

Nagy Zsuzsanna

**„Étel, ital, álmok – szükséges e három”
Gyászolók álmai**

A címben szereplő közmondás mutatja, hogy a régebbi korok emberei milyen fontosnak tartották az álmokat. Érezték és tudták, hogy álmok nélkül egyszerűen nem tudunk élni. Ezért is született olyan sok álmoskönyv: szerzői segíteni akartak, hogy megérthessük az álmok üzenetét. Ma már tudjuk, hogy az álmokat csak akkor érthetjük helyesen, ha mindig az álmodó életéből, speciális helyzetéből indulunk ki. Ezért az álmoskönyvek inkább szórakoztató olvasmányok, mint valóban használható segédeszközök.

Mentálhigiénés szakemberként klienseimmel nehéz, megakadt élethelyzetükben találkozom. Sokan közülük haláleset után keresnek meg. Az alábbi írás tizenkét gyászoló klienssel folytatott segítő beszélgetés alapján született. Volt közöttük tizenkilenc éves fiatalember, aki az édesapját veszítette el, és hatvan éves hölgy is, aki a férjét gyászolta.

A segítő beszélgetéseknek csak töredékében beszéltünk az álmokról. Jelen írás is csak fölillant egy-egy álmorészletet, mintegy ízelítőt ad az álmokkal való lehetséges munkából. Részletes értelmezésre, az álmok kifejtésére, a gyászmunkában betöltött szerepük bemutatására nem vállalkozik.

Gyökössy Endre és Polcz Alaine könyveit olvasva fordult figyelmem a gyászolók álmai felé. Meséltettem klienseimet, próbáltuk közösen megfejteni az álmokképeket. Segítettem őket abban, hogy bizalommal forduljanak a tudatalattijukhoz, hiszen fontos, a valóságban elfojtott, hátrított lelki tartalmakra mutatnak rá. Sok esetben megmagyarázzák, miért és hol akadt el a gyászmunka. Ily módon „utat mutathatnak”, megüzenhetik a megoldást.

C.G.Jung szerint az álmok kompenzáció, megpróbálja helyrebillenteni tudatunk túlzásait, egyoldalú magatartásunkat. Más esetben, megmutatja azt, amit nappal nem veszünk észre.

A ráció számára értelmezhetetlen képek, akár a rémálmok is megszelídülnek, ha van kinek elmesélni őket és ha megpróbáljuk megérteni, megfejteni az üzenetüket. A fentieket néhány álmorészlettel szeretném alátámasztani.

Az 58 éves D-t büntudat gyötri, amiért anyját 10 évig tartó ápolás után beadta egy szociális otthonba, mert már fizikailag nem bírta gondozását. A beszélgetésekben erősen intellektualizáló kliens szinte csak az álmok világában képes megélni érzéseit.

A félelem, a szorongás, amit D. a valóságban hátrít, teret kér magának az álmok szintjén, így módon tehermentesítve a gyászolót:

„Csak arra emlékszem, hogy rossz volt felébrednem, mert álomban anyámat láttam, még élt, és csak azt hajtogatta” Nagyon sokat szenvedtem”....Egy másik alkalommal azt álmodtam, hogy anyám állt az utcán és nevetett, „ Teljesen meggyógyultam „ mondta, és elkezdett szaladni. Én pedig megrémültem, hogy minden újrakezdődik. De én nem elfelejteni akarom őt, csak eltemetni. Nem akarom újrakezdeni.”

Az álomban már kimondható az, - „nem akarom újrakezdeni”- , amit a felesleges én még nem enged meg a gyászolónak.

A leghosszabb ideig E-t kísértem, míg közös döntéssel befejeztük a beszélgetéseket. Ő maga fogalmazta meg, hogy egyelőre csak olyan valakit keres, aki meghallgatja őt,

továbblépni ebből a fájdalomból még nem akar. Társát két éve veszítette el, és még mindig gyakran álmodik vele.

„Egy árok mellett állok a járdán, velem szemben egy meztelen bugyis nő, és a férjem gatyában. Lajos beleesik az árokba, látom a lábait, de valaki kihozza a hátán. Én is látom őt. Aztán újra beleesik és közben rám néz. Nem haragosan, nem vádlóan, hanem nagyon szelíden. Olyan sovány volt, mint mikor temettük.”

A férj már menne, búcsúzna, de a kliens nem tudja elengedni – „kihozza a hátán”-, még az álom szintjén sem.

Egy másik álomban még mindig a gondozó, ápoló alakjában látja önmagát. Saját életét elképzelni sem képes a férj körül, mellett végzett tevékenység nélkül:

„Lajos elesett a biciklivel, fölhasadt a homloka, én bekötöttem.”

A mentálhigiénés segítő beszélgetés csak az első lépés volt E. számára a gyászmunkában. Érezte, hogy lelkileg, fizikailag nehéz, sokszor elviselhetetlen helyzetben van, de még nem volt képes fölállni a múlttól való elszakadást. A fájdalom oldódott, de E. története azt is mutatja, hogy néha a fájdalomtól is nehéz elválnunk: szépen „hozzánk nő”, mert nélküle üresnek éreznénk az életünket.

A harminc éves K. esetében, aki balesetben veszítette el menyasszonyát, az elakadt gyász depresszióval ötvöződik. Gyógyszereit rapszodikusán szedi, állapota az idők folyamán inkább romlik.

K. megrekedt a tagadás, elutasítás fázisában, nem tudja elfogadni a halál tényét. Szavai arra is utalnak, hogy minden gyászolóban fölrémlik saját halálának a gondolata is.

„Álmomban ő térdepelt feketében az én síromnál. És nem ez volt a furcsa, hanem hogy imádkozott.”

K. nem mondta magát hívő embernek, álmában mégis imádkozó alakot lát. Mintha a tudatalatti jelezné az eddig elfojtott spiritualitás utáni vágyat.

Álmában sokszor újraéli a baleset napját, menyasszonya mindig kacag, jókedvűen búcsúzik tőle. Egyébként is sokszor hallucinál, hallja kedvesét, látja mosolygós arcát. Ugyanakkor ennek ellenkezőjét is álmódja, hogy együtt sétálnak és *Eszi azt bizonygatja, hogy nem halt meg, „ pedig én tudom, hogy meghalt”.*

Valóság és vágyálmom keveredését mutatják álmai, és jelzik azt is, hogy a kliensnek milyen nehéz elfogadnia az életet kedvese nélkül. Sokszor beszélgettünk arról, hogy K. tulajdonképpen nem tartja magát felnőttnek. Eszi hiánya azért olyan kízó számára, mert most nélküle kellene felnőtt férfiként viselkednie (dolgozni, a házat befejezni, egyszerűen élni, helytállni), és ehhez nincs elég ereje. A beszélgetésekre rendszertelenül jön, kezelőorvosa utasításait sem tartja be, a segítő kapcsolat végül megszakad.

K. azon kliensek közé tartozott, aki nem volt még abban a lelki állapotban, hogy segítsen magán, így a felkínált segítséggel sem tudott élni.

B-t majdnem két év óta ismerem, Két beszélgetéssorozaton vagyunk túl. Nagyon hosszú utat bejárt eddig, sok mindent megtudott magáról. Apja halálával azonban még nem bír szembenézni, túl intenzív és friss a fájdalom.

„Álmomban erősen szorítottam apát, ő is engem, de nem jött egyetlen hang sem ki a torkomon. Nagyon hirtelen ébredtem fel és nagyon rossz volt.”

B. a háritás, tagadás mestere: közvetlen környezetében sem mondta el senkinek sem, hogy apja meghalt. Gyászt nem visel, összességében sok energiát fordít arra, hogy kifelé ne látszódjék semmi. Az intenzív akarás pedig csak még jobban fölerősíti fájdalmát. Hiszen örömről beszél, de haragunkat is addig tudjuk igazán megélni, amíg odafigyelünk rá, tehát amíg energiát küldünk az adott érzésnek. Amikor ezt visszatükrözöm neki, elcsodálkozik, de

elfogadja. A tudatos megértés segíthet a jövőben B-nek a fájdalom megélésében, személyiségébe való integrálásában és ezáltal a továbblépésben.

Az ötvenöt éves S. depresszióját évek óta gyógyszerrel kezelik. Esete azért különösen nehéz, mert férje öngyilkos lett. Érthető módon hárít tehát minden érzést, fél megélni, pláne kimondani a haragot, keserűséget, büntudatot.

A szakirodalomban patológiás, nehezített gyászként szerepel az ilyen eset. Nagyon türelmesnek kell lennie önmagához, és nagyon bíznia kell bennem is, hogy eredményt tudjon elérni. Ő maga is problémásnak tartja helyzetét, hiszen már két éve történt „*az eset*”. Jó úton haladunk, őszintén remélem, hogy sikerrel fog járni. Beszélgetéseink egyelőre csak nagyon ritkán szólnak valódi érzésekről, az intellektualizálás, a hárítás jelent védelmet neki is. Mint a túlságosan „*fejben élő*” emberek, S. is ritkán álmodik, fél is az álmoktól.

„*Álmomban az előszobai tükör előtt állok, és az ő arcát látom.*” „*Tengerparton vagyunk, a fiam és a barátnője búvárkodnak, de aztán a férjem arca bukkan föl, rám néz, vidám, mosolyog.*”

Lelke vívódását, a feloldhatatlan ellentétet jelzi a következő álom:

„*Gyurival álmodtam utolsó éjjel, mikor elköltöztünk a házból. Szorongatott, szorított, nem eresztelek el, mondta, nem mehetsz el. De azt is mondta, hogy engedj el, el akarok menni.*”

A több hónapon át tartó közös munka eredményeként S. két év után levetette a gyászruhát. Méltán volt büszke önmagára, lassan kezdi azt is elhinni, hogy egyedül is képes lesz élni, örömet találni.

L. is férjét gyászolja, és az ő gyászmunkája is nehezített, mind jobban sodródik a depresszió felé. Büntudat kínozza, amiért a férjét kórházba adta és nem ő ápolta. Világosan látja saját helyzetét, hogy mennyire elutasítja a való életet. Álma a mindennapi életből vett képek nyelvén közli ugyanezt. Jelzi, hogy alig van kapcsolata a valósággal, fél, hogy elveszíti az unokák szeretetét.

„*Álmomban egy idegen házban voltam, kerestem a férjemet, de nem volt sehol. Mindent elvitt, hogy ne emlékezsek rá. Ott voltak az unokáim is, de ők nem beszélhettek velem, őket is magával vitte. Messziről visszaszólt, hogy én most már elmegyek, ne keress többet. Nagyon fáradtan ébredtem, ő meg nagyon nyugodt volt.*”

Az álom is mutatja, mennyire hárítja a tudatalatti a veszteség elfogadását.

„*Kétszer is álmodtam vele, mindkétszer tudtam, hogy meghalt, mégis ott ült az ágyon, egyre közelebb húzódtam hozzá. „Fogj meg, nézd, én vagyok” A másik alkalommal meg azt álmodtam, hogy hallom a hangját az előszobából, kimegyek, de már nem találok ott.*”

Néhány kliens először furcsán, értetlenül nézett rám, amikor az álmai felől kérdeztem. De a legtöbbjük egy-két beszélgetés után „*ráérezett az ízére*”. Egyrészt megkönnyebbültek, amikor álmaikról mesélhettek, jó volt beszélni a nyomasztó éjszakákról. Másrészt a beszélgetések révén a megértésben és így az elfogadásban is erősödtek. Egy –egy történet értelmezése rávilágított a lelkükben, tudatalattijukban zajló folyamatokra. Néhányan bátorításomra álomnapló írásába kezdtek, de csak saját használatra. Az álmokkal való ilyen foglalkozás, törődés tovább enyhítette fájdalmukat.

„*Isten elfelejtett nyelve, az álom*” A Gyökössy Endre által választott könyvcím is jelzi, hogy ez a tudás nem véletlenül volt valaha a birtokunkban. Jó volna újra értenünk ezen a nyelven, ha már egyszer Isten nekünk szánta.

2007. május