

Akikért nem szólt a harang

Lelki gyógyulás útja a „Ne félj, nem ítélek el!” lelkigyakorlaton

Hazánkban, a XXI. században a népesség csökkenése, ezen belül a *magzatvesztés* jelentős társadalmi kérdés, de megdöbbenő számadatairól nem esik szó a napi hírekben.¹ Jelenleg a *magyar népesség 25%-a* hordozza a korai babavesztést követő gyász fájdalmát. Magáért beszélő, elgondolkodtató számadat. De lehetőség is! A bármilyen okból történt babavesztés fájdalmának feldolgozása után a gyermekek megszületése megajándékozta a szüleiken és családjaikon túl az egész nemzetünket. A veszteséget rejtetten hordozó emberek mentális egészségének gyógyulása családjaink, társadalmunk pozitív életérzésére jótékony hatással van, és ez, kortól és életállapottól független, valamint számokban nehezen meghatározható.

„Ne félj, nem ítélek el!” lelkigyakorlatainkra olyan érintettek jelentkeznek, akik az életük során megélték a kisbaba bármi módon való elvesztésének traumáját, fájdalmát. Ez az emlék magától nem törlődik ki az emberi szívből. Az idő múlása sem gyógyít. A négynapos programunkon 2009-től 2023-ig különböző élettörténettel több mint 400-an vettek részt nők, férfiak, házaspárok és esetenként egészségügyben dolgozó érintett munkatársak.

Alábbiakban a leggyakoribb esetekről röviden írunk.

Eleinte szinte kizárólag az *abortuszuk fájdalmát hordozókkal* találkoztunk. Ebben az időszakban 57 év volt a résztvevők átlagéletkora. A meg nem született gyermekük történetét sokszor 20-30 évig hordozták mélyen eltemetve szívükben.

Az abortuszt követő tünetek többnyire elakadt, speciális gyászfeldolgozási folyamathoz hasonlíthatók. Különösen fájdalmas, hogy ők a *veszteség okozói és elszenvedői is egyben*. Az emlékeik váratlanul törnek elő egy film, életkrízis, súlyos betegség, várandósság, klimax, baleset, válás, vagy más gyász kapcsán és ekkor keresnek lelki segítséget. Az első öt évben szerzett tapasztalatainkat tudományos alapossággal leírtam a „Posztabortív tünet együttesben szenvedők gyógyulási lehetősége csoportban”² című záródolgozatomban.

¹ 12001–2020 közt 1 131 430 volt a magzati veszteség, melyből 794 260 legális terhességmegszakítás. Forrás: KSH https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0013.html

² Kovácsné Treer Mária: „Spir-A- L projekt.” SOTE mentálhigiénés lelkigondozó szakirányú továbbképzési szak záródolgozat (2013).

2014 után jelentkeztek olyan fiatalabb, 30-45 éves hölgyek, akik *vetéléssel, korai vagy késői magzati halálozással* és olykor abortusszal is veszítettek el gyermeket. A korai babavesztések száma a valóságban sokkal magasabb a KSH statisztikai adatainál, mert abban csak azok jelennek meg, amelyek befejezése műtéttel történik. A ma is közöttünk élő nagyszámú érintett rejtve hordozza a fájó emléket.

*IVF in vitro megtermékenyítés*³ esetén cél az, hogy baba szülessen. Öt éve gyakori résztvevőink azok az édesanyák, akik 110 *embrióbeültetésen vettek részt*. Mély fájdalomként élik meg, ha a méhben már megtapadt gyermeküket nem tudják kihordani, hiszen úgy remélték – orvosi biztatásra is –, hogy nekik most végre sikerülni fog. A hosszú „várandóssági időt” kudarc követte. Nagyon nehéz a szíve azoknak, akiknek már van megszületett, élő „lombikbabájuk”, de a megfogant, beültetésre várakozó gyermeküket nem tudják befogadni, kihordani. Ők igazán átélik a veszteség fájdalmát, mert tudják, milyen szép, értékes gyermekük lehetne még, ha például a beköszöntő klimax nem akadályozta volna meg.

Azt tapasztaltuk, hogy a veszteség – a gyász feldolgozása nélkül – akadályozhatja a következő gyermek megfogását, kihordását. Dr. Göbel Orsolya⁴ így fogalmazott: *„A rövid ideig élt babák is megérdemlik a gyászt. Tőlük is el kell köszönni.”* Lelkigyakorlatunkon egy szép rítust dolgoztunk ki a gyermektől való elköszönésre, és beszélgetünk arról is, mit ajándékozott e pici baba a szüleinek a rövidke életével. *(Édesanya, édesapa lettem, szerethetem gyermekem, a lelke örökké él az Isten közelében.)* Hétvégéink különlegesen szép ajándéka, hogy később több kisbaba születéséről, örökbefogadásáról kaptunk hírt.

MIÉRT NEHEZÍTETT A MAGZATVESZTÉST KÖVETŐ GYÁSZ?

Lelkigyakorlatainkon eltemetett, elakadt, késleltetett gyászreakciókkal találkozunk. A gyászoló, aki elhunyt hozzátartozójának ismerhette a személyét, az arcát, legkésőbb a temetés során szembesül családtagja, ismerőse halálakor a visszavonhatatlansággal, tudatosítja az elválást, lehetőséget kap az érzelmek kiélésére, a rítusok közösségi támaszt nyújtanak.

Magzatvesztésnél (abortusz, vetélés) a temetés elmarad, ezért megfoghatat-

³ Népszerű, ismert nevén „lombikbaba”.

⁴ Dr. Göbel Orsolya gyógypedagógus, pszichológus személyes közlése.

lan. Látszólag semmi sem történt. De az édesanya tudja, hogy valakit elveszített. A gyermekének arcát, testét nem láthatta. Nem köszönhetett el tőle. (Ma az ultrahang egy kissé láthatóbbá teszi.) A gyász természetes folyamata nem zárulhat le úgy, mint más hozzátartozó halálakor. Közösségi támasz, rítus nincs, sokszor nem is tudnak az ismerősök a baba rövidke életéről. Erről „nem illik” beszélni a családban, a baráti körben. Az ilyen terheket hordozó párok elszigetelődnek, gyakran szégyenként élik meg, hogy nem született meg a gyermekük. A lélektelen közterek nem segítik a veszteségfeldolgozást: „Pici volt, majd lesz másik, légy erős.” „Nem ember, csak egy sejtcsomó!” „Élj tovább, felejtse el!”

Lehet, hogy 4-5 évig nem történik semmi, de bármilyen krízis, történés, szokatlan látvány, emlékeztető hang előhozhatja a gyász szinte megnevezhetetlen fájdalmát, s az, mint a vulkán, kitör.

Egyszer csak – lehet egy nap múlva, lehet sok év múlva – valamilyen esemény, álom, betegség kapcsán rádöbben a hiányra, a saját felelősségére, a veszteségre, hogy *lehetne még egy gyermeke*.

Résztvevőink 66%-a ilyenkor a *bűntudat érzéséről* beszél, ugyanakkor csak 33% mondta magát vallásosnak. Megjegyzendő, hogy a meghirdetett találkozás lelki gyakorlatos házban zajlott, a részvételnek nem feltétele a rendszeres vallásgyakorlat.

Harag ébred a gyermek apja vagy más közreműködők felé. Többen vallották, hogy az abortusz/vetélés idején rossz volt a párkapcsolatuk, de ezt követően bizony sokszor meg is szakadt. A harag következménye az elhidegülés. Harag Istennel szemben is ébredhet. Miért nem akadályozta meg, hogy mindez megtörténjen, ha szeret? Harag önmaga felé, önmagukat teljes egészében felelőssé téve. Reménytelenség, önmegvetés, az önszeretet hiánya, alacsony önértékelés, a mindenre alkalmatlanság érzése az uralkodó fájó érzés szívükben.

AZ ISTENKÉP ÉS AZ ÖNÉRTÉKELES KAPCSOLATA A MAGZATVESZTÉS LELKI FÁJDALMÁVAL

Jellemzően alacsony az önértékelés, és a büntető Istentől való félelem fontossá teszi, hogy az istenképről beszéljünk, azzal foglalkozzunk. Az istenkép rendbe hozása/korrigálása javulást eredményez az önképben, és fordítva.⁵ Tehát akár

⁵ Dr Horváth-Szabó K. Isténkonceptió-istenkép-istenreprezentáció. SOTE lelkiigazgató képzés, előadás (2011).

hívó, akár csak érdeklődő emberekről van szó találkozásaink során, érdemes erről szólni, a destruktív elemeket megmutatni. Minden embernek, még az ateistának is van valamilyen istenképe. Az istenkép az érzelmekkel átszőtt tapasztalatokból szűrődik le. Nagyon szubjektív. Bennünk van, hasonló önmagunkhoz. Az istenkép az önértékeléssel mutat párhuzamot. Pozitív önértékelés pozitív istenképpel jár, a negatív negatívval. Gyakran az önértékelést vagy az istenképet kell megerősíteni, akkor az illető maga is szeretni tud, és szerethetővé válik. Ha nincs szeretetkapcsolat, először azt kell pótolni!

Az Istenről a személyes tapasztalatok kapcsán érdemes beszélni, elméleti ismeretek átadásának kicsi a hatékonysága.

AZ ÉLETBEN NINCS VISSZAJÁTSZÁS, DE VAN GYÓGYULÁS

A gyógyulás első, kihagyhatatlan lépcsője: szembenézni azzal, ami történt.

A megbocsátás egy sokrétű, hosszan tartó időszak. A harag a megbántás tudatosulása után jelenik meg: „*Vádolom a férjem. Ha csak egy szóval mondta volna, hogy NE, nem tettem volna.*” Meg kell találni a lehetőséget, hogyan tudok megbocsátani önmagamnak, és mindazoknak, akiket ebben a ballépésben/helyzetben felelősnek érzek, akikre haragszom, akikkel szemben vád van a szívemben.

A GYÓGYULÁS ÚTJA A MEGBOCSÁTÁS

Amikor a résztvevő észreveszi, hogy az addigi megküzdési stratégiái hatástalannak, a megbocsátás mellett dönt. Rádöbben, hogy nagy árat kell fizetni eredeti sérelméért, szenved, romlik az egészsége. A harag mérge rosszabb, mint a béke keresése! Lassan már önmaga felé és a másokra irányuló harag is kezd elcsitulni. Eddig a saját fájdalmára figyelt, most már a másokra terelődik a figyelme: „*Ne vádold csak magadat, közösen tettük a rosszat.*” (Házaspár) Vannak olyan időszakok, amikor már tud mosolyogni is. Ez egy nagyon nehéz, fáradságos gyógyulási időszak, amit kihagyni nem lehet, és e folyamat végén tör elő a reménysugár, hogy a helyzetet átélve, elindul a teljes megbocsátás, a kiengesztelődés, a megbékélés felé.

A nem vallásos emberek is megbocsátanak, és ennek belső béke, lelki egészség, jó közérzet az eredménye. *„Bocsánatot kértem gyermekemtől, nem tudtam akkor, hogy mit teszek.”*

A vallásos megbocsátás célja az Istennel való kapcsolat rendezése. *„Hála van bennem, kinyílt a szívem Isten felé.”*

Ilyenkor jönnek elő a „Hogyan tovább?” gondolatok. A megbékélő ember kezdi látni a jövő felé vezető utat, s kezdi keresni azt, hogy mit kezdjen a továbbiakban az életével, kezdi keresni, hogy mi a célja és reménye a további életének.

Azt látjuk, tényleg megtörténik az a gyógyulás, amiről Jézus beszél az Evangéliumban. Ő testileg és lelkileg sokakat meggyógyított.

A gyógyulásokon kívül azt vettük észre, hogy az istenkapcsolatok is csodás irányt vettek. Ezek az emberek mélyebben megtapasztalták Isten gyógyító, irgalmas szeretetét, és emiatt közelebb kerültek hozzá. Szinte közelebb, mint azok, akik úgymond egész életükben „jók” voltak. Ezekben a nőkben, férfiakban alázatos és mély szeretet éledt fel a Jóisten iránt, ami sokszor fölülmúlja azokét, akiknek nem volt ilyen mély traumájuk vagy bűnbánatuk. Aki az életében „padlóra került”, de Isten fölemelte, az a többi emberhez is kevésbé ítélkezően és nagy alázattal fordul.

VAN GYÓGYULÁS, LEHETSÉGES AZ ÚJRAKEZDÉS

Az Istennel, másokkal, önmagával való megbékélést lelki megújulás, életrendezés, gyermek születése követheti. Néhány résztvevőnk rövid vallomását osztjuk meg Önökkel:

- *Azt tanultam meg válságos időszakaimból, hogy amikor már azt hiszed, nem megy tovább, akkor jön a kegyelem. Ha az Úr elhív valamilyen szolgálatra, ő alkalmassá tesz.*
- *Volt idő, tér, hogy megtaláljam gyermekemet, ő él, s újra fogunk találkozni.*
- *Milyen szerencsések vagyunk, hogy itt lehetünk és szembenéztünk a dolgokkal!*
- *Megtanultam küzdeni. Megtanulom az életet élni. Pozitív üzenete: fel tudom ismerni, hogy bár a földön nem látszik, de anyák napján én is kihúzhatom magam. Hálát adok Istennek, hogy bár a földön még nem tudok édesanya lenni, de a mennyben már nagycsaládos édesanya vagyok.*

- *Soha ne ítélek el senkit, mert nem tudom, hogy mi történt velük, milyen hatások érték.*
- *Meg vagyunk győződve, hogy jó és logikus, ahogy cselekedtünk, és később Isten segítségével rádöbbenünk, hogy mennyire rosszat tettünk! Én később felvállaltam, elmondtam másoknak, mennyire megbántam, s ne tegyenek ilyet.*
- *Kinyitottam a sírt, amit nagyon régóta betemetve tartottam a lelkemben, s jó volt elindulni azon az úton, hogy gyógyuljon a szívem.*
- *Bátorságot kaptam, hogy ki merjem mondani halálos bűnömet.*
- *A lelkgyakorlat nagy nyitottságot hozott a szívembe mások felé.*
- *Megkönnyebbülést, gyógyulást, erőt adott és kedves, befogadó, segítő közösséget.*
- *Társaktól megértést kaptam. A többiek más történetéből, azok feldolgozásából sok erőt lehet meríteni.*
- *Nem tudom, eddig miért nem láttam meg, hogy nagyszerű gyermekeim vannak. Mindig azért panaszkodtam, ami nincs. A pszichiáter lecsökkentette a gyógyszeremet, sőt napi 4 órát tudok dolgozni.*
- *Megláttam, hogy nem vagyok egyedül, s közös erővel könnyebb és eredményesebb a lelki dolgok feldolgozása.*
- *Döntést az Úr hoz; Jób könyvét átírtam: „Az Úr adta, az Úr hazavitte.”*
- *Kétféle kapcsolatból két kamasz fiam van. A jelenlegi élettársammal 5 éve élünk együtt, de a várt baba nem jött. Úgy éreztem, a Sors megbüntetett, hogy nem fogadtam el fiatalon az érkezőket. A hétvége után 42 évesen megfogant kislányom. Boldogok vagyunk.*
- *Tudtam, anyának is volt, bár erről sose beszéltünk. Nem volt jó a kapcsolatunk. Éreztem, jó lenne kibékülni, de nem tudtam, hol kezdjem. Hamarosan a lelki hétvége után megtudtam, előrehaladott betegsége van. Haláláig gondoztam és közben közelebb kerültünk egymáshoz. Hálás vagyok ezért az időszakért.*
- *Megtaláltam az „igazit”, egyházi házasságot kötöttünk. Megszűnt a frusztráció. Más, mint a csak az arra a napra igaz együttélés. Lehet egymásra számítani. Ez biztonságérzetet ad. Négy fiúgyermekünk született. Hála, öröm van a szívemben.*
- *Családegysítéssel lett egy nagyobb családom, a gyerekeknek nevet adva.*
- *Amit megtapasztaltam: jó együtt sírni és együtt nevetni másokkal. Lackfi János soraival:*

*Add, Uram, hogy ne bonyolítsam
feleslegesen azt, ami egyszerű,
és ne butítsam le önkényesen azt, ami bonyolult.
Add, hogy ne tagadjam le azt, ami borzalmasan nehéz,
de ne is engedjem, hogy ólomsúlya maga alá gyűrjön.
Add, hogy ne kerüljem a fájdalmat bármi áron.*

ÖRÖMHÍRÜNK: A 38. vágyott KISBABÁNK lelkigyakorlatot követően MEGSZÜLETETT. És 3 gyermeket fogadtak örökbe...

Tisztelettel ajánljuk figyelmükbe az egyik édesanya boldog, hitteli sorait:

Kedves Mária és Feri!

Ezúton szeretném tudatni veletek, hogy Isten kegyelméből idén július 12-én életet adtam első gyönyörű gyermekemnek, Arankának.

Évekkel ezelőtt voltam a lelkigyakorlaton, sokat segített a gyász feldolgozásában, a továbblépésben. Éltük a férjemmel az életünket, a gyerektemát pedig teljesen elengedtük és Istenre bíztuk, akar-e adni nekünk, vagy más tervei vannak velünk.

Isten áldását kérem életetekre, munkátokra a továbbiakban is!

Szeretettel, Anett

