

**„Ne sírj, az élet megy tovább”
Gyászhoz kapcsolódó verbális tabuk elemzése**

Jelige: CIK913

2021. október 29.

TARTALOMJEGYZÉK

TARTALOMJEGYZÉK.....	1
1. BEVEZETÉS.....	1
2. FOGALMI ÁTTEKINTÉS.....	3
2.1. A tabu definíciója.....	3
2.2. A gyászról	4
2.3. Mi a gyászmunka?	4
2.4. Reziliencia.....	5
3. RELEVÁNS SZAKIRODALMAK ÁTTEKINTÉSE.....	7
3.1. Tanult gyász	7
3.2. A gyászt befolyásoló tényezők.....	8
3.3. A gyász időtartama	8
4. GYÁSZELMÉLETEK	10
4.1. A gyászmunka szakaszolása.....	10
4.2. Új gyász-modellek.....	11
4.3. Gyászfázisokhoz kapcsolódó kommunikációs mechanizmusok.....	12
4.4. Gyász és tabu kapcsolata.....	13
5. MÓDSZERTAN.....	14
5.1. A kutatás alanyai	14
6. A KUTATÁSI EREDMÉNYEK ELEMZÉSE.....	15
6.1. Hogyan gondolnak a tabura?	15
6.2. A „meghalt” kifejezés	17
6.3. Hogyan kommunikálnak a gyászcsoportok?.....	18
6.3.1. Gyász-definíció	18
6.3.2. A gyászt meghatározó társadalmi normák	19
6.3.3. Gyász-minta	20
6.3.4. A halálhír utáni sokk	22
6.4. Gyászoló és környezete	23
6.5. Összegzés	25
7. SZEKUNDER KUTATÁS: A KÖVETKEZŐ GENERÁCIÓ HALÁLRA ÉS GYÁSZRA VALÓ GONDOLKODÁSA	27
7.1. Eredmények.....	27
8. ÖSSZEFOGLALÁS	32
9. IRODALOMJEGYZÉK.....	34
10. MELLÉKLETEK.....	36

„Nem szabad a halál szavát a számra venni De régen tudom, de régen megígértem, hogy elfelejtem azt a szót, hogy nem árulom el hogy hallottam volna valaha, igen, ez a szó nem az enyém, nem tartozik rám, nem szabad felelőtlenül közvetítenem. Nem fogom leírni se hanggal se tintával. Nem beszélek senki élő ember előtt halottról, halálról, nem küldök soha p. c.-t, nem rebegek az örökös előtt részvétet, az életnek soha nem juttatom eszébe a halált! Nem megyek temetésre. Nem veszek fel fekete kesztyűt és a karomra nem húzok gyász szalagot. Igen. És folyton és megint és újra kimondtam azt a szót, amelyik hával kezdődik és lehetetlenséggel végződik! és mindig leírtam! Elhanyagolom hitemet és kötelességemet. Szórakozott vagyok, könnyelmű. (...)”

Szép Ernő

1. BEVEZETÉS

Egyedül maradni. Elveszni. Egy fekete lyuk mélyén feküdni magzatpózban. Üvölni úgy, hogy senki nem hall. Eltévedni egy végtelen labirintusban. Nézni, ahogy összedől a világunk, a hitünk semmibe foszlik. Nekem ezt jelenti a gyász.

Elveszíteni egy számunkra fontos személyt vagy kapcsolatot, emberi létünk legfájdalmasabb, ugyanakkor egyik legmeghatározóbb élménye. Gyászolni, végigmenni a gyász különböző szakaszain, megtanulni veszteségünk nélkül élni, nagyban hozzájárul személyiségünk fejlődéséhez és a gyászfolyamat egészséges lezárásához. Ugyanakkor, vannak, akik más utat választanak: elfojtják fájdalmukat, elnyomják érzéseiket.

A téma iránti érdeklődésem saját félelmem során merült fel, miután rájöttem, hogy rettegek szerettem elvesztésétől, és ez a félelmem beigazolódt. Észrevettem, hogy a veszteségemről egyre kevesebbet gondolkodom, elterelem a figyelmemet, nem merek szembenézni velük egyedül. Amikor ezeket megosztottam számomra értékes emberekkel, a három főből egy embertől kaptam érdemi visszajelzést. Ő azóta is érdeklődik hogylétem és mentális egészségem felől. A többiek viszont kiléptek a kommunikációs szituációból és azóta is kerülnek az erről való társalgást. Felmerült bennem, hogy vajon rosszul táltam gyászomat, esetleg, hogy nem akartak vagy nem tudtak mit kezdeni a helyzettel. Dolgozatomban arra vagyok kíváncsi, hogy miért nehéz a gyászról való kommunikáció. Azért, mert tabu, vagy mert érzelmileg megvisel? Vagy nincsenek megfelelő szavaink, kommunikációs eszközeink?

TDK dolgozatom központjában a gyászoló személy és környezetének kommunikációja áll. Főbb kérdéseim, hogy a gyászolók kerülnek-e a „meghalt” kifejezést, és milyen eszközeik, elkerülési stratégiáik vannak, miért eufemizálnak; milyen reakciókat figyeltek meg a gyászolók szoros baráti körükben a halálhír közlésekor. Arra is szeretnék választ kapni, hogy a vizsgált korosztály számára milyen társadalmi normák szabályozzák a „jó gyászoló” mintaképét.

A kérdések megválaszolásához kvalitatív módszertani eszközöket használtam: interjúzás és lekérdezés. Az interjúzáshoz 25-35 év közötti, egyetemet végzett nőkkel és férfiakkal készítettem interjút, hogy megtudjam a fentiekre a választ. Azért döntöttem ennél a korosztálynál, mert ők már, mint y generáció *„együtt nőttek fel a modern technika*

*fejlődésével*¹. A 2019-es őszi félévben a Társadalmi tabuk és kommunikáció kurzus keretei között meglepetten tapasztaltam, hogy többek szerint az internet megjelenése tabudöntő szereppel bír, egyre több dolgot tudunk verbalizálni. Kíváncsi voltam, hogy ez vajon tényleg így lehet-e, ezért választottam azt a korosztályt, mely tagjai számára a közösségi média nem újdonság. Ugyan nem születtek bele „az internet századába”, már érett fejjel kezdték használni a technológiát, mégis természetesnek és magától értetődőnek veszik a közösségi média felületeit és más internet adta lehetőségek – ők az első ilyen korosztály.

Kvalitatív kutatásom célja nem az általános kommunikációs sémák feltérképezése, sokkal inkább ezek miértjének megválaszolása, ezért választottam az interjúzást módszernek. Pontos hipotézisem a következő: a gyással kapcsolatos verbális kommunikáció tabunak számít a 25-35 évesek körében.

Továbbá, szekunder kutatásként elemeztem a 2020-as őszi és a 2021-es tavaszi félév Társadalmi tabuk és kommunikáció kurzus keretein belül a gyással, halállal kapcsolatos kérdésekre adott hallgatói válaszokat. A lekérdezettek két kérdésre válaszoltak, amelyek a gyászhoz, mint társadalmi tabuhoz és az ehhez tartozó normákhoz kapcsolódtak. A kérdésekre szabadon válaszolhattak, nem volt megadva választási lehetőség, így kifejthették véleményüket és gondolataikat, vagyis nyitott kérdésekkel dolgoztam.

A bevezetés után egy fogalmi áttekintés következik, ahol a dolgozatban használt fogalmakat magyarázom és definiálom. Bemutatom, hogy a gyász mely aspektusaira fogok koncentrálni, és melyek azok, amelyek írásom szempontjából nem relevánsak. Ezután szakirodalmi áttekintés következik, amely során összefoglalom, hogy a releváns szakirodalmak hogyan fogalmazzák meg a tabut, hogyan határozzák meg a gyász folyamatát, hogy a halál körülménye miképp befolyásolhatja a gyázmunkát, valamint bemutatok különböző gyász szakaszokat. Külön ki fogok térni arra, hogy a szakirodalmak szerint meddig illik gyászolni, és hogy mi befolyásolja a gyázmunka idejét. Ezek után ismertetem a kutatás módszerét, annak előnyeit és hátrányait. Interjúalanyaim kérdéseimre adott válaszaik bemutatása után, elemzési szempontrendszer alapján kiértékelem kutatásomat, levonom a következtetéseket, tanulságokat, majd röviden ismertetek egy kérdőíves szekunder kutatást a témában.

¹ <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/generacioelmeletek> Letöltve: 2021. 10. 23.

2. FOGALMI ÁTTEKINTÉS

Gyászról, gyászmunkáról és taburól írni e fogalmak pontos meghatározása nélkül lehetetlen. Fontos megemlíteni, hogy a gyásznak több meghatározása is van, melyek többé-kevésbé egyeznek, mégsem egyértelmű, hogy pontosan mit is értünk a fogalom alatt. Ebben a fejezetben tisztázom, hogy dolgozatomban mely meghatározásokat fogom használni, kitérek néhány modellre, melyek a gyász szakaszait igyekeznek pontosan leírni, valamint ismertetem a reziliencia fogalmát.

Mivel munkám kommunikációs szempontból közeledik a gyász fogalmához, így e jelenség pszichológiai aspektusaira nem fektetek hangsúlyt. Mindazonáltal, e két tudományterület nehezen szétválasztható a vizsgált téma szempontjából, hiszen az egyén és környezete veszteségre adott reakciói jobban megérthetők, ha tisztázuk az ezek mögött álló pszichológiai hátteret.

2.1. A tabu definíciója

A tabu rendkívül komplex fogalom, ezért nehéz definiálni – szituációtól, közösségtől és kontextustól függ (Rajkó, 2016)². *„A tabunak nincs látható, csak érzékelhető jele, hiszen leginkább elkerülés, elhallgatás, némaság veszi körül. Így a csend, az elfordulás, a hirtelen témaváltás mind arra utalhatnak, hogy az adott ábrázolás, téma, cselekmény egyértelműen kerülendő, mert kínos, kényelmetlen, felháborító, kellemetlen az egyén vagy közösség számára.”*³ Rajkó Andrea szociológus és tabukutató, doktori értekezésében meghatároz egy fogalmi bázist, én is ezt a meghatározást tekintem alapnak a dolgozatomban: *„A tabu fogalma ebben a diszkusszióban a társadalom kódrendszerének azon részét jelöli, amelyet explicit vagy implicit módon, térben és időben, egy individuális vagy kollektív ágens meghatároz, vagy valamilyen kommunikációs stratégián keresztül érzékelteti a nemkívánatos viselkedésmódokat, cselekedeteket, verbális és vizuális tartalmakat és formákat.”*⁴ Azért használom ezt a fogalmat a következőkben, mert átfogóan érinti a tabu minden fő aspektusát: benne van, hogy a tabu

² Rajkó A. (2016): *A modern kori tabu működésének kommunikációs mechanizmusai*. Doktori értekezés, Budapesti Corvinus Egyetem, Társadalmi Kommunikáció Doktori Iskola, Budapest

³ Rajkó A. (2016): *A modern kori tabu működésének kommunikációs mechanizmusai*. Doktori értekezés, Budapesti Corvinus Egyetem, Társadalmi Kommunikáció Doktori Iskola, Budapest 27–28. oldal

⁴ Rajkó A. (2016): *A modern kori tabu működésének kommunikációs mechanizmusai*. Doktori értekezés, Budapesti Corvinus Egyetem, Társadalmi Kommunikáció Doktori Iskola, Budapest 29–30. oldal

lehet egyéni vagy kollektív, lehet verbális, vizuális, cselekedeti és lehet nyíltan kifejtett vagy rejtett. A többi általam ismert tabu-fogalom nem dolgozik ilyen összetett definíciókkal. Például: Jevons – filozófus – és Durkheim francia szociológus, a tabut valláshoz kötik. Az antropológus Frazer szerint a tabu nem más, mint a mágia negatív oldala, Freud pedig a tabut primitív népekkel vallásával hozza összefüggésbe (Rajkó, 2016). A tabu definiálásra természetesen nem csak az előbb említettek vállalkoztak, mindazonáltal dolgozatomban nem áll módomban ismertetni az összes tabu meghatározást.

2.2. A gyásról

Az a szó, hogy „meghalt”, véleményem szerint, az egyik legnehezebb szavunk. Nem használjuk, igyekszünk elkerülni, még csak nem is gondolunk rá, és rettegés fog el, ha meghalljuk valahol. Miért? A halál életünk legtermészetesebb velejárója, és ebből kifolyólag a gyász is – mi mégis megpróbáljuk kikerülni, eltávolítani minden elérhető eszközzel.

TDK dolgozatomban Pilling János gyász-fogalmával fogok dolgozni, ezt találom a legátfogóbbnak és teljeskörűnek. Pilling – aki pszichiáter szakorvos, és PhD disszertációját a gyász hatásáról írta a testi és a lelki egészségi állapotra – azt állítja, hogy „*a gyász nem más, mint a veszteség által kiváltott reakciók és magatartási formák együttese*”⁵. A veszteség nem feltétlen halálesemény – lehet akár egy párkapcsolat megszakadása, otthon elvesztése, munkanélküliség, de meggyászolhatjuk véget ért gyerekkorunkat és a középiskolás éveinket is. Ezeket összefoglalva tárgyvesztésnek nevezzük. A legintenzívebb gyászreakció legtöbb esetben szereteteink halálakor jelentkezik, érzéseink ekkor a legmélyrehatóbbak (Pilling, 2012)⁶.

2.3. Mi a gyázmunka?

A gyázmunka kifejezést először Sigmund Freud használta, 1917-ben (Kárpáty, 2002)⁷. A gyázmunkának fontos része a gyász felismerése, annak megfogalmazása, majd teljes átélése (Bakó, 2003)⁸. Veszteségeink átélése életünk egyik legnehezebb, de legmeghatározóbb feladata

⁵ Pilling J. (2012): *A gyász hatása a testi és a lelki egészségi állapotra*. Doktori Értekezés. Semmelweis Egyetem. Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest, 8. oldal

⁶ Pilling J. (2012): *A gyász hatása a testi és a lelki egészségi állapotra*. Doktori Értekezés. Semmelweis Egyetem. Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest

⁷ Kárpáty Á. (2002): *A gyász szociológiája*. MTA Politikai Tudományok Intézete Etnoregionális Kutatóközpont, Budapest

⁸ Bakó T. (2003): *A krízis kezdeti szakasza és a gyász*. Kharón Thantológia Szemle, VII. évf., Budapest

– az átélés a gyászmunka kulcsfontosságú része (Bakó, 2003). Ez azt jelenti, hogy ha a gyászoló elfojtja vagy elrekeszti a gyászát, a gyászmunka gátba ütközik, a gyászoló személy pedig megreked. Bakó Tihamér emberi krízis- és válsághelyzetekkel foglalkozó pszichológus, a gyászmunkát összekötő hídnak nevezi múlt és jelen között: „*a gyászmunka tehát elengedhetetlen feltétele az új megalapozásnak, a jövőépítésnek*”⁹. Ha ez a folyamat megreked, akkor ezzel együtt az egyén is megreked a múltban (Bakó, 2003). Pilling János doktori értekezésében részletezi, hogy ez a fajta gyászolói magatartás rendkívül káros a gyászolót tekintve: ha igyekszik úgy élni tovább, mintha mi sem történt volna, elfojtja érzéseit, megfosztja saját magát a veszteség fájdalmának átélésétől, akkor kialakulhatnak pszichés tünetek vagy pszichoszomatikus betegségek (Pilling, 2012).

2.4. Reziliencia

A reziliencia fogalma nem csak a szociológiában, de a pszichológiában, fizikában, közgazdaságtanban is felmerül, és a megküzdés vagy ellenállóképesség fogalmával említhetjük egy lapon, pontos magyar megfelelője azonban nincs (Wawrzsák, 2017)¹⁰. Miért is fontos ez a fogalom a kutatásom szempontjából? „*A reziliencia fogalma a pszichológiában olyan képességet jelöl, amely segítségével az ember valamilyen erőteljes kihívás, megrázkódtatás után képes visszanyerni eredeti, egészséges mentális állapotát, tehát ez olyan rugalmas ellenálló képesség, mely rizikóhelyzetben biztosítja a sikeres megküzdést.*” (Hosszú, és mtsai., 2015)¹¹. A reziliencia fogalma viszonylag régóta létezik: „*A reziliens személyiség legfontosabb jellemzője, hogy a stresszt okozó környezet és a kedvezőtlen körülmények ellenére is képes eredményesen megküzdni a kihívásokkal*”¹² – hivatkozik S. J. Wolin amerikai pszichiátria-professzorra Balázs László és Szalay Györgyi, filozófusok.

A gyászra fordítva a fókusz: van olyan személy, akinek a gyászmunka nagyon sok időt vesz igénybe, van olyan, akinek nagyon keveset, lehet, hogy valaki öt nap vagy öt hét alatt

⁹ Bakó T. (2003): *A krízis kezdeti szakasza és a gyász*. Kharón Thantológia Szemle, VII. évf., Budapest, 1. oldal

¹⁰ Wawrzsák Zs. (2017): Reziliencia képességének fejlesztése a szupervízióban. KRE BTK Pszichológiai Intézet Továbbképző Központ, Budapest

¹¹ Hosszú D., Lénárd K. (2015): *Gyermeüket elveszített családok gyásza, egy lehetőség a poszttraumás növekedésre* In: Kiss E. Cs., Sz. Makó H. (szerk.) Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana 72. oldal

¹² Balázs L., Szalay Gy. (2017): *A tanári reziliencia fejlesztésének lehetőségei: egy hazai jó gyakorlat bemutatása*. In: Szőke-Milinte Enikő (szerk.) A kommunikációs kompetencia fejlesztése a különböző korcsoportokban. Hungarovox Kiadó, Budapest, 5. oldal

sikeresen lezárja a gyász folyamatát, lehet, hogy valakinek öt évbe telik. Lehet mindössze egy napig, de lehet akár örökké is gyászolni.

Dolgozatom központjában a gyászoló személy és környezetének viszonya áll. Annak ellenére, hogy a gyázmunka mindig saját ütemben, saját módon zajlik, a szakirodalmakban feltűnnek olyan gondolatok, amely szerint manapság a gyázmunka „szentségét” már a gyászoló környezete irányítja. Polcz Alaine, pszichológus, így fogalmaz: „*ma a társadalom nem vesz tudomást a gyásztól és erre inspirálja az egyént is*”¹³. Kárpáty Ágnes, szociológus, pedig a következő gondolatát írja le *A gyász szociológiájában*: „*A halál tagadása ezért nemcsak egyéni, de társadalmi szinten is súlyos problémát jelent*”¹⁴. Ha a reziliencia feltűnne néhány alapszintű tananyagban, akkor talán lassan eltűnnének az olyan kérdések, mint a „meddig illik gyászolni” vagy a „hogyan kell gyászolni” tartalmú bizonytalanságok, mert tisztában lennénk azzal, hogy minden ember máshogy és más ütemben alkalmazkodik egy új – sok esetben viszontagságos – állapothoz, mint pl.: egy közeli hozzátartozó elvesztése.

¹³ Polcz A. (1997): *Együtt – a halálban és a gyászban*. Kharón Thantológia Szemle, I. évf., Budapest, 14. oldal

¹⁴ Kárpáty Á. (2002): *A gyász szociológiája*. MTA Politikai Tudományok Intézete Etnoregionális Kutatóközpont, Budapest, 9. oldal

3. RELEVÁNS SZAKIRODALMAK ÁTTEKINTÉSE

Ebben a fejezetben azokat a releváns szakirodalmakat mutatom be, amelyek segítik a kutatásban megfogalmazott problémafelvetések megértését. Olyan kérdésekben ismertetek és részletezek szakirodalmakat, mint, hogy meddig tart a gyász, milyen fázisai vannak, mi befolyásolja a gyászmunkát, honnan szerezzük a gyással kapcsolatos tudásunkat és hogy kapcsolódik össze a tabu és a gyász.

3.1. Tanult gyász

Ebben a fejezetben elsősorban Pilling János doktori értekezésére fogok támaszkodni – ő ír részletesen arról, hogy a halál bekövetkeztekor mi az elvárt magatartásforma Magyarországon a gyászolótól. Nem arra keresem a választ, hogy pszichológiai szempontból meg tudunk-e tanulni gyászolni, hiszen dolgozatom kommunikációs aspektusból (gyászt meghatározó társadalmi normák tendenciájának feltérképezése) vizsgálja a jelenséget.

Míg a 19. század elején a népi hagyományok, rítusok (virrasztás, siratás, halotti tor) segítséget, magatartási mintát nyújtottak a gyászolónak, Pilling szerint az ezeket a hagyományokat fenntartó közösségek kezdenek elsorvadni, megszűnni. Ennek eredményeként a generációkon átívelő tudás is kezd semmivé foszlani. Például: az a szokás, hogy közeli hozzátartozót egy éven keresztül kell gyászolni, manapság már nincs benne a köztudatban – ennek következtében az ehhez kapcsolódó gyászév fogalmunk is egyre kevésbé ismert (Pilling, 2012). Pilling gyászévvvel kapcsolatos tapasztalatait elfogadva jegyzem meg, hogy a szekunder kutatás keretein belül 239 főből 32 írták, hogy elvárt az egy év gyászidő betartása. Ezen kívül néhány hallgató említés szintjén válaszolta, hogy az a gyászév betartás ugyan bent van a köztudatban, de egyre kevésbé, vagy egyáltalán nem elvárt. Így nem mondható, hogy az egy évig tartó gyász, a gyászév egyre kevésbé lenne ismert: ha nem is elvárás szintjén, tudás szintjén a mai napig fellelhető. Erről a későbbiekben lesz szó.

A legtöbb ember már fiatalkorban találkozik veszteséggel akár közvetett vagy közvetlen formában. Ekkor „ellessük” a környezetünktől (pl.: szüleinktől, nagyszüleinktől), hogy hogyan is kell viselkedni. Ugyanúgy, ahogy megtanuljuk, hogy étteremben hogyan kell viselkedni, úgy azt is megtanuljuk, hogy egy temetésen mi az illendő. Ha ez valakinek kimaradna, és mindenféle előzetes tudás nélkül kellene találkozna egy ilyen helyzettel, az internet világában

néhány kattintással megtudhatja, hogy temetésre fekete ruházatban illik menni, a halotti toron csak jót szabad mondani a halotról, vagy, hogy illik fehér, vágott virággal elkészönni a halottól.

3.2. A gyászt befolyásoló tényezők

A veszteségre adott reakciók számos dologtól függenek, ezeket mind Kárpáty, mint Pilling kiemelték írásukban (Kárpáty, 2002) (Pilling, 2012). Minden gyász egyedi és sokszínű: más az intenzitása, a mélysége, és más a gyászmunka folyamatának ideje is. Az azonban pontosan megfogalmazható, hogy melyek azok a tényezők, amelyek befolyásolhatják az egyén gyását. A veszteségre adott reakciók függenek a halál körülményétől (a halál lehet várt vagy váratlan, hirtelen bekövetkezett, természetes vagy erőszakos, de lehet akár kívánt is); a gyászoló és az elhunyt közötti kapcsolat minőségétől, valamint a gyászoló személyiségétől, életkorától, nemétől, világnézetétől, szociális kapcsolatrendszerétől, vallási meggyőződésétől, pszichés állapotától, és a korábbi veszteséggel kapcsolatos tapasztalataitól (főleg, hogy krízishelyzetben hogyan viselkedett) (Kárpáty, 2002) (Singer, és mtsai.). Bár kutatásom szempontjából nem elsődleges szempont, hogy az egyén gyását milyen tényezők befolyásolták, a gyászmunka elengedhetetlen eleme, így fontosnak tartottam – ha csak röviden is – megemlíteni.

3.3. A gyász időtartama

Kárpáty Ágnes fogalmazza meg a gyász időtartamára vonatkozó pontos meghatározást: *„Elveszteni valakit, akit szerettünk, az emberi lét legfájdalmasabb tapasztalata, amely „megköveteli” magának mind az érzések kifejezését, mind a fájdalom megszelídüléséhez szükséges időt”*¹⁵. A gyászidővel kapcsolatos normák, melyeket Kárpáty említ, sokszor ellentétesek egymással, összezavarva ezzel a gyászolót, aki valószínűleg amúgy is alig tud kiigazodni gondolatain és érzésein. Ellentétes elvárások alatt pedig a következőket érti Kárpáty: elvárt, hogy minél hamarabb túljussunk a gyászunkon, hiszen az élet pörög, megy tovább, dolgozni kell. Ugyanakkor, ha valaki 'túl gyorsan' felépül, akkor az elhunyttal való kapcsolat megkérdőjeleződhet, mondván nem volt valódi, hogy ilyen hamar 'végzett' a gyással (Kárpáty, 2002). Mi sem bizonyítja jobban Kárpáty igazát, minthogy léteznek olyan szókapcsolataink, mint az örök gyász, túl hosszú gyász, vagy túl rövid gyász.

¹⁵ Kárpáty Á. (2002): *A gyász szociológiája*. MTA Politikai Tudományok Intézete Etnoregionális Kutatóközpont, Budapest, 22. oldal

Arra a kérdésre, hogy meddig gyászoljunk, nincsen egy jó válasz – annyi jó válasz létezik, ahány ember él. Van, akinek kevesebb idő szükséges veszteségének feldolgozására és van, akinek több időre van szüksége, van, akinek ez a folyamat élete végig is eltarthat. Az egyéni szintű mechanizmusokból egy kutató nem tud messzemenő következtetéseket levonni, ezért én is különböző modellekkel, gyakoriságok vizsgálatával operálok. A gyászolás folyamatában is találunk gyakorta ismétlődő sémákat, amikből kirajzolódik egy rendszer. A gyással kapcsolatos kutatások – így jelen dolgozat is arra irányul, hogy feltérképezze azt a törekvést, amely meg akarja határozni a gyázmunka idejét és hogyanját Magyarországon.

4. GYÁSZELMÉLETEK

A gyászfázisok meghatározásával több szakember (John Bowlby, a kötődéelmélet atyja, Colin Murray Parkes pszichiáter, Polcz Alaine, a tanatológia magyarországi úttörője) is próbálkozott már a múlt század óta. Ez a feladat rendkívül bonyolult, hiszen a gyászt mindenki másként éli meg – egyedi érzésekkel és saját ütemben. Ez kiemelkedően fontos (ahogy az előző fejezetben is kihangsúlyoztam): minden ember máshogy és más ütemben gyászol.

4.1. A gyászmunka szakaszolása

A kezdeti háromlépcsős szakaszolás, a sokk – tudatosulás – gyógyulás felosztás átfogó képet ad arról, hogy a legtöbb gyászmunka milyen folyamatokon megy át (pl.: Averill 1968, Tattelbaum 1980). Ezt az egyszerűsített szakaszolást többen módosították, bővítették, a gyászt új fázisokra bontották (Pilling, 2012) (Kárpáty, 2002). Ennek bemutatására összeállítottam néhány gyászfázis-elméletet szemléltető anyagot – a következő táblázatban megtalálható öt, a gyász szakaszait bemutató teória, születésének éve és szerzője.

Gyászfázisok				
Averill (1968)	Bowlby (1976)	Parkes (1994)	Polcz (2001)	Pilling (2001)
Sokk	Sokk			Anticipációs gyász
	Tiltakozás	Dermedtség és tompultság	Szembesülés a halállal és veszteséggel	Sokk
Tárgyvesztés tudatosítása	Kétségbeesés		Összeszedettség	Kontrolláltság
		Sóvárgás és vágyakozás	Sóvárgás, keresés	Tudatosulás
Felépülés	Gyógyulás	Szétesettség és kétségbeesettség	Talajvesztettség	
		Újraszerveződés és visszatérés	Számadás, számbavétel, a kapcsolat átdolgozása	Elfogadás
			Útkeresés, adaptáció, alkalmazkodás az új életformához	Adaptáció

1. ábra: Gyászfázisok

Ez csupán néhány elmélet, amely a gyász egzakt fázisait igyekszik meghatározni. Közös mindben, hogy a szakaszokat egyik sem különíti el élesen egymástól – a változás nem egyik pillanatról a másikra történik. Pilling János szakaszolását tartom fontosnak kiemelni, mivel ez az egyetlen, amely foglalkozik az anticipációs gyász, vagyis a megelőző gyász fogalmával. Pilling így fogalmaz: *„Életveszélyes helyzetben vagy állapotban lévő emberek (...) hozzátartozói már a haláleset előtt sokszor foglalkoznak a halál lehetőségével, s azzal, hogy ez milyen hatást fog gyakorolni rájuk. Ezáltal a veszteség átélése már a haláleset bekövetkezése előtt megkezdődhet”*¹⁶. Úgy vélem, hogy ez a fogalom segíthet megérteni a hirtelen halál utáni és a haldoklásos halált¹⁷ követő gyász közötti különbséget.

Pilling következő fázisa, a sokk, az érzelmi bénulásra, tagadásra, teljes kiüresedésre utal. A sokk után egy kontrollált szakasz következik. Ekkor tudatosul a gyászolóban a halál utáni teendők száma, pl.: temetéssel kapcsolatos intézkedések, halotti tor megszervezése. Ezt követi az a szakasz, melyet Pilling tudatosulásnak nevez, és legtöbbször a temetés után következik be. Ekkor ugyanis gyakran előfordul, hogy a gyászoló egyedül marad, érzései és gondolatai – amiket az előző szakasz során háttérbe szorítottak a teendők – most a felszínre törnek. Ez a szakasz ellentéte az előzőnek: szorongás, levertség, magány tör a gyászolóra hirtelen, kontroll nélkül. A következő szakaszban tudatos emlékezés veszi át a durva és akaratos emlék- és rémképek helyét. Az utolsó fázis az adaptáció, a veszteség feldolgozása. Pillinget idézve: *„a veszteség feldolgozása valójában azt jelenti, hogy a gyászoló érzéseiben és emlékeiben az elhunytal kapcsolatos múlt úgy él tovább, hogy emellett képes a megfelelő életvitelre.”*¹⁸ Ez tehát a hat gyászfázis (Pilling, 2012).

4.2. Új gyász-modellek

Manapság a szakaszos elméletek helyett inkább törekszenek (Stroebe és Schut, Neimeyer, Hogan) a gyász sokszínűségét dinamikus modellekkel ábrázolni (Csikós, és mtsai., 2015). *„Ezek jellemzői például, hogy szélesítik a figyelem fókuszát, és nem csak a gyászolóra figyelnek,*

¹⁶ Pilling J. (2012): *A gyász hatása a testi és a lelki egészségi állapotra*. Doktori Értekezés. Semmelweis Egyetem. Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest, 16. oldal

¹⁷ Haldoklásos halálnak azt a halált tekintem, amelyet betegség előzött meg, és amelyről a gyászolónak tudomása volt. Ellentéte a hirtelen halál, amelyet nem előzött meg semmiféle betegeskedés, vagy legalábbis a gyászoló nem tudott róla.

¹⁸ Pilling J. (2012): *A gyász hatása a testi és a lelki egészségi állapotra*. Doktori Értekezés. Semmelweis Egyetem. Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest, 20–2. oldal

hanem a család és a tágabb kulturális csoport hatásaira is; nagyobb hangsúlyt fektetnek a poszttraumás növekedésre, amelyek segítenek a gyászolónak magáévá tenni a veszteség tanulságait, valamit fontosnak tartják az elhunyt és a gyászoló közötti szimbolikus kapcsolat fenntartását. Ilyen a gyász jelentés-konstrukció-elmélete vagy növekedéselméletei, melyek jól alkalmazkodnak a gyász egyediségéhez”¹⁹. Ezen modelleket nem ismertettem részletesebben, mert TDK dolgozatom szempontjából nem relevánsak, viszont fontosnak tartottam megemlíteni, hogy manapság a gyásszal foglalkozó elméletek már sokkal dinamikusabbak, mint a statikus szakaszolások.

4.3. Gyászfázisokhoz kapcsolódó kommunikációs mechanizmusok

Dr. Varga Judit klinikai szakpszichológus szerint, a gyászmunka első – sokk – fázisában, nem ritka, hogy a gyászolót szinte közönyösnek látja a környezete. A pszichológus szerint nem arról van szó, hogy közönyös lenne az egyén, hanem a vigasztalhatatlan fájdalom hatalmába keríti (Balogh, 2018)²⁰. Pilling János is azt írja, hogy a gyászoló a halálhírré közömbösnek tűnhet, ennek oka szerinte azonban nem a fájdalom, hanem az üresség és a bénultságérzés (Pilling, 2012).

A gyászmunka második szakaszában a szakirodalom kétféle viselkedésmódot különböztet meg: vannak, akik rendkívül passzívak, képtelenek bármit is csinálni, és vannak, akik belemerülnek a tennivalókba, így terelik el figyelmüket veszteségükről. A gyászolónak ebben az időszakban kell fontos döntéseket meghoznia (például: temetéssel, halotti torral kapcsolatban), ezért nevezik ezt a második fázist kontrollált szakasznak (Balogh, 2018) (Pilling, 2012).

A harmadik – tudatosulás – szakaszra jellemző magatartási formákat Pilling így írja le: „Ebben az időszakban jellemző a szociális kapcsolatoktól való visszahúzódás, a szórakozottság, a döntésképtelenség vagy gyors, átgondolatlan döntések. A társas

¹⁹ Csikós, Á. et al. (2015): *A gyász új perspektívái*. Orvosi Hetilap, 156 (39), 1569–1570. oldal

²⁰ Balogh M. (2018): *Az ember nem mondja, hanem viseli a gyász fájdalmát*. WEBBeteg. Elérhető az interneten: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/23277/az-ember-nem-mondja-hanem-viseli-a-gyasz-fajdalmat>
Letöltés: 2021.10.28.

interakciókban gyakran jelenik meg a feszültség, ingerlékenység. A teljesítmény jelentősen csökkenhet.”²¹

Az utolsó két fázis, az átdolgozás és adaptáció szakasza nem különíthető el élesen egymástól. A gyászoló magatartását a kifelé fordulás jellemzi, újra kinyit a világ felé, gondolkodásában a jövőre irányultság dominál. Megújulnak a korábbi szociális kapcsolatai, és már büntudat nélkül (nem érzi úgy, hogy „elárulná” az elhunytat) tud új, örömteli kapcsolatokat kialakítani (Pilling, 2012).

4.4. Gyász és tabu kapcsolata

Kutatásom célja, hogy megtudjam, miért tabu ma a gyász, a gyászáról beszélni. „*A 20–21. században a halál, a meghalás, a halálhoz való viszony egyike a társadalmi tabuknak – nem beszélünk róla, nem tudjuk, hogyan viszonyuljunk hozzá, elhallgatjuk, eltoljuk, témát váltunk*”²² –írja Rajkó Andrea, tabukutató, doktori értekezésében. Véleményem szerint a halált nem lehet elválasztani a gyásztól (a gyász létezik halál nélkül, de a halál sokkal ritkábban létezik gyász nélkül), így a gyászt is eltávolítjuk magunktól – nem gondolkodunk, nem beszélünk róla. Kárpáty Ágnes szociológus szerint a kommunikációs zárlat azért alakul ki, mert igyekszünk mindent és mindenkit elkerülni, aki saját halandóságunkra emlékeztet, igyekszünk eltávolítani magunktól a halált annyira, amennyire csak lehet – szeretjük azt gondolni, hogy „*a halál nem tartozik ránk*”²³. A haldokló mellett a gyászoló személy az, aki leginkább saját halandóságunkra emlékeztet, így őt inkább izoláljuk, semmint szembe kelljen nézni saját magunkkal (Kárpáty, 2002). Eszerint a gondolat szerint nem is csak a gyász, de a gyászoló személy is tabuizálódik. A tabu nem csak a halállal, hanem a gyásszal, sőt a gyászoló személlyel kapcsolatban is kialakulhat.

²¹ Pilling J. (2012): *A gyász hatása a testi és a lelki egészségi állapotra*. Doktori Értekezés. Semmelweis Egyetem. Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest, 19. oldal

²² Rajkó A. (2016): *A modern kori tabu működésének kommunikációs mechanizmusai*. Doktori értekezés, Budapesti Corvinus Egyetem, Társadalmi Kommunikáció Doktori Iskola, Budapest, 82. oldal

²³ Kárpáty Á. (2002): *A gyász szociológiája*. MTA Politikai Tudományok Intézete Etnoregionális Kutatóközpont, Budapest, 3. oldal

5. MÓDSZERTAN

Kvalitatív kutatásom egyik módszerének az interjúzást választottam, hogy dolgozatom kérdéseire a választ közvetlenül a megkérdezett személyektől kapjam. Fontos volt az a szempont, hogy a válasz leginkább hasonlítson a hétköznapijainkban használt beszédmódhoz – így kaphatok biztos képet arról, hogy milyen verbális tabuk kötődnek a gyász témaköréhez (Fábián, 2014).

Az interjúk kevert típusú interjúk voltak, amelyeknek bizonyos szakaszai átléptek a mélyinterjúzás formájába. Az első kérdéseknél követtem az előre megírt kérdéssort: szó szerint, sorban tettem fel a kérdéseket. Amikor éreztem, hogy az interjúalany fellazult és biztonságban érzi magát, akkor már inkább csak hallgattam, teret engedve ezzel az alanynak. Összességben az a tapasztalatom, hogy az interjúalanyok jobban, összetettebben tudtak válaszolni, ha nem kérdeztem olyan sűrűn és hagytam, hogy kibontsák saját gondolatmenetüket.

5.1. A kutatás alanyai

Kutatásomban tíz, egyetemet végzett felnőttet kérdeztem a gyászhoz kötődő verbális tabukról – öt férfit és öt nőt, mindannyian 25 és 35 év közöttiek, továbbá mindannyian közeli hozzátartozót²⁴ veszítettek el az elmúlt öt évben. Kilenc interjúalany jelenleg a párjával él közösen: két személy Budapesten él életvitelszerűen, heten laknak kisvárosban, ebből egy házasságos és családos. Egy nő pedig kisvárosban él egyedül. Fontosnak tartom kiemelni, hogy a tíz alany közül csupán egyikük tud tabuk nélkül beszélni az érzelmeiről a szoros baráti körében, a többiek inkább csak egy személlyel osztják meg érzéseiket, aggályaikat, vagy egy személlyel sem – elmondásuk szerint. Az interjú alatt azonban sikerült megteremtünk egy biztonságos teret, ahol az interjúalany szabadon tudta elmondani érzéseit és gondolatit, olykor feltűnően önreflexíven. Ez két dolognak köszönhető: az interjú témáját előre közöltem, így a beszélgetés alatt legalizáltuk a halál és a gyász gondolatát. Ez nagyban hozzájárult a tabu ideiglenes feloldásához. A másik dolog, hogy az interjúalanyaim mind közeli barátaim, ismerőseim. Megbíznak bennem, ami szintén felszabadítóan hatott rájuk.

²⁴ Közeli hozzátartozónak szülőt, nagyszülőt, testvért tekintek, illetve bárkit, akivel a gyászoló egy háztartásban élt a halált megelőző egy évben.

6. A KUTATÁSI EREDMÉNYEK ELEMZÉSE

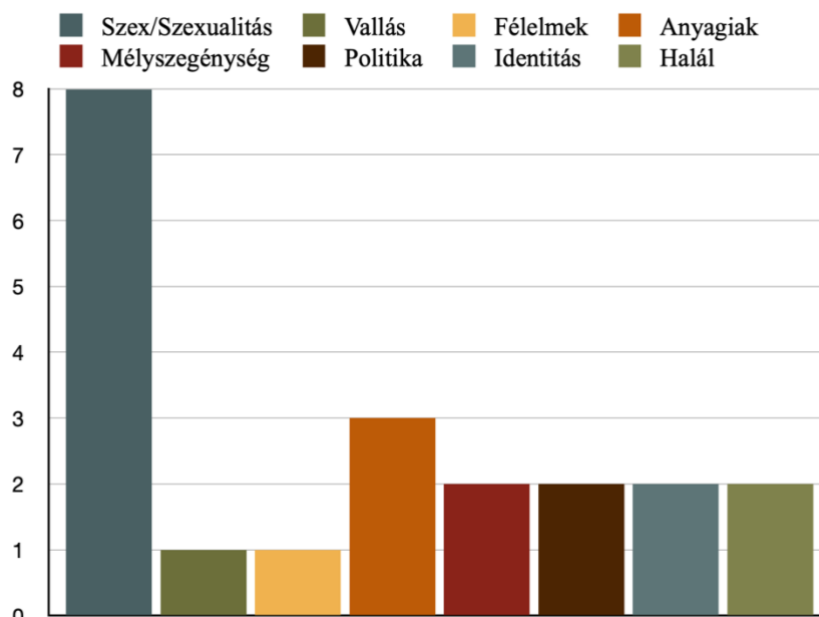
A következő néhány fejezet kutatásom kiértékeléséről fog szólni, előre meghatározott elemzési szempontok szerint, amely mellékletként megtalálható. Elsőként az interjúalanyok és a tabu kapcsolatát elemzem: hogyan definiálják, mit tekintenek tabunak, hasznosnak tekintik-e a társadalmi tabukat. Ezután megvizsgálom, hogy az alanyok használták-e a „meghalt” szót az interjú során, és ha nem, akkor mivel helyettesítették, ennek mi a jelentősége. Majd bemutatom, hogy a megkérdezettek gyász-definíciója mennyiben tér el a dolgozatban használt meghatározástól, milyen társadalmi normákat ismertetnek, amelyek szerintük meghatározzák a gyászoló magatartását. Összesítem, hogy az alanyok szerint van-e „jó gyászoló” mintakép, honnan jön a gyászolási minta, hogy mit illik és mit nem illik tenni, valamint, hogy ők követték-e ezt a mintát. A gyászolók halálhírt követő legelső reakcióit összevetem Pilling János szakaszolásának első fázisában leírt lehetséges reakciókkal. Ezután összegzem, hogy melyek azok a reakciók, amelyeket a gyászolók megfigyeltek szoros baráti körükben a halálhír közlésekor, végül – az egész interjúra reflektálva – elemzem, hogy kinek, és melyik kérdésnél volt nehéz beszélnie a gyászról.

6.1. Hogyan gondolnak a tabura?

A megkérdezettek 100%-a, azaz mind a tíz ember, a tabut a verbalitással köti össze:

„valami, amiről nem szabad beszélni”,
„nem lehet kimondani”,
„nem osztjuk meg senkivel”.

Amikor taburól beszélünk, nemcsak verbális megnyilvánulásra kell gondolnunk. Léteznek gondolati, vizuális, cselekvési tabuk is (Rajkó, 2016). Az interjúban résztvevők ezzel szemben csak az élőbeszéddel kapcsolták össze a tabu definícióját. A tabukat továbbá olyan szavakhoz kötötték a válaszadók, mint a kínos, kellemetlen, kényelmetlen, tiltott, félelem és szorongás. Az 2. ábra azt szemlélteti, hogy a megkérdezettek milyen tabukat válaszoltak arra a kérésre, hogy mondjanak néhány példát a tabura. Tíz feleltből nyolcban benne volt a szex és a szexualitáshoz kötődő tabu, hárman pedig a pénzt emelték ki – a pénzről, anyagiakról való diszkussziót vélik tabunak.



2. ábra: Példák a tabura

„A tabuk fontos társadalmi feladatokat töltenek be: hozzájárulnak a társadalmak és a társadalmi csoportok, valamint egyének stabilitásához, és védelmező funkciójuk is van. Biztosíthatják a társadalom működését pusztán azáltal, hogy mellőzik vagy elfedik azokat a dolgokat, amelyek fenyegetést jelenthetnének az egyén vagy csoport pozitív identitására vagy életkilátásaira”²⁵ – írja Rajkó. Interjúalanyaim majdnem mindannyian ebbe a meghatározásba illőt mondtak a tabu funkciójáról. Öten mondták, hogy a tabu funkciója a védelmezés, ketten, hogy egy közösség életét könnyítse, egyengesse. Szintén ketten válaszolták, hogy a tabu akadály vagy korlát. Egy ember pedig azt mondta, hogy a tabunak nincs funkciója. Mivel a megkérdezettek fele ismerte fel a tabu pozitív, védelmező funkcióját, így nem meglepő, hogy többen azt felelték, hogy a tabu hasznos, szükséges velejárója a szociális kommunikációnak. Mindössze hárman felelték azt, hogy jobb lenne, ha nem lennének társadalmi tabuk. Ez őszintén meglepett, így felmerült bennem a kérdés, hogy egy reprezentatív kutatás milyen eredményekkel szolgálna: hasznos-e vagy inkább korlátozó, hogy léteznek társadalmi tabuk.

²⁵ Rajkó A. (2016): *A modern kori tabu működésének kommunikációs mechanizmusai*. Doktori értekezés, Budapesti Corvinus Egyetem, Társadalmi Kommunikáció Doktori Iskola, Budapest, 31. oldal

6.2. A „meghalt” kifejezés

Az interjúk során elsősorban arra koncentráltam, hogy a kérdezett fél, kimondja-e a *meghalt* szót. Erre utal dolgozatom címe, a *Meghalt, meghaltam, meghaltunk* elnevezés. Meglepő volt számomra, hogy tíz emberből heten 3-nál több alkalommal is kimondták, hogy szeretettük meghalt – nem ködösítettek, nem eufemizáltak, hanem kimondták. Ennek oka lehet a már említett biztonságos tér, amely a halálról és gyászról való beszélgetést csaknem intézményesítette, de mindenképp legalizálta. A szó használatának miéértjére többféle válasz érkezett:

„Az elment, elhunyt túl elmélázgató. Én nem akartam magyarázkodni, ezért mondtam, hogy meghalt.”

„Segítette a tudatosulást, ki kellett beszélnem, hogy el tudjam hinni.”

Amikor azonban arra kérdeztem rá, hogy mindennapi kommunikációs helyzetben is használják-e ezt a szót, már megosztóbb válaszokat kaptam: négy ember használja, egytől nem kaptam választ, és öt ember nem használja a következő indokokkal:

„Nem akarok sajnálatot, feltűnést.”

„Ha nem mondom ki, akkor tovább tudom tagadni.”

„Tiszteletből nem használom.”

„Túl durva.”

Megfigyeltem, hogy az interjúk során milyen szavakat, kifejezéseket használnak, hogy kikerüljék a *halál kifejezést*. Gyakran használtak mutató szót a halál eseményének leírására, vagy mondták, hogy *ami történt, a történtek*. Volt egy személy, aki többször ismételte a *tragédia történt* kifejezést. A tíz megkérdezett közül öten használták legalább egyszer az *elment* vagy *itt hagyott* szókapcsolatot a *meghalt* helyett.

A halál eseményének körülírása, eufemizálása nem ritka – sokszor hallani, hogy *eltávozott* vagy *elment* (Rajkó, 2016). Írásban ez jobban nyomon követhető, elemezhető. Az ELTE-n oktató Nagy Zsófia 1876 gyászjelentést vizsgált meg, amely a Népszabadságban jelent meg 1961 és 2000 között. Olyan eufemizmusokat gyűjtött össze, mint az *eltávozott közölünk*, *elhunyt, itt hagyott bennünket*, *örök álomba szenderült*, *elhagyott bennünket*, *elaludt*, *elköltözött*

az élők sorából, eltávozott²⁶. Nagy rendkívül érdekesen elemzi ezeket az eufemizmusokat. „A kifejezések többsége a „halál mint utazás” metaforában helyezi el a meghalást, más részük pedig a „halál mint pihenés” metaforában. Az utazás metafora a halál tabujellegén enyhít: egy már rendelkezésre álló tudást és szimbólumrendszert használhatunk arra, hogy az ismeretlenről beszéljünk: az elhunyt az utazó, az utazásnak lehet vallásos tartalma is. A pihenés-metafora egyrészt egészen egyszerűen a halál letagadása: szerettünk nem meghalt, hanem alszik; másrészt pedig alkalmas arra, hogy megkönnyebbülést jelentsen rokonunknak”²⁷.

6.3. Hogyan kommunikálnak a gyászról?

Ebben a fejezetben azt vizsgálom, hogy a megkérdezettek gyász-definíciója mennyiben tér el a dolgozatban használt meghatározástól, milyen társadalmi normákat ismertetnek, amelyek szerintük meghatározzák a gyászoló magatartását. Összesítem, hogy az alanyok szerint van-e „jó gyászoló” mintakép, honnan jön a gyászolási minta, hogy mit illik és mit nem illik tenni, valamint, hogy ők követték-e ezt a mintát. A gyászolók halálhírt követő legelső reakcióit összevetem Pilling János szakaszolásának első fázisában leírt lehetséges reakciókkal.

6.3.1. Gyász-definíció

Megkértem az alanyokat, hogy definiálják a gyászt – mit is jelent számukra – majd ezt összevetettem az általam használt gyászfogalommal. Tízből ötten fogalmazták meg azt, hogy a gyász egy folyamat, mely veszteséghez kapcsolódik. Ketten érzésekkel, pillanatokkal definiálták:

„A gyász sötét és megfoghatatlan érzés. Vannak ilyen lassú ütemek, amelyek meg akarnak folytani.”

„Valami, amit nehéz megfogni: megrendítő üresség, amitől padlót fogsz.”

Ketten elengedéssel, állapotváltozással, lelki munkával definiálták a gyászt. Egy valaki pedig egy hatalmas kérdőjellel írta le a fogalmat, mondván, hogy nincs semmilyen eszköze, nem tudja, hogy mit és hogyan kellene.

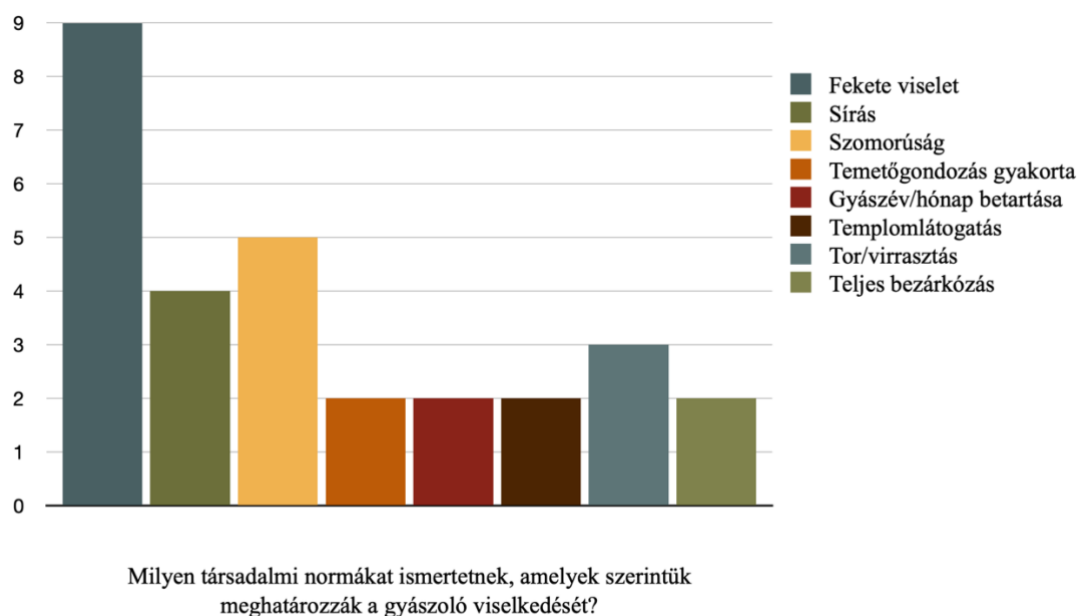
²⁶ Nagy Zs. (2012): Jó élet és jó halál a magyarországi gyászjelentések tükrében. Elérhető az interneten: https://mediakutato.hu/cikk/2012_04_tel/01_magyarorszagi_gyaszjelentések/ Letöltés: 2021.10.28.

²⁷ Nagy Zs. (2012): Jó élet és jó halál a magyarországi gyászjelentések tükrében. Elérhető az interneten: https://mediakutato.hu/cikk/2012_04_tel/01_magyarorszagi_gyaszjelentések/ Letöltés: 2021.10.28.

Érdekes megfigyelés számomra, hogy a tíz résztvevő közül hatan a gyászfolyamatot kizárólag emberi veszteséghez, szerettük halálához kapcsolták. Négyen hangsúlyozták, hogy szerintük a veszteség nem mindenképp egy hozzánk közel álló ember elvesztése, hanem lehet az tárgy, kisállat is. Ezeket nevezi Pilling János összefoglalva tárgyvesztéseknek (Pilling, 2012). Egy válaszadó külön kitért arra is, hogy szerinte az állatok is gyászolnak, és ezt észre is lehet venni. Ezt a teóriát még csak sejtések övezik, és mindössze néhány megfigyelés támasztja alá, de vannak szakemberek (például Joan Gonzalvo tengerbiológus, Barbara J. King antropológus), akik biztosra veszik, hogy az állatoknak is vannak gyászreakcióik, csakúgy, mint nekünk, embereknek (Garai, 2017)²⁸.

6.3.2. A gyászt meghatározó társadalmi normák

Ennél a kérdésnél a résztvevők bármit mondhattak, ami eszükbe jutott a gyászhoz kötődő elvárások, társadalmi normák kapcsán. Ennek alapján összeállítottam egy diagrammot, hogy melyek voltak azok a visszatérő elemek, amelyek a válaszolók szerint meghatározzák a gyászolói magatartást. Ezt a következő, 3. ábra szemlélteti.



3. ábra: Gyászt meghatározó társadalmi normák

²⁸ Garai A. (2017): Gyászoló Állatok. Elérhető az interneten: <http://veganallatvedelem.hu/gyaszolo-allatok/>
Letöltés: 2021.10.28.

A diagramon látható, hogy válaszadóim nagyon erős normának érzékelik a fekete ruházat viseletét, valamint a szomorúságot és a sírást. Pilling doktori értekezésében ír arról, hogy a múlt században a gyászruha viselete nem csak az egyénben, de a közösségben is tudatosította a veszteséget, de komoly keretei voltak viselésének: nem lehetett a közösség által elvárt időnél tovább hordani, különben megszólták az egyént (Pilling, 2012). Ehhez a gondolatsorhoz szeretném kiemelni egy harmincéves női válaszadóm mondatát, mely tökéletesen leírja a gyászruhához kötődő normák jelentőségét:

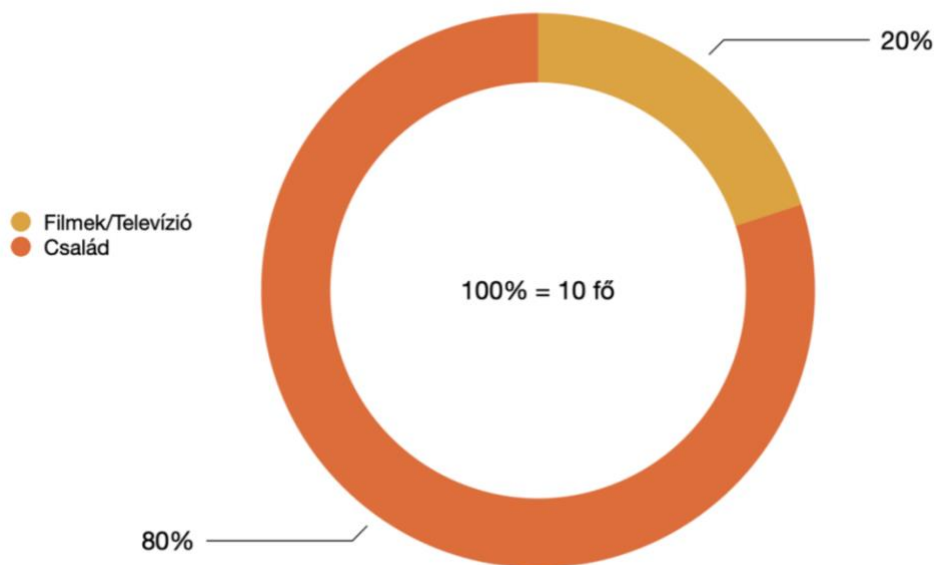
„Csak akkor gyászol, ha látszik is rajta.”

Nem ő volt az egyetlen válaszoló, aki azt mondta, hogy ő csakis azért öltött feketét a temetésen, hogy megfeleljen az elvárásoknak. Az egyik válaszadótól például teljesen távol állt, hogy feketét viseljen, mégis hetekig hordta, hogy a családja nehogy megszólja. Egy másik interjúalany édesanyja kedvéért vett feketét: neki nem jelentett semmit, de nem akarta megbántani édesanyját, nem akarta, hogy azt higgye közömbös édesapja halála iránt. Egy harmadik válaszoló tudatosan kerülte a feketét: ő az elhunyt fejével gondolkodva, életigenlő, színes ruhákba öltözött, és a megemlékezésre is fehér színű ruházatban ment, mondván ő az elhunytért van jelen, nem az elvárások miatt. Erre a környezete – saját bevallása szerint – meglepően elfogadóan reagált.

A társadalmi elvárások alakulása bonyolult folyamat. A múlt század elején a gyászhoz kapcsolódó normák azért voltak, hogy segítsék a gyászoló veszteségének feldolgozását, valamint irányították a közösségek életét (Pilling, 2012). Elképzelhető, hogy nagyszüleink révén eltanultuk ezeket a normákat (a fekete viseletét, a temetőgondozást, a szomorúságot és a kesergést). De a kérdéseimre adott válaszokból arra következtetek, hogy az elvárások inkább csak a külvilág felé kommunikáció, mintsem a gyászoló munkáját segítő aspektus.

6.3.3. Gyász-minta

A 4. ábra azt szemlélteti, hogy a válaszadók honnan szerezték azt a tudást, hogy egy gyászolónak mit illik és mit nem illik. Várható volt, hogy a legbefolyásosabb forrásként a családot jelölték meg, hiszen az elsődleges példát és mintát a szüleinktől, és/vagy közeli hozzátartozóinktól kapjuk.



4. ábra: Honnan jön a gyászolási minta (mi illik és mi nem illik)?

Megkérdeztem a válaszadóktól, hogy ők, saját gyászmunkájuk során követték-e a tanult mintát. Egyöntetű nemleges választ kaptam. Az elvárt társadalmi normákat egyik interjúalanyom sem követte gyászmunkája során. Néhányan kizárólag megfelelési kényszerből öltöttek feketét, jártak a temetőbe, de nem azért, hogy gyászuk folyamatát előrébb vigyék, dolgozzanak gyászukon – legalábbis ezt állítják. Lehetséges azonban, hogy a gyász külső kommunikációja segített a gyászmunkájukban, a tudatosulás fázisában például, de ezt nem ismerték fel.

„Nem mentem el a temetésre, mert akkor volt az OB, és valahogy természetes volt, hogy nem megyek. Az indulás előtt a papára gondoltam, reflektáltam az ő életére, hogy részben neki köszönhetem, hogy elindulhatok most az OB-n és ez hatalmas érzelmi pluszt adott. Én így gyászoltam.”²⁹

„Én lázadtam a normák ellen, elmentem szórakoztam. Azt hiszem hatalmas

²⁹ Az alany számára azért fontos az OB (országúti kerékpárosok debreceni időfutam országos bajnoksága), mert akkor először versenyzett amatorként a profik között, melyre több évet készült. A kerékpározás élete egyik legfontosabb része.

tagadásban voltam, inkább nem beszéltem.”³⁰

„Én igyekeztem nem a papa hiányára fókuszálni, hanem át akartam formálni a veszteséget valami jóba, hogy emlékezzünk és beszélgessünk a papáról – ahogy én viselni akartam a gyászatot, nem úgy, ahogy elvárták volna.”

Nem céлом messzemenő következtetéseket levonni, főleg úgy, hogy kis létszámú felmérést végeztem, de annyi megállapítható, hogy az általános társadalmi elvárások a gyással kapcsolatban nincsenek összhangban a valódi gyázmunkával.

6.3.4. A halálhír utáni sokk

Pilling szakaszolásának első szakasza (az anticipációs gyász szakaszát nem figyelembe véve) a sokk fázisa. Ezt kiüresedés, bénultság és a „nem hiszem el” érzés jellemzi. Gyakori a fojtogatás és az üresség érzése a hasban. A döbbenet miatt akár úgy tűnhet, hogy a gyászoló közönyös, de nem erről van szó, ez a sokkhatás (Pilling, 2012).

Megkérdeztem az interjúalanyokat, hogy ők hogyan élték meg az első néhány percet miután megkapták a hírt. Többen azt mondták, hogy nem emlékeznek semmire, és hiába próbálják meg felidézni, nem tudják, mert csak zúrra emlékeznek. Akik fel tudták idézni az első percek, a következőket mondták:

„Először csak így néztem. Nem voltam meglepődve, számítottam rá, de így üres lettem belül.”

„Először nem fogtam fel. Azt hittem, hogy még lehet valamit tenni, van még valami lehetőség.”

„Ültem az ágyon, és azon gondolkodtam, hogy nekem akkor most sírnom kellene-e.”

„Kiröhögtem, és mondtam, hogy bocs, de ezzel most nem tudok mit kezdeni.”

„Azt hiszem, hogy talán nevettem, de homályos minden.”

Válaszaik egytől-egyig illenek Pilling sokk fázisába. Vagy nem emlékeznek rá – nem azért, mert elfelejtették, hanem mert az emlékezetükben zűrzavar veszi körül az eseményt, vagy közönyösnek látszódtak, esetleg ürességet éreztek, vagy pedig hitetlenséggel reagáltak.

³⁰ Az illető édesanyját vesztette el hosszas depresszió, majd gyors lefolyású hasnyálmirigy daganat után. A lázadás az ő esetében azért fontos motívum, mert roma származású, és családjában erősen elvárt a normakövetés.

6.4. Gyászoló és környezete

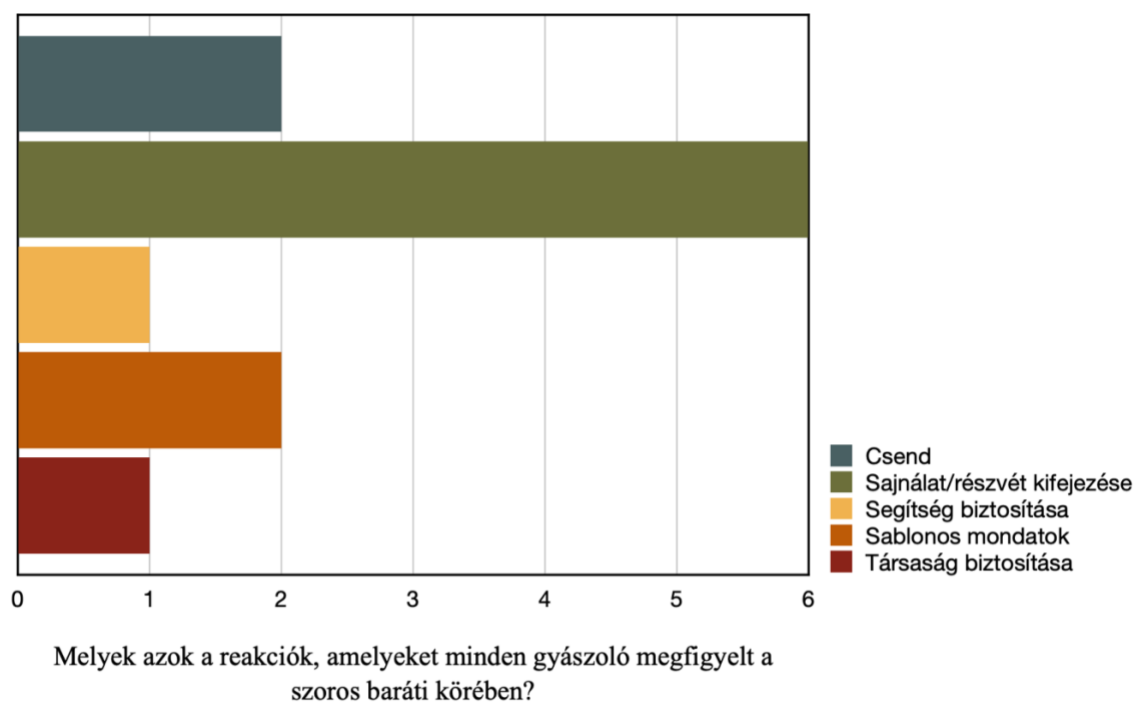
Az interjúalanyok arra is választ adtak, hogy hogyan közölték fájdalmukat szűk baráti körükkel. Azért kérdeztem pont a szoros baráti kört, mert ennek a korosztálynak még nem biztos, hogy van családja, így érdekesebb azt vizsgálni, hogy a bizalmas környezetük hogyan reagált. Öten messenger körüzenetben írták meg, hárman felhívták azokat, akikkel tudatni szeretnék volna a hírt, ketten pedig személyesen mondták el.

Zelena András, gyászterapeuta, kvantitatív kutatása azt mutatja, hogy az idősebb két generáció tagjai (53 – 82 évesek) bátrabban teszik közzé veszteségük hírét a közösségi portálokon (Zelena, 2017)³¹. (Habár ez két külön generáció, és mindkettő más-más viszonytal rendelkezik az internethez, a kutatás szempontjából ez nem releváns: mindkét generáció magas számban osztja meg veszteségeit az újmédia színterein.) Kutatásom alanyai természetesen nagyon szűk keresztmetszete a Zelena által vizsgált generációnak (23 – 52 évesek), mindazonáltal Zelena mélyinterjúk eredményei magyarázatul szolgálhatnak arra, hogy az általam megkérdezettek közül miért nem osztotta meg senki fájdalmát az új média színterein (Facebook, Twitter, YouTube). Munkája során azt találta, hogy *„több adatközlő a verbális közlés helyett részesíti előnyben e virtuális térben való információközlést, hiszen az udvariassági formulákra és a kötelező beszélgetésekre sokan képtelenek, retraumatizálja őket a sokszori veszteségmegfogalmazás”*³².

A válaszadóim szűk baráti környezete hogyan reagált a halál hírére messenger üzenetben, telefonban vagy személyesen, azt a következő ábra mutatja:

³¹ Zelena A. (2017): *Veszteségkommunikáció az újmédia színterein*. Médiakutató, XVIII. évf. 1–2. szám

³² Zelena A. (2017): *Veszteségkommunikáció az újmédia színterein*. Médiakutató, XVIII. évf. 1–2. szám, 143. oldal



5. ábra: Környezet gyászolóra adott reakciója

Az ábrán megjelenő *sablonos mondatokat* kívánom magyarázni, a többi szám egyértelműen mutatja, hogy az alanyok milyen reakciókat kaptak. Sablonos mondatra, olyan példákat hoztak alanyaim, mint a

„Légy erős!”

„Kitartás!”

„Veled vagyunk!”

és a leggyakoribb: „Ne sírj, az élet megy tovább!”

Az általam olvasott szakirodalmak mindegyike említette a részvétnyilvánítást mint sablonos, klisés mondatot. Az interjúalanyaimnál ez a közhely nem jött elő a beszélgetés során.

Pilling János doktori értekezésében azt írja, hogy a sablonos közhelyek azért hangoznak el, hogy a rokonok, barátok mentsék magukat a szituációból. „A leggyakoribb mondatok, amiket a gyászolók hallanak: „Szedd össze magad!” „Az élet megy tovább!” „Az idő majd mindent megold.” „Tudom, hogy mit érzel, de hidd el: jobb ez így!” „Mások sokkal rosszabb dolgokon

mentek keresztül.” „Szórakozásra lenne szükséged, hogy kikapcsolódj!”.³³ Miért menekülünk közhelyes mondatok mögé, amikor közlik velünk a gyász hírt? Miért nem érdeklődünk a gyászoló hogyané felől? Miért akarunk kilépni a kommunikációs szituációból?

Kárpáty szerint a gyász híre saját halandóságunkra emlékeztet, amelyre ijesztő gondolni, így igyekszünk minél hamarabb elterelni a témát vagy lezárni a kommunikációt (Kárpáty, 2002). Én, ezzel szemben, realisabbnak tartom azt az elképzelést, hogy egyszerűen menekülünk minden kínos, kellemetlen szituációból. A gyász híre közlése pedig nyugtalanító, kényes, nehéz, feszélyező, kínos stb. a téma érzelmi érintettsége miatt és mert nincsen semmilyen elképzelésünk, hogy hogyan is oldjuk fel a szituációt. Itt jön be a tabu: nincs eszköztárunk a téma kezelésére, mert nem tanultuk meg, hogy hogyan oldjunk fel egy ilyen vagy ehhez hasonló helyzetet. Ez talán általánosításnak tűnhet részemről, ugyanakkor tapasztalataim és olvasmányaim alapján, ezzel tudom magyarázni a sablonos reakciók okát.

6.5. Összegzés

A legfőbb tanulság és tapasztalat az volt, hogy mind a tíz válaszadó rendkívül összeszedetten, és hosszan tudott a gyásról beszélni. Öt alany már az interjú elején sem feszengett, a többiek pedig az interjú második felétől kezdtek felszabadultan válaszolni – mármár meséltek. A megkérdezettek egytől egyig hatalmas lépést tettek meg az interjú elejétől a végéig. Elképesztő volt látni, ahogy a legtöbben lassan elkezdnek megnyílni és bepillantást engedtek fájdalmukba: ledöntötték saját, egyéni tabuikat és őszintén beszéltek. Volt természetesen olyan személy, aki mindvégig igyekezett eltolni magától a gyászoló szerepet, de összességében azt éreztem, hogy az egy órás beszélgetések megkönnyebbülést nyújtottak a gyászolóknak.

Ez azonban nem azt jelenti, hogy a gyásról könnyű lenne beszélni. Minden alanynál voltak percek, amikor elakadt: összeszorult a torka, elmerengett, vagy sírni kezdett. Összeszedetlen lett, látszott, hogy nem gyakran beszél a gyásról, főleg nem az ő saját gyászáról (ezt a feltevésemet erősítik meg az elszólások, amelyekből kiderül, hogy valóban nem beszélnek a veszteségükről – és mivel személyesen, közről ismerem őket, semmilyen más veszteségélményről nem beszélnek –, csak rendkívül ritkán). Ez nyolc esetben akkor történt,

³³ Pilling J. 2012. *A gyász hatása a testi és a lelki egészségi állapotra*. Doktori Értekezés. Semmelweis Egyetem. Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest, 10–11. oldal

amikor az elhunytáról és a halál körülményeiről kérdeztem. Kétségtelenül ez volt az interjú érzelmileg legmegterhelőbb kérdése.

7. SZEKUNDER KUTATÁS: A KÖVETKEZŐ GENERÁCIÓ HALÁLRA ÉS GYÁSZRÓL VALÓ GONDOLKODÁSA

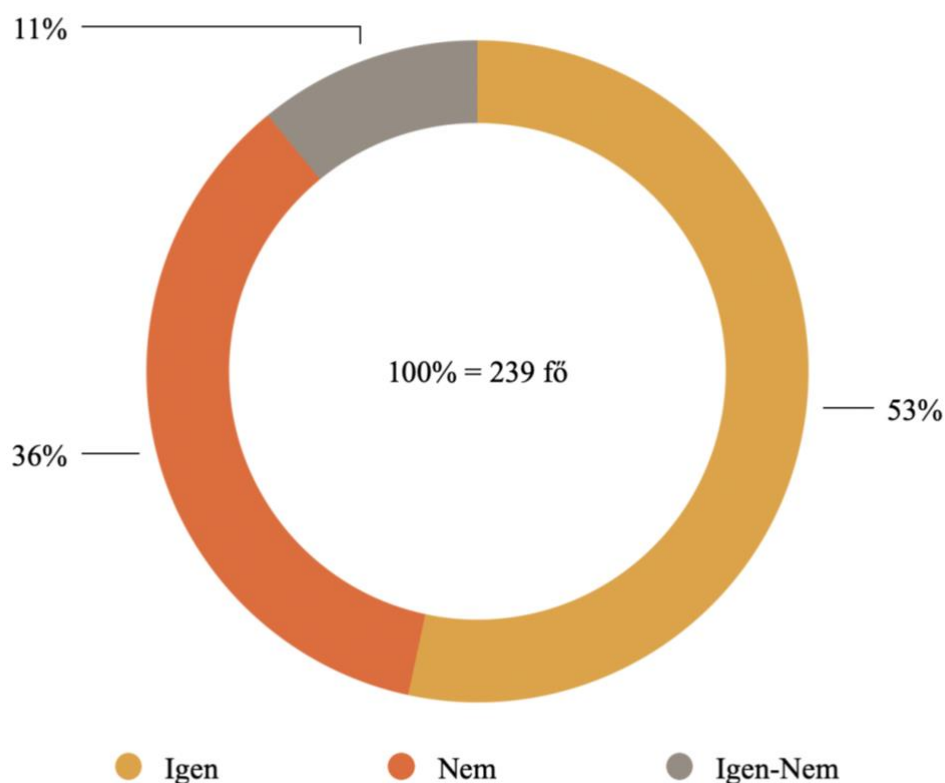
A 2020-as őszi és a 2021-es tavaszi félévben, a Budapesti Műszaki- és Gazdaságtudományi Egyetemen, 239 egyetemista kitöltött egy két kérdésből álló kérdőívet a Társadalmi tabuk és kommunikáció kurzus keretein belül. A kitöltők az általam megkérdezetteket követő korosztályba tartoznak, körülbelül 18 és 25 évesek, pontos koruk azonban ismeretlen. A kérdőív³⁴ rákérdez arra, hogy tabunak tartják-e ma Magyarországon a halált és a gyászt, valamint, hogy mit tapasztal arról, hogy milyen elvárások veszik körül a gyászolót: hogyan és meddig illik gyászolni (Rajkó, 2020). Ez az adatbázis egy szekunder kutatási minta – elsődlegesen Dr. Rajkó Andrea gyűjtötte. Én ezután három kérdésre lebontva értékeltem és elemeztem.

Az online lekérdezés szintén egy kvalitatív kutatás: lényegesen több válasszal dolgozik, így a válaszok jobban csoportosíthatók, elemezhetők. A válaszok letisztultsága miatt (ez főleg az első kérdésnél kivehető) jól szemléltethető diagrammal. Válaszaik azonban inkább felszínebbek, mint az inerjúalanyoknak, és a gyors kitöltés miatt, lehet, hogy nem mélyültek el a kérdésben, nem gondolták át a választ teljesen. Az elemzést és a válaszok csoportosítását nehezítette továbbá az, hogy míg a második kérdés egyértelműen a gyászolást szabályozó társadalmi normákra kérdez rá, a válaszadók jelentős része arra válaszolt, hogy szerintük milyen a gyász. Normákról, szabályokról, hagyományokról nem írtak, így ezeket a válaszokat nem tudtam értékelni.

7.1. Eredmények

A kérdőívet összesen 239 hallgató töltötte ki, 85 férfi és 154 nő. Az első kérdésre, miszerint, tabu-e ma Magyarországon a halál és a gyász megosztó eredmény született: 127 diák igennel válaszolt, 85 nemmel és 26-an azt mondták, hogy valamilyen szinten igen és nem is tabu a halál és a gyász. Ez elég megosztó – ahogy azt az ábra is mutatja. Főleg igen válaszokra számítottam, ezért inkább a nemleges válaszok indoklására voltam kíváncsi.

³⁴ 1. Kérem írja le, hogy Ön szerint tabunak számít –e a halál ma Magyarországon. Válaszát indokolja és írjon példát is. 2. Mit tapasztal arról, hogy milyen elvárások veszik körül a gyászolót (hogyan illik/kell gyászolni, meddig illik gyászolni, hogyan kell viselkedni stb.)?

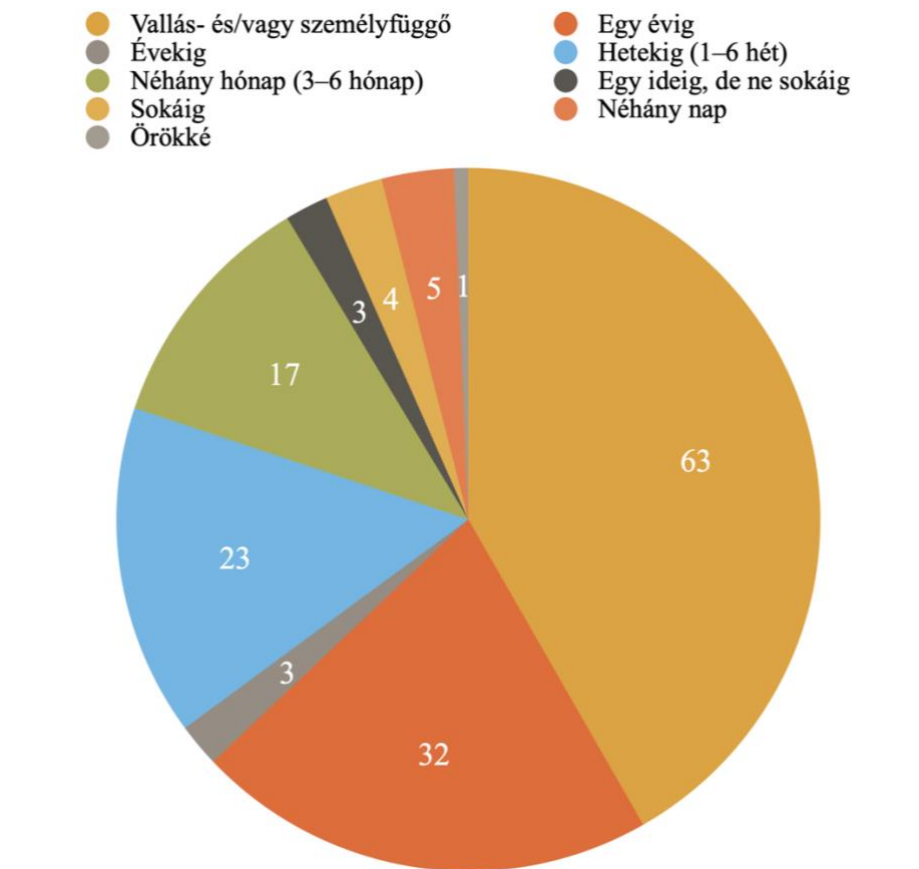


6. ábra: Tabu számít-e a halál ma Magyarországon?

Akik nemmel válaszoltak, azzal indokolták, hogy nem tabutéma, csak egyszerűen nehéz, vagy, hogy annyira jelen van a mindennapjainkban, hogy nem lehet nem beszélni róla. Olyan válasz is született, hogy azért nem beszélünk róla, mert a körülöttünk lévőket nem érdekli, és többen írták, hogy szolidaritásból nem beszélünk halálról, gyászról. Fontos megjegyezni, hogy a kitöltőknek nincsen, egy, egyetemes meghatározásuk a tabu fogalmáról, ezért magyarázatuk nagyon sokféle. Az igenlők körében is sokrétű indoklások olvashatók: saját élményeikre, tapasztalataikra alapozva válaszolták, hogy tabu a halál és a gyász, vagy egyszerűen nincs eszköztáruk, hogy kezeljék a témát.

A következő kérdés arról szólt, hogy milyen tapasztalataik vannak a gyászhoz kapcsolódó elvárásokkal. Elsőként arra válaszoltak, hogy meddig illik/kell gyászolni. Erre a kérdésre összesen 151 válasz érkezett. Ennek több mint harmada arról számol be, hogy a gyász időtartama függ a gyászoló személyiségétől, esetleg vallásától és az elhunyttal való

kapcsolatától. Dolgozatomban már említettem, hogy ennél összetettebb a dolog, számításba kell venni a gyászoló szociális háttérét, e téren való tapasztalatait, élethelyzetét, és még sok más mindent (Kárpáty, 2002). De valóban, az egyén kapcsolata az elhunyttal és a gyászoló személyisége a legmeghatározóbb, ezt jól látják és érzik a kitöltők.

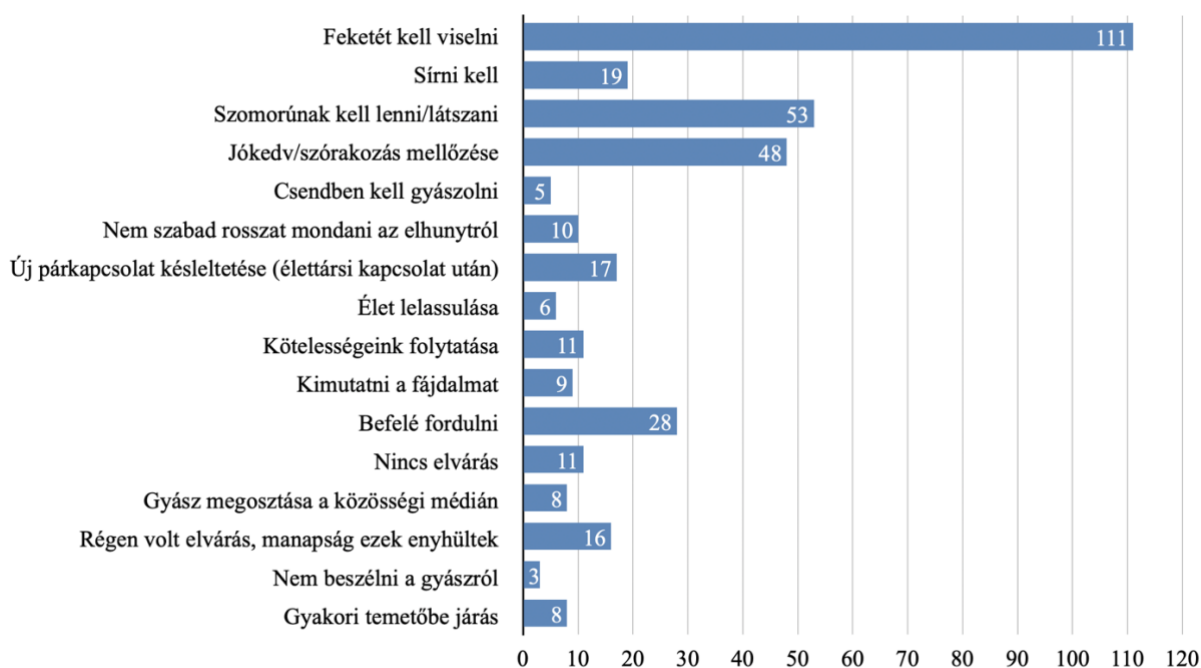


7. ábra: Gyászolás időtartama

Az, hogy döntő többség azt válaszolta, hogy a gyász intervalluma egyén- és/vagy vallásfüggő, szépen mutatja azt a tendenciát, hogy a reziliencia, az elfogadó attitűd egyre inkább köztudott. Tehát van, aki rövidebb ideig, van, aki hosszabban gyászol, de mindkét esetben teljes és lezárt lesz a gyázmunka, ezt pedig tiszteletben kell tartani. Ennek ellenére, nem vetem el azon gondolatomat, hogy a rezilienciát és az elfogadást oktatni kellene.

Végül példákat írtak a hallgatók arra, hogy mi az elvárt: hogyan illik gyászolni. A fekete ruha viselete kiemelkedően sok válaszban szerepelt, ez szinte borítékolható is volt, az viszont meglepő volt számomra, hogy 48 hallgató írta azt, hogy nem szabad jókedvűnek lenni.

Köztudott, hogy a gyászt fájdalommal, szomorúsággal párosítjuk össze, de hogy elvárás lenne az, hogy mellőzzük a nevetést és a boldog perceket – érdekes tapasztalatról ad tanúságot.



8. ábra: A gyász illemtana

Ezek mellett elvárt még a sírás, főként a szomorkodás – tehát a külsőségek kapják a főszerepet a gyászillem tankönyvben, és úgy néz ki, hogy a „*halottról jól vagy semmit*” kifejezés még mindig erőteljesen él a köztudatban. A hallgatók közül 28-an is írták, hogy elvárt a befelé forduló magatartás: a gyászoló ne mutassa ki a gyászát, ne járjon közösségbe. A sok elvárással szemben 16 diák írta, hogy habár régen voltak társadalmi elvárások, amelyek korlátok közé zárták a gyászolót, ezek ma már megenyhültek, 11 hallgató szerint pedig nincsenek is.

A kérdőív válaszait összehasonlítva az interjúkkal érdekes dolgok figyelhetők meg. Annak ellenére, hogy az interjúalanyok nem viseltek feketét gyászmunkájuk során, mind az ő válaszaik, mind a kérdőív válaszaik azt tükrözik, hogy a legerősebb társadalmi elvárás az, hogy a gyászoló viseljen feketét. Ennek okát nem tudom pontosan, de feltételezem, hogy köze van a közösségi média által diktált filozófiához, amely valahogy így hangozhat: „ha nem mutatod, akkor nem létezik”. A gyászmunkára lefordítva ez annyit tesz, hogy ha nem látszik rajtad, hogy

veszteség ért, akkor nem is gyászolsz igazán. Itt szeretném ismét kiemelni a következő mondatot, amit az interjú során mondott egy 30 éves nő: „*Csak akkor gyászol, ha látszik is rajta.*” Még egyszer hangsúlyozom, ez mindössze feltételezés, amely több évnyi közösségi média napi szintű felhasználásán alapszik.

8. ÖSSZEFOGLALÁS

A TDK dolgozatban közölt primer és szekunder kutatások elemzéséhez elengedhetetlen volt, hogy kimerítő szakirodalmi vizsgálatot végezzek, és habár a témában írt irodalom csupán egy szeletét állt módomban feldolgozni, a kutatásom értelmezéséhez kiváló alappal szolgáltak. Főként Pilling János és Rajkó Andrea doktori értékezései voltak azok a szakirodalmak, amelyek nagyban lendítettek munkámon.

Kutatásom célja az volt, hogy kiderítsem, miért és hogyan eufemizálnak a 25 – 35 év közötti fiatal felnőttek, ha gyászról és veszteségről van szó; miképp történik a gyász hír közlése; és milyen, a gyászolóra vonatkozó társadalmi elvárásokat, normákat tapasztaltak. Ehhez az interjúk kutatáshoz elengedhetetlen volt egy olyan biztonságos tér megteremtése, amiben az alanyok szabadon beszélhettek és gondolkodhattak a halálról és gyászról, ahol legalizáltuk a gyászt.

Az első két kérdésre (miért és hogyan eufemizálnak) – a kutatásban résztvevők számához képes – kimerítő és kielégítő választ kaptam. A gyászhoz kapcsolódó társadalmi normákról már nem mondható el ugyanez: annak ellenére, hogy a válaszpaletta felettébb színes, messzemenő következtetéseket csak nagyobb létszámú kutatás után mernék tenni. Kutatásom hipotézisét – a gyással kapcsolatos verbális kommunikáció tabunak számít a 25-35 évesek körében – az elkészült interjúk nem tudják sem alátámasztani, sem megcáfolni. Ehhez további kutatásra lenne szükség

A kérdőíves szekunder kutatás eredményeképp, nem csak az eredetileg tervezett korosztály gyászhoz kapcsolódó verbális tabujáról kaptam halvány képet, de a fiatalabb hallgatók válaszai tovább szélesítették a gyászhoz kötődő társadalmi elvárások sorát. Az eredmények azt mutatják, hogy a gyászolók rengeteg, néhány esetben teljesen ellentétes társadalmi elvárásokkal szembesülnek gyászmunkájuk során és hiába kezd elterjedni a tudás, hogy minden gyászmunka egyedi, a gyászolók még mindig korlátozó elvárások közé vannak szorítva saját gyászfolyamatukat illetően.

Kutatásom burkolt célja volt továbbá felhívni a figyelmet a gyászkommunikáció edukációjának hiányára, és ennek orvoslására. Remélem, hogy dolgozatom szakirodalomra vonatkozó része – a kutatási eredmények fényében – világosan tükrözi a gyász és tabu kapcsolatát, valamint, hogy milyen szerepet játszik ebben a reziliencia nem oktatása.

A továbbiakban kézenfekvőnek érzem, hogy a gyász és a Covid-19 kapcsolatát vizsgáljam az elmúlt évek történéseinek fényében – ezen dolgozatom remek alapot képez ehhez. Az érdekel, hogy hogyan és miért változott a gyászkommunikáció a világjárvány és az emelkedett halálozási számok következtében. Erre a kérdésre egy szabatos post-Covid Facebook-csoportok tartalomelemzésével szeretnék választ kapni, amit a szakdolgozati munkám folyamán fogok elvégezni. A két kutatás és az ezeket megelőző átfogó szakirodalmi áttekintés eredményeként képes leszek egy mélyebb és átfogóbb rendszerben értelmezni a gyászkommunikáció és az ehhez kapcsolódó verbális társadalmi tabukat.

9. IRODALOMJEGYZÉK

1. Bakó T. (2003): *A krízis kezdeti szakasza és a gyász*. Kharón Thantológia Szemle, VII. évf., Budapest.
2. Balázs L., Szalay Gy. (2017): *A tanári reziliencia fejlesztésének lehetőségei: egy hazai jó gyakorlat bemutatása*. In: Szőke-Milinte Enikő (szerk.) *A kommunikációs kompetencia fejlesztése a különböző korcsoportokban*. Hungarovox Kiadó, Budapest, 71-80.
3. Balogh M. (2018): *Az ember nem mondja, hanem viseli a gyász fájdalmát*. WEBBeteg. Elérhető az interneten: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/23277/az-ember-nem-mondja-hanem-viseli-a-gyasz-fajdalmat> Letöltés: 2021.10.28.
4. Bourbeau, Ph. (2013): Resiliencism: Premises and Promises in Securitisation Research. *Resilience: International Policies, Practices and Discourses* 1(1): 3–17.
5. Csikós, Á. et al. (2015): *A gyász új perspektívái*. Orvosi Hetilap, 156 (39), 1569–1576.
6. Fábián G. (2014): *Alkalmazott kutatás módszertan*. Elérhető az interneten: https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010_0020_alkalmazott_magyar/1_0_adatfelvzeti_mdszerek_a_kvalitativ_kutatsokban.html Letöltés: 2021.10.28.
7. Garai A. (2017): *Gyászoló Állatok*. Elérhető az interneten: <http://veganallatvedelem.hu/gyaszolo-allatok/> Letöltés: 2021.10.28.
8. Hosszú D., Lénárd K. (2015): *Gyermeüket elveszített családok gyásza, egy lehetőség a poszttraumás növekedésre* In: Kiss E. Cs., Sz. Makó H. (szerk.) *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*. Pro Pannonia Kiadói Alapítvány, Pécs.
9. Kárpát Á. (2002): *A gyász szociológiája*. MTA Politikai Tudományok Intézete Etnoregionális Kutatóközpont, Budapest.
10. Nagy Zs. (2012): *Jó élet és jó halál a magyarországi gyászjelentések tükrében*. Elérhető az interneten: https://mediakutato.hu/cikk/2012_04_tel/01_magyarorszagi_gyaszjelentések/ Letöltés: 2021.10.28.
11. Pilling J. (2012): *A gyász hatása a testi és a lelki egészségi állapotra*. Doktori Értekezés. Semmelweis Egyetem. Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest

12. Polcz A. (1997): *Együtt – a halálban és a gyászban*. Kharón Thanatológiai Szemle, I. évf., Budapest
13. Rajkó A. (2016): *A modern kori tabu működésének kommunikációs mechanizmusai*. Doktori értekezés, Budapesti Corvinus Egyetem, Társadalmi Kommunikáció Doktori Iskola, Budapest
14. Dr. Sarungi E. (2019): *Gondolatok a komplikált gyász fogalma mentén*. Kharón Thanatológiai Szemle, XXIII. évf., Budapest
15. Székely I. (2015): *Reziliencia: a rendszerelmélettől a társadalomtudományokig*. Replika, Budapest
16. Szépe O. K. (2015): *A hospice és a haldoklás kommunikációja*. Budapesti Corvinus Egyetem Társadalmi Kommunikáció Doktori Iskola, Budapest
17. Szép E. (1921): 011110. Bűneim <https://www.arcanum.hu/hu/online-kiadvanyok/Nyugat-nyugat-1908-1941-FFFF0002/1921-17A78A/1921-20-szam-17AF8B/> Letöltés: 2021.10.28.
18. Wawrsák Zs. (2017): *Reziliencia képességének fejlesztése a szupervízióban*. KRE BTK Pszichológiai Intézet Továbbképző Központ, Budapest
19. Zelena A. (2017): *Veszteségkommunikáció az újmédia színterein*. Médiakutató, XVIII. évf. 1–2. szám, 139–147 oldal

10. MELLÉKLETEK

1. ÁBRAJEGYZÉK

1. ábra: Gyászfázisok	10
2. ábra: Példák a tabura	16
3. ábra: Gyászt meghatározó társadalmi normák	19
4. ábra: Honnan jön a gyászolási minta (mi illik és mi nem illik)?	21
5. ábra: Környezet gyászolóra adott reakciója	24
6. ábra: Tabunak számít-e a halál ma Magyarországon?	28
7. ábra: Gyászolás időtartama	29
8. ábra: A gyász illemtana	30

2. Interjúvázlat

Tájékoztató információk – a beszélgetés előtt

- Bemutatkozás (ha szükséges)
- Információk a kutatásról
- Az interjú időtartama: 45-60 perc
- Kérés:
 - Járuljon hozzá a beszélgetés rögzítéséhez
 - Az általa megfogalmazott gondolatok a TDK dolgozatban történő névtelen felhasználásához

Információk rögzítése

- az interjúalany neve, életkora
- az interjú időpontja
- az interjú témája
- interjú készítőjének neve

Kérdések

1. Mi jut eszedbe, ha azt mondom, hogy tabu?
2. Mondj egy példát!

Szerinted milyen szerepe van az életünkben a tabuknak? (Fontos, hogy legyenek tabuk?)

3. Te hogyan definiálnád a gyász fogalmát?
4. Mit gondolsz, van e manapság olyan norma, amely meghatározza, hogyan viselkedjen a gyászoló?

Mi ez a norma?

5. Te mit tanultál arról, hogy milyen a gyászolói magatartás?
6. Ahhoz képest, amit tanultál, amit elvártak tőled, Te hogyan fejezted ki (kommunikáltad) a gyászodat?
7. Elmesélnéd a haldoklás történetedet röviden?

8. Volt-e valami nehézség a gyászod kommunikálásában?

Miről volt nehéz beszélni?

Igényelted volna a beszélgetést?

Hogyan tudtad kifejezni magad, ha ki tudtad?

Miért nem tudtad?

9. Amikor meghalt a szeretted, a környezeted hogyan reagált, vissza tudnál emlékezni?

10. Az idő múlásával hogyan alakult át a környezeted hozzád való viszonyulása?

3. Interjúelemzési szempontrendszer

Tabu az interjúkban

- Milyen szavakkal definiálja a tabut?
- Példa a tabura.
- Mi a tabu funkciója?
- Jó, hogy vannak társadalmi tabuk?

A „meghalt” kifejezés használata

- Az interjú során mondja, hogy „meghalt”?
- Milyen szavakat, kifejezéseket használ a „meghalt” helyett?
- Az interjún kívül miért mondja/nem mondja ki, hogy „meghalt”?

Gyász az interjúkban

- Milyen szavakat használ a gyász meghatározására?
- Ez kapcsolódik-e az általam használt gyászfogalomhoz?
- Milyen társadalmi normákat ismertet, amelyek szerint meghatározzák a gyászoló viselkedést?
- Honnan jön a gyászolási minta (mi illik és mi nem illik)?
- Volt mintakövetés?
- Ha igen/nem miért?
- Mi volt a legelső reakció, amikor megkapta a halálhírt?

Gyászoló és környezete

- Hogyan közölte a gyász hírt a szoros baráti körével?
- Melyek azok a reakciók, amelyeket a gyászoló megfigyelt a szoros baráti körében?