

A család és a családtagok gyászának kölcsönhatása, harmonizálása.

Országos Szakmaközi Gyász Konferencia

Budapest, 2025. 10. 16.

Előadó: Balogh Klára

Mi a család?

- A család egymással **kölcsönhatásban** működő, egymástól érzelmileg, anyagilag függő személyek **nyílt rendszere**, amely a jelenét és a jövőjét befolyásoló **történettel bír**.
- Olyan entitás, amely az alkotórészek kölcsönhatása révén **egységként** működik

A család alapvető feladatai

1. Biztonság - állandóság
 2. Fejlődés –változás- túlélés
 3. A valahova tartozás érzése, joga
- Mind a három megsebződik egy családtag halála vagy egyéb komoly veszteség esetében.

A halál, a veszteség következménye

- Derékba tör, átalakít kapcsolatokat, növeli a kötődésigényt
- Mivel identitásunkat jó rész a kapcsolataink határozzák meg, a halál, a veszteség megrendíti:
 - Énképünket, a családban betöltött szerepeinket
 - A család identitását, struktúráját, hierarchiáját, szabályait.
- Átalakulásra, változásra kényszerít, az új befogadására

Mi a gyász?

- A gyász egy folyamat, amelyben megadjuk az elhunytak járó emberi méltóságot.
- A gyász az életben maradottak joga és lehetősége a veszteség túlélésére, az élet folytatására. /Csányi Vilmos: Halottnak kuss!/- **A gyász a kötődés ára – átdolgozott kötődés**
- **A gyász nem betegség, a veszteség feldolgozásával járó állapot.**

Családi és egyéni gyász fázisai, hullámmzása

Családi

- Szimbiózis
- A családi egyensúly felborulása
- Megküzdési kísérletek régi szabályokkal, szerepekkel
- Újraszerveződés, új szerepek, szabályok
- Új egyensúly létrejötte
- Belenyugvás, elfogadás

Egyéni

- Sokk, tagadás
- Kontrolált fázis
- A hiány megélése, felszakadó érzelmek
- Keresés, elválás
- Új kapcsolatok kialakulása
- Elfogadás, új identitás

Alapvető különbség a családi és az egyéni gyász között

- Az egyén ledermedhet, passzív lehet, keresgélhet.
- A családot valakinek működtetni kell! Ha a szülők, felnőttek erre képtelenek a személyes gyászuk miatt, akkor a gyerekek veszik magukra ennek a felelősségét, parentifikálódnak.
- Ha valamelyik felnőtt családtag vállalja ennek felelősségét, annak a gyásza késleltetett lesz.

Mit tehetünk

A családi gyászban

- Segíteni a családtagok különböző gyászának a megértését
- Szimbiózis, megértése elfogadása
- Felborult egyensúlyban segíteni a család működését. Külső erőforrások keresése
- Megküzdési kísérleteknél az átmenetiségét elfogadni, de segítsünk elkerülni szerephalmozások, helyettes szerepek fixálódását.
- Újraszerveződés: támogatni a család kreativitását

Az egyén gyászában

- Elutasítás: Szabadjon dermedtnek lenni. Szükséglet: türelem, idő, magány, de nem elszigeteltség
- Felszakadó érzelmek: tartály funkció, együttérzés, hitelesítés, testi érintés
- Keresés/elválás, belsővé alakítás: legyen vele valaki, megérteni, támogatni az integrációt
- Új kapcsolatok: a kísérletek értelmezése
- Új identitás támogatása, értékelése

A gyászt mélységét, formáját, hosszát meghatározhatják a veszteség előtti kapcsolatok, a szerepek

- A meghalt szerepe
- A gyászoló családtag szerepe
- Kapcsolat az elhunyttal
 - Anya, szülő - gyerek kapcsolat, párkapcsolat:
 - szimbiózis,
 - differenciálódás,
 - gyakorlás,
 - Újraközeledés

A gyász mélységét, formáját, hosszát meghatározhatják a veszteség előtti kapcsolatok, a szerepek

- Testvérkapcsolatok, rokoni kapcsolatok,
- Családi hierarchiában elfoglalt hely
- Családi gyászrend, ki a fő gyászoló
- Családon belüli konfliktusban elfoglalt szerepek
- Családi rituálék, alul és túl ritualizált család (Byung-Chul Han:
Rítus eltűnése)
- A család, a családtagok hite, vallásossága
- A családi kommunikáció
- A krízis mélysége, a veszteség nagysága

Gyászt megnehezítő családi diszfunkcionalitás

- Szeparációtól való félelem
- Szimbiotikus családi mintázatok (családi énmassza)
- Kötődési zavar
- Lojalitásproblémák
- **Titkok, tabuk, mítoszok, intrapszichés kripták, fantomok, kísértetek**

A családi gyász zavarai

- Hibáztatás
- A gyász helytelenítése vagy a módjának merev elvárása
- A gyászoló családtag izolálódása
- Befejezetlen, elrendezetlen ügyek
- Szerephiány, szerephalmozás

A gyász függ az életkortól, a realitás kontrol kialakulásától, az egyéni élekciklustól

- A biztonságot adó kötődés figura egyensúlyát próbálják visszaállítani a saját szükségleteik rovására is.
Parentifikálódnak
- A gyerekek ki vannak szolgáltatva a családi gyászrendnek, szokásoknak, a felnőttek krízisének.
- Élekciklus váltás elakadhat családi gyász miatt
- Segíthet:
 - Biztonságos, kiszámítható felnőtt jelenléte, konkrét segítsége a mindennapokban, a család működtetésében
 - **Halljuk meg a gyerekek hangját**, engedjük kérdezni, adjunk a helyzetnek megfelelő választ.
 - Merjék érzéseiket kimutatni, a másikat elfogadni
 - **Fogadjuk el, hogy a kicsik gyásza változik az életörömmel, a világ felfedezésével, hangulataik helyzetfüggőek.**

Gyász és nemi különbségek

Nők

- Intuitív gyász
- Sirató asszonyok
- Érzelmek megélése, kimutatása
- Érzelmi támaszkeresés
- Érzelmi támasznyújtás
- Elakadás érzelmileg

Férfiak

- Instrumentális gyász
- Sírásó férfiak
- A családi működés biztosítása
- Hiányzik az érzelmi támaszkeresés
- Késleltetett gyász
- Szomatikus tünetek

A férfiak megküzdési módjai

- **Csendben maradni, érzelmet nem kimutatni:** megőrizni a sebezhetetlenség látszatát maguk előtt is, önvédelem
- **Magányos, rejtett gyász:** másokat kímélni a saját fájdalmuktól, és óvni a saját fájdalmukat másoktól
- **Megoldás keresés:** új rendet teremteni, aktivitással kontrollt szerezni a veszteség felett, nem okoz gondot másoknak, másoktól elismerést kap (társas támasz)
- **A cselekvés tengerében elmerülni:** ne maradjon idő a veszteségre gondolni (feldolgozatlan veszteségek)
- **Függőségbe menekülni:** csökkenteni, elkerülni a fájdalmat, vagy épp a bódult állapotban megélni

Nehezített, elhúzódó lehet a gyász

Az elhunyt családtag kora, nem az életrendje szerint

- Szülő korai elvesztése: elveszített múlt, árvaság
- Gyermek halála: elveszített jövő, minden életkorban természetellenes.
- „Élete virágában...” : funkcióit nehéz betölteni,
- Idős, beteg, hosszan ápolásra szoruló családtag

A halál módja:

- Váratlan, hirtelen bekövetkező
- Gyilkosság, öngyilkosság
- Bizonytalan halál, eltűnés
- Leépült betegek, Alzheimer-kór

A halálos esemény kontextusa:

- Családi helyzet
- Több traumatikus esemény egybeesése
- Születés, halál dátuma egybeesik
- Ünnepekre esik
- Társadalmi, történelmi körülmények

Gyász esetén feltett kérdések I:

- Hogyan következett be a halál? (Várható, váratlan, természetes, idegenkezűség, baleset, öngyilkosság)
Volt-e valami titok a halál körülményeiben? Titkolták-e valaki előtt a családban v. a családon kívül?
- Ki volt jelen a halál pillanatában? Ki nem volt ott, pedig ott lehetett volna (v. ott kellett volna lennie)? Ki, hogyan tudta meg?
- Hogyan fejezték ki a különböző családtagok a halállal kapcsolatos reakcióikat? Könnyekkel?
Elhatárolódással,elkülönüléssel? Depresszióval?
Fanatikus aktivitással? Beszéltek-e másokkal a veszteségről?
- Milyenek voltak a családi kapcsolatok a halál idején és előtte? Volt-e valami megoldatlan dolog (elrendezetlen ügy) a meghalt személlyel?
- Előfordultak-e családi konfliktusok v. szakítások a halál ideje körül?

Gyász esetén feltett kérdések II.

- Mi volt a végrendeletben? Ki kapott, milyen hagyatékot, örökséget? Volt-e valami családi szakadás a végrendelet ígéreteiben?
- Elégették-e a testet? Hamvasztás esetén mi történt a hamvakkal? Sírba tették-e? Hol van most?
- Látogatják-e a családtagok a sírt és ki, milyen gyakran? Ki emlegeti és milyen gyakran a meghalt személyt? Mi történt a halott személy feladataival (hozzátartozóival)?
- Milyen mítoszképzés alakult ki a családban a halott személy körül? Szentet csináltak-e belőle?
- Milyen lett volna a családi történet, ha a halott személy tovább él?
- Milyen korábbi veszteségei voltak a családnak, az egyes családtagoknak? Azt hogyan kezelték, élték túl?

Gyász esetén feltett kérdések III.

- Stigmatizáltnak érezte-e magát valaki a családtagok közül a halál miatt (pl. öngyilkosság, AIDS... miatti halálnál)?
- Hogyan befolyásolta a családtagok kapcsolatait a halott személy, amíg élt? Mit vittek magukkal ettől a személytől?
- Milyen családi hiedelmek vannak a halál utáni életről (túlvilágról), és hogyan befolyásolták és értették meg a veszteség jelentését? Ki-ki szerint hol van most az elhunyt?
- Milyen más hiedelmek segítettek? (pl. szembenézni a veszteséggel, a család kulturális missziójának/feladatának megértését, a túlélőszerep átélését?)
- Milyen rituálék szokások vannak a családban?
- Van-e és milyen gyászközösségük?

Hogyan segíthet a rendszerszemléletű családterapeuta

- Segíteni szavakat találni a kimondhatatlanhoz.
- Hitelesíteni a különböző érzéseket, oldani a bűntudatot.
- **Azt érzést, amit nem élünk meg, nem tudjuk meggyógyítani (Edith Eva Egbert)**
- Megismerni a veszteség történetét a különböző családtagok szemszögéből
- Hangsúlyt adni a szerepek különbözőségeinek.
- A hibáztatás, hasítás helyett, helyt adni a különböző szubjektív megéléseknek, igazságoknak.
- Segíteni a misztifikált elhunyra emberként nézni, akinek voltak erősségei és gyengeségei
- Megérteni, kihangosítani a gyerekek hangját, veszteségét a szülő vesztesége mellett.
- Megnézni, hogy változtak meg a hétköznapiak, hogyan, ki működteti a családot.
- Rendezni a családi adókönyveket
- Feltárni a külső, belső erőforrásokat, ami segíti a család működőképességét.
- Nézzük meg, hogy a család hite hogyan segíti vagy gátolja a gyászt. A vallási közösségük támogatása mennyire hatékony
- Segítsük megtalálni az halál értelmét.

Családterápiás eszközök, technikák

- Genogram – fényképek, családi tárgyak, történetek
- Veszteségek „time-line”-ja együtt, vagy külön-külön
- Székekkel kirakott veszteségsor
- Levélírás az elhunythoz, és a válasz megírása
- „Üres szék” technika
- Kreatív technikák – rajzolás, gyurmázás, én részek megjelenítése (minél több érzékszervi modalitás)
- Paradox feladat
- Pótolni az elmaradt rituálét, oldani a túlritualizáltságot, közös rituálék, terápiás rituálék, szimbolikus temetés
- Kapcsolatot keresni a gyászközösséggel
- Normalizálni, kíséreni a gyász hullámozását, de nem az elakadást.

Gyász: Irodalom

- Susan h. Horwitz: A trauma és veszteség családterápiás kezelése, különös tekintettel az életciklusok közötti átmenetre Pszichoterápia IX.évf.3.szám 2000.június 183-193.old.
- Kelemen Gábor, Koltai Mária: A „halálmok” mentálhygiénés és antropológiai jelentősége Pszichoterápia, III.évfolyam,4.szám 1994. december, 265-275.old.
- Aries, P. (1987): Gyermek, család, halál. Gondolat Kiadó.
- Pilling János: Gyász Medicina 2003.
- Polcz Alaine: Meghalok én is? Pont, 2000.
- Polcz Alaine: Gyermekek a halál kapujában Pont, 2001
- Nagy Mária Ilona: A gyermek és a halál Pont, 1997.

Gyász irodalom

- Koltai M. (szerk) Családorientált gyógyítás az alapellátásban, In:Veszteség, halál, gyász a családban. POTE Továbbképző Központ, 2000
- Koltai M. (szerk): Család-pszichiátria-terápia Transzgenerációs hatások a családban, Szuicidium, gyász, megbékélés 225-258.old. Medicina, 2003
- Koltai M. :A múlt öröksége: gyász és remény (In. Nyitott akadémia: A belénk égett múlt) 9-47.
- Kunt Ernő: Az utolsó átváltozás Farkas Lőrinc Imre Kiadó, 2007
- Hézser Gábor: Újra szárnyra kapni 2013.
- Bodó Sára: Gyászidőben Kálvin, 2013.

Gyász irodalom

- Édes Tünde-Kerekes Zsuzsanna: Gyászolni az élőt. A megelőlegezett gyázmunka a férfiak veszteség feldolgozásában Kharón Tanatológiai Szemle 2011/4
- Balogh Klára: Az egyén gyásza a család rendszerében MCSE Hírmondó, 2008.
- Irvin D. Yalom: Szemben a nappal Park Könyvkiadó 2018
- Irvin D. Yalom, Marilyn Yalom: Halálról és életről
- Rhianon Navin: Egyetlen gyermek Athenaeum Kiadó 2018
- Kemal Varol: Énekmondók Ünnepe Napkút Kiadó 2022