

BÉKÉSI TÍMEA – KASSAI SZILVIA

„...hogy a haragnak csak az emléke maradjon”¹

Autoetnográfiai elemzés szenvedélybeteg szülők elvesztéséről és elgyászolásáról

DOI: 10.56699/MT.2023.1.6

ABSZTRAKT

A gyász, egy közeli személy elvesztésének élménye az élet egyik legfájdalmasabb eseménye, amelynek fizikai, pszichológiai és társadalmi következményei vannak. Szenvédélybeteg szülők gyermekei a gyásznak három rétegét élik át: a gyerekkor elvesztését, a „fantáziaszülő elvesztését” és a szülő elvesztését, amelyből az első kettő még a szülő halála előtt megjelenhet. Az első szerző autoetnográfiai beszámolóján keresztül mutatjuk be, milyen jellemzői vannak a szülő elvesztését követő komplikált gyászfolyamatnak. A szenvedélybeteg szülők elgyászolásának speciális mintázata van, általános érvényű megálapításokkal és valószínűleg jelentős egyéni különbségekkel. Az élmények alapján a szülő elvesztését követő gyászmunka tűnik a legkevesebbnek, mert azt megelőzően és azt követően is jelentős gyász- és önmunkára van szükség. Jelen tanulmányban is hangsúlyozni szeretnénk annak fontosságát, hogy a szenvedélybeteg családban nevelkedő gyerekek elérése és segítése minél hamarabb történjen meg.

KULCSSZAVAK: szenvedélybeteg család, gyász, elvesztett gyermek, autoetnográfia

A gyász, egy közeli személy elvesztésének élménye az élet egyik legfájdalmasabb eseménye, amelynek fizikai, pszichológiai és társadalmi következményei vannak. Egy közeli hozzátartozó, különösen a szülő hozzájárul az identitáshoz, a hovatartozás-érzéshez, elvesztése pedig számos pszichológiai és fiziológiai tünetet eredményezhet, amelyek a gyászfolyamat során időnként megjelennek. A gyász megnyilvánulása minden veszteség esetén más és egyedi, vannak azonban közös vonások, amelyek terápiás tapasztalatok alapján lekövethetők. Ezek mentén a gyászfolyamat két nagyobb fajtáját különböztethetjük meg: az akut gyászt és a komplikált gyászt.

Az *akut* gyász során a szeretett személy halálhírére követően mély szomorúságot élhet át az egyén, és erős sóvárgást az elhunyttal való újratalálkozás iránt. A haláleset összezavarhatja a gyászoló identitását, társadalmi szerepét. A gyászoló hajlamos visszavonulni szokásos tevékenységeitől, hitetlenséget és sokkot élhet át, amelyhez diszfória, szorongás, depressziós tünetek és düh társulhat. Ezek növelhetik az egészségügyi kockázatokat is. A nehéz veszteséghez való alkalmazkodás hosszadalmas lehet, az érzelmek kiszámíthatatlanul erősödhetnek és gyengülhetnek. Idővel azonban, ahogy az érintett megérti a veszteség véglegességét és következményeit, a gyász intenzitása csökken, s megjelennek a jövőre vonatkozó remények és tervek. Az érzelmek felerősödhetnek a haláleset évfordulóján és a családi ünnepeken (Shear, 2015).

A gyász másik típusa a *komplikált gyász*, amelyet az elhúzódó komplex gyász zavarának is nevezhetünk. Ez esetben intenzív gyászról beszélhetünk, amely hosszabb ideig tart, mint ami a normák szerint várható lenne, zavart okoz a mindennapi működésben, és a szokványostól eltérő pszichés vagy szomatikus tünetek jelennek meg (Shear, 2015). Komplikált gyász a szeretett személy váratlan elvesztése után, az elhunyttal kapcsolatos ambivalens érzések esetén, gyermek elvesztésekor, erőszakos halált követően, illetve olyan helyzetekben jelentkezhet, amikor a halálesettel egyidejűleg más stresszhelyzetek is megjelennek (Pilling, 2001).

Röviden bemutatjuk a komplikált gyász típusait. A *krónikus gyász* a dependens kapcsolat eredménye, és évekig tartó pszichés tünetek kísérik: búskomor hangulat, elhúzódó szorongás, a szociális kapcsolatok beszűkülése. Jellemző lehet a mumifikáció: az eltávozott személy szobáját soha nem rendezik át, a gyászoló belső párbeszédet folytat az elhunyttal. *Késleltetett gyász* akkor alakulhat ki, ha a gyászoló a haláleset után mások segítségét helyezi előtérbe, de lehet ambivalens kapcsolatok eredménye is. Ekkor elhúzódó tagadás, erős büntudat és harag jellemző. A gyász egyéb tüneteit kiválthatja, ha már nincs szükség arra, hogy a gyászoló másokat támogasson, vagy egy újabb veszteség. *Bagatellizáció* akkor alakulhat ki, ha az elhunyt és a gyászoló között ambivalens volt a viszony. A haláleset után a gyászoló megkönnyebbülést érezhet, igyekszik úgy folytatni az életét, mintha semmi sem történt volna, gyakori az aktivitás túlfokozása. A bagatellizáció mögött harag és büntudat állhat. *Hipertrófikus (túlzott mértékű)* gyász általában hirtelen haláleset után fordul elő. A gyász tünetei eleinte rendkívül intenzívek lehetnek, ezek elnyomására törekszik a gyászoló, így elhúzódó szorongás, szociális elszigetelődés jellemzi. A *torzult gyász* több veszélyeztető tényező együttes hatásaként jelenik meg. Szomatikus betegségek vagy pszichiátriai kórképek (újra)megjelenése, fertőző betegségekre való fokozott érzékenység kíséri (Pilling, 2001).

Arról, hogy szenvedélybeteg szülők gyermekei szülei elvesztését követően milyen gyászfolyamaton mennek át, a nemzetközi és a hazai szakirodalomban is csak elvétve találhatunk információt. Gyászfolyamatuk a legtöbb esetben komplikált gyász, amelynek oka lehet a szülővel való ambivalens viszony. A gyászfolyamat komplikáltsága igaz minden olyan gyermekre, aki diszfunkcionális szülő mellett nőtt fel. Ők a gyász három

rétegét élik át, amelyből kettő még a szülő elvesztése előtt megjelenhet. A gyász e három rétege: a gyermekkor elvesztése, a „fantáziaszülő elvesztése” és a szülő elvesztése.

Mivel a szülő diszfunkcionális (azaz szülői feladatait nem vagy nem megfelelően tudja ellátni), a gyerekek már életük korai szakaszában elveszítik a gyerekkorukat. Zupanick (1994) összefoglalója szerint a gyermek ilyenkor elveszíti a kapcsolatot önmagával, a határait, érzelmei kifejezésének a képességét, a biztonságérzetét és a szabadságát (lásd még Woititz, 1985). Ez veszteség, mert az érintett lemaradt valamiről, amit felnőttként túl késő megszereznie. A gyermekkor elvesztése azonban csak a következménye egy szintén jelentős veszteségnek, a gondoskodó szülőfigura

A gondoskodó szülő nélküli élet ellensúlyozására a gyermek adaptív módon kialakíthat egy fantáziaszülőt, hasonlóan egy láthatatlan fantáziabaráthoz, amelyet a kisgyermekek szoktak létrehozni.

elvesztésének. Nem csupán arról van szó, hogy hiányzik a gyermek számára valami, amit nem kaphatott meg, hanem a veszteség egy idealizált fantáziaszülő hiánya. A diszfunkcionális szülő mellett felnövő gyermek tehát a veszteség kétféle rétegét éli át. Bár a diszfunkcionális szülő fizikailag jelen van, érzelmileg nem érhető el, és nem tud gondoskodó szülőként működni. A gondoskodó szülő nélküli élet ellensúlyozására a gyermek adaptív módon kialakíthat egy fantáziaszülőt, hasonlóan

egy láthatatlan fantáziabaráthoz, amelyet a kisgyermekek szoktak létrehozni. Ez a képzeletbeli szülő talán filmes élményeken vagy kortársak szüleinek jellemzőin alapul. Míg a fantáziaszülő létezése gyermekkorban adaptív lehet, felnőttkorban a fantáziához való túlzott ragaszkodás már akadályozza az érintettet abban, hogy elfogadjon valódi szüleit. Ráadásul a fantáziaszülőről való lemondás elmulasztása meggátolja a felnőtt elveszett és visszahozhatatlan gyermekora miatt szükséges természetes gyászfolyamatát. A fantáziaszülőhöz való ragaszkodás, bár már nem adaptív, mindenképpen érthető. Felnőttkorban is fájdalmas feladni annak reményét, hogy a valódi szülő egy nap majd olyan szülővé válik, amilyenre gyermeke mindig is vágyott. Mindkét veszteségre adott reakció jogfosztott gyásznak tekinthető, amikor is a gyászfolyamat nem egy közeli személy elvesztéséhez kötődik, hanem egyéb veszteséghez, amelyet a társadalom nem ismer el, így nem is lehet hagyományos módon elgyászolni (Békési–Kassai, 2022). A gyász tárgya nincs kimondva, ezért nehezebb a feldolgozás. Azonban az egyén csak akkor kezdhet el gyászolni, ha tudja, mit veszített el. Fel kell ismernie a gyász tartósságát, ami ebben az esetben annak felismerését jelenti, hogy soha többé nem lehet újra gyermek. A fel nem ismerés gyakran abból ered, hogy az érintett megpróbálja újraalkotni, újraélni a múltat, nem tudatosítja a veszteség véglegességét. Ha pedig nem ismeri fel, nem tudja elgyászolni a gyerekkorát (Zupanick, 1994).

Amikor meghal a szülő, végképp elszáll minden esély, hogy helyreálljon a hozzá fűződő kapcsolat, így elvesztése a harmadik rétege annak a komplikált gyászfolyamatnak, amelyet a felnőtt gyermek átél. Sok esetben ilyenkor szembesül a szülő iránti ambivalens

érzésekkel: a haraggal az elveszett gyermekkor miatt, illetve a büntudattal, amely egész addigi életében jelen volt. Ez gyakran azért csak a szülő halála után lehetséges, mert a gyermek akkor kezd önmagára fókuszálni, egészen addig ugyanis a szülővel volt elfoglalva, érte vállalt felelősséget. Ezt követően tud magára figyelni, és igazán elgyászolni elvesztett gyermekkorát. Az érzelmek feldolgozásához igénybe vehető szakember segítsége, de az érintett dolgozhat magában is a szülővel való kapcsolatán. Ha rendelkezik elegendő külső és belső erőforrással, akkor kiengesztelődhet a szülővel, elrendezheti érzéseit, és kialakíthatja az emlékezés módját. Ilyenkor fontos erőforrás az ismerősök, barátok segítsége, akikkel lehet beszélgetni az elhunytrol, s értékelni a közös múltat. A sikeres gyász folyamatot az jelzi, ha az elhunyt belsővé válik, és úgy van jelen az emlékekben, hogy alakjának felidézése nem vált ki szélsőségesen erős, bénító érzéseket.

Jelen tanulmány célja egy szenvedélybeteg családban felnőtt gyermek szülei elvesztését követő gyász folyamatának vizsgálata. Az autoetnográfia módszere különösen alkalmas olyan összetett és mély tapasztalatok vizsgálatára, mint a gyász és feldolgozása (Pedersen, 2019). A tanulmány első szerzőjének önelemző beszámolóján keresztül mutatjuk be, milyen jellemzői vannak e folyamatnak.

MÓDSZER

Az autoetnográfia posztpozitívista narratív kutatási szemléletű, innovatív és folyamatosan fejlődő módszer, amelyet nagy befolyásúnak tartanak a kortárs kvalitatív kutatás területén (McLeod, 2011). Lehetővé teszi a tapasztalat reflektív, tartalmas és „igaz” oldaláról történő vizsgálatát (Gannon, 2017). A kutatás eszköze maga a kutató, a kutatás az „én” köré összpontosul, egyéni értelmezéseket és elemzéseket tár fel. A módszer lényege az antropológiából hozott bennfentes perspektívában rejlik, a kutató saját viselkedését kontextusban látja, a történéseknek értelmet és célt tulajdonít (Goldschmidt, 1977; Reinharz, 1992).

Az autoetnográfia számos hasonlóságot mutat az önéletrajzírás és a narratív kutatás módszereivel. Közös vonásuk, hogy mindhárom esetben a személyes történetek gazdag bemutatásáról van szó, és a cél a személyes jelentés feltárása. Ugyanakkor fontos különbségek is felfedezhetők. Az önéletrajz a szerző személyes történeteiről szóló írás, de nem tekinthető kutatási módszernek. A narratív vizsgálat olyan kutatási módszer, amely más emberek történeteit, a történetek konstruálásának módját, valamint a jelentésüket és hátterüket vizsgálja (Creswell, 2013; Trahar, 2009). Az autoetnográfia és a narratív vizsgálat lehetővé teszi az élettörténet elméleti elemzését (Creswell, 2013). Az autoetnográfia segítségével a kutató a saját tapasztalatait vizsgálja, és az őt körülvevő társadalmi kérdések összefüggésében elemzi azokat (Lam, 2018).

Autoetnográfiai vizsgálatok gyakran elemeznek veszteséggel (Ellis et al., 2011), függőséggel (Wakeman, 2021), gyásszal (Patti, 2012) kapcsolatos tapasztalatokat, tehát olyan élményeket, amelyeknek mély jelentőségük van az egyén számára, és az identitására is hatással lehetnek. Ellis és munkatársai (2011) a veszteséget elemző autoetnográfiai írásokban térnek ki arra, hogy a módszer kifejezetten alkalmas olyan élmények bemutatá-

sára, amelyeknél jellemző a széttöredezettség, rendezetlenség. Az autoetnográfia módszere lehetővé teszi az emlékek epizodikus bemutatását, amely bizonyos mértékig egy egészként jeleníti meg a több darabból álló folyamatot.

Jelen autoetnográfiai elemzés az első szerző személyes történetéből merít, és attól válik tudományos vizsgálattá, hogy az elemzéshez elméleti keretet használunk (Lam, 2018). Célunk a szenvedélybeteg családban felnőtt gyerek szülei elvesztését követő gyászfolyamatának részletes vizsgálata. Az eredmények bemutatására egyes szám első személyben kerül sor.

EREDMÉNYEK

Szüleim elgyászolása

Az idén volt tizenöt, illetve tizenhárom éve szüleink halálának. Előbb anyámat temettük. Az azóta eltelt időben már tíz évvel ezelőtt képződtem a gyászfeldolgozás-segítés területén, és csoportvezetőként, illetve egyéni kísérésben sokéves tapasztalattal rendelkezem.

Amikor jelentkeztem a képzésre, már megdolgoztam a gyászom, béke volt bennem, most mégis különösen izgalmas, illetve félelmetes is elővenni a saját gyászfolyamatom, és újra, már a mai tudásommal ránézni. Azért teszem meg mégis, mert egyrészt kíváncsi vagyok magamra, hogy hoz-e valami újat ez az önelemzés az autoetnográfia segítségével, másrészt pedig hogy támpontokat adjon egy tervezett kutatáshoz, amelyben szenvedélybeteg szülők elgyászolásának mintázatát szeretnénk feltérképezni.

A tanulmányaim és munkám során szerzett tapasztalataim alapján a következőket figyelembe véve írom le a gyászmunkám. E szempontok a sikeres gyászfeldolgozást befolyásoló tényezők:

- a személyiség állapota;
- támogató kapcsolatok, szociális háló;
- az elhunyttal való kapcsolat minősége;
- hit megléte/állapota;
- a halál neme;
- az elbúcsúzás lehetősége;
- családi, közösségi hagyományok, rítusok.

A saját gyászom és a gyászolókkal végzett munka első ránézésre azt mutatja, hogy ez messze nem olyan nehéz, tehát könnyebb, mint annak, akinek jól funkcionáló szülője volt, hiszen ő halála után nagyon-nagyon hiányzik. Mert a függő szülő az esetek többségében nem hiányzik. De lássuk, valóban könnyebb?

Anya elgyászolása

„Remélem, van valaki, ki vigyáz majd rám, ha meghalok”²

Anyám, amióta csak az eszemet tudom, beteges volt. Ezt azzal magyarázták, hogy amikor 1944 áprilisában, a kijárási tilalom alatt másfél kilósan megszületett, az orvos nem bízta túl sok jóval nagyanyámat. Ő ebbe nem akart belemagyarázni, és bár otthon volt már négy gyerek – egyikük még csak egyéves volt –, a bombázások ellenére elvitte anyámat egy javasasszonyhoz, aki végül segített életben tartani. Így indult hát az élete a második világháború végén. A gyenge fizikumhoz lelki bajok is társultak, mert a sok gyerek között – hatan nőttek fel – rá valahogy kevés figyelem jutott. A gyerekként megtanult áldozatszerpet vitte tovább egész életében, így próbált meg figyelmet és érzelmeket kicsikarni magának. Akkor volt jól, ha sajnálták. Gyakran került kórházba különböző betegségekkel, érte mindig aggódni kellett, és mindig szedett valamilyen gyógyszert. Gyakran volt depressziós, szomorú, reményvesztett.

Apánkkal kötött házasságában nem érezte magát boldognak, ezt gyakran hangoztatta is, ahogy azt is, hogy utál a szülőfalumban lakni, ahova születésemkor költöztek. Apai nagyszüleim házához építettek hozzá, s így lett külön bejáratú lakrészünk. Hogy mikor kezdett el inni is, én pontosan nem tudom, mert mint az ő női kortársai általában, zugivó volt. Családi összejöveteleken, ünnepeken mindenki ivott, de a hétköznapiakban – úgy tűnt – csak a férfiak.

Negyvenes évei elején már rokkantnyugdíjas volt. Apánk három műszakban dolgozott egy gyárban, kertet is művelt, állatokat is tartott, de így is folyamatos volt az anyagi szűkösség.

Mi, a gyerekei sem tudtuk boldoggá tenni, pedig nagyon igyekeztünk, viszont én és a testvérem is elváltunk, gyermekünk nem született, így végül a vágyott unokákról is le kellett mondania.

Halála előtt öt évvel váltam el másodszor, és akkor jöttem rá, hogy a saját életem igazgatása helyett mennyi energiám megy el még mindig anyámra. Akkor, abban az újrakezdésben éreztem, hogy minden energiámra szükségem van a saját életem újraépítéséhez – és elengedtem a kezét, már nem próbáltam megmenteni, boldoggá tenni. Innentől folyamatosan ment kifelé az életből, és biztos, hogy rendszeresen ivott is, mert amikor nagyon rossz állapotban kórházba került 2006 decemberében, alkoholos májcirrózissal diagnosztizálták.

Hálás vagyok az orvosnak, aki őszintén elmondta ezt nekem, és azt is, hogy egy évnél több már biztosan nincs hátra anyám életéből, de inkább kevesebb, mert a májcirrózisa már visszafordíthatatlan.

Akkor már évek óta nagyon nehéz volt hazamennem, szüleim állapotának, életminőségének folyamatos romlása miatt – de igyekeztem mindig megerősíteni magamban, hogy nem tudom őket megmenteni, és elsősorban a saját életemmel, jóllétemmel kell törődnöm. A második válásom után kerültem a segítőszakmába, amelyet az első perctől

nagyon szerettem és igazi hivatásomnak tekintettem. Segített az otthoni romlás miatt érzett szomorúságot, aggodalmat és tehetetlenséget elhordozni, hogy a saját életemmel egyre elégedettebb voltam. A barátaimmal való kapcsolatom kellő érzelmi biztonságot és támogatást adott.

Anyám állapota és diagnózisa végtelenül megrázott. Az orvossal való konzultáció után úgy mentem haza, hogy ha már ez az utolsó időszak az életében, akkor jó volna minden fontos dologról beszélnünk. Aztán hamar láttam, hogy ők erre nincsenek készen, és kitartóan hisznek a felépülésben. Úgy éreztem, nem vehetem ezt el tőlük. Apánk maximálisan gondoskodott anyámról, így az ápolása meg volt oldva, de igyekeztem minél gyakrabban hazamenni és segíteni. Életem legnehezebb hónapjai közé tartoznak, amelyek ezután következtek. Látni anyámat, ahogy egyre fogy, és mégis igyekszik jobban lenni, nagyon fájdalmas volt, nagyon fájt a szívem érte. Fájt, hogy tudtam, már hiába minden, ennyi volt, meg fog halni úgy, hogy szinte egész életében boldogtalan volt. De fájt a szívem apám miatt is, aki saját alkoholproblémájával együtt is maximálisan ellátta, ápolta anyánkat. Már előre aggódtam, mi lesz vele, hisz még soha életében nem volt egyedül, ráadásul alig volt rokonunk a faluban, a baráti kapcsolataik is leépültek az évek folyamán, mi pedig messze éltünk.

A 2006-os karácsony borzasztó nehéz volt. Úgy éreztem magam, mint aki légüres térben mozog, mintha nem is én lennék, aki bepelenkázza az anyját. Gépiesen tettem, amit kellett. Emlékszem, elromlott a mosógép is, és ahogy a közeli városban mentem újat venni, bár ismerős helyeken jártam, mintha nem is én lettem volna, hanem valaki másnak az életét élném. Mintha belecsöppentem volna egy olyan történetbe, ami nem az enyém, és valahol a lelkem mélyén vártam, hogy felébredek, és kiderül, hogy álom az egész. Nagyon nehéz volt a valósággal szembesülni.

Ahogy teltek a hónapok, anyám folyamatosan gyengült. Amikor már nem tudott felkelni, felfekvései lettek, s már apám is végtelenül fáradt volt, én a tudtuk nélkül kihívtam a háziorvost, aki rögtön beutalta anyámat a kórházba. Ő és apám is nagyon haragudtak rám. Bár még mindig nem mondtuk ki, hogy ez itt a vége, tudtam, hogy azért haragszanak, mert anyu otthon akart meghalni.

Akkor már nyár volt. Emlékszem, amikor késő este kiültem a csendes udvarra, néztem az ismerős helyet, és azon gondolkodtam, hogy ha választanom kellene, hogy legyen vége ennek a szenvedésnek, mindannyiunk szenvedésének, vagy maradjon itt anyám, amíg csak lehet, akkor végül azt válaszoltam magamnak, hogy maradjon itt, amíg lehet.

A mi családunknak sem volt erőssége az érzések kifejezése, így ezek a hónapok még nehezebbek voltak, mert ugyanúgy, ahogy addig, igyekeztünk valahogy a felszínen megmaradni, tartani magunkat. Külön valóságokban éltünk, nem tudtunk igazán kapcsolódni. Az életemről nem sokat tudtak, de nem is nagyon érdeklődtek. Inkább az volt a kérdés, mikor megyek haza, és meddig maradok – mindig azt kellett éreznem, hogy nem tudok eleget adni, s ezért szinte állandó volt a bűntudatkeltés. Anyám leépülésének hónapjaiban aztán ez enyhült, így békésebb volt együtt lenni, de közben végtelenül fájdalmas is.

Aztán amikor két hetet töltött a kórházban, egész életemre meghatározó pár mondata volt hozzám. Szinte minden átmenet nélkül egyszer csak azt mondta nekem: „Mindig nagyon szerettelek. Tudom, hogy meg fogok halni, és nagyon sajnálom, hogy soha nem mentem el megnézni, hol szeretsz annyira élni, de örülök, hogy ott boldog vagy! Tudod, most már nem is értem, hogy tudtam én a bort meginni.”

Életem csodálatos élménye volt ez, mert hiába volt egy kicsi, megtört test az ágyban, akinek a nyakába borultam, és megöleltem, de egy erős, nagy lélek volt ott, aki az én anyám! Nagyon felkavaró volt, de leginkább felemelő ez a búcsúzása, és én boldog is

Hiába volt egy kicsi, megtört test az ágyban, akinek a nyakába borultam, és megöleltem, de egy erős, nagy lélek volt ott, aki az én anyám!

voltam, mert végre megmutatta igazi lényét, amelyről mindig tudtam, hogy valahol ott kell lennie, és ott volt! Nagyon nagy hálát érzek ezért, mert e pár mondattal felszabadított a büntudat alól, és mint egy hosszan hordozott ficamot, egy mozdulattal helyrerántotta a lelkem és a köztünk lévő kapcsolatot, amely az évek során egyre csak romlott. Amikor kimentem a kórteremből, és kiértem az épület mellé, ahol a nővérek üldögéltek, az egyikük nyakába borulva sírtam, hogy érzem, anyám nemsokára meg fog halni. Nagyon kedvesen vigasztaltak, jó szívvel emlékszem rájuk. Miután kisírtam magam, a nyugalom érzése járt át. Úgy éreztem, most már bármi lesz, mi rendben vagyunk. Ezután újra hazakerült, és még két hétig élt. Amikor utoljára elköszöntem tőle, és mondtam, hogy egy hét múlva jövök, csak békésen mosolygott rám. Szerintem ő már tudta, hogy többé nem látjuk egymást, s aztán pár nap múlva hívott is egy kedves szomszédunk, hogy anyu az éjjel meghalt. Segítettek apámnak, otthon készítették fel a halottat, megmosdatták, szépen felöltöztették.

Ezután elég tompa hetek következtek. Egyrészt még anyám felszabadító mondatainak hatása alatt voltam, másrészt a sok állapotában zajlott a temetés intézése. Két hetet vártunk egy fontos rokon nyaralása miatt. A temetkezési vállalatnál megkérdezték, szeretném-e megnézni anyámat, és én igent mondtam, bár kicsit tartottam is tőle, hisz még soha nem láttam halottat. De jól tettem, hogy megnéztem, mert így láthattam, hogy a sok szenvedés után halálában kisimult és békés volt az arca. Úgy éreztem, most már jól van, már nem szenved tovább. Hálás vagyok érte, hogy erős, megtartó hittel élő idő nagyanyám mellett nevelkedve számomra mindig természetes volt a halál, hogy az életünk véges, így nem ért felkészületlenül életem nagy vesztesége: anyám halála.

Ezután elég tompa hetek következtek. Egyrészt még anyám felszabadító mondatainak hatása alatt voltam, másrészt a sok állapotában zajlott a temetés intézése. Két hetet vártunk egy fontos rokon nyaralása miatt. A temetkezési vállalatnál megkérdezték, szeretném-e megnézni anyámat, és én igent mondtam, bár kicsit tartottam is tőle, hisz még soha nem láttam halottat. De jól tettem, hogy megnéztem, mert így láthattam, hogy a sok szenvedés után halálában kisimult és békés volt az arca. Úgy éreztem, most már jól van, már nem szenved tovább. Hálás vagyok érte, hogy erős, megtartó hittel élő idő nagyanyám mellett nevelkedve számomra mindig természetes volt a halál, hogy az életünk véges, így nem ért felkészületlenül életem nagy vesztesége: anyám halála.

A temetésre csak halványan emlékszem. Otthon fogadtuk a vendégeket, így előtte és utána is sok feladat volt. Megint egy párhuzamos világban éreztem magam, amelyben én nem a helyemen vagyok, vagy ez nem a valóság, de muszáj ott lennem, ahol vagyok, és tenni, amit kell, például kimenni a temetőbe, amikor hívtak, hogy meghozták a hamvakat, és át kellene venni őket. Olyan valóságos volt az egész, onnantól,

hogy aláírtam: átvettem anyám hamvait. Hogy ebben a kis urnában van, ami belőle maradt; hogy ez a temetés az ő temetése, az ismert papi szövegekkel és énekekkel; hogy amikor a sírba helyezték, apánk fájdalmában el akart onnan menni, de tartották; hogy a szomszéd néni segít, hogy legyen zászlóvivő, hogy adjon a ministránsoknak pénzt; aztán otthon a vendégek ellátása; anyám néhány unokatestvére, akiket nem is ismerek, de kedélyesen beszélgetünk... A lelkemben közben fájó űrt éreztem, és jeges aggodalmat amiatt, hogy hogyan lesz tovább. Mi lesz apánkkal? Tulajdonképpen alig ismerjük egymást, mert én mindig anyámra fókuszáltam, apám volt az „ellenség”, aki nem tudta őt boldoggá tenni, és még ivott is. Mi lesz vele? Még soha életében nem volt egyedül. Hogy fog tudni megbirkózni a gyásszal? Álmomban is küszködtem ezekkel az aggodalmakkal, és emlékszem, ebben könyörögtem anyámnak, hogy jöjjön vissza, mert én nem tudok mit kezdeni apámmal.

Visszautazva lakóhelyemre, és végezve a munkám azt láttam, hogy tud ez menni párhuzamosan: tudok működni az életemben, s közben viszem magammal a gyászom, amely másoknak nem igazán látható. De pont azért, hogy látható is legyen, hat hétig feketében jártam. Fontosnak tartottam megmutatni, hogy én most ebben az élethelyzetben vagyok. Szerencsésnek tartottam magam, hogy vannak olyan barátaim, akikre számíthatok, akik ott voltak, ha beszélgetni szerettem volna, vagy egyszerűen csak sírhattam a jelenlétükben.

Eltelt egy hónap is, és nem tudtam igazán sírni, nem jöttek az elárasztó érzések, amelyekről már olvastam, hogy a gyásszal együtt járnak. Néha, amikor az utcán talákoztam egy kedves baráttal, eleredtek a könnyeim, de amikor hazamentem az albérletembe, s nézegettem anyám képeit, gyújtottam egy mécsest, és vártam, hogy sírjak, akkor nem ment. Aztán úgy másfél hónap múlva voltam moziban, és a film, amit néztem (Koltai Lajos: *Este*), kinyitott bennem egy kaput, amelyen beáramlott a fájdalom, anyám elvesztésének fájdalma meg az elmúlt hónapok fáradtsága. Ott a film alatt elkezdtem sírni, és sírtam hazafelé, s még utána is egy ideig. Innentől elindult a gyász azon szakasza, amelyben váratlanul jönnek az elárasztó érzések, és emlékbetörések tarkítják az életet. Ezzel együtt mégis békés folyamat volt ez, mert anyámnak azok a bizonyos fontos mondatai nagyon sokat jelentettek nekem, és az ő halálával együtt járt – bármilyen nehéz is kimondanom – a megkönnyebbülés érzése is, ugyanis végleg lement rólam a teher, hogy őt boldoggá kellene tenni. Már nem kellett többé szoronganom és aggódnom miatta, s hitem szerint már jó helyen volt egy olyan túlvilágon, ahol már nem fáj semmi, és ugyan számot kell adni az életéről, de ha megtörtént az elszámolás, a lelke útja egy olyan boldog öröklétbe vezet, amilyen boldogságra mindig is vágyott.

Az egész folyamatban volt valami megrendítően felemelő, ahogy megmutatkozott számomra az élet a maga teljességében. Ugyanis amikor megtudtam, hogy anyám halálos beteg, akkor lett várandós a legjobb barátnőm az első gyermekével, akire már régóta várt. Nagyon szépen megfért az élet két vége egymás mellett, s ahogy osztottunk egymás érzéseiben: ő a fájdalmában, én az örömeiben, ez valahogy adott egy bizonyosságot,

hogy minden rendben van így. Milyen nagy szervező az élet! A barátnőm akkor hozta világra gyermekét, amikor mi anyánkat temettük.

A következő hetekben, hónapokban apánk bánatában, úgy hiszem, halálba akarta inni magát. Meghálnia nem sikerült, viszont súlyos ataxiás tünetek miatt hónapokra kórházba került. Nagyon haragudtam rá, és csak módjával látogattam. Úgy éreztem, ha meg akar halni, tegye, de én nem szeretném végignézni. A kórházban töltött józan időszak alatt, úgy hiszem, átgondolhatott sok mindent, és végül az életet választotta. Így jött el az első karácsony anyánk nélkül. Borzasztóan féltem tőle. A feladatok elosztása még csak ment, hogy ki mit süt, főz, készít elő, de az érzések terén nem volt ilyen könnyen megoldható a hiány, hogy egy fontos szereplő már nincs köztünk. Végül ez lett életem egyik legbékésebb, legszebb karácsonya, szerintem azért, mert mindannyian elvárások nélkül mentünk bele. Nyugalom volt, kitakarítottunk, süttöttünk, főztünk, ajándékkal is készültünk, és szenteste az az igazi, puha hó hullott és takart be mindent. Úgy éreztem, minden rendben van most már így, hogy meghalt a „főszereplő”, szegény anyánk, a nagyon rossz működésével. Halálával vége lett a büntudatkeltésnek. Apám mindig örült, ha meglátogattam, hálás volt érte, megköszönte, és érdeklődött az én életemről is.

A megkönnyebbülés aztán úgy elringatott, hogy az anyámmal kapcsolatos negatív érzések nehezen találtak egyenes utat a felszínre. Pedig vallom, hogy a „halottról jót vagy semmit” sokszor káros parancsa helyett a „halottról igazat” sokkal gyógyítóbb tud lenni. Ha meghal valaki, attól még nem szentül meg, és a vele való kapcsolat árnyoldalaival is szabad és kell foglalkozni. Addigi életemben a tekintélyszemélyekkel gyakran volt gondom, s az anyám halála utáni évben egy nő főnökömmel adódott komoly nehézségem. Akkor olvastam a *Mérgező szülők* című könyvet, és annak mentén ismertem rá arra, hogy a főnökömmel való ambivalens kapcsolatom igazából tükre az anyámhoz fűződő kapcsolatomnak: az okoz nekem nagy fájdalmat, akinek sokat köszönhetek. Ekkor mentem el először egyéni terápiára, mert rájöttem, én még nem haragudtam anyámra, pedig van miért. Parentifikált gyerekként felnőve azt láttam, hogy nagyon sok nehézség és sikertelenség várt rám mind a magánéletben, mind az élet más területein való boldogulásban. Nagyon felszabadító volt számomra védett körülmények között megélni és kifejezni a haragom. Szelídült is, aztán meg évekig azt tapasztaltam, hogy utolér a sajnálat, a büntudat, például amikor a távfűtött lakásban felkelek télen, és reggel is meleg van. Hányszor hasított belém, hogy szegény anyámnak ez nem adatott meg. Mondhatom, hogy nagyon nagy utam, majd tizenöt évig tartó küzdésem van abban, hogy apránként leraktam a büntudatot, és meg tudom engedni magamnak a boldogságot.

Ahogy anyám halála után teltek a hónapok, lassan távolodott a sok fájdalmas emlék, és újabbak már nem rakódtak rá, egyre jobban előjöttek a jó pillanatok emlékei is. Anyám nevetése, humora, a tánc szeretete, amit én is megkaptam tőle. Betegsége alatt többször kérte, hogy főzzek neki brokkolikrémlevest, s ez azóta is eszembe jut, ha azt készíték. Nagyon szerette a tökfőzeléket is, én viszont, mint a legtöbb gyerek, „hivatal-

ból” utáltam, anyám hiába kínálgatta még felnőttkoromban is. Amióta nem él, bekerült a konyhámba, és szintén rá emlékezve örömmel eszem. Szinte nincs olyan nap, hogy ne jutna eszembe. Szépen belsővé vált, ahogy az jó esetben megtörténik a gyászfolyamatban.

A következő években különböző szakképzéseken vettem részt önismereti munkával együtt, sokat dolgoztam tehát az anyámhoz fűződő érzéseimen és viszonyomon – ami így egyre jobb és jobb lett.

Minden nyáron, amikor közeledik halálának az évfordulója, nagyon sokat gondolkok rá. Elő-előjönnek az akkori nyár fájdalmas emlékei, de ez már nagyon békés fájdalom, amelynek helyet kell adni. Aztán a tizedik évforduló körül történt, hogy a semmiből eszembe jutott egy dal, illetve egy részlete, amelyet pár éve egy filmben hallottam. Elkezdtem keresni, kutatni utána, és amikor megtaláltam, napokig újra és újra meghallgattam, és nagyon jókat tudtam sírni rajta, bár nem értettem a szövegét. Viszont nagyon kíváncsi lettem rá, mert biztos voltam benne, hogy nem véletlenül jutott eszembe, és amikor egy kedves ismerősöm lefordította, és megláttam az első sort, tudtam, hogy ez anyámról is szól: „Remélem, van valaki, ki vigyáz majd rám, ha meghalok.” Azóta ez a rá emlékező dalom.

Anyámnak nem volt megtartó hite, így biztosan nehéz lehetett számára az utolsó átváltozás, az átkelés a végső kapun. Ahogy az említett dalt hallgatva ismét elsirattam, úgy éreztem, vigyáznak rá, s ha számít odaát valamit, hogy én hogy érzek iránta, akkor nyugodt lehetek felőle. Mert mostanra nem maradt más a kapcsolatunkban, csak megértés, elfogadás, szeretet, hála és egy elhordozható csomag fájdalom, amelyet azt hiszem, mindenki visz magával, aki eltemette az édesanyját.

Apa elgyászolása

„Kifizettem a számlát, többet adtam, mint ami jár”³

Apám is a második világháború alatt, 1940-ben született, szegény családban. Nagyszüleim mindketten harminchét évesek voltak ekkor. Nagyapámnak már volt egy felesége, akitől elvált, ebből a kapcsolatból két féltestvére volt apámnak, nagyanyámnak viszont ez az első és egyetlen házassága volt. Nagyapám megjárta a háborút, s ő ugyan hazatért a Don-kanyarból, a nagy megpróbáltatások és traumák hatására érzelmileg elérhetetlen apa és nagyapa lett. A háború után amerikai fogságba került, majd mint megbízhatatlan elem börtönbe, aztán 1954-ben, amikor a falut elvitte egy nagy dunai árvíz, emeltet a padláslesöprések és beszolgáltatások is sújtották az egyébként is szegény családot. Még 1945-ben született apámnak egy értelmi sérült öccse. Ebben a helyzetben apám volt nagyanyám legfontosabb és legnormálisabb kapcsolata, s a köztük lévő szimbiózis nagyanyám kilencvenhárom évesen bekövetkezett haláláig meg is maradt. Apám sokat mesélt a katonaéveiről, azt hiszem, akkor volt életében a legszabadabb, de akkor kezdett el dohányozni és inni is. Anyámmal huszonnégy éves korában házasodtak össze, s

mivel apám nagy gyakorlatra volt kénytelen szert tenni a nehéz helyzetek elviselésében, anyámnak hatvanhárom éves korában bekövetkezett haláláig hűséges társa volt. Az alkohol és a cigaretta voltak azok a szerek, amelyek élete szerves részévé váltak, ezek adtak számára szabadulást az otthon nehézségei alól, kikapcsolódást a rengeteg munka mellett, amelyet egész életében végzett. Nemcsak anyjához, hanem szeretett falujához is kötődött, ott élte le egész életét. Csak annyi időre költözött anyámmal annak szüleihez, amíg otthon hozzáépített a szülői házához, így kialakítva egy külön bejáratú részt a saját családjának, szeparálódva mogorva apjától és kiszámíthatatlan öccsétől. Ahogy írtam, anyám nem szeretett itt lakni, és nagy nehézség volt a kapcsolatukban, hogy apám soha nem vált le az anyjáról, mindig inkább az ő társa volt, mint anyámé. Anyámnak voltak próbálkozásai, a közeli szülővárosában igényelt tanácsi lakást, de apámnak mindig megvolt az oka, amiért nagyanyámat nem lehetett itt hagyni. Először a papa és az öccse miatt, majd miután az öccsét zárt intézményben helyezték el, akkor a papa miatt, s amikor meghalt a papa, akkor meg már apám nem akarta egyedül hagyni az anyját. Ebben a sok megoldatlansággal, elgyászolatlan veszteséggel és traumákkal terhelt életben soha nem tudott és nem akart lemondani az alkoholról. A hétköznapiakban szintívó volt, de ünnepi alkalmakkor vagy pláne amikor ingyen volt az ital, teljesen kontrollvesztő módon ivott. Nemegyszer volt alkoholmérgezése, de előfordult az is, hogy részegen, cigarettával elaludva felgyújtotta a rekamiét. Időnként agresszív is volt, például ha a kocsμάása alatt anyám kizárta, betörte az ajtót, s amikor reggel mentem a fürdőszobába, rémülten láttam a vért az előszoba padlóján. Az ünnepekbe mindig szorongva mentem bele, mert akkor még kiélezettebb lett a helyzet, mindenki igyekezett nagyon megfelelni, de nem sikerült. Apám ilyenkor is ivott, hiszen hogy is bírta volna ezt a feszültséget józanul.

Ebben a rendszerben elég hamar kijelölődött a szerepem: anyám boldogítójának kellett lennem. Teljesen koalícióba vont maga mellé apám ellen, akit mindig szidott nekem, és panaszkodott rá. Hosszú évekig bele is álltam ebbe, védtem anyámat, vele voltam lojális, ott álltam kettejük között. Időnként igyekeztem beszélni apámmal, hogy ne igyon, ne menjen annyit a kocsmába. Ezeknek semmilyen várt haszna nem volt, viszont egyre csak távolítottak apámtól. Már a harmincas éveimben jártam, amikor megláttam, milyen rossz helyen vagyok, és igyekeztem visszamenni a gyermeki alrendszerbe. Jeleztem anyámnak, hogy ne szídjá nekem apámat, mert én őt is szeretem, és nem tudom megoldani a problémáikat. Ha nagyon nem bírja, nyugodtan váljon el, és kezdjen új életet, ha minden boldogtalanságának apám a forrása. Beszéljen ezekről a barátnőjével vagy pszichológussal. De ez nem történt meg, hanem életük végéig együtt maradtak, és én most már úgy látom, hogy ők minden nehézségük ellenére nagyon szerették egymást. S jó érzés is erre gondolnom.

Apám alkoholbetegsége mellett is elég jól funkcionált. Gyárban dolgozott két-három műszakban, otthon művelte a kertet, részes kapálást vállalt, télidőben böllérkedett, anyámnak segített a házimunkában – például a mosás, amíg nem volt automata mosógépünk, mindig az ő feladata volt. Jó kezűgyessége volt, ezért sokan megkérték ki-

sebb-nagyobb javításokra. Az otthoni feladatoknak ezeket gyakran elébe is helyezte, amiért anyám veszekedett vele, de úgy hiszem, apám csak az otthonán kívül kapott igazi elismerést. Az otthoni megoldatlan problémák az évek során egyre távolítottak minket egymástól – mindenkit mindenkitől. Nagyon fájó érzés ezt felidézni. Apámban erősen működött a negatív jogosultság is, amely – főleg kamaszkorom beköszöntével – egyre több konfliktust okozott közte és köztem.

Emlékszem, hogy húszas éveimben el-elmentem apámmal a kocsmába kártyázni, mert szerettem volna közelebb kerülni hozzá. Ott mindig felszabadult és vidám volt, és nem bánom, hogy láttam ezt az arcát is, de nem vált általánossá az a közös program, mert annyira nem élveztem, látva a sok italozó embert, no meg az anyáért való aggodalom is húzott haza.

Összességében azt tudom mondani, hogy apámmal is erősen ambivalens volt a kapcsolat, mert ugyan sok mindenért hálás voltam neki, valahogy mindig hiányzott is, lélekben nem volt jelen.

Amikor anyám végzetes diagnózisa kiderült, akkor már egy-két éve leginkább apám vitt a hátán mindent, ahogy anyám lassan kivonult a világból. Mindig ápolta őt és gondoskodott róla, s amikor megözevgyült, és nem tudta halálra inni magát, nagyon szép felemelkedéssel ment keresztül. Életében először volt egyedül, és igazán szépen megtanult így élni. Abban a két évben, amíg még anyám halála után élt, új erőre kapott, motivált lett, aminek számtalan jelét figyeltem meg nagy örömmel. Újra bevetette a kertet, megjavíttatta a tizenhárom éve beázó tetőt, biztosítást kötött a házra, járt fodrászhoz, új ruhákat vett, kicserélte egy bútort, és ami nagy fegyvertény volt: nagyothalló lévén végre csináltatott magának hallókészüléket. Így végre nemcsak néztük egymást, ha meglátogattam, hanem beszélgetni is tudtunk. Életem egyik nagy ajándéka, hogy ezt láthatam, s megerősített abban, hogy ahogyan nem vagyok felelős anyám leépüléséért, apám felemelkedése sem az én érdemem. Sokat segített ez abban, hogy tényleg felszabaduljak a bűntudat alól.

Apám napi ivó maradt, de már nagyon szolidan űzte, eljárt a kedvenc kis kocsmájába iddogálni és beszélgetni, járt a nyugdíjasklubba – amíg működött –, vitte az ebédet az oviból. A testvéremmel már ott tartottunk, hogy nem is csodálkoztunk, sőt örültünk volna, ha talál magának valakit, hogy ne legyen egyedül.

A maradék egy évében sokszor segített nekem, hogy a munka mellett végzett tanulmányaimat finanszírozni tudjam. Kapcsolatunk nagyon sokat javult, jártam hozzá haza, és telefonon is beszélgettünk. Mindig érdekelte, hogy vagyok, szurkolt nagyon, hogy rendben legyen az életem. Nagyon örült, ha meglátogattam, és soha nem követelőzött, mikor és mennyit legyek otthon vele. Soha nem felejttem, mennyire jólesett, amikor hazaérve mosolyogva így fogadott: „Szia, gyönyörűm!”

Az utolsó közös karácsonyt mi már nem szerettük volna otthon tölteni a tesómmal, mert apukánk nem volt erős a takarításban, és dohányzott a lakásban, ezért inkább meghívtuk magunkhoz Budapestre. S az én apukám felkerekedett, előtte vett utazótás-

kát és neszeszert is magának. Részéről ez is nagyon nagy lépés volt, hisz nem szeretne elhagyni a szülőfaluját, a komfortzónáját.

Szóval tényleg az látszott, hogy megbirkózott a mély gyásszal, és új életet tudott kezdeni, de a sokéves dohányzás és alkoholfogyasztás az ő szervezetében is krónikus betegségeket okozott már, s így egy reggelen apánk a hatvankilencedik évében nem ébredt fel többé.

Emlékszem, a 14-es villamoson utaztam egyik munkahelyemről a másikra, amikor hívott a kedves szomszédasszonyunk, hogy apánk meghalt. Miután már második napja nem ment sem a kocsmába, sem az ebédért, ezt jelezték a polgármesteri hivatalban, s betörve a lakásba apánkat holtan találták az ágyban. Idegenkezűségnek nem volt nyoma, s a szív- és érrendszeri betegsége miatt elég egyértelmű is volt a diagnózis. Vasárnap éjjel halt meg, s azon a napon a kedvenc ételét főzte magának: csirkepaprikást nokedlival, s egy üres borosüveg is árulkodott arról, hogy a kedvenc italát fogyasztotta.

Amikor megtudtam, hogy meghalt, teljesen lefagytam, a sokk állapotába kerültem egy időre. Úgy hiszem, anyámat addigra már elgyászoltam, s most egy új és végleges identitás időszaka köszöntött be: teljesen elárvultam. Nagyon erős szorongást éreztem, ha arra gondoltam, mi lesz az otthonnal, ahol felnőttem. Megtartani nem tudjuk, el kell adni, de akkor már soha nem lehet hazamenni. Nagyon felkavaró érzések voltak ezek, nehezítették a veszteségélményt, és azt éreztem, hogy kimegy a lábam alól a talaj. Kissé meg voltam zavarodva a helyzettől. Amikor hazautaztunk a temetést intézni, és bemenünk az immár üres házba, kényszeresen elkezdtem lepakolni a szekrényről, bedobozolni a holmikat, hogy úgyis biztos mielőbb el kell adni – de még öt évig megmaradt a ház.

A temetést intézve megkérdeztem, megnézhetem-e apámat, mert jó emlékem volt, ahogy anyámat holtában láttam. A temetkezési ügyszervező akkor elhárította, mondván, hogy még nincs felkészítve. Később sem erőltettem a dolgot. De béke van bennem apámmal kapcsolatban is. Az anyámtól való elválásban az a bizonyos utolsó beszélgetés hatott felszabadítóan, apámmal kapcsolatban pedig egy spirituális élmény. A temetése napján a testvérem ötlete volt, hogy a nem túl sok pénzt, ami a pénztárcájában maradt, vigyük el a kedvenc kocsmájába, hogy a temetése idején igyanak az emlékére a cimborái. Nagyon rendhagyó eset volt, hogy a kis kocsmába bevonult két fekete ruhás nő, és ezt kérte a fiatalka pultoslánytól, aki nagyon zavarba jött, hosszan bizonytalankodott, hogy megteheti-e, végül felhívta a főnökét, hogy engedélyt kérjen. Ahogy megkapta, és a pulton keresztül a kezébe adtuk a pénzt, a rádióban rekedt hangján Horváth Charlie épp azt énekelte, hogy „kifizettem a számlát, többet adtam, mint ami jár...”. Ekkor bizony testvéremnek és nekem is erősen kapaszkodnunk kellett a pultba, s csak annyit bírtam mondani remegő térdekkel: „Köszí, papa”, és azt éreztem, rendben vagyunk. Ebben benne volt a teljes elfogadás érzése felé. Páratlan és csodálatos élménye ez életemnek.

Az év, amelynek júniusában apám meghalt, sok fájdalmat és változást is hozott az életembe. Előző évben költöztem Budapestre egy párkapcsolat miatt, amelynek pár hónap után vége lett, és nagyon szorongtam a jövőtől, hogy fogok megélni egyedül, albér-

letben a kevés keresetemből. Mielőtt apu meghalt, találkoztam valakivel, s apám azzal a tudattal halt meg, hogy nekem van egy jó fej udvarlóm. Aki, amilyen gyorsan jött, olyan gyorsan ment is, így szeptemberben a veszteségek terhét cipelve úgy éreztem, elég volt, ez már túl sok nekem, vége, én többé nem keresek párt. Igyekeztem a munkámra koncentrálni, és befejezni elmaradt tanulmányaimat. Egy unokahúgom lett az albérlőtársam, így oldódott az anyagi bizonytalanság is. Jártam Pál Feri előadásaira és misékre, s ekkor mondtam magamban az én Istenemnek, hogy részemről befejeztem a párkeresést, de ha ő tud nekem valakit, küldje, elfogadom. Novemberben egy előadás végén odajött hozzám a leendő férjem, akit tényleg az első perctől el tudtam fogadni páromul. Az akkori állapotomra jellemző, amit mondtam neki: hogy ennyi veszteség után úgy tudok most vele kapcsolatban lenni, ha megígéri, hogy nem hal meg, nem hagy el, és nem csal meg. Tudtam, hogy ez nem reális kérdés, de ki kellett mondanom.

Visszatérve a házra, még öt évig megtartottuk, így párszor töltöttünk is otthon egy kis szünetet a férjemmel és a gyerekeivel, de ahogy telt az idő, egyre szorongatóbb lett számomra, hogy el kell adni, hiszen fenntartani nem tudjuk, messze is van, és féltő volt, hogy ha tovább romlik az állaga, eladni is nehéz lesz.

Aztán ennek is elérkezett az ideje. Ki kellett pakolni a házat. Annyira nehezen tudtunk nekiveselkedni, hogy az első évben nem is sikerült. A következő évben egy hetet töltöttünk ott a testvéremmel, s ezalatt sok-sok tárgy ment keresztül a kezünkön, és rengeteg emlék, érzés a lelkünkön. Annyira nehéz volt egyszer-egyszer, hogy azzal vigasztaltam magam, hogy ahogy a szülők eltemetését, ezt is csak egyszer kell kibírni az életben. Amikor átadtam a kulcsot, s amikor apu telefonszámát kitöröltem a telefonomból, az olyan érzés volt, mintha a lelkem egy darabját szakítanák le rólam.

Számomra összességében aztán felszabadító volt, hogy új élet költözött a házba, amelyet szépen felújítottak. Kivágtak minden fát, szinte már semmi sem emlékeztet arra a helyre, ahol felnőttem – de ha a temetőbe megyek, mindig elsétálok arra, hogy megnézzem.

Az apám halála óta eltelt tizenhárom évben csodálatosan kivirágzott az életem. Rengeteg pótolnivalóm is volt, így évekig szörnyen túlvállaltam magam, de összességében rendben van minden így, mert úgy érzem, olyan az életem, ahogy nekem a legjobb. Harmonikus házasságban élek, nagyon szeretem a munkám, sikeresnek érzem magam benne, fantasztikus emberekkel dolgozhatok, s tudom, még izgalmas szakmai feladatok várnak rám. Egészséges vagyok, régi, jó barátaimmal kapcsolatban vagyok, van végre saját otthonom, s még egy autóm is lett a ház árából rám eső részből, miután a diákhiteltem kifizettem.

Ebben a mély megelégedettségérzésben ott van mindig egy csomag békés fájdalom is amiatt, hogy ez csak szüleim halála után sikerült, de azt hiszem, ez sajnos a feltétele is volt ennek. Nagyon nehéz kimondani, de könnyebb az életem, mióta ők már nem élnek. Ami volt, az többségében nem hiányzik, ami pedig mindig hiányozni fog, az sosem volt, és már soha nem is lesz. Ha látok korombeli nőket a szüleikkel, boldogan, az számomra teljesen ismeretlen és lehetetlen állapot.

Úgy látom most, visszatekintve, hogy az elvesztésüket elakadás nélkül elgyászoltam, viszont ami még szinte mostanig is muníciót adott a különböző keretek között és módszerek segítségével végzett önismereti munkához, az a közös életünk hatásainak feldolgozása. A részben elveszett gyerekkor gyásza, a hiányok, a kötődési nehézség és mind közül a legnagyobb teher: nehezen sikerült megengedni magamnak a megelégedettséget és boldogságot akkor is, amikor már mindenem megvolt hozzá. S ez az

S bizony még mindig meg-megrezdül bennem az elhanyagolt gyermek, aki nem tud felnőtt módon reagálni, ha úgy érzi, nem figyelnek rá, ha úgy érzi, hogy ő nem számít.

anyámmal való kapcsolatomból ered. A felé való láthatatlan lojalitást csak nem oly rég sikerült letennem, és abban bizony tizenöt év munkája van, hogy teljes szívemből érzem: végre merek boldog lenni, végre teljesen magammal vagyok lojális, és már nincs büntudatom amiatt, hogy anyámat így „megcsalom”.

Mennyi év ment el a sodródással, útkereséssel, sikertelen házasságokkal, a saját család iránti vágygal! Ezek miatt mindig lesz bennem szomorúság, bár a maguk nemében értékes évek voltak azok is,

de csak szüleim halála után kezdődött el az igazi szakmai és magánéletem is, miközben kortársaim jó része ekkorra már kiteljesedett életet mondhatott magáénak. Csak ezután kerültem szakmailag egy jó pályára és megfelelő helyekre, s csak ezután találtam rá harmadik férjemre, akivel azóta is megelégedett házasságban élünk, s csak ezután szembesültem funkcionális meddőséggel. Miközben barátaim, volt osztálytársaim a gyerekeik életét terelgették, itt-ott már unokák születtek, én a gyermektelenségem elgyászolásával bajlódtam. Most itt vagyok ötvennégy évesen, s talán a fentiek miatt néha úgy érzem, hogy még nem nőttem fel teljesen az életkoromhoz, s nem minden helyzetben tudok a koromnak megfelelően jelen lenni, megfelelni. S bizony még mindig meg-megrezdül bennem az elhanyagolt gyermek, aki nem tud felnőtt módon reagálni, ha úgy érzi, nem figyelnek rá, ha úgy érzi, hogy ő nem számít.

Az érzések birodalmában járva van itt bánat, szomorúság, fájdalom, gyász, de megértés, öröm, hála, megelégedettség, bizakodás, remény, megbocsátás is bőven. S a harag? Már csak az emléke maradt.

ÖSSZEFOGLALÁS, KITEKINTÉS

Áttekintve az írást az rajzolódik ki szemünk előtt, hogy a szenvedélybeteg szülők elgyászolásának speciális mintázata van, általános érvényű megállapításokkal és valószínűleg jelentős egyéni különbségekkel. Ebben a mintázatban a szülők elgyászolása kisebb súlyúnak tűnik, mert sokkal több lelki munka szükséges a következőkhöz: az elveszett gyerekkor elgyászolása, majd következményeinek fel- és megismerése, feldolgozása, az életvezetési problémák megoldása, traumák feldolgozása, a „fantáziaszülő” elgyászolása, megbirkózás egyéb nehézségekkel, mint például a gyermektelenség, a szülő után maradt

adósságok rendezése vagy a küszködés pszichoszomatikus betegségekkel. Tehát a szülő tényleges elvesztése előtt és után is jelentős gyász- és önmunkára van szükség.

Mindezek leírása kapcsán az a gondolat erősödött meg bennünk, hogy nagyon nagy hangsúlyt és energiákat kellene abba fektetni, hogy a szenvedélybeteg családban nevelkedő gyerekeket és családjukat minél előbb elérjük, és tudjuk segíteni őket a gyógyulás útján.

Nagyon fontos lenne, hogy segítői, oktatói és kutatói tevékenységünk gyümölcseként minél több érintett juthasson el megelégedettebb életre, minél korábban, ha lehet, még ötvennégy éves kora előtt.

E tanulmány megírása segít nekünk egy olyan kutatás megtervezésében, amelynek célja, hogy hazai mintán vizsgáljuk a függő szülők elgyászolásának sajátosságait. Az eredmények bővíthetik a témára vonatkozó tudásunkat, ami alapján a segítő beavatkozások is pontosabban tervezhetők, illetve a különböző segítő szakemberek képzései is meríthetnek az eredményekből.

Végjegyzet

- 1 Tompa Júlia szavai. Az idézett gondolat forrása egy jelenleg még nem publikus vizsgafilm, amelyet egy művészeti tanulmányokat folytató hallgató készített, s amelyben alkoholbetegségben elhunyt, általa nem ismert nagypapjáról mesélteti a családját.
- 2 Az Anthony and the Johnsons együttes dalszövegének részlete.
- 3 Horváth Charlie dalszövegének részlete.

Felhasznált irodalom

- BÉKÉSI TÍMEA – KASSAI SZILVIA (2022): *Újraépített életek. Történetek szenvedélybeteg szülők felnőtt gyerekeiről*, Budapest, HVG Könyvek.
- CRESWELL, JOHN W. (2013): *Qualitative Inquiry and Research Design. Choosing among Five Approaches*, London, Sage.
- ELLIS, CAROLYN – ADAMS, TONY E. – BOCHNER, ARTHUR P. (2011): Autoethnography: an overview, *Historical Social Research*, 36. évfolyam, 2011/4., 273–290.
- GANNON, SUSANNE (2017): Autoethnography, in *Oxford Research Encyclopedia of Education*, 1–21. DOI: <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190264093.013.71>
- GOLDSCHMIDT, WALTER (1977): Anthropology and the coming crisis. An autoethnographic appraisal, *American Anthropologist*, 79. évfolyam, 1977/2., 293–308. DOI: <https://doi.org/10.1525/aa.1977.79.2.02a00060>
- LAM, SUE (2018): *Becoming a Holistic Social Worker. An Autoethnography*, Toronto, Ryerson University.
- MCLEOD, JOHN (2011): *Qualitative Research in Counselling and Psychotherapy*, London, Sage.
- PATTI, CHRIS J. (2012): Split shadows. Myths of a lost father and son, *Qualitative Inquiry*, 18. évfolyam, 2012/2., 153–161. DOI: <https://doi.org/10.1177/1077800411429091>
- PEDERSEN, ANNE BETTINA (2019): Mourning my mother. An exploration of the complex emotions elicited by the terminal illness of an estranged parent, *Kvinder, Køn & Forskning*, 28. évfolyam, 2019/3–4, 107–119. DOI: <https://doi.org/10.7146/kkf.v28i2-3.116312>
- PILLING JÁNOS (2001): Adj szót fájdalmadnak. A gyász lélektana és a gyászolók segítése, in ANGIAL ELEONÓRA – POLCZ ALAINE (szerk.): *Letakart tükrök*, Budapest, Helikon, 207–239.
- REINHARZ, SHULAMIT (1992): *Feminist Methods in Social Research*, New York, Oxford University Press.
- SHEAR, M. KATHERINE (2015): Complicated grief, *New England Journal of Medicine*, 372, 2015/2., 153–160. DOI: <https://doi.org/10.1056/NEJMc1315618>

- TRAHAR, SHEILA (2009): Beyond the story itself. Narrative inquiry and autoethnography in intercultural research in higher education, in *Forum Qualitative Sozialforschung / Social Research*, 10. évfolyam, 2009/1., art. 30., <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1218/2653> (letöltve: 2022. 10. 15.).
- WAKEMAN, STEPHEN (2021): Doing autoethnographic drugs research. Some notes from the field, *International Journal of Drug Policy*, 98. évfolyam, art. 103504. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103504>
- WOITITZ, JANET G. (1985): *Struggle for intimacy*, Deerfield Beach, Florida, Health Communications.
- ZUPANICK, CORINNE E. (1994): Adult children of dysfunctional families. Treatment from a disenfranchised grief perspective, *Death Studies*, 18. évfolyam, 1994/2., 183–195. DOI: <https://doi.org/10.1080/07481189408252650>

„...so that only the memory of anger remains...” – an autoethnographic analysis of the loss and mourning of addicted parents

ABSTRACT

Grief, the experience of losing a loved one, is one of life's most painful events, with physical, psychological and social consequences. Children of parents with addiction experience three layers of grief: the loss of childhood, the loss of the "fantasy parent" and the loss of the parent, the first two of which may occur before the parent's death. We use the first author's autoethnographic account to illustrate the characteristics of the complicated grieving process following the loss of a parent. There is a specific pattern of bereavement in addicted parents, with general findings and probably significant individual differences. From experience, it emerges that the bereavement process following the loss of a parent appears to be the least intense, because of the considerable grief and self work required before and after. In the present study, we would like to emphasize the importance of reaching and helping children growing up in families with addiction as soon as possible.

KEYWORDS: addiction in family, grief, lost childhood, autoethnography

BÉKÉSI TÍMEA | Addiktológiai konzultáns, etnográfus, képzésben lévő családi tanácsadó, gyázkísérő és metamorphoses meseterapeuta. Húsz éve dolgozik a szenvedélybeteg-ellátásban függőkkel és hozzátartozóikkal, valamint gyászolókkal. Elhivatott a szenvedélybetegség destigmatizációja iránt.

KASSAI SZILVIA | Interkulturális pszichológiai szakértő, szakterülete a függőség, a kábítószer-használat, a mentális betegségek és az ezekből való felépülés. 2019-ben szerzett doktori fokozatot a klinikai pszichológia és az addiktológia területén. Jelenleg tudományos kutatási pályázatokkal foglalkozik.