanakkor jó szándékú, de néha kifejezetten káros hozzáállást, hogy „én mindig elmondom a haldoklóknak-gyászolóknak, hogy...“¹⁵ A legnehezebb, sőt néha egyenesen erőn felülinek tűnő a nem keresztyén gyászoló vigasztalása, mivel ő Krisztusba vetett élő reménység nélkül van ezen a világon.¹⁶

¹⁴ ZIEGNER A.: És hirtelen minden egészen más. 39. p.

¹⁵ PILLING J.: Segítség a gyászban.

¹⁶ LAHAYE, T.: Kivezető út a depresszióból. 174. p.

Gyász és gyászritusok a Bibliában

Halálesetről, gyilkosságról ugyan értesülünk a Biblia első lapjairól, de ezt követő gyászáról még nem. Káin ugyan félt tettét követően, és Isten színe elől is eltávozott, de gyászáról nem olvasunk vele kapcsolatban. Az Ószövetség első gyászolójaként Ábrahám áll előttünk, aki feleségének, Sárának elvesztését siratással gyászolta. Jákób gyászáról is tudunk, de mikéntjéről a Biblia nem tudósít bennünket. Jákób gyászában azonban nehéz és különleges gyász is egyben, mert amikor fiáról, Józsefről azt hiszi, hogy meghalt, felborultnak érzi a világ rendjét, hiszen általában a fiak temetik el apjukat és nem fordítva. Nehéz lehet számára annak feldolgozása is, hogy nincs meg fia holtteste. A későbbi ószövetségi korban átoknak számított, ha nem temettek el valakit. Ezért úgy gyászol, hogy megszaggatja felsőruháját és zsákruhát teker a derka köré (1Móz 37,34-35), mert a zsákruha szomorúságot fejezett ki. A vének és Józsué a meghalt izraelieket úgy gyászolták, hogy hamut és port szórtak saját fejükre (Józs 7,6). Volt azonban olyan is, aki abba ült bele nagy gyászában, Dávid pedig arcát eltakarva jajgatott. Más népektől átvett szokás volt a siratóének éneklése. A zsidó vallásban mind a mai napig fellelhetők ennek egyes elemei. A hozzátartozó elhalálózását követően a lakásban található tükröket és képeket letakarkják. Ezzel kezdetét veszi a gyász négy szakasza, mely alatt: a) A haláltól a temetésig nem esznek húst és nem isznak bort. Ez idő alatt nem hajtanak végre időhöz kötött utasításokat. b) A temetéstől számított egy hét alatt nem végeznek munkát, nem fürdenek, nem viselnek bőrcipőt, tartózkodnak a nemi élettől, nem nyiratkoznak és nem tanulmányozzák a Tórát, bort nem isznak, húst nem esznek, és gyakorlatilag tilos bármilyen olyan élvezettel élniük, amely őket boldogsággal tölthetné el. c) A temetéstől számított harminc napon át új ruhát nem viselnek. d) Szülők halálakor a temetés napjától egy évig kaddist (zsidó szertartási ima) mondogatnak a zsinagógában. A gyászolók temetőlátogatáskor a sírhantra nem virágot, hanem követ helyeznek. Ezzel emlékeznek Jákób tetteire, aki Ráhel ősanyát a vándorlás során a pusztába temette el, és, - hogy sírját megvédje a vadállatoktól - telerakta kövekkel. Napjainkban azonban már a zsidó temetőbe is illik virágot vinni. Az elhunyt hozzátartozóról mécses

gyűjtva, kaddis mondásával évenként emlékeznek az eltávozása évfordulóján és a három zarándokünnepen.

Az Újszövetség nem a gyászolási szokásokban, vagy gyászformákban tér el az Ószövetségtől, hanem Jézus Krisztusnak a halálon aratott győzelme végett, amitől a halálhoz való hozzáállás teljesen megváltozik.¹⁷ Már nem úgy gondolunk a halálra, mint valami vérengző fenevadra, ami azt ragad el, akit és amikor akar, hanem arra az állapotra, amely felett Jézus Úr lett. Ez gyökeresen más perspektívába állítja egész gondolkodásunkat. Természetesennek a kornak is meg voltak a maga szokásai. A már említett Lázár esetében, még eltemetése előtt a házat hangosan síró, jajveszékélő asszonyok, halottsiratók vették körül, akik - ugyan korábban nem voltak a halottal rokoni, baráti kapcsolatban – időben elkezdték a halott siratását. Tudunk arról, hogy egyes pogány népeknél is szokásban volt a siratóasszonyok fogadása, ám a pogány családoknál az ők elsődleges feladata elsősorban a halottdémon elűzése volt.

A rítus, a halottsirató asszonyok feladata azonban még nem jelent gyászt, mint ahogyan a mai korban sem az öltözet, a temetői éneklés jelenti azt. A valódi gyász a szívben zajlik. Stefan Zweig „Nyugtalan szív” című regényének felvezető idézete a gyász alatti részvét felületes és őszinte kifejezését is találóan körülhatárolja: „Kétféle részvét van. Az egyik kishitű, tulajdonképpen csak a nyugtalan szívét, hogy minél hamarabb szabaduljon a kínos megrendüléstől, amelyet az idegen szenvedés kényszerít rá. Csak a másik az, ami igazán számít, az alkotó részvét, mely nem szentimentális, hanem tudja, mit akar, és kész arra, hogy türelmes legyen, együtt tűrjön a szenvedővel, ereje végső határáig, de még azon túl is.” A folytatásban nézzük meg tehát a gyász folyamatait, annak különféle megnyilvánulási formáit, melyek közben igazi, alkotó részvétet kell(ene) kifejeznünk.

¹⁷ BODÓ S.: A gyász mint a keresztyén ember krízise, és a lelkigondozás lehetőségei. 34. p.

Mikor kezdődik gyászunk?

Arra, hogy a gyász máskor is kezdődhet, mint amikor egy hozzátartozó vagy egy közeli rokon meghal, Hézsér Gábor pasztorálpszichológus is felhívja a figyelmet. Már a haldokló ember búcsúzik a hátramaradottaktól, azok búcsúznak tőle, s mindattól közösen, amit egymás élete számára jelentettek.¹⁸ Bizonyára sokunknak van olyan ismerőse, akivel a nagyobb földrajzi távolság miatt emberi számítás szerint már nem találkozunk többször az életben, s amikor az együtt töltött szép emlékek sokasága után elválni vagyunk kénytelenek, a búcsúzásban mélyen ott rejtőzik a még el nem kezdett gyászunk. Talán most láttuk őt talán utoljára az életben, és egyszer majd halálhírét hozza a posta. Személyes emlékként hadd írjam le, hogy tíz éven keresztül szerveztem a hollandiai Chantdante énekkar felvidéki koncertkörútját, mely idő alatt mély baráti kapcsolatba kerültem Dirk Jan Warnaar orgonaművésszel, az énekkar Liszt-díjas karnagyával. Évről-évre lázasan szerveztem a fellépéseiket, a református gyülekezetekkel való találkozásokat. Szép, meghatározó és intenzív kapcsolat volt ez, amely mély hatás gyakorolt többekre. Az egy hetes intenzív baráti találkozásokat követő búcsúzás sokszor könnyesre sikerült, míg egy nap jött a váratlan hír: Dirk beteg lett, majd gyors lefolyású leépülését követően hirtelen elhunyt. Tudtuk, hogy vezetése nélkül többé nem lép fel többé az énekkar sem. Megrázó volt szembesülni egy szép folyamat megszakadásával. A francia szólás úgy tartja, hogy: minden elválás egy kis halál.

Elkezdjük gyászunkat azokkal kapcsolatosan is, akikről tudjuk, emberileg nem sok van számukra hátra. Amikor szépkorú nagyanyám többször kifejezte: érezi, lassan magához szólítja őt az Úr, szintén ez a gyász munka tudatosult bennem. Már előre fájt az elvesztése, s bizonyos formában elkezdődött ennek feldolgozása. Megtörtént, hogy álmomban közeli rokonom elvesztése miatt sírtam, gyászoltam, s amikor felébredtem, szinte rosszullét gyötört, jóllehet, álomban történt mindez.

A gyászolás tehát hosszantartó krízisállapot, mely nem okvetlenül a haláleset bekövetkeztével egyidőben keletkezik, s melynek ve-

¹⁸ Dr. HÉZSER G.: A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve. 233. p.

szélei is vannak bőven. Sokan a lehető legjobban lerövidítik, mások szeretteiket, unokáikat igyekeznek a lehető legteljesebben megóvni tőle, némelyek szélsőséges reakciókat adnak rá.

Ezzel kapcsolatban egy lelkipondozás során felmerült esetre szeretném felhívni a figyelmet, amely némileg hasonló a dolgozatban korábban leírottakhoz. Egy, a huszas éveinek végén járó nő azzal keresett meg, hogy hónapról-hónapra erősen lehangolt, depresszív állapotba kerül, amikor nem lehet szólni hozzá otthon, sem a munkahelyén. Ebben az állapotban, mely pár napig is eltart, szinte képtelen ellátni a feladatait mind a háztartásban, mind a munkahelyén. Kérdésemre, hogy ennek az állapotnak a kezdetét mikorra datálja, elmondta, hogy körülbelül tizenkét éves korában kezdődött, és azóta tart. Kértem, hogy próbáljon meg feleleveníteni, hogy mi történhetett akkortájt. A lelkipondozói beszélgetésben kiderült, hogy édesapja akkor már egy másik nővel élt. Az iskolába egy napon az édesapja ment érte, majd nem az édesanyjához, hanem az élettársához vitte őt. Feltűnt neki, hogy apja többet foglalkozik vele: fagyizni vitte, és többször a játszótérre. Majd egyszer csak egy gyermekpszichológusnál találta magát, „aki nem volt túlságosan barátságos bácsi”. A pszichológus pedig két hét elteltével közölte vele, hogy édesanyja két héttel korábban egy tragikus autóbalesetben életét veszttette... A gigási változású kamaszkor kezdetén, amikor a legnagyobb támogatásra, megértésre lenne szüksége egy kamaszkodó fiatalnak, mindenféle magyarázat nélkül más háztartásba kerül az édesanyja mellől, majd pszichológushoz viszik, ami tudattalanul azt üzeni neki, hogy: szakemberhez kerülök, mert biztosan valami gond van velem. Majd nem a síró édesapjától, hanem egy idegen személytől hallja, hogy édesanyja elhunyt, tragikusan (szenvedések között), ráadásul soha többé nem láthatom, nem vehetek tőle búcsút, mert két hete eltemették... és minderről tizenöt évvel később beszél először egy lelkipondozónak. Csoda, hogy nem indulhattak be nála a gyászfolyamatok és mint kiderült, mindig akkor gyötri őt a depresszív hangulat, amikor látogatást tesz a vele máig nem törődő, gyógyszerekre alkoholt fogyasztó nevelőanyjánál? Gyógyulni csak úgy és csak akkor lehet, ha tudjuk a

bajunk, a sérelmeink, az elfojtott dühünk okát, és a felszínre hozzuk azokat.

Jób, az Ószövetség nagy szenvedője sokat tanult a gyászról, míg maga is engesztelődött, majd lecsendesült és megbékélt a hosszantartó gyász ideje alatt. A 14. fejezetben még vádolóan ezt kérdezi Istentől: „*De ha a férfi meghal, lehanyatlik, ha az ember kimúlik, hova lesz?*” (Jób 14,10), majd pár fejezettel odébb, nyugalommal s teljes bizonyossággal maga adja meg feltett kérdésére a választ: „*Mert tudom, hogy az én megváltóm él, és utoljára megáll a por fölött*” (Jób 19,25). Mindezeket figyelemmel kísérve, bizonyára helytálló a megállapítás, miszerint „a másik ember feletti gyászunk által készülünk saját halálunkra is”¹⁹

A gyász folyamatának fázisai

A Bibliai személyek életéből is kitűnhet, hogy gyászolni sokféleképpen lehet. Minden gyász egyéni, ezért más és más, mely mögött ott rejtőzik az adott személy teljes személyisége és annak sokszínű érzésvilága. A gyászoló azt is gondolja ráadásul, hogy az ő saját gyásza és fájdalma a legrosszabb és legnehezebben elviselhető, amit senki mással összehasonlítani nem lehet. Ennek fényében tulajdonképpen érthető a veszteségre adott akár szélsőségesebb reakciók is. Elmondható, hogy általánosságban minden gyásznál ugyanazon jelenségek tanúi lehetünk, amiképpen S. Freud a „Gyász és melankólia” c. írásában is kifejti: a gyászoló a külvilág iránti érdeklődését elveszti, fájdalmas hangulat lesz úrrá rajta, elveszti a szeretet új tárgyának kiválasztására vonatkozó képességét, és elfordul az olyan emberi teljesítményektől, melyek az elhunyt emlékével nincsenek kapcsolatban.²⁰ A gyászolókra jellemző, hogy teljesítőkéességük alábbhagy. Az emberi lélekkel foglalkozó tudományokra általában igaz, hogy a még egészséges, normálisan cselekvő kategóriájának, a normalitás fogalmának meghatározása nem egyszerű dolog. Jelen esetünkben a gyászra nézve normális gyásznak nevezhetjük még azt az állapotot,

¹⁹ Dr. HÉZSER G.: A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve. 233. p.

²⁰ FREUD, S.: Gyász és melankólia. 131-132. p.

melyben az ember különösebb sérülést, maradandó lelki károsodást nem él át. A haldokláshoz hasonlóan a gyászra jellemző krízis fázisa-it is megpróbálták megkülönböztetni, mint Yorik Spiegel, volt német protestáns teológus is.

A sokk fázisa

A halállal bekövetkező végső és megváltozhatatlan veszteség elindítja a lelki folyamatok válságát. A lelki terapeuták által megjelölt sokk szakasza nem hosszú idő. A halál bekövetkezte utáni néhány órát, ill. napot foglalja magába. „A teljes vagy részleges emocionális bénultság, az érzelmi reakciókra való képtelenség jellemzi elsősorban.”²¹ Az érintett személy olyannak tűnik, mintha megbénult volna. Érzéseit szinte képtelen szabályozni, gondolatai teljesen rendezetlenek, s nem képesek még igazán sem elhinni, sem tudomásul venni aényt. Vigyáznunk kell, mert a sokk fázisában lévő személy rendkívül érzékeny. Gyökössy is ezt hangsúlyozza, hogy amiként műtét vagy baleset utáni sokk létezik, úgy létezik haláleset utáni sokk, különösen akkor, ha arra nem voltak felkészülve a hozzátartozók.²² Egy korábban már példaként említett asszony ilyen mélyen sokkos állapotba került, mikor férje csupán harminc évesen, teljesen váratlanul, mindenféle arra utaló előzmény nélkül, egy napsütéses napon, nyolcévi házasság után meghalt a lakás garázsában. A gyászoló feleség esetében viszont nem lehetett egymástól elhatárolni az egyes fázisokat, mert pár nappal később az egyik fiát is elvesztette. Az ilyen különösen is megpróbált embereknek akár egészen szélsőséges megnyilvánulásokat is produkálhatnak, mint például az öngyilkosság gondolata vagy kísérlete, melyet válaszul szánnak a halálra.²³

A leírtakból jól kivehető, hogy erős lelki hatás alatt vagyunk a sokk fázisában, mely akár fizikailag érzett rosszulléttel is párosulhat. Olyan állapot ez, mely igénybe veszi a szervezetet és valamiképpen fel kell dolgozni, mert a veszteséget hosszú ideig elfojtó ember mély depresszióba is süllyedhet, az pedig akár tartós elváltozásokat is okoz-

²¹ Dr. HÉZSER G.: A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve. 239. p.

²² GYÖKÖSSY E.: Magunkról Magunknak. 221. p.

²³ PTÓTH B.: A gyászolók lelkigondozása (Református prédikátor, 2000. augusztus). 20. p.

hat mentálhigiéniai állapotában. Amennyiben ezen az állapoton nem jut túl, ellenben minden még megmaradt energiáit a tények tagadására fordítja, akkor a gyász hátráltatásáról beszélhetünk, mely komoly zavarok forrása lehet. A teljesség igénye nélkül néhány ilyen pszichés tünet lehet a depresszió, álmatlanság, kimerültség, tartós félelem, vagy alkohol, nyugtatók, altatók fogyasztásának megugrása. Pszichoszomatikus tünetként pedig jelentkezhet fejfájás, súlyvesztés, emésztési zavarok vagy immunitáscsökkenés.

Személyesen jelen voltam egy tizennégy éves (kimagaslóan jól tanuló, szüleinek szófogadó és már a konfirmációra önként jelentkező keresztyén) fiú halálesetét közvetlenül követő családi összejövetelen, melyre az édesapja órákkal később, egy erdélyi konferenciáról éjjel érkezve szembesült fiának tragikus elvesztésével. Jóllehet, akkoriban is volt már mobiltelefon, a család nem közölte vele telefonon a hírt, hiszen sofőrként haza kellett érnie. A bénító sokkot követően sírás és hangos jajgatások kíséretében faltól-falig járt, majd keresztyén férfiként egy óra elteltével leültette a családot megköszönte a Megváltó Jézusnak, hogy „kölcsonbe kapott” fiukat eddig is nevelhették. A keresztyén hit központi üzenete már a sokk fázisában meghatározta azt ezt követő gyázmunka jellegét.

A kontrollált fázis

A haláltól a temetésig eltelt szakaszt a szakirodalom kontrollált szakasznak nevezi. Segítségünkre lehet Y. Spiegel és V. Kast a gyászfolyamat egyes szakaszairól alkotott írásaik közti eltérések, illetve annak összehasonlítása. Míg Spiegel a gyászolóról azt mondja, hogy ebben az időben a kettős kontroll jellemző rá, addig Kast a szorongás, indulatok és mély dühkitörések idejének látja a gyászoló életében.²⁴ Az ellenőrzésnek két formája ismert: az egyik, melyet a gyászoló önmagával kapcsolatban gyakorol. Zajlik ezzel párhuzamosan egy másik ellenőrzés, melyet a hozzátartozók, barátok, ismerősök, valamint a hivatásos szakemberek (lelkész, temetkezési vállalkozó) végeznek azaz, hogy a temetés méltányosan lezajlik. Sokat segít a gyászfolyama-

²⁴ BODÓ S.: A gyász mint a keresztyén ember krízise, és a lelkigondozás lehetőségei. 73. p.

tok közben a külső események felé fordulás. Részben nem is tehetnek máshogyan a gyászolók, hiszen ekkor keresik fel a lelkeszi hivatalokat, hogy kérjék a temetést, ekkor intézkednek a halotti tor körül. Nem tehetik meg azt sem, hogy egyedül maradnak, hiszen az intézkedés alatt ki kell mozdulniuk és részt kell venniük a temetésen. A temetéssel kapcsolatos elintézendő dolgok, és az intézkedések folytán való találkozások másokkal külső tartást ad a gyászolónak. Hézszer szerint a kijelölt időpont is segítség abban, hogy a gyászolók ne legyenek kitéve a belső összeomlás veszélyének.²⁵ A temetés körüli motorikusnak tűnően lezajló események így nem elhanyagolható jelentéssel bírnak, hiszen a szertartásba bekapcsolódnak a gyászolók is, mialatt átérzik, hogy nincsenek egyedül, mert az idők múlásában egy nagyobb egységnek a részei.²⁶

Valamelyest segíthet az is, hogy a gyászoló családon kívül más gyászolók is jelen vannak a temetőben, kiknek gyászuk már a regresszív, vagy az adaptációs szakaszban van. Rajtuk már látni, hogy kezdenek belenyugodni a megváltozhatatlanba. Az így közösen hordozott terhek segítséggel vannak a gyász folyamatának megkönnyítésében, ami azért is rendkívül fontos, mert a gyászolók ebben a fázisban nagyon tehetetlennek érzik magukat, önálló cselekvésre szinte képtelenek, mégsem hagyhatják el magukat. Ám a saját pszichés összeomlásuktól való félelem miatt, valamint a társadalmi szokásokra való tekintettel érzik, hogy kénytelenek önmagukat mégis ellenőrzés alatt tartani.

A temetési szertartások alkalmával látom, hogy szinte soha nem egyedül gyászolnak a hozzátartozók. Egyik és másik oldalról félhangos zokogás hangzik fel olykor, ami világosan jelzi nem csak az együtt érzők pusztá részvétet, de ezeknek az embereknek saját gyászát is. A közösen megélt, külső eseményeknek, a temetési liturgiának egyébként is nagyon fontos szerepe van. Amikor mindezt – ráadásul közösségben – átéljük, érezzük, hogy egy folyamatnak a részeseivé váltunk. A közös istentisztelet által csökken a gyászolóban a magányosság érzése, ami ilyenkor rendkívül fontos.

²⁵ Dr. HÉZSER G.: A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve. 240. p.

²⁶ PTÓTH B.: A gyászolók lelkigondozása (Református prédikátor, 2000. augusztus). 20. p.

A kontrollált fázisnak velejárója a sírás, jajveszékelés, mely természetesen a lelki alkat függvényében változik. A közösség egyébként is felfokozza és intenzívebben előhossa az érzéseket. A temető a sírás helye. Természetesen különbözően éljük meg a lelki fájdalmakat is, tehát sírni sem tud mindenki, akkor sem, ha annak a temetésen lenne rendelt ideje. Megfigyelhető, hogy némelyek keményen visszatartják magukat a mások előtti sírástól, érzékenyüléstől, ennek a kemény magatartásnak később akár mellékhatásai is jelentkezhetnek. P. Tóth Béla is említ egy ilyen esetet, amikor egy keresztyén nő, szilárd hitére hivatkozva határozta el és jelentette ki: erős marad, nem fog gyengeséget mutatni, ám tíz év elteltével még mindig gyászolt, feltehetően azért, mert ez kellő intenzitással nem tette, amikor annak ott lett volna az ideje.²⁷

A regresszív fázis

A temetést követően kezdődik a regresszív fázis, amikor a gyászoló magára marad, így fennáll annak a veszélye, hogy elhagyja magát. A szakirodalom szerint a gyászoló a temetéstől eltelt körülbelül hat hónaptól egy évig terjedően található a gyásznak ebben a szakaszában, amit normálisnak lehet tekinteni. Egy hívő asszonyt, férjének temetését követően többször meglátogattuk és igyekeztünk őt a gyülekezetbe hívni. Majd amikor egy év elteltével újra megjelent a közösségben, éppen újabb gyászolóért imádkoztunk, amelyet jóllehet, még magára nézve is megköszönt, újból olyan mély sebeket szakított fel benne, hogy ismét magányba burkolózott, amely nyilván a kontrollált fázis zavaraira és ebből fakadó elhúzóódásaira enged következtetni.

Képes a gyászoló vigasztalan magányosságba süllyedni, nem törődni senkivel és semmivel, úgy érezni, hogy gyászával és fájdalommal egyedül van a világon. Még nem képes arra, hogy társaságba járjon, emberi kapcsolataiban sokkal óvatosabb, adott esetben félénkebb. Úgy érzik, a világ már soha többé nem lesz barátságos hely, és olyan társasági, mint azelőtt volt. Minden a szeretett társ elvesztésére emlé-

²⁷ PTÓTH B.: A gyászoló lelkigondozása (Református prédikátor, 2000. augusztus). 20. p.

kezteti őket. Csak rövid időre képesek ebből pl. egy örömhír hatására kikökönni, elfelejteni gyászukat, s úrrá lenni szomorúságukon.

A gyülekezeti szolgálatomban igyekszem számon tartani azokat a testvéreket, akiket visszatérően azért kell meglátogatni, mert gyászuk a regresszív fázisban rekedt, ennél fogva egyszerűen képtelenek arra, hogy az istentiszteleteket meghaladóan a gyülekezet vérkeringésében más alkalmon is örömmel részt tudjanak venni. Bibliaórára hívogattam egy idősebb asszonyt, aki kérte, hogy fogadjam el, hogy bár a férje elvesztése előtt ő egy sokak által beszédesnek és örömtelinek tartott személy volt, aki szinte minden élethelyzetben kellő vidámsággal tudott megnyilvánulni, de amióta férjét elveszítette, ő magányos életre rendezkedett be, ráadásul azóta nem jönnek szájára a szavak, de nem is bánja ezt, mert a hitét és egynéhány dolgot leszámítva egyébként is értelmetlennnek tűnik számára szinte minden.

A fentiek alapján is látható, hogy a regresszív fázis annak a veszélyeit hordozza magában, hogy a gyászoló elhagyja magát és önmagába fordul. Ennek jelei a külvilágtól való visszahúzódástól a részleges kontrollvesztésen, az elhunyttal kapcsolatos ambivalens érzések feltörésén, a félelem és büntudat megjelenésén keresztül a pszichikum részleges összeomlásáig bezárólag több minden lehet. A gyászt magától értetődően nem lehet a végtelenségig egyedül hordozni, mert mi azt önmagunktól teljesen feldolgozni képtelenek vagyunk. Hatványozottan érvényes ez a nem keresztyénekre, akik meg sem próbálnak Istenre támaszkodni ez idő alatt, vagy nem egyedül tőle várják a segítséget, hanem más erők munkálkodásának is jelentőséget tulajdonítanak.

Egy évvel ezelőtt egy olyan középkorú asszonynál tettem látogatást több ízben is, akit férje teljesen váratlanul hagyott magára két gyermekével. A külvilágtól amúgy is kissé félreeső településen, – ahonnan eddig sem gyakran mozdultak ki – most még jobban elzárkózott a nyilvánosság elől, ami ebben a fázisban tehát érthető. A baj csak ott kezdődött, hogy miközben gyászolt, idegen hatalmaknak szolgáltatta ki magát, melyek férje állítólagos és rendszeres megjelenésével újból és újból felzaklatták. Dr. Bodó Sára sem véletlenül említi ezt, amikor a gyász kríziseiről ír. Szerinte az ember ilyenkor szin-

te gyermekies lesz, akinek gondolkodásában archaikus minták és tartalmak jelenhetnek meg, vagy mágikus szemlélet, mely vallja: valahogyan visszatérhet, megjelenhet a halott. Az előbb említett aszszony lelkigondozását azzal kezdtem, hogy egy ilyen alkalommal, amikor vele és fiával beszélgetve, hirtelen megállított és felszólított, menjünk át a másik szobába, „mert a férjem megint itt van, hall és figyel bennünket”, hogy első körben megtudakoltam, milyen kapcsolatban is volt elhunyt férjével. Miután elmondta, hogy kiegyensúlyozott, szeretetteljes házasságban éltek, a teológiai meggyőződésekre rávilágítva kifejtettem, hogy amennyiben lehetségesek lennének is ezek a jelenések, a férjétől nem kellene félnie. Az, hogy az állítólagos jelenések mégis félelemmel töltik el, egy más területre, az okkultizmus térfelére viszik az embert. „Tehát ha visszajáró lelkekről halunk... biztosak lehetünk abban, hogy ez nem Istentől való dolog. Istennél – hangsúlyozom – nincsenek bolyongó, kísértő, visszajáró lelkek. Azok mások! S ha nem Istentől valók, akkor nekünk tudnunk kell, hogyan álljunk hozzájuk!”²⁸

A gyászból amúgy is nehéz lelki gyógyulását tehát ez esetben még az ismeretlen szellemvilág hatalmainak jelenléte is megnehezíti. Úgy gondolom, esetében az archaikus szemlélet könnyebben kialakulhatott, hiszen a világtól tudatosan és erőteljes elhatárolódott a temetés után, és olyan környezetbe vonult vissza (faluszéli ház, kissé elszigetelt, este sötét környék), mely a babonás hite miatt az álmatlan éjszákakon egyébként is csak felfokozta számára a szellemvilággal való kapcsolat, illetve annak óhaját, hogy férje megjelenjen. A szellemvilággal való érintkezés viszont Isten szerint tilos, mert ez által komoly lelki károsodásokat szenvedhetünk. Ezért lenne fontos, hogy a gyászolók – bármennyire is magányosságot óhajtanak – Istentől ne próbálják függetleníteni magukat. Ő Úr élet és halál felett is!

Felfigyeltem egy további problémára, mely ebben a fázisban gyászolóknál jelentkezik, s amelyet szintén nem hagyhatunk figyelmen kívül. A keresztyén gyászolók ebben az időben rendkívül fogéko-

²⁸ SOMOGYI A.: Igével élünk, és mégis... Gyülekezeteinkben ma is élő babonák és rossz szokásaink a Szentírás fényében. In: Teológiai Fórum, ISSN 1337-6519, 2015. 9. évf. 1. sz. 105-123 p.

nyak, de egyúttal érzékenyek is az igehirdetés textusára, tartalmára. Két gyászoló asszony, barátnő olyan alkalommal kezdték meg újra együtt a vasárnapi istentiszteletek látogatását, amikor nyári távollétemben két egymást követő vasárnap egy fiatal szolgatárs helyettesített. Az igehirdetés alapjául felvett textus egy-egy, az özvegységgel, halállal, feltámasztással kapcsolatos bibliai történet volt. A férjét fiatalon elvesztő egyik asszony ezt követően egy ideig nem jött templomba, ahonnan erősen felzaklatott állapotban távozott. Barátnője, aki ugyan már húsz évvel ezelőtt, ugyancsak fiatalon veszítette el férjét, szintén sírva ment haza, s amikor meglátogattam, közölte: megbánta, hogy vasárnap istentiszteletre jött, ahol már a textustól annyira felzaklatott állapotba került, hogy ismét nyugtatók után kellett nyúlnia. Bár tudja, a fiatal szolgatárs nem tehet róla, mégsem érti, hogy: „miért nem a szeretetről, békességről hirdet igét az, aki idegen gyülekezetbe megy?” Hosszas beszélgetés után sikerült csak számára érthetővé tenni, hogy véletlenek nincsenek, s efféle bibliai történetek üzenetei által is az szeretné Isten, hogy gyászat hosszú idő után rendezze valamiképpen. Ez a határozott asszony a húsz évvel ezelőtti, hirtelen bekövetkezett haláleset után úgy érezte, nem engedheti meg magának a sírást. „Hiszen én általában mindig keményebb vagyok másoknál. Amikor a húgom szomorú valami végett, hozzám telefonál. A szomszédok is hozzám jönnek, ha lelki gondjaik vannak. Engem pedig nem láttak sírni korábban sem. Hogy nézett volna ki, ha én elérzékenyültem volna mindenki előtt? Keménynek kellett maradnom!” Az érzelmek ambivalenciája ez. Y. Spiegel úgy fejezi ezt ki, hogy ilyenkor a pszichénk összeomlik, amiben nem csupán az az ijesztő, hogy meghalt egy ember, akit a gyászoló szeretett, hanem ezzel együtt az a közös lét-világ is megszűnt, melyben közösen éltek.²⁹

Az adaptációs fázis

Míg a regresszív fázis a befelé fordulás ideje, addig az adaptáció fázisára a kifelé fordulás a jellemző. V. Kast ezt az időt „az önmagunkhoz és a világhoz fűződő új viszony kialakítása stádiumának”³⁰ nevezi,

²⁹ BODÓ S.: A gyász, mint a keresztyén ember krízise, és a lelkigondozás lehetőségei. 79. p.

³⁰ BODÓ S.: A gyász, mint a keresztyén ember krízise, és a lelkigondozás lehetőségei. 73. p.

melyre jellemző, hogy a gyászoló a gyász folyamatát befejezve igyekszik újból a környezete felé fordulni, elismerni az elszenvedett veszteségét, illetve megszerezni az önállóságát.

Ennek idejét meghatározni ugyanúgy nem lehet, mint a gyász folyamat menetét. Kinél rövidebb, kinél hosszabb időt vesz igénybe, de ebbe a szakaszba lépett gyászoló már képessé vált arra, hogy gyászával együtt éljen. Spiegel meglátásában a gyászoló egyrészt az elhunyt személyt felépíti önmagában, másrészt belső, lelki világa is megújul.³¹ Ez természetesen nem a gyász megszűnését jelenti. Bizonyára lesznek majd újból rövidebb-hosszabb ideig tartó lelki mélységek, amelyek az egyes évfordulók (születés és névnap, házassági évforduló) dátumának közeledtével jelentkezhetnek. A gyászolók azonban nyitnak a társadalom felé, ekkor kezdenek el újfent közösségbe járni, részben ekkor nyitnak először az egyház felé olyanok is, akik eddig nem voltak a gyülekezetnek tagjai. Kaptam egy kedves, ugyanakkor tárgyilagos telefonhívást egy idősebb, özvegyasszonytól, akit gyülekezetünkben reformátusként eddig is számon tartottunk, ám korábban semmilyen kapcsolata nem volt közösségünkkel. Tömören és céltudatosan közölte, hogy férje két évvel ezelőtt hunyt el, és innentől kezdve szeretne a református egyházközség nyilvántartott tagja lenni, majd az adatait az egyházfenntartói járulékkal együtt másnap levélben is elküldte.

Nyitásuk korántsem jelenti az érzett veszteség csökkenését. Nem kell és nem is lehet elfelejteni az elhunytat ahhoz, hogy megszülethesen a lelki válságból felépülő ember. Inkább csak arról van szó, hogy végérvényesen is kell, hogy érezzék: a szeretett rokon elvesztése megtörtént, valóság, ami ellen semmit sem tehet, éppen ezért bele kell törődnie. A heg megmarad, de a seb nem nyitott többé.³² Más szavakkal kifejezve ez azt is jelenti, miszerint ekkorra, a korábbi fázisok átélésének köszönhetően, a gyászoló a minden felett álló és minden más felett uralkodó emlékének túlsúlyától szabadul meg.³³ Újra képessé

³¹ SPIEGEL, Y.: *Der Prozess des Trauerns*. 76. p.

³² PTÓTH B.: *A gyászolók lelkigondozása* (Református prédikátor, 2000. augusztus). 21. p.

³³ Dr. HÉZSER G.: *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*. 244. p.

válik személyes döntések meghozatalára, vagy egész, további életét döntően befolyásoló cselekedetekre.

A gyászolók lelkigondozása. A temetést követő első beszélgetések

Szóltam arról, hogy a gyász egy lelki folyamat, krízis, törés és fordulópont egyben, melynek középpontjában mély, lelki sérelmek és ezek feldolgozása áll. A belőlük kikerülő ember pedig a megélt veszteségek ellenére is erősebbé válik, az újabb lelki nehézségekkel, támadásokkal szemben felvérteződik, vagy még mélyebb lelki krízisbe kerülve, még sebezhetőbbé válik a mindennapokban. Ezért fontos, hogy a lelkileg megsebzett ember lelki táplálékot, vigasztalást és reménységet kapjon. Fontos, hogy a halál, gyász értelmének kutatása, vagy éppen az ezek ellen való lázadás Istenhez, és az élet értelmének megtalálásához vezesse a gyászolót. A gyászolók lelkigondozásában ezért a lelkigondozónak mindenekelőtt tisztában kell lennie a gyászmunka feladataival.

- Elsősorban is fontos, hogy a gyászás megkezdődjön, és az érintett személy ne viselkedjen úgy, mintha semmi nem történt volna, hanem legyen kész arra, hogy szabad utat engedjen fájdalomának. A helyes gyászmunkában nagy jelentőséggel bír a halál okozta veszteség tényként való kezelése.
- A leglényegesebb feladat, hogy a gyászolót ért érzelmi káoszban rendet lehessen tenni, és az értékek meghatározásában új sorrendet kezdjen meghatározni.
- A gyászmunka helyes kezelésében rendszerint az élet akarása győz, melyben a gyászoló nemcsak saját belső, pozitív erőtartalmának kiaknázására szorul rá, hanem külső segítséget is igénybe vesz.
- A társadalmi szokások gyakran megnehezítik az ambivalens érzések feltörését (mint pl.: „A halottakról jót vagy semmit!”), márpedig a büntudat vagy akár a gyűlölet, mindaddig, amíg nem fejezzük ki, az elhagyót idealizálja, miközben a gyászolóra önpusztítólag hat, vagy másokra vetítődik ki. Ezért fontos az olyan lelkigondozói légkör

megteremtése, amelyben ezek a sokszor elnyomott, hátérbe szorított érzések is helyet kaphatnak.

- Ugyanakkor az eltávozott személy csak abban az esetben épülhet bele a gyászoló belső világába, ha a gyászoló a valóságot nem torzítva: őt teljes mivoltában el tudja fogadni, vagyis se nem idealizálja, se nem átkozza.
- Továbbá azért is fontos a figyelmes lelkigondozói jelenlét, mert a regresszív fázisban többen hajlamosak elhamarkodottan vissza nem fordítható vagy csak nehezen visszafordítható, újabb lelki sérülésekre alapot adó döntéseket hozni (pl.: új, felszínes kapcsolatokba vagy házasságba menekülés, meggondolatlan elköltözés, munkahelyváltás).
- A lelkigondozónak túlzottan empátikusnak és lojálisnak sem szabad lennie az elhunyttal kapcsolatban. Tudatosítani kell, hogy a gyászoló személy, aki korábban összekötötte a sorsát azzal, akit most gyászol, döntött egy közösen meghatározott életforma mellett, amivel részese lett egy sajátos és kölcsönös érzelmi viszonyoknak. A halál, az elhagyás miatt azonban most felszabadult ezen kötések alól, vagyis új élettérhez jut, ezzel együtt más irányba tekinthet, más képességeket, lehetőségeket fedezve fel magában és környezetében.

Mindezeket szem előtt tartva a lelkigondozás gyakorlatának egyik elengedhetetlen tartozéka a gyászolók felkeresése, akik főként arra vágnak, hogy meghallgassa őket valaki. Ezekben a beszélgetésekben szívvel és lélekkel kell kifejeznünk: mellette állunk. Nincs terhünk, amit ismétlődően megfogalmaz a gyászoló. Éreztetni kell: elmondhatja fájdalmait, hiszen azért vagyunk mellette, hogy segítsünk annak feldolgozásában. Ne mondjunk közhelyeket – emlékezve Jób figyelmeztetésére. Csak amit szívből szólunk, az ér el a szívig. A gyászoló szívéhez is csak a szereteten útján keresztül lehet odatalálni. Vigasztalni ugyanis azt jelenti: kellő empátiával részt venni a másik érzésvilágában, megérteni azt, milyen szavak a legalkalmasabbak, hogy mindkét fél elnémulását legyőzzük. Ám ugyanakkor ügyelni kell arra is, hogy ne erőltessük a beszélgetéseket. Mondjon el annyit, amennyit szeretne, amivel képes volt megbirkózni.

S még valami: tartózkodjunk attól, hogy kegyesek legyünk, közben pedig „kegyetlen banalitásokat mondjunk”.³⁴ Ezt is tapasztaltam egy beszélgetés során, amikor egy frissen megtért hívő nő a gyászoló barátnője mellett az 1Thessz 13-ra hivatkozva: „*Nem szeretnénk, testvéreink, ha tudatlanok lennétek az elhunytak felől, és szomorkodnátok, mint a többiek, akiknek nincs reménységük*” jelentette ki, hogy: „a keresztyén ember ebben a helyzetben is erős, nem sírhat így, mint a pogányok!” Kijelentését valószínűleg maga sem gondolta át alaposan, mert itt nem a reménység kérdőjeleződött meg barátnője részéről, hanem a sokk lett éppen úrrá rajta a friss veszteség miatt. A látogatások alkalmával nem kell beszélünk az elvesztett hozzátartozó túlvilági helyzetéről alkotott nézetünkről, ami egyébként sem a mi dolgunk, hanem Istené, hacsak nem az általam korábban említett okkultizmus egy-egy félelemkeltő esete forog fenn. Sokkal fontosabb ennél, hogy ezekben a magányos hetekben saját reménységünket próbáljuk megvallani.³⁵

Az elhunyt felőli aggodás

„Boldogok, akik az örökkévaló felől tudakozódnak, de nem azért, hogy tudjanak róla, hanem hogy megtalálják azt” (H. von Wollzogen). A lelkigondozói beszélgetésben gyakran történik meg, hogy az elhunyt életét próbálják megmagyarázni a gyászolók a lelkésznek. Egyrészt előnyös tulajdonságait említik, másrészt maguk és a lelkész előtt is megnyugvást keresnek, mikor arról beszélnek, hogy azért hívő és jó ember volt annak ellenére, hogy nem járt templomba.³⁶ Közben átérezzük a gyászolók fájdalmát, ügyelni kell arra, hogy a vigasztalás szavai mögött a Biblia igéi álljanak. Nem szabad többet mondani annál, amit a Szentírás elmond. Tartózkodni kell az az elhunyt elmarasztalásától, viszont „nem prédikálhatjuk őt be a hetedik mennyországba sem”.

Mind a halálra való készülődésben, mind a gyász fájdalmának elhordozásában nem kis különbség mutatkozik a keresztyén hit és az

³⁴ GYÖKÖSSY E.: Magunkról Magunknak. 223. p.

³⁵ ZIEGNER A.: És hirtelen minden egészen más. 51. p.

³⁶ Dr. HÉZSER G.: A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve. 252. p.

ateista vagy agnosztikus talajon álló személyek életében! A hívő emberben ugyanis nem csak az egyszeri elköltözés elkerülhetetlensége tudatosul, hanem az örök élet valósága is, míg az Istent nem ismerő ember félelemmel reagál már csak annak puszta gondolatára is. Örömkünk akkor lehet igazán nagygyá, gyászunkban érzett fájdalomunk pedig akkor lehet nyugodt és csendes, amennyiben egymás előtt még földi életünkben „nyilvánvalóvá tesszük” az örök életbe vetett hitünket. A lelkésznek mindenesetre fontos világossá tennie a családdal való jó kapcsolat, a későbbi lelkigondozás lehetősége miatt, hogy a temetés, a szertartás már nem a halottért, hanem a hátramaradottakért van.

A fájdalom enyhülése, az élet folytatódik

Minden gyászoló, aki mérhetetlen fájdalommal felkeres egy lelkigondozót, azonnal szeretne jobban lenni, ami teljesen érthető is. Az azonnali lelki béke elérése utáni vágy főként arra a társadalomra jellemző vonás, amelyet nem Isten félelmében neveltek. Ugyanakkor elmondhatjuk, hogy sem az előre Istennel felkészült hívő, sem a hitetlen, ennél fogva készületlen, vagy nem helyesen készülők esetében is igaz az, hogy nem akarhatunk azonnal jobban lenni, mihelyt a haláleset következtében beindult mély fájdalom elért bennünket. Egy idősebb, hívő férfinak, felesége halála után, a részvétnyilvánításkor megjegyeztem: „Önnek most bizonyára nagyon nehéz lehet ezzel a fájdalommal élni”, mire azt válaszolta: „az, de a fájdalomnak az ideje ez, amit nem lehet megspórolni, mert Istentől elrendelt célja van”. Dr. Lawrence Crabb „Mélybenéző” című könyvében leírt lelkigondozói eset is azt erősíti, hogy sokan most azonnal szeretnének jobban lenni, pedig gyermekkorunktól nyitott szemekkel és fülekkel élünk, s számtalan haláleset figyelmeztet: szeretteink és önmagunk távozására is sor kerül, amit egy hosszabb időre szóló megváltozott lelkiállapot követ. Aki erre tudatosan készül, az a gyászt is könnyebben dolgozza majd fel.

Mindannyiunk újbóli vágya, hogy egy lelki megrázkódtatás után ismét talpra tudjunk állni, s tovább menni az Isten által kijelölt úton. A lelki sebek begyógyulásával fokozatosan tér vissza az élet folytatása utáni vágy a gyászolókba. Ehhez azonban idő kell. A lelkigondozói

beszélgetések továbbra is fontosak, melynek folytán a lelkész figyelemmel kíséri a lelkiileg sérült személyt, annak érzelmeit, és gondoskodást, törődést kínál számára. Fontos, hogy a lelkiileg érzékeny gondozott érezze, hogy ezzel a kísérő gondozással a lelkész őt nem jobb keresztyénné akarja tenni, hanem bátorítani, biztatni szeretné. A lelkigondozói beszélgetés Worden, amerikai gyásztanácsadó szerint segíthet elfogadni a veszteség valóságát, átélni a gyász fájdalmát, alkalmazkodni egy olyan környezethez, melyben már nincs jelen az elhunyt, végül az elhunythoz fűződő érzelmi energiákat beépíteni új kapcsolatokba, képessé válni az élet folytatására.³⁷ A kulcsszó tehát: az élet folytatása, mert az élő Isten erőt is tud adni az új kezdet kialakításához, melyben megszívlelendő a 90. zsoltár 12. versének kérése: „*Taníts minket úgy számlálni napjainkat, hogy bölcs szívhez jussunk.*”

Felhasznált irodalom:

- BODÓ Sára: A gyász, mint a keresztyén ember krízise, és a lelkigondozás lehetőségei. A debreceni református kollégium gondozásában, Debrecen, 2002.
- BOROSS Géza: Pásztoráltheológia. KRE Hittudományi Kar, Budapest, 1997.
- BOROSS Géza: A lelkigondozás aktuális kérdései. Református Egyház, LI. évfolyam, 11. szám.
- BUSCH, Wilhelm: Jézus a mi sorsunk. Christliche Literatur – Verbreitung, Bielefeld, 1993.
- BUSCH, Wilhelm: Isten megkísértett szolgálói. Evangéliumi Kiadó, Bratislava, 2002.
- CRABB, Lawrence: Mélybenéző. Harmat Kiadó, Budapest, 1999.
- CSERI Péter: Gyász a változó világban. Embertárs I. évfolyam/I. szám, 2003.
- DEDINSZKY Gyula: A Biblia néprajza. Evangélikus Sajtóosztály, Budapest, 1991.
- DEURSEN, V.A.: A Biblia világa képekben. Evangéliumi iratmisszió.
- ÉDES Tünde: Fájdalom, szenvedés. Theologiai Szemle, 1999. március-április.
- GRAHAM, Billy: Békesség Istennel. Magyarországi Baptista Egyház, Budapest, 1990.
- GYÖKÖSSY Endre: Magunkról magunknak. Szent Gellért Egyházi Kiadó, Budapest.

³⁷ BODÓ S.: A gyász mint a keresztyén ember krízise, és a lelkigondozás lehetőségei 155. p.

- HÉZSER Gábor: A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve. Kálvin János Kiadó, Budapest, 1995.
- JUNG, G. C.: Gondolatok az életről és a halálról. Kossuth Kiadó, Budapest, 1997.
- LAHAYE, Tim: Kivezető út a depresszióból. Evangéliumi kiadó, Budapest, 1996.
- LUTZER W., Erwin: Egy perccel a halál után. Evangéliumi Kiadó, Budapest, 2000.
- LEWIS, S. C.: A fájdalom. Harmat Kiadó, Budapest, 1992.
- MÉSZÁROS Emese: Végtelenül. Beszélgetések a halál közelségéről. Kéri és Halász, 1998.
- MACDONALD, William: Csak egyszer élünk. Evangéliumi kiadó, Budapest, 1995.
- MOODY A., Raymond: Élet az élet után. Ecclesia, Covington, 1983.
- MÜLLER, Paul: Szenvedéssel formál a Mester, Evangéliumi Kiadó, 1980.
- PÁLHEGYI Ferenc: A személyes beszélgetés pszichológiai alapjai és technikája. KRE Hittudományi Kara, Budapest, 1995.
- P. TÓTH Béla: Gyászolók lelkigondozása. Református Prédikátor, I. évfolyam, 2. szám, 2000.
- SCHAFER, Ortwin: Halál, hol a te fullánkod? Evangéliumi Kiadó, Basel és Giessen, 1997.
- SCHAEFFER, Francis: Halál a városban. Evangéliumi Kiadó, 1979.
- SCHLINK, M. Basilea: A szenvedésben elrejtett kincs. id. Nagy Perge Zoltán Kiadója, Budapest, 1999.
- SOMOGYI ALFRÉD: Igével élünk, és mégis... Gyülekezeteinkben ma is élő babonák és rossz szokásaink a Szentírás fényében. In: Teológiai Fórum, 2015, 105-123.
- SPURGEON, H.C.: Az Úr gondot visel. Evangéliumi Kiadó, Budapest, 2001.
- SZATHMÁRY Sándor: A reménység etikája. A Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya, Budapest, 1990.
- SZATHMÁRY Sándor: Halál és hit. Theologiai Szemle, 1982. május-június.
- WISSE, G.: Az Isten szerint való szomorúság. Rotterdam.
- WARDENBURG, Rie és Ad: Ismerd meg a Biblia országát. Primo Kiadó, 1982.
- ZIEGNER, Alfred: És hirtelen minden egész más. Kálvin Kiadó, Budapest, 2000.