

SCHVEIGER RÉKA

VAN JOGOD ÉLNI

Ez a könyv gyászolóknak és környezetükben élőknek szól.
Célja, hogy megértésre lelj a gyász hullámmzó érzelmi világában,
főleg akkor, ha szerettedet öngyilkosság során veszítetted el.



Beleolvasás a
Van jogod élni
című könyvbe

Részlet ...

“A gyászfeldolgozás egy nagyon komoly önismereti munka, de lehetőséget ad arra, hogy megismerd és felépítsd új önmagad a történeted által. ”

VAN-E JOGOM TOVÁBB ÉLNI, MINT A SZERETETTEM?

Nagyon sok esetben a gyászoló személynél felmerül az a kérdés, hogy van-e joga tovább élni az elhunyt személy életkoránál. Ebben az esetben erőteljesen az élethez való jog kérdőjeleződik meg. Biztos vagyok benne, hogy már te is feltetted a következő kérdéseket magadnak:

Miért élhetnék én, ha ő nem élhet? Hogyan éljek tovább? Mitévő legyek, ha ő már nincs? Miért tetted ezt? Mondd, miért történt ez? Mit rontottam el? Mégis mondd, hogy fogom túlélni a fájdalmat?

A hozzám forduló személy – nevezzük Zitának – nagyon fiatalon, úgy háromévesen veszítette el a testvérét, de a mai napig emlékszik arra a marcangoló érzésre, ami körülötte keringett, mikor édesanyja megkapta a sokkoló telefonhívást. Elmondása

alapján csak foszlányképek vannak a nővéréről, aki tizenöt évesen vonat elé ugrott.

Zita azért fordult hozzám tizenkilenc évesen, mert már évek óta gyötörte az érzelmi válság, és ez láthatóan darabjaira tépte az életét, ami egyértelműen visszavezethető a családban lévő érinthetetlen gyászhoz. Tapintható volt a szobában a bizonytalansága, a kétsége, hogy szabad-e beszélnie és kimondania régóta a lelke mélyén őrzött titkot, és fájdalmas volt a pillanat, mikor bevallotta, hogy nem tudja, szabad-e egyáltalán élnie, és ha igen, hogyan élje az életét. Miután megosztotta rejtegetett gondolatait, látszott az arcán a megkönnyebbülés, a felszabadultság és a gondolat, hogy végre van, aki megérti őt. Az elmeséltek alapján tizenhat éves koráig másolta a testvére életét. A túlélő életkort követően azonban már nem volt előtte minta. Állandósult szégyenérzettel nézett szembe mindennap annak ellenére, hogy háromévesen teljesen tehetetlen szereplőként találkozott a halállal, mégis tizenhat évvel a történetek után még mindig küzdött a megsemmisítő érzéssel.

A tabuként kezelt haláleset feldolgozatlan gyászként van jelen a család mindennapjaiban, amely toxikussá teszi a családtagok egymáshoz fűződő viszonyát. Mérgezi és elszigeteli az érintett személyeket, amely lassan, de biztosan megöli a családi köteléket. A legtöbb gyászoló szenved, „mint a vad, aki inkább lerágná a lábát, csak szabadulhasson a csapdából”. Szeretnék jobban érezni magukat, de félnek szembenézni és felszínre hozni a fájdalmukat. Vannak, akik nem mernek segítséget kérni, vagy azt gondolják, hogy ha nem beszélnek róla, akkor nem is létezik. Előfordulhat, hogy te is ebbe a helyzetbe kerültél, és szinte megfulladsz abban a légkörben, amiben éppen éled a

mindennapjaidat, ezért szüntelenül ott van benned a kérdés:
„Most mitévő legyek?”

... részlet vége

Részlet a Megítélés részéből...

“Nem az számít, hogy hány barátod van, hanem az, hogy ki az, aki veszi a bátorságot és közel merészkedik hozzád, mikor üvöltesz a fájdalomtól. Ez a barát vállalja annak a kockázatát is, hogy fájdalommal akár őt is megsebesítheted.”

MEGÍTÉLÉS

Vannak fájdalmak, amiket nem lehet megmagyarázni, csak érezni a határtalan, kínzó érzést, ami átjárja a testet és a lelket. Amikor egy tragédia bekövetkezik, könnyörtelenül gyilkol meg téged, csupán a lelki üresség vesz körbe, semmi és senki nem létezik körülötted, csak a fájdalom fekete színe. Vannak, akik valóban osztozni szeretnének a gyászoló fájdalmában, és vannak, akik zsákmányként köröznék felette, akár a keselyű a döglött hús körül.

Az emberek nagy része elhamarkodottan tud mások felett ítélni, és a véleményüket nem is rejtik véka alá. Igazságosztó önérzetük elsőprő módon képes tovább gyilkolni az amúgy is szenvedésbe taszított itt maradtakat, mert kérdéseikkel és okfejtésükkel sőt szórnak a nyílt sebbe, a zavarodottságtól megrémülten viszont te megértő szavakra, vigaszra szeretnél lelteni az amúgy is vigasztalhatatlan állapotodban. A gyász és a trauma kettős kombinációjának hatására én magam is tébolyult módjára viselkedtem. Talán még önmagamnak is hazudtam, mikor azt a látszatot keltettem, hogy jól vagyok.

TÚL KELL LENNI RAJTA MINÉL HAMARABB

A gyászolók többsége arról számol be, hogy elvárás a környezettől, a családtól, a barátoktól, a közeli ismerősöktől, a munkatársaktól, hogy minél előbb túl kell lenni a veszteség okozta fájdalomon. Ez az elvárás azért jelenik meg, mert a környezet sem tudja, hogy hogyan is kell egy gyászoló személy felé fordulni. A könnyebb megküzdési stratégiát választják, mely nem más, mint a tragédia előtti állapotba való gyors visszatérés ösztönzése, de mindannyian tudjuk, hogy ez lehetetlen kérés, hiszen a tragédiával a gyászoló is együtt hal, és ezzel egy időben egy új ember is születik.

... részlet vége

Részlet...

“Minden gyászolónak, velük együtt neked is, van értelme valakiért élnie. Elsősorban önmagadért, másodsorban azokért, akikkel megosztod az életedet. ”

HOGYAN TOVÁBB?

A gyászolók a gyászfeldolgozás előrehaladtával eljutnak arra a pontra, hogy felteszik a kérdést: hogyan tovább, hogyan lehet tovább élni az életüket, mikor mindent elveszítettek a szerettük halálával, és a reményekkel teli tervek, az idealizált jövő kámforrá vált.

Te tetted már fel magadnak a kérdést, hogy hogyan tovább?

Erőteljesen megkérdőjeleződik az élet értelme, ha már nincs mellettük az, akivel életüket eltervezték. Sőt, mondják, mi értelme van bárminek is? A gyermeküket elvesztő szülők esetében még erőteljesebben jelenik meg a kérdés, hogy hogyan tovább.

Kedvesen, de érezhetően mély fájdalommal a lelkében teszi fel a kérdést az édesanya, aki fiát veszítette el. „Hogy lehetne pótolni egy ballagást, egy esküvőt, az unokák születését? Hatalmas űr keletkezett, melyet nem tudunk méltón pótolni.”

„Mibe kapaszkodjak? Akiért érdemes volt eddig felállnom, az a lányom volt, de ő már nincs” – hangzik a kérdés egy másik édesanyjától, aki a lányát veszítette el.

„Nem tudom, milyen célért éljek, ha a fiam meghalt” – mondta az anya, aki egyetlen gyermekét veszítette el.

Minden kétséget kizáróan igazuk van, ahogy neked is igazad van; képtelenség helyettesíteni azokat az eseményeket, amiket nem tudsz már megélni, mert szeretted halálával beteljesületlenül maradnak azok a kincsek, melyeket az életük magába rejtett. Az úr okozta fájdalmat csak elfogadni tudod, és a kulcs itt van. Azzal, hogy elfogadod, egy időben meg is engeded magadnak, hogy helyet adj olyan élethelyzeteknek, melyek megélésével méltóképpen tiszteleghetsz az elhunyt előtt. Biztos lehetsz benne, hogy legkevésbé sem szeretné az elhunyt szeretted azt, hogy vele együtt halj meg. A boldogsággal teli, kiteljesedett élet, melyet halála után élni tudsz, méltó tisztelgés is lenne előtte.

Minden gyászolónak, velük együtt neked is, van értelme valakiért élnie. Elsősorban önmagadért, másodsorban azokért, akikkel megosztod az életedet. A gyász eleinte elrejtí ennek értelmét, de meg kell értened és rá kell eszmélned, hogy a családtagjaidat, szeretteidet sem hagyhatod cserben a gyászod miatt. Szeretteid biztonsági hálójában könnyebben megélheted a gyász fájdalmát, hiszen lehetőséget és teret kapsz tőlük, hogy elszigetelődés nélkül kimutathasd, hogy mit tesz veled a fájdalom. Az is előfordulhat, hogy olyan nyomás alá kerülsz általuk, hogy levegőt venni is ritkán tudsz – ez amiatt lehet, mert félnek attól, hogy téged is elveszítenek, így állandó kontroll, megfigyelés áldozata leszel, és mihelyst számukra nem

elfogadhatóan cselekszel, vagy félreérhetően kommunikálsz, abban a pillanatban még jobban megkötöznek. Így nemcsak a gyász borzalmaival kell megküzdened, hanem családtagjaid óvó tekintetével is, amivel pontosan azt érik el, hogy még inkább rosszabbul érzed magad. Ebből úgy lehet kitörni, hogy őszintén elmondod nekik, mit is érzel a viselkedésükkel kapcsolatban, és hogy milyen nehézségeket is okoznak neked.

...részlet vége

Úgy érzed, a könyv segíthet a lelki megbékélés útján?
Ha megszólított a mondanivalója, lehetőséged van most megrendelni a Van jogod élni című könyvet.

SCHVEIGER RÉKA

VAN JOGOD ÉLNI

Ez a könyv gyászolóknak és környezetükben élőknek szól.
Célja, hogy megértésre lelj a gyász hullámozó érzelmi világában,
főleg akkor, ha szerettedet öngyilkosság során veszítetted el.



Vásárlás itt

<https://www.schveigerreka.hu/konyv/van-jogod-elni>