

Anselm Grün

Jámbor szavakra nincs szükség

Elárvelt szülőknek tartott kurzuson mesélte nekem az egyik anya, aki közlekedési baleset miatt veszítette el a lányát, hogy gyászában úgy érzi magát, mint egy lep-rás: korábbi ismerősei és barátai átmennek az utca túloldalára... Mentegette a barátokat: talán tehetetlenek, és nem tudják, mit mondjanak neki gyászában. De mások mentegetése csak önmaga megnyugtatója volt, hogy ne kelljen szembenéznie elhagyatottságával. Amikor elgondolkodott a barátok kitérő magatartásáról, fájdalmasan érezte: Gyásznak nem lenne szabad léteznie. Gyászommal zavarom a

többieket. Ők egyszerűen csak azt akarják, hogy normálisan élhessenek tovább. Nem akarják a gyászatot. S így végső soron engem nem akarnak. Mert én pillanatnyilag nem tudok meglenni gyász nélkül.

Ha meghal egy számomra kedves ember, akkor a gyász érzelmi káoszba taszít engem. A kedves ember elvesztése miatt érzett fájdalom ez. Kezdetben egyáltalán nem is akarom tudomásul venni, hogy többé nem beszélhetek az elhunyt apával, anyával, gyerekekkel vagy barátokkal. Elfojtom a gyászt, mert ha hagyom érvényesülni, akkor az az érzés fog el, hogy ki-

csúszott lábam alól a talaj. Nem tudok többé tájékozódni. A hit sem tart meg. Legalábbis nem veszi el a fájdalmat. A gyászt különféle érzések határozzák meg. Először a fájdalom áll előtérben. Elmondhatatlan fájdalom, hogy elveszítettem ezt a számomra kedves embert, és örökre búcsút kell vennem tőle. A fájdalomba belevegyül az értelmetlenség érzése. Ha többé nem létezik ez az ember, aki oly sokat jelentett nekem, akkor nem tudom, mit kezdjek az életemmel.

De a fájdalomba és a gyászba más érzelmek is keverednek. Azáltal, hogy búcsút veszek az elhunytól, tudatosul bennem, hogy milyen kapcsolatban álltam vele. S ez a kapcsolat nem csupán világos, szeretetteljes és harmonikus volt, hanem konfliktusokkal terhelt is. Voltak félreértések és sértések. Ha erre gondolok, düh támad bennem. Ezt azonban nem engedhetem meg magamnak, hiszen nekem most muszáj fájdalmat éreznem. A gyászmunka azonban mindig azt is jelenti, hogy tudatosul bennem, milyen volt a kapcsolat az elhunyttal, mit köszönhetek neki, mit jelent számomra, de az is, mi esett nehezemre, mi sértett engem. A gyászmunka mindig azt is jelenti, hogy tisztázom az elhunythoz fűződő kapcsolatomat, feldolgozom, amit eddig nem dolgoztam föl, hogy azután azt el tudjam engedni.

De sohasem csupán az elhunyt embert gyászolom. Egy kedves ember halála arra ösztönöz, hogy meggyászoljam füstbe ment életálmaimat. Életemet ugyanis, ahogyan azt elképzeltem a férjem vagy a feleségem oldalán, anyámmal és apámmal, a gyerekeimmel, hirtelen megkérdőjelezte a halál. Az életre vonatkozó elképzeléseim összetörték. Tehát önmagamnak kell meggyászolnom, mert az életem már nem folytatódik úgy, ahogy kívántam. A kedves ember halála gyakran emlékeztet a saját meg nem élt életemre, ezért a gyász mindig az eddig meg nem élt élet miatti gyász is.

Aki megtagadja a gyászmunkát, az belsőleg megmerevedik. A füstbe ment életálmok, az elszalasztott esélyek, a meg nem élt élet miatti gyász fájdalmas, de ugyanakkor lelke mélyéig vezet, ahol aztán életem új lehetőségeivel jutok érintkezésbe. A



gyász azonban csak akkor lehet sikeres, ha kész vagyok arra, hogy hagyjam összetörni az önmagamról, az életemről, az Istenről alkotott elképzeléseimet. Csak ez az alternatíva létezik: vagy hagyom összetörni az elképzeléseimet, s akkor a gyász erőnek erejével új életlehetőségeket nyit meg számomra, vagy ragaszkodom az életről alkotott elképzeléseimhez, s akkor össze fogok törni a számomra kedves ember halála miatt. – Egy anya mesélte, hogy meghalt 38 éves fia, aki minden vasárnap járt templomba. Az anya tele volt Istennel szembeni keserűséggel és gyűlölettel, mert „elvette tőle a fiát”. Kifejeztem, hogy megértem Isten elleni vádjait és lázadását, de azt mondtam neki, hogy lázadásának célja is kell, hogy legyen: az, hogy valamikor elfogadja a helyzetet, és rábízza magát a felfoghatatlan Istenre. Szavaim azonban leperregtek róla. Ekkor éreztem: ez az asszony ragaszkodik az életről és Istenről alkotott elképzeléseikhez. Istennek hosszú életet kell adnia a fiának, ha az minden vasárnap templomba megy. Ha nem így történik, akkor többé nem akar tudni Istenről. De ha eddig hetven éven át kitartott Isten mellett, akkor ő maga fog összetörni, ha kitepi Istent a szívéből. A gyász ez esetben azt jelentené: Engedem összetörni azt az elképzelésemet, hogy öregségemben a fiam fog ápolni. Engedem összetörni az önmagamról alkotott elképzelésemet, hogy mindig csak anyának tartottam magam. És engedem összetörni az Istenről alkotott elképzelésemet. Akkor szabaddá válok életem új lehetőségei számára, az igazi önmagam számára és az egészen más Isten számára, aki azonban minden felfoghatatlansága ellenére maga a szeretet.

A gyász kapcsolatba akar hozni engem azokkal az új lehetőségekkel, amelyek már készen állnak a lelkemben – de arra is el akar vezetni, hogy újfajta kapcsolatba lépjek az elhunytal: ha halála nyomán elengedtem őt, akkor új kapcsolatba léphetek vele. Belső kísérőmmé válik. Ezt olykor álmaimban életem meg, amelyekben az elhunyt mond nekem valamit, ami tovább vezet, vagy egyszerűen némán megmutatja, hogy jól van a dolog úgy, ahogyan van. Kérhetem is az elhunytat, hogy kísérjen engem, legyen a tá-

maszom, és mutassa meg, milyen úton járjak. És gyászomban azt is megkérdezhetem tőle: „Mit üzensz nekem? Mit szeretnél, hogyan válaszoljak életedre és halálodra? Hogyan éljek most tovább nélküled? Mire ösztönöz engem?” – Egy asszony, akinek több gyereke is halva született, a gyász éveit után képes volt azt mondani: A gyerekeim olyanok, mint az angyalok, akik kísérőim, és képessé tesznek arra, hogy nevelői és művészi munkámban éppen a nehezen kezelhető gyerekekhez találjak utat.

Sokaknak nehezükre esik gyászolókhöz közeledni, mivel nem tudják, mit mondjanak nekik, amivel megvigasztalhatnák őket. De vigasztalni nem azt jelenti, hogy vigasztaló szavakat mondunk a másiknak, főképpen pedig nem azt, hogy jámbor szavakkal kecsegtetjük. A németben a „vigasz” szó a „hűség”-ből származik, s eredetileg azt jelenti: szilárdság, állhatatosság. Vigasztalni tehát azt jelenti, hogy ott maradok a másik mellett. Kibírom a könnyeit, a kétségbeesését, a vádjait, azt, hogy nem látja az élet értelmét. Nem suhanok át az értelmetlenség gondolata fölött azzal, hogy rögtön bibliai idézetekkel akarom bizonyítani, a halálnak igenis van értelme. Vigasztalni azt jelenti, hogy némán kitartok a másik mellett, anélkül hogy valamit szavakkal el akarnék hallgattatni.

Ha némán kitartok a másik kétségbeesésében és gyászában, akkor ösztönözhetem arra, hogy egyszerűen csak meséljen nekem. Semmit sem kell mondanom. Csak oda kell figyelnem, és odafigyeléssel még inkább ösztönözhetem arra, hogy elmesélje, ami az elhunytól eszébe jut, de mindazt a reménytelenséget és értelmetlenségérzést is, amit átél. A „gyászol” szó gyökere a német nyelvben: „kimerül, ellankad, nincs talaj a lába alatt”. Aki gyászában elveszíti lába alól a talajt, az olyan valakire vágyik, aki támogatja, és a maga állásával visszaadja neki az állás képességét, szilárdságot kölcsönöz neki.

Ha így értelmezem a vigaszt, akkor ez egyfelől tehermentesít. Nem muszáj szavakat vagy magyarázatot találnom a halálra. Nem muszáj vigasztaló szavakat mondanom. Elég, ha kitartok a másik mellett, és kibírom őt

gyászában. Másfelől a vigasztalás ez a felfogása kihívás is: meg kell tiltanom magamnak, hogy szavakkal ártalmatlan színben tüntessem fel a másik kétségbeesését, vagy azáltal, hogy rögtön a doegok értelmét keresem, átsuhanjak azon, hogy ő most nem látja az élet értelmét. *Viktor Frankl*, az egykori híres pszichoterapeuta azt tanácsolja ugyan, hogy a gyászt azáltal győzzük le, hogy valamilyen értelmet csikarunk ki a számunkra kedves ember elvesztéséből, ám tanítványa, *Wilhelm Butollo* óva int attól, hogy a dolgok értelmének buzogányával agyonüssük a gyászolót. A legmélyebb gyászban a másik még egyáltalán nem képes arra, hogy elgondolkodjon a szeretett személy halálának értelméről. Először minden értelmetlennek tűnik számára – s ezt az értelmetlenséget nekem mint vigasztalónak ki kell bírnom. Csak akkor kezdhethünk el együtt valami értelmet keresni, ha kibírom.

A „vigasztaló” latinul „consolator”; összetett szó, tagjai: „con” = -val, -vel, és „solus” = egyedül. A vigasztaló az, akinek van bátorsága együtt lenni a magányos emberrel, aki belebocsátkozik annak magányába.¹ A gyászolók gyakran érzik úgy, hogy egyedül hagyták őket. Olyan személy után vágyakoznak, aki mer belépni az ő magányukba, és megmaradni mellettük.

A gyászolónak olyan vigasztalóknak van szükségük, akik elkísérik őket gyászukban, akik velük együtt járják az utat a lázadás, a kétségbeesés, a reménytelenség és a magány különböző szakaszaiban. A mellettük állóval beszélgetve csak így tudják a gyászolók maguk megtalálni annak az útját, hogyan válaszoljanak életükkel a szeretett ember elvesztésére. Így lesznek képesek új lehetőségeket felfedezni, amelyek bennük is ott rejtőznek, és amelyeket addig egyáltalán nem vettek észre. És olyan valakivel beszélgetve, aki úgy hallgatja meg őket, hogy közben nem értékel, nem minősít, vagy nem ad rögtön tanácsokat, képesek lesznek újfajta kapcsolatba lépni az elhunytal, aki ezáltal belső kísérőjükké válik, ismét szervesen beépül az életükbe, s vele együtt tudnak választ adni a szeretett személy életére és halálára.

Forrás: Publik-Forum Extra, 2009/5

¹ A „consolator” elemei a latin etimológiai szótárak tanúsága szerint helyesen „con” + „solor”, és a „solor” (megerősít, vigasztal) valószínűleg nincs rokonságban a „solus” (egyedül) melléknévvél. – *A szerk.*