

HOGYAN SEGÍTHETJÜK GYERMEKEINKET A HALÁL TÉNYÉNEK FELDOLGOZÁSÁBAN?

Felfedezések füzetek

Kay Kuzma

| | |
|--|----|
| Felülemelkedni a gyászon | 5 |
| A gyász szakaszai | 13 |
| Magyarázzuk meg, miért van halál!..... | 22 |
| Ha a gyermekek Istent vádolják | 33 |
| Hogyan készítsük fel a gyermekeket a szülők halálára? | 38 |
| Gyászoló szülők figyelmébe | 41 |

Felfedezések füzetek

A mű eredeti címe:
Kay Kuzma: Helping Kids Deal With Death
Copyright © Amazing Facts

Fordította:
© Csabai Tamás

B. J. Zuppan emlékére, aki négyéves korában autóbalesetben halt meg. B. J. nővérével, Kristellel, valamint édesanyjukkal, Donnával, rendszeresen betértek az irodámba, és önkéntes segítő munka keretében anyagokat küldtek családoknak. Ő volt a legfiatalabb önkéntesünk. Soha nem felejtjük el.

Nem felejttem el azt a napot, amikor John F. Kennedy elnököt meggyilkolták. Beleégett az emlékezetembe az a pillanat, amikor meghallottam a hírt. Dél volt. A csoportszobánk előtt álltam, ahol többen a szüleinkre vártunk, hogy értünk jöjjenek. Az egyik anyuka az autórádióban hallotta a bejelentést, és ezt kiáltotta nekem: „Hallottad? Az elnök meghalt!” Dermedten hallgattam.

Ugyanígy éreztem magam, amikor jött a rettenetes telefonhívás apa halálhíréről. Még most, nyolc évvel később is érzem a konyhai kövezet hidegét, és magam előtt látom az asztalt és a telefonkészüléket. A jelenet belevésődött az elmémbe.

Itt van előttem a *Challenger* tragédiája. Hét űrhajós halt meg milliók szeme láttára. Ha egy halálhír ilyen tartós hatást vált ki a felnőtt emberben, hogyan érezhettek a gyermek szemtanúk, amint tanáruk, az egyik űrhajós, a levegőbe röpül?

Nem mindig lehetséges védelmet nyújtani a gyermekeknek a halál látványával szemben. Nemrégiben két kislány a szüleivel ült kisrepülőgépen, és egy csipkézett hegyi szakasz felett a gép váratlanul légörvénybe került, majd elvesztette a repülési magasságot. Az apa lefelé kormányzott, hogy felgyorsulhasson, de egy széláram belekapott a gépbe. A következő dolog, amit a hatéves Shelly hallott, a talajba csapódó fém hangja volt. Kihúzta apja teste alól a félig eszméletlen állapotban fekvő hűgát, aztán felbaktatott egy magas szirtre, és segítségért kiabált. A környéken kiránduló turisták meghallották a segélykiáltását. Amikor rátaláltak, ennyit mondott: „A repülőnk lezuhant, és azt hiszem, a szüleim meghaltak.”

Mit mondhattak a szülők Shelly-nek a halálról, amitől a kislány zsenge korban is ilyen józanul tette a dolgát? Hetekkel később, amikor a lányokban már jobban tudatosulhatott a veszteség, még mindig képesek voltak elfogadni szüleik halálát és előretekinteni a jövőbe? Hogyan tudták ezt megtenni?

Bármennyire szeretnénk gyermekeink fölé védőernyőt emelni a fájdalommal és a halál tragédiájával szemben, ez nem lehetséges. A halál bármikor beköszönhet a családba vagy a baráti közösségbe. A gyermekek számára még a kis háziállat halála is borzasztó megrázkódtatást jelenthet. Fontos tehát beszélni a halálról, hogy felkészíthessük rá őket. Segítenünk kell a gyász átélésében. Mivel sok szülő elsősorban azért veszi kézbe ezt a könyvet, mert szeretné gyermekeit segíteni egy mostani gyászeseemény feldolgozásában, kezdjük itt. Utána arról beszélünk, hogyan készíthetjük fel őket jó előre a halálra.

Felülemelkedni a gyászon

Minden tett vagy megjegyzés, ami meggátolja a gyász miatt érzett fájdalom kifejezését, csak még mnehezebbé teszi annak legyőzését. Például: soha ne mondjuk azt a gyermekeknek, hogy nem szabad sírniuk, vagy már nagynak kell lenniük, és nagyfiúként/nagylányként kell viselkedniük. Néhány fontos szempontot mérlegeljünk, amikor segíteni akarunk gyermekeinknek, hogy felül emelkedhessenek a halál megrázó élményén.

1) Amikor gyermekeink közeli rokon, vagy egy rokon, vagy akár a kisállat halálát élik át, biztosítsd arról, hogy nem kell alaptalan büntudatot érezniük.

A gyermekek, fiatalok gyakran felelősnek érzik magukat a körülöttük történő eseményekért. Ezekben a korai években a gondolkodásuk énközpontú, önmagukra irányul. Saját maguk állnak a középpontban, ezért úgy érzik, hogy bármi játszódik le a közelükben, annak valami módon ők az okozói.

A gyermek számára rendkívül veszélyes így gondolkodni a halálról. Évek is eltelhetnek, mire felfogja, hogy édesapja nem azért halt meg az autóbalesetben, mert ő túlságosan zajongott a hátsó ülésen, vagy a nagy halála nem azért következett be, mert ő megharagudott rá, és azt kívánta, hogy bár égne porig a háza! A büntudat hihetetlen súllyal nehezdedhet rá.

Ez az alaptalan büntudat gondot okozhat még az után is, hogy a gyermek kinőtt ebből az éretlen gondolkodásból. Ezt én is átéltem hetedik éves koromban. Barátnóm az iskolában nekibúsult, megevett egy pár cukorkát, nem adta be magának az inzulint, és diabetikus kómába esve meghalt. Szemmel láthatóan soha nem sikerült beilleszkednie az osztályunkba. Noha kedves voltam vele, de nem tettem meg minden tőlem telhetőt, hogy barátságos legyek hozzá. Halála után én és osztálytársaim egyre csak ezt mondogattuk: „Mi lett volna, ha...”, „Miért nem próbáltunk...”, „Jobban kellett volna...”

Nekem anya segített feldolgozni az érzéseket úgy, hogy elmagyarázta, a kislány szándékosan döntött a cukorevés mellett. Tudta, milyen rettenetes következményei lesznek, ha nem adja be magának az inzulininjekciót. Bár az eset tanulságos lehet arra nézve, hogy soha ne viszonyuljunk úgy emberekhez, amit később csak megbánnánk – megértette velem, hogy nem vagyunk felelősek a lány haláláért.

A gyermekeknek, a tizenéveseknek értésére kell adnunk, hogy a nyomasztó büntudat csak arra jó, hogy elpusztítson egy másik életet – az övékét. Ha figyelünk rájuk, segíthetünk ezen a büntudaton felülkerekedni. Ha egy gyermek netán csakugyan felelős lenne, nem hazudtolhatjuk meg az érzelmeit, mondván: „Nem a te hibád volt”. A felelősség elkendőzése csupán a büntudat belső elfojtását váltja ki, aminek következményeként gyakran újabb lelki betegségek jelentkeznek. A gyógyulás egészséges folyamata megkívánja a büntudat-tömegetől való szabadulást beszélgetéssel, majd a megbocsátás kérésével, továbbá a bűnbocsánat elfogadásával – még ha ez egyedül Istentől jöhet is –, végül tovább kell menni, új célok felé!

A még nagyon kicsi gyermekek nem fejezik ki nyíltan büntudatukat. Talán még nem is értik, hogy amit éreznek, az büntudat, csak azt látják, hogy még évek múlva is a veszteség miatt gyötrődnek. A gyermekek gyakran úgy értelmezik a halált, hogy magukra lettek hagyva. „Apa elhagyott engem, és soha nem tér vissza” – és tudat alatt ezért magukat tartják hibásnak.

Előfordul, hogy némelyek hozzá is járulnak a gyermeki büntudat kialakulásához. Egy eset: Kara hároméves volt, amikor édesanyja rákban meghalt. Bátyjai azzal gyötörték, hogy édesanyjuk azért halt meg, mert Kara otthagya a háromkerekűjét az udvaron, anya pedig átesett rajta. De évekbe telt, mire megtudta az igazságot édesanyja halálával kapcsolatban.

Ezért ha a kisgyermek nem is adják kifejezését ilyen büntudatnak, fontos, hogy beszéljünk nekik róla, és világosan elmagyarázzuk, hogy a halál nem az ő hibájukból következett be – már ha ez csakugyan így igaz.

A felnőttek úgy lépnek túl a fájdalomon, hogy túlhajszojják magukat a munkával. Ez az elfoglaltság káros lehet a gyermekek számára, ha azt akarjuk, hogy helyesen dolgozzák fel a történeteket. Nekik arra van szükségük, hogy beszéljünk az érzéseikről, és a kérdéseikre megkapják a válaszokat. Ha a körülöttük élő felnőttek túl elfoglaltak ahhoz, hogy rájuk figyeljenek, és megfelelő magyarázatokat kapjanak, a gyermekek gyakran szenvednek a csend miatt. Ha időt szánunk, és a gyász idején beszélgetünk velük, ez segít annak megértésében, hogy nem hibáztatjuk őket – most is ugyanúgy szeretjük őket! Ebben a nehéz időszakban nagy szükségük van erre a megerősítésre, amit csak a közelség tud megadni.

A kisgyermek számára gyakran egy kisállat elpusztulása adja az első tapasztalatot a halállal kapcsolatban, és néha ez azért következik be, mert elfelejtett enni adni a kedvencnek, vagy kinn hagyta a hidegben, vagy nem gondoskodott vízről. Ne ezt az alkalmat használjuk fel a felelőtlensége hangsúlyozására, és ne szónokoljunk neki mindenféléről. Így is büntudatot érez. Csak növeljük a nyomorát azzal, ha ilyeneket mondunk neki, hogy: „Mindez a te hibádból történt. Szegény madárka. Miattad halt meg.”

Inkább kérdezzük meg tőle: „Úgy érzed, a te hibádból történt?” „Kemény lecke ez most, ugye? De talán ebből a tapasztalatból is tanulhatsz valamit, és így nem volt hiába.”

2) A gyermekeket ne zárjuk ki a közös családi megemlékezésekből vagy temetési búcsúztatásokból, de ne is erőltessük feltétlenül a részvételüket!

Az egyik módja annak, hogy segítsük a gyermekeket a halál megfelelő feldolgozásában, ha bevonjuk őket a gyászolásba mindjárt a halálesetét követően, és megengedjük nekik, hogy ők is elmenjenek a temetőbe, illetve részt vegyenek a temetésen.

Ha mindenáron megpróbáljuk a gyermeket megvédeni a halál tapasztalatától, ez rendszerint élénk nyugtalanságot, kíváncsiságot, de végül viszolygást vált ki belőle. A halál által érintett gyermekeknek szintén szükségük van a gyászra.

Mindazonáltal ne erőltessük a részvételt sem, ha vonakodik. Engedjük neki szabad választást abban, hogy akkor legyen a családdal, ha ő akar. Ha szeretne a szemfedél alá nézni, vagy megérinteni a testet, ezt a lehető legtermészetesebb módon engedjük meg neki. Ha mi magunk mélyen le vagyunk sújtva a gyász miatt, vagy tagadjuk a halál valóságát, viselkedésünk meg is rémítheti őt. Akkor inkább bizzuk erre az időre egy közeli rokonra vagy bizalmas barátira, és akkor szabadon fejezhetjük ki a gyászunkat, és nem kell zavartatnunk magunkat amiatt, hogy ez miként érinti őt.

Amint visszanyerjük önuralmunkat, beszéljünk érzéseinkről és elhunyt szeretettünkéről. A gyermekek hirtelen nem is tudnak mit kezdeni azzal a ténnyel, hogy egyik nap még köztünk van a nagymama, aztán váratlanul nincs többé!

Még gondoljunk arra is, hogy a gyermekek gyermekek maradnak. Lehet, hogy a temetésen megpillantanak valami mulatságosat, és nevetnek rajta, vagy elkezdenek rohangálni a folyosón. Nem segít, ha arra kényszerítjük a gyermekeket, hogy legyenek méltóságteljesek, és maradjanak csendben. Ésszerű határok között hagyjuk őket gyermekként viselkedni.

3) Hagyjuk a gyermekeket, hadd éljék ki a halállal kapcsolatos félelmeiket és fantáziálásukat!

Sok gyermek számára a halálról szerzett első tapasztalat az, amikor véletlenül rálép a kis teknősének a hátára, majd sikertelenül próbálja visszailleszteni a páncélját; vagy amikor észreveszi, hogy egy aranyhal döglötten lebeg a vízben; vagy amikor ráakad egy kismadárca, amely berepült az ablakon.

Minél jobb kapcsolat alakult ki a gyermek és az állat között, annál mélyebben fogja megszenvedni a veszteségét. A halállal kapcsolatos szertartások és jelképek ilyenkor fontosak.

Ha a gyermek szeretne temetést rendezni a halott kisállatának, ugyan miért ne tehetné! Miért ne temethetné el a kis kedvencet a kert egyik sarkában, s miért ne jelölhetné meg a sírt valamivel? Azzal, hogy kiéli a halállal kapcsolatos szertartásokat, gyermekünk túljut a félelmein és a fantáziálásain.

Sokszor éppen a temetés után fogja kiélni a játékban a temetés és a halál élményét. Ez egészséges folyamat. A gyermek a játékon keresztül megoldásokat ismételi, és érzelmeket fejez ki, így változtatja át az ismeretlen rettenetet elfogadható valósággá.

Jean Piaget, a kognitív pszichológia és a nyelvvelsajátítás-elmélet világhírű kutatója egyszer arra lett figyelmes, hogy kislánya a hátán fekszik, lábát szorosan felhúzza a mellkasához. Amikor megkérdezte tőle, mit művel, így felelt: „Halott kacska vagyok.”

Nemrégem látta, ahogy édesanyja levágja és megkopasztja a sütni való kacsát, és a játék által válaszokat kapott a halállal kapcsolatos kérdéseire!

A gyász szakaszai

A gyermek gondolkodása, reagálása a halálra, függ az életkorától és a lelki érettségétől. A nagyon kis gyermekeknél sokszor az is gondot jelenthet, hogy különbséget tudjanak tenni élő és holt tárgyak között. Például, ha valami mozog, egy kisgyermek azt hiszi róla, hogy él. Egy kétéves csöppség talán még fél is a reá hulló falevéltől, mert azt hiszi a levélről, hogy élő. Előfordul, hogy elülteti az elszáradt gallyat, mert azt gondolja, hogy ha jól megöntözi, kinő.

Nagyjából hét- vagy nyolcéves korig a gyermekeknek nehéz megérteni, hogy a halál tartós. Gyakran mondanak ehhez hasonlókat: „Tudom, hogy apa meghalt, de holnap hazajön!” A gyermekek a legkönnyebben úgy tanulják meg, hogy a halál tartós, ha megtapasztalják. Amikor eltelik a holnap meg az azután következő nap is, és apa nem jött meg, akkor rájönnek, hogy már nem is fog. A gyermekek fejlettségi szintje különbözik egymástól, és szembetűnő különbségeket fedezhetünk fel közöttük a tekintetben, hogy miként reagálnak a halálra.

A gyermekek az eltérő személyiségjegyek miatt másként reagálnak a halálra. Nekem három gyermekem van, és mindegyik másképpen reagál. A kolerikus, módfelett gyakorlatias, aki megpróbálja kifundálni, hogy mi jó hozható ki egy szerencsétlen helyzetből. A másik, a melankolikus, vigasztalhatatlanul sír, míg a harmadik, a flegmatikus, felsóhajt és így szól: „Nagy kár!” De ne felejtjük el: az, hogy az egyik gyermek máris járhatja az agyát valamin, a másik pedig felvesz egy „ki bánja” attitűdöt, nem jelenti azt, hogy a gyász nincs ugyan úgy a gondolataikban, mint annak, aki eláztat a könnyeivel és az orrfújással egy csomag papírzsebkendőt. Csupán arról van szó, hogy a gyermekek nagyon különbözően fejezik ki a bánatukat.

A gyász különböző szakaszain minden ember (tehát gyermek, felnőtt) egyformán átesik, amikor elveszti valamelyik hozzátartozóját. Ezekben a szakaszokban túl lehet jutni akkor is, amikor valaki ráébred arra, hogy a halál elkerülhetetlen, és akkor is, amikor az már bekövetkezett. Lássuk ezeket a szakaszokat, néhány megjegyzéssel arra vonatkozóan, hogy miként segíthetünk gyermekeinknek ezek átélésében:

1. szakasz: A tagadás. A tagadás nagyon természetes reakció a kisgyermek részéről, aki nincs tisztában a halál valódi természetével. „Nem halt meg, anya, csak eltört. Ragaszd össze!” – kéri a gyermek, miközben az ölkébe teszi az elpusztult madárkát. Ahogy viszont nő, és megérti a halál hideg valóságát, a tagadás lesz a fájdalommal szemben vívott küzdelem formája.

Tizenkét éves koromban a kiscsikóm elpusztult. Az első reakcióm a hír hallatán a tagadás volt. „Az az ember, aki hívott, bizonyára tévedett – mondtam magamban. – A csikó csak beteg volt, és mozdulatlanul feküdt. Az valaki másnak a csikója lehetett, nem az enyém.” A legelőre igyekezve egész úton úgy gondoltam a csikóra, hogy él és jól van: odafut az anyjához és szopik. Megdöbbsen a valóságon, amikor megláttam a mozdulatlan, legyekkel belepert tetemet, megérintettem a kihült testet, és eltemettem a földbe.

Kerüljük az ellenkezést a gyermekkel, amikor tagadja a halál megtörténtét. Az akadémikuskodás csak azt váltja ki belőle, hogy még szilárdabban ragaszkodik képtelen gondolataihoz. Fogadjuk el a gyermek érzéseit, és szelíden mutassunk rá a valóságra: „Nehéz elfogadni. Nem is lehet elhinni, hogy ez tényleg megtörtént. Azt mondod, bárcsak még életben lenne az állatkád (a barátod vagy a hozzátartozód). Időnként az is segít, ha elképzeld, hogy még él. Akkor talán nem fáj annyira.”

Ha elfogadjuk a gyermek érzéseit, idővel maga is belátja a halál megtörténtét, jóllehet a teljes elfogadás talán mindaddig nem megy végbe, amíg a gyász következő néhány szakaszán túl nem jut.

2. szakasz: A harag. Nem szokatlan a gyermeknél, hogy haragszik, amiért ilyen borzalmas dolog történik vele. „Ez nem igazságos. Miért kell szenvednem?” Emlékszem, mennyire haragudtam, amikor nagy nehezen felfogtam a kiscsikóm kimúlását. Haragudtam apára, amiért nem figyelt a csikó megfelelő etetésére; haragudtam magamra, hogy miért nem maradtam vele a legelőn; haragudtam Istenre, amiért nem tett csodát e korai halál megakadályozására. Csak feküdtem az ágyamon, fejemet a párnába temettem, üvöltöttem, ökleimmel a matracot verdestem. Semmi nem változott, de miután szabad folyást engedtem az érzéseimnek, a fájdalom kevésbé tűnt hevesnek.

Tegyük fel, hogy valaki feljön hozzám, amikor épp dühöngök, és így szól: „Hát ez, amit művelsz, nagyon buta dolog. A haraggal nem változtatsz meg semmit! Szedd össze magad!” Biztos vagyok benne, hogy legszívesebben megfojtottam volna azt az érzéketlen alakot.

Segített volna, ha valaki így szól: „Ugye nagyon igazságtalannak tűnik egy ilyen kiscsikó halála? Bizony könnyen harag támadhat bennünk, amikor ilyen értelmetlen halált kell látnunk.” Amire szükségem volt: valaki hallgasson meg, és fogadjon el a haragos érzéseimmel együtt, tekintet nélkül arra, mennyire értelmetlenek. Amire viszont *nem* volt szükségem: a bírálgatásra és a büntetés ébresztésére, amiért ilyen érzelmek ébredtek bennem.

Ha a haragos érzések nem jönnek felszínre, könnyen bent szorulnak, szorító fejfájást, szorongásos rohamokat, rémálmokat és főbiákat okozhatnak. Ha tehát gyermekünk haragot érez az állat, a barát

vagy a hozzátartozó halála miatt, a legjobb, ha hallgatunk. A haragot legjobban az ítélkezéstől mentes hallgató hatástalanítja. Nem ez az alkalmas idő a teológiai okfejtésekre vagy az ítéletalkotásokra. Ez a türelmes megértés ideje.

3. szakasz: A depresszió. A depresszió gyakran annak az eredménye, amikor a gyermek a szeretett lény elvesztése miatt érzett ellenséges érzését önmaga ellen fordítja. A depresszió jelei között lehet az étvágytalanság, a tanulmányok iránti csökkenő érdeklődés és összpontosítási képesség, általános lehangoltság; nem leli örömét a játékban, a vele egykorúakkal való érintkezésekben; azután gyámoltalanság, reménytelenség, ingerlékenység, önmaga alulértékelése, visszahúzódás, és alkalomadtán az öngyilkosság gondolata.

Nem segít, ha a gyerek fejére olvassuk, mennyire értelmetlen dolog a depresszió, és mennyire fontos az optimizmus. Ehelyett inkább engedjük, hadd engedjen szabad folyást mély szomorúságának, majd segítsük őt abban, hogy le tudja magát foglalni más dolgokkal.

Ha a depresszió időben elhúzódik, ne halogassuk a szakmai segítség kérését. A barátnőm elmondta, a férjével a végrendeletükbe bevettek egy olyan pontot, hogy haláluk esetén a gyermekeik részesüljenek a gyász feldolgozását megkönnyítő lelki segítségben akkor is, ha netán látszólag nincs szükségük rá. Ha ekkor megkapják a szükséges támaszt, sokkal nagyobb bajokat előzhetünk meg. Jó a megelőző gyógymód.

4. szakasz: Elfogadás. Az elfogadás az a szakasz, amikor a valóság a helyére kerül. Ez többnyire akkor megy végbe, ha a gyermeknek módjában állt átélni az előző három szakaszt. Onnan tudhatjuk, hogy gyermekünk elért az elfogadás szakaszáig, ha már érdeklődik más dolgok után, erejét mások segítésére fordítja, és kezdi újjászervezni az életét.

A gyász feldolgozásának fent említett szakaszai mellett a gyermekek éretlen illetve koraérett viselkedést is mutathatnak a halál megtapasztalásakor.

Éretlen viselkedés. Ha a gyermek nem részesül kellő érzelmi kielégítésben a megrázkódtatás idején, visszacsúszhat egy korábbi fejlődési szakaszba, abban a reményben, hogy visszanyer korábban még élvezett javakat. Éretlen reakció lehet olyan visszafejlődést mutató viselkedés, mint az ujjszopás, a hangos hisztizés, a csecsemőnyelven történő beszéd, vagy a betegség színlelése, hogy ágyba kelljen fektetni, vagy bepelenkázni. A gyermekek éretlenséget mutathatnak az ingerlékenységükkel, illetve a zavarhelyzetekkel szembeni alacsony tűrőképességükkel. Mivel a szülők és a nevelők sajnálják a gyászoló gyermeket, könnyen állandósíthatják ezt a viselkedésmódot, ha túl engedékenyek vele.

Az éretlen viselkedésmódot azzal kezelhetjük a legjobban, ha úgy teszünk, mintha észre sem vennénk ezt az ideiglenes visszaesést. Legyünk türelmesek. Ne gerjedjünk haragra. Ne alázzuk meg a gyermeket ilyen kérdéssel: „Miért nem viselkedsz úgy, ahogy az a korodtól elvárható lenne?” Ne ingereld azzal sem, hogy: „lám-lám, a kis csecsemő”. Minél nagyobb figyelmet szentelünk éretlen viselkedésének, annál jobban megerősítjük benne. Ilyenkor a szerető elfogadásra van a legnagyobb szüksége.

Koraérett viselkedés. A szülő vagy az idősebb testvér halála megnövekedett felelősséget kényszeríthet egy gyermekre. A felnőttek legyenek körültekintőek, és ne adjanak táptalajt a korai érésnek azzal, ha a gyermeknek azt kell éreznie, hogy neki kell gondját viselni egy gyászoló szülőnek vagy egy nővérnek, illetve bátyának. Hosszan lappangó bajokat idézhet elő a gyermeknél, ha nem élhet korának megfelelően.

A koraérett viselkedésmód kiválthatja azt is, hogy a többi gyermek elutasítja őt, főként akkor, ha úgy érzi, a felnőtt szerepét kell játszania, és ezért atyáskodó lesz más gyermekkel szemben, vagy leereszkedő módon bánik velük, felnőttes allűrökkel és beszédmóddal különködik. A gyermekek irtóznak ettől a viselkedéstől, és gyakran elutasítják a túl korán érő gyermeket.

Magyarázzuk meg, miért van halál!

Soha nem tudhatjuk, mikor következik be egy tragikus esemény vagy egy végzetes betegség. Fontos, hogy amennyire lehetséges, előre készítsük fel a gyermekeket a halálra. Az egyik legjobb módja a halálról való beszélgetésnek, ha valós, félelemmentes magyarázatot adunk a halálra.

A magyarázataink biblikusak és a fejlettségi szintjükre szabottak legyenek. Ugyanakkor a pszichológusok inkább egyetértenek abban, hogy a kisgyermekeknek nem jó azt mondani, hogy a halál alvás, mert a Biblia is annak nevezi. Ugyanis előfordulhat, a gyermek félni fog az elalvástól, attól, hogy netán alvás közben leáll a szíverése, mert tudja, hogy az álom nem tart örökké, úgy gondolhatja, a halál is csak átmeneti dolog. Az a gyermek, aki ebben hisz, még veszélyesebb lesz önmagára vagy másokra nézve, ugyanis nem lesz meg benne a haláltól való egészséges félelem.

Nincs szükség hosszadalmas filozófiai vagy teológiai válaszokra. Elég éppen csak arra válaszolni, amire a gyermek kérdése vonatkozik. Nem kell hosszú prédikációkat tartanunk a halottak állapotáról. Olyanokat sem kell mondani, amik csak félelmet ébresztenek bennük, mint például azt, hogy „amikor meghal az ember, akkor kihűl a teste és merev lesz”. Azok, akik végső stádiumban szenvedő beteg gyermekekkel állnak szemben – szülők, egészségügyi személyzet, a gyermekkórház tanácsadói –, különösen körültekintőknek kell lenniük a tekintetben, hogy milyen válaszokat adnak a gyermek halállal kapcsolatos kérdéseire.

A gyermek halállal kapcsolatos kérdésére adott válaszunk azon is múlik, hogyan teszi fel a kérdést. Jó néhány olyan kérdés akad, amiket a gyermekek általában mindig megkérdeznek.

Mi a halál? A „mi a halál?” kérdésre legjobb talán ez a válasz: „Ez az, amikor valaki megszűnik lélegezni.” Ekkor várjuk meg, míg a gyermek tovább kérdez. Mert fog, már ha valóban kíváncsi, nekünk pedig nyíltan és őszintén kell válaszolnunk a kérdéseire. Ahogy pedig a gyermek cseperedik, és továbbra is elének áll a kérdéseivel, legyünk készen a bibliai válaszokkal.

Mi történik ilyenkor? A gyermekek gyakran megkérdezik: „Mi történik azokkal, akik meghalnak?” Ha azt mondjuk a gyermekeknek, hogy halálukkor nyomban a mennybe mennek, félelmet ébreszthetünk benne. Az anya és az apa jelentik nekik a biztonságot. Félnék bárhová egyedül menni. Ki akar élni olyan lakóhelyen, még ha az a mennyben van is, ahol egyedül kell lakni – vagy ami még rosszabb: idegenekkel?

Ezért tartom a legjobbnak az egészen kis gyermekek esetében a halálnak azt az egyszerű magyarázatát, miszerint a halál az, amikor valaki megszűnik lélegezni, és Jézus visszatéréséig semmiről sem tud. Akkor majd az egész család együtt ünnepli az ébredését – vagyis a feltámadását! És ekkor Jézus a családot együtt viszi a mennybe – hogy mindnyájan vele együtt éljenek az örökkévalóságban át!

Milyen csodálatos ígéretbe kapaszkodhatunk – valóságos biztonságot nyújtó itt e világon, ahol a halál nagyon is mindennapi esemény.

Fontos, hogy maguk a szülők tökéletesen tisztában legyenek a halál természetével, és megfelelően tudjanak cseperedő gyermekük kérdéseire válaszolni. Talán szükségünk lehet arra, hogy áttekintsük, mit mond a Biblia e tárgyban, hogy így saját gondolkodásunk felfrissítésével készüljünk a rendszeresen visszatérő kérdések megválaszolására.

Milyen az, amikor valaki meghal? A gyermek néha megkérdezi: „Milyen az, amikor valaki meghal?” Valahányszor ezt a kérdést hallom, eszembe jut az esti imádságot mondó kisfiú története. Ahogy mondja: „Álomra hajtvá fejem az Urat esdem, tartsa meg az üdvben szegény lelkem, ha meghalnék...” – és itt, az ima kellős közepén, hirtelen édesapjához fordul, és megkérdezi: „Apa, milyen az, amikor valaki meghal?”

Az apa nem gondolt a válasza lehetséges következményével, és a fiára néz, majd röviden ennyit felelt: „Sötét!” Azután leoltotta a villanyt, és a kisfiút magára hagyta.

A fiú soha nem mondott semmit, de azon éjjel keservesen sírt az ágyában. Félt a sötétségtől! Soha nem felejtette el apja válaszát, és egészen felnőttkoráig nem tudott felülkerekedni a halál miatt érzett oktalan félelmén.

Noha az apa valamiképpen az igazat szólta. Amikor meghalunk, nem látunk semmit. Sötét van. De nem létezik jobb válasz arra a kérdésre, hogy milyen az, amikor valaki meghal?

Ha gyermekünk már elég nagy (mondjuk nagycsoportos óvodás) annak felfogásához, akkor közelebb hozhatjuk számára a halál bibliai ábrázolását, miszerint az álomhoz hasonló, jöllehet nem

pontosan ugyanolyan. Az alábbi igehelyek segítségével megmagyarázhatjuk gyermekünknek a halál mibenlétét.

Kezdjük Lázár feltámasztásának történetével (János 11. fejezet), amelyben Jézus azt mondja a tanítványainak, hogy Lázár alszik (11. vers), majd pedig megmagyarázta szavai értelmét, hogy meghalt (14. vers). Jézus gyakran próbálta a nehéz, elvont fogalmakat világosabbá tenni azáltal, hogy valami közismert, hétköznapi dologhoz hasonlította ezeket. A halált azért hasonlította az alváshoz, mert a mély álomban nincs tudatos lét, az alvó nincs tudatában, mi történik körülötte. Tulajdonképpen ilyen az, amikor valaki meghal. A halottaknak fogalmuk sincs, mi történik körülöttük. Dávid is ezt a gondolatot erősíti meg a halállal kapcsolatban, mivel az egyfajta öntudatlan állapot. Így szól a 146. zsoltár 4. verse szerint: „*Kimegy a lelke; visszatér földébe, és aznapon elvesznek az ő terveit.*” Salamon hasonló gondolatra jutva így szól: „*...a halottak semmit nem tudnak*” (Préd 9:7). Magyarázzuk meg a gyermekeknek, hogy a halál hasonlít az alváshoz, amennyiben az álomban nem tudjuk, mi történik körülöttünk. De mégsem pusztán alvás. A halottakat egyedül Jézus tudja „felébreszteni”.

Hová jutunk, amikor meghalunk? Említettem már, ha arról beszélünk a kisgyermeknek, hogy a halál után a mennybe jut, elég félelmet keltő lehet számára, mivel a legtöbb gyermek fél attól, hogy egyedül vagy idegenekkel legyen. De mit mondjunk azoknak a nagyobb gyermekeknek, akik már nem félnek egyedül maradni? Mít mondhatunk nekik? Úgy gondolom, számukra ez a legjobb válasz: „Amikor meghalunk, nem jutunk sehova.” Legalábbis nekem ez tűnik alkalmas válasznak.

Ha egy dolog elhal, előbb elrothad, majd végül porrá válik. Ez nagyon természetes megragadása a dolgoknak, kivált, ha a gyermekekkel megismertettük már a teremtés bibliai elbeszélését. Kezdetben „*formálta az Úr Isten az embert a földnek porából, és lehelt az ő orrába életnek leheletét. Így lett az ember lélekké*” (1Móz 2:7). Amikor az ember meghal, úgy természetes, hogy visszatért a földnek porába. „*És a por földdé lenne, mint azelőtt volt; a lélek pedig megtérne Istenhez, aki adta volt azt*” (Préd 12:9).

Az egyszerű magyarázat úgy szól, hogy a test visszatér a porba, mint amikor Isten megteremtette Ádámot, a földből vétetett, és mivel Isten adhatja egyedül hozzá az élet leheletét (a lelket, ahogy a Biblia nevezi), a biztos oltalom végett Óhozza tér vissza.

A nagyobb gyermeknek megmagyarázzuk, hogy Isten a feltámadás napján az élet leheletét (vagy lelket) visszahelyezi azokba az új testekbe, amiket az embereknek teremtett, és attól fogva ők örökké élhetnek. Az új testek hasonlítanak a régiekhez, hogy az emberek felismerhessék egymást, ám a testük tökéletes lesz. Nem lesznek sebhelyek vagy foltok, sem elsorvadt lábak, vagy hajlott hátak!

Nem biblikus az a gondolat, hogy a lélek test nélkül lebeg a mennyben. Isten úgy teremtette az élő lelket, hogy a tőle származó élet leheletét egyesítette az általa megalkotott testtel. Egyedül a testtel egyesült életlehelet képes kiadni az élő lelket – azaz egy élőlényt. (Lásd erről 1Móz 2:7.) Egy tudatos, ám légies létező, amely a halál után tovább él, félelmet ébreszthet a gyermekben. Gondoljunk csak arra, mennyire megrémülnek a kisgyermekek Halloween idején, amikor „szellemekkel és lidércekkel” találják magukat szembe. A legfélelmetesebb televízió-műsorok éppen azok, amelyek a szellemvilágot ábrázolják, és a nézőnek az lehet az érzése, hogy körös-körül lebegő halottak lelkéből állnak. A szellemeket, lidérceket és kísérteteket természetesen gonoszoknak és kísértetjáróknak ábrázolják.

Azon gondolat nyomán, hogy a halott „személyek” a halál után mindjárt a mennybe jutnak, a gyermekek úgy képzelegnek tovább, hogy ennek a halott rokonnak a képe tárul eléjük, amint lefelé néz, és figyel, mit csinálnak, mit mondanak. „Jaj, jaj, jobban kell ügyelnem arra, mit teszek, vagy mit mondok!” A kicsiknek nincs szükségük az extra büntudatra, amit kiválthat az, amikor azt gondolják, hogy viselkedésük megbánthatja egy „mennyben lakó” rokon érzelmeit.

Az a gyermek, aki hisz abban, hogy elhunyt hozzátartozója él, és már a mennyben van – és főként azok a gyermekek, akik nehezen jutnak túl a veszteségükön –, különösen fogékonyak a spritzmusra. Az ember természetes vágyat érez az után, hogy kapcsolatba lépjen elhunyt hozzátartozójával, hogy vigasztalásban részesüljön, és bizonyosságot nyerjen a felől, hogy ez a szeretett személy a mennyben van és nem a másik helyen!

A gyermek számára megnyugtató, ha abban a hitben élhet, hogy a halálban az ember megszűnik lélegezni, teste pedig visszatér a porba, és semmit nem tud. A halottnak az egész egy szempillantásnyi idő, és a következő pillanatban már Jézus előtt találja magát, aki tökéletes testtel fogja feltámasztani őt, majd újra együtt lehet a családjával. Milyen csodálatos és vigasztaló ez az elrendezés! Annak

kihangsúlyozására pedig, hogy milyen csodálatos lesz az a nap, elolvashatjuk a feltámadásról szóló bibliai leírást 1Korinthus 15:51-54-ben, valamint 1Thesszalonika 4:13-18-ban.

Mit gondoljunk arról, ha valaki – például egy gyógyíthatatlan beteg – azt mondja a gyermeknek, hogy halála után rögtön Jézussal lesz? Ez nem vigasztalja a gyermeket? De igen. És bizonyos értelemben ez az állítás igaz is. Ugyanis az ember halála után a következő dolog, amit látni fog, Jézus mosolygó arca a feltámadáskor. Magyarazzuk el a csemetének, hogy akkor már a családja is ott lesz!

Állatok a mennyben. A Bibliában sehol sem olvasunk az állatok feltámadásáról, de Márk 10:27-ben az áll, hogy „*az Istennél minden lehetséges*”. Ha gyermekünk úgy érzi, hogy a menny nem lenne jó a Fifi, a Cirmi és a Szellő nélkül, miért is rontanánk le a menny iránti szeretetét azzal, hogy ridegen hajtogatjuk, Isten csak embereket támaszt fel. Emlékszem gyermekkoromnak arra a reménységére, hogy a kicsikóm majd ott vár rám a mennyben Istennel együtt, aki mindent megtehet.

Miért halunk meg? A másik gyakori kérdés, amit a gyermekek feltesznek: „Miért kell meghalnunk?” A Biblia azt tanítja, hogy azért halunk meg, mert vétkeztünk. „*A bűn zsoldja a halál*” (Róm 6:23). Már a nagyon kicsi gyermekek is fel tudják fogni, hogy vétkeztek akkor, amikor nem fogadtak szót apának és anyának, vagy amikor hazudtak. Viszont nyugtassuk meg őket azzal, hogy Jézus Krisztus halálával lehetővé tette számunkra az örök életet.

Ez így önmagában homályos lehet a gyermek számára, míg el nem magyarázzuk neki, hogy a Biblia valójában kétféle halálról beszél. Mindnyájan átéljük az első halált, hacsak Jézus nem jön vissza még a mi halálunk előtt. Ez a halál azonban csupán egy pillanat annak, aki elszenvedte, mert a halál pillanatától kezdve semmiről nem tud egészen addig, míg Jézus fel nem támasztja.

Létezik egy második halál is, amiről a Biblia említést tesz Jelenések könyve 20. fejezetében, és ez a halál örökkévaló. Azok az emberek, akik a második halállal hálnak meg, nem kapnak több esélyt az életre. Jézus azért halt meg, hogy megváltson ettől a második haláltól. Ha elfogadjuk Őt, és értünk hozott áldozatát, lehet, hogy egyszer meghalunk, ám megnyugvást találhatunk a feltámadásban, ami után soha nem látunk halált.

Ha jól irányítjuk a beszélgetést, a gyermekek kérdései a halálról nagyszerű alkalmat nyújtanak arra, hogy egyszerű szavakkal szóljunk nekik Isten megváltó tervéről, amellyel őket a bűntől megszabadítja. Arra is jó alkalom ez, hogy pozitív megközelítésben beszéljünk a világ végéről, a feltámadás és a csodálatos új élet hangsúlyozásával, amiket Isten az őt szeretőknak készített. A halál nem gyönyörűséges, és nem szabad azt a hitet elhíntenünk a gyermekekben, hogy mi megmutathatjuk nekik, Isten talált egy utat Jézus által, amivel a nagyon csúnyából és nagyon rosszból valami csodálatosat hoz elő.

Ha a gyermekek Istent vádolják

Talán a legnehezebb kérdés, amit egy gyermek feltehet: „Imádkoztam, és Isten mégsem tett csodát, nem mentette meg azt az embert (vagy állatot), hogy ne kellett volna meghalnia?”

Könnyű a gyermekeknek Istent vádolni, amikor tragédia éri őket. A tragédia megmagyarázása le is ronthatja, de meg is erősítheti az Isten ígéreteibe vetett hitüket. Nyilván nem szeretnénk, ha úgy gondolkodnának mennyei Atyánkról, mint aki nem visel gondot, vagy akinek az őrzőangyalai szabadságon vannak. Vagy ami még ennél is rosszabb, nem akarunk olyasmit sem mondani, ami a vád árnyékát veti Teremtőnkre – ilyen mondatokra gondolunk: „Isten annyira szerette Évit, hogy elvitte magához a mennybe”. El tudjuk képzelni, mit érez az a gyermek, akinek ilyen magyarázatot kell hallani? „Remélem, Isten engem nem szeret ennyire. Meg apát és anyát sem!”

Gyermekünk Istentről alkotott teljes képét érinthetik válaszaink, amiket adunk ezekre a „miért” kérdésekre. Elmondom az egyik barátnőm magyarázatát, amikor gyermekei feltették neki azt a kérdést, miért vannak tragédiák.

Dr. Peterson drága barát volt és mindenki szerette, különösen a gyermekek. A gyülekezetben gyermekiskolát vezetett, és értette a módját, hogyan kell ösztönözni a kicsiket a tanulásra. Arra sarkallta őket, hozzák ki magukból a legtöbbet. Néhány nappal karácsony előtt, amikor egy idős,

ágyhoz kötött gyülekezeti tag látogatása után hazafelé tartott, autójával összeütközött egy részeg sofőr vezette járművel. Azonnal meghalt.

A gyülekezeten a döbbenet lett úrrá. Az egész város megrendült. Egész életében orvosként praktizált a városban, így nem csoda, hogy közel ezer ember jelent meg a temetésén.

Az orvos gyermekei mondták ki azokat a kérdéseket, amiket nagyon sok felnőtt csak magában gondolt: „Hol voltak apa őrangyalai? Miért nem oltalmazta meg őt Isten? Hiszen a halála előtt közvetlenül éppen missziómunkát végzett? Hogy hagyhatta őt meghalni? Ez nem igazságos!”

„Igazatok van – felelte Mrs. Peterson a gyermekeinek. – Valóban nem igazságos. Valószínűleg egészen addig, amíg ott nem leszünk a mennyben, nem értjük meg, miért engedi Isten megtörténni az ilyen rettenetes dolgokat. De hadd kérdezzem meg tőletek: szeret Isten bennünket?”

„Igen – felelték a kicsik –, tudjuk, hogy Isten szeret bennünket.”

„És tudjuk azt is, hogy Isten apát is szerette?”

„Igen, Isten szerette apát.”

„Megígérte Isten, hogy mindent jóra fog fordítani az őt szeretők életében?”

„Igen.”

„Akkor tehát – folytatta az anya –, a legfontosabb kérdés az, bízunk-e Istenben?”

Mindenki hallgatott.

Mrs. Peterson azzal folytatta a magyarázatok sorát, hogy Isten számos ígérettel ajándékozott meg bennünket arra nézve, hogy oltalmat nyújt nekünk. Valószínűleg többször oltalmaz meg bennünket, mint ahogy az a tudomásunkra jut. Olyan azonban Ő nem ígért meg, hogy jó emberekkel soha nem történnek rossz dolgok. Ha így tenne, az emberek pusztán azért lennének keresztények, mert semmilyen rossz dolog nem történhet velük. Igen bűnös világban élünk, és Jézus visszatéréséig Sátán bizonyos mértékű szabadsággal rendelkezik a gonosz dolgok véghezvitelére. Isten *megígérte*, hogy velünk lesz, bármikor jön ránk baj, és erőt, vigasztalást nyújt. Azt is megígérte, hogy egy napon miénk lesz a menny üdvössége. Sátán megronthatja a testünket, meg is ölheti azt, de nincs hatalma elvenni Istentől annak képességét, hogy feltámasszon bennünket.

„Isten nem fog megfélemedezni apáról – mondta Mrs. Peterson. – Bármennyire szeretnénk, hogy itt lenne velünk és élne, Isten mindenről tud. És valóban ez a legfontosabb dolog. Meg kell várnunk azt a napot, amíg a mennyben leszünk, hogy megkérdezhessük Jézustól, *miért* történtek ezek a rossz dolgok. De ami a mát illeti, hadd tegyem fel nektek a legfontosabb kérdést. Bízunk Istenben?”

„Igen!” – mondták egyszerre a gyermekek.

Remélem, mindnyájan ugyanarra a következtetésre jutottunk, mint ezek a gyermekek. Függetlenül a bennünket ért próbáktól, bízunk abban, hogy Isten legvégül mindent jóra fordít azok életében, akik Őt szeretik. Amikor mi is erre a következtetésre jutunk, akkor sokkal könnyebb lesz segítenünk gyermekeinknek a halál feldolgozásában.

Az is segíthet, ha nagyobb gyermekkel vagy felnőttel megosztjuk azt a gondolatot, hogy legyünk hálásak Istennek, amiért megajándékozott bennünket ezzel a tapasztalattal. Meglehet, magáért a tragédiáért nem tudunk hálásak lenni, azért viszont igen, hogy észrevettük, milyen jó származhat ebből a tapasztalatból.

Ismét forduljunk a Szentíráshoz útmutatásért. Filippi 4:6-ban és 1Thesszalonika 5:18-ban az a tanács szól hozzánk, hogy minden körülmények között legyünk hálásak. Mindenkor – vagyis ne csak a kellemes időben. Jakab 1:2-4 arra int mindnyájunkat, hogy örvendezzünk, amikor próbák érnek bennünket, mert fejlődhetünk hitben, állhatatosságban, érettségben. Pál arra emlékeztet bennünket 2Korinthus 1:3-4-ben, hogy „*a minden vigasztalásnak Istene... megvigasztal bennünket minden nyomorúságunkban, hogy mi is megvigasztalhatunk bármely nyomorúságba esteket azzal a vigasztalással, amellyel az Isten vigasztal minket*”. Magyarazzuk el gyermekeinknek, hogy Isten arra is felhasználhatja életükben ezt a tapasztalatot, hogy majd ők is segíteni tudnak máson. Adjanak Őneki hálát, amiért méltónak találta őket a tragédia átélésére, majd mondják azt Istennek, hogy bár felhasználhatná Isten ezt a saját dicsőségére, a maga idejében és az Ő módján.

*Hogyan készítsük fel a gyermekeket
a szülők halálára?*

A legnagyobb megrázkódtatást a gyermek életében valamelyik – vagy mindkét – szülő halála válthatja ki. Még ha vannak is testvérei vagy rendelkezik is jó háttérrel, a szülők elvesztése végtelen bizonytalanságérzetet okozhat.

Nagyon sok szülő halogatja a beszélgetést arról, hogy mi lesz akkor, ha anya és apa talán meghalna. Úgy érzik, ez túl hátborzongató. „Miért is nyugtalanítanánk a gyermekeket olyasmivel, ami valószínűleg sohasem következik be?” – vetik ellene.

Holott a gyermekek legnagyobb félelme a halállal kapcsolatban éppen annak ismeretlen volta. Attól függetlenül, hogy nem beszélgetünk a gyermekeinkkel az esetlegesen bekövetkező halálunkról, nem jelenti azt, hogy ők nem gondolkodnak róla, és nem nyugtalankodnak az ilyen dolgok miatt: „Mi lenne velem? Ki viselné akkor a gondomat? El kellene akkor költözniem itthonról, el a barátaimtól?” Azok a gyermekek, akiket felkészítenek, összehasonlíthatatlanul jobban értik ezeket a szorongató kérdéseket, mint akiket nem készítenek fel. Márpedig nem épp ez a mi célunk?

Úgy gondolom, már az óvodásoknak is meg kell mondanunk, hogy halálunk esetére hogyan gondoskodtunk a jövőjükről. Legalább két dolgot tudniuk kell. Először is beszéljünk nekik arról, hogy a végrendeletünk tartalmazza, hogyan gondoskodtunk a jövőjükről anyagi értelemben, illetve milyen reményeket és álmokat táplálunk a jövőjükkel kapcsolatban. Másodszer mondjuk el nekik, kit jelöltünk ki gyámnak vagy nevelőszülőnek. (Beszéljünk mindenekelőtt azzal a személlyel, és kérjük beleegyezését, mielőtt belevennénk a végakaratunkba.) Ha pedig a gyermekeink már elég nagyok, bizonyosodjunk meg arról, hogy egyetértenek elhatározásunkkal.

A végrendeletben megnevezhetjük azokat a célokat, azt a szándékot, amiket gyermekeink számára elgondoltunk, hogy azok, akik a későbbiekben a felelősséget hordozzák értük, világos útmutatásban részesüljenek. Lássuk csak, milyen kérdéseket kell itt tekintetbe venni: vallási nevelés (gyülekezeti kötődés, családi istentisztelet stb.); iskoláztatás (hol tanuljanak tovább, járjanak-e keresztény iskolába illetve szándékaink szerint milyen messze jussanak tanulmányaikban); művelődési lehetőségek (utazás, művészeti és zenei képzés); sportolási lehetőségek; és nagyon fontos: milyen értékeket szeretnénk beléjük csepegtetni.

Ezekre az információkra valószínűleg soha nem lesz szükségük. De ha mégis, gyermekeink jobb eséllyel feldolgozzák fel a halálunkat, látva azt a bizonyosságot, hogy körültekintően gondoskodtunk az ő jólétükről.

Gyászoló szülők figyelmébe

A halál az élet része. De sokkal könnyebb elfogadni, ha idős korban következik be, mint ha egy gyermekre sújt le. Túl sok ember jut el addig, hogy Istent vádolja, és keserűségük miatt soha nem tapasztalják meg a vigasztalást, ami akkor lehetséges, ha valaki előretekint arra a napra, amikor újra egyesülhet szeretteivel a mennyben.

Még nehezebb elfogadni a gyermek halálát, amikor részben hibásnak érezzük magunkat. Egyszerre érezzük a veszteség miatt érzett fájdalmat és a bűntudat gyötrelmét.

Amikor egy gyermek meghal, és a családban testvérek is gyászolnak, fontos, hogy a szülők vigaszra és gyámolításra találjanak, mert így lesznek igazán képesek segíteni a többi gyermeknek a halál pozitív módon való elfogadásában. Szeretnénk néhány segítő javaslattal szolgálni:

1. Engedjük magunknak a gyász kiélését.
2. Éljük a gyásszal kapcsolatos lelki segélyszolgálattal, még akkor is, ha úgy gondoljuk, hogy nincs rá szükségünk.
3. Ne vigyünk végbe nagy horderejű változásokat ebben az időszakban.
4. Vegyük elő az elhunyt gyermekről őrzött vidám emlékeket.
5. Tartózkodjunk az olyan beszédektől, mint: „Bár több időt töltöttem volna a gyermekemmel!”, vagy: „Bár ne lettem volna annyira kíméletlen vele!” A sajnálkozás és a bűntudat gátolja a gyógyulást.
6. Erősödjünk meg a Biblia ígéreteiben. Adjuk át újra az életünket Jézusnak, és fogadjuk el tőle az üdvösség ajándékát. Ezt cselekedve a menny új értelmet nyer. Újra előre tudunk tekinteni majd Krisztus második eljövételére, örvendezve ebben a reménységben.

Nemrég történt, hogy ugyancsak megkönnyeztem két család esetét, ahol a családtagok arról beszéltek, hogyan veszítették el fiúgyermeküket. Mindkét családban még nagyon eleven a veszteség miatt érzett fájdalom, azonban a fájdalom elhordozása mély hatást tett rám. Talán mások is tanulhatnak a történetükből.

Az első házaspár fiúgyermeké autóbalesetben hunyt el. Az apa késő éjjel hosszú autópályaszakaszon tartott hazafelé, és elaludt a kormánykeréknél. A jármű felborult, benne a családdal. A férfi és az asszony sebektől borítva talált rá az autóröncsben a még csecsemőkorú kislányukra, aki nagyon súlyos sérüléseket szenvedett, de életben volt. Kisfiuk azonban kirepült az autóból, és amikor megpillantották, már alig lélegzett. Sikerült kijutniuk az országútra, ám ott senki sem járt. Egy óra is beletelt, mire valaki megállt, de akkorra már túl késő volt.

A férj és felesége az Üdvhadsereg képzésén vett részt, amikor elmondták a történetüket. Mosoly ragyogott fel az arcukon, a reménység kifejezésével. Tudtam, milyen sok család szenved hasonló veszteség miatt. Azon töprengtem, tudnának-e ebben a családban valami olyat mondani, ami másoknak is segítségére lehet. Így szóltam az apához: „Bizonyára hibásnak érzi magát a baleset miatt. Hogyan volt képes túllépni rajta?”

„Tudom, hogy én voltam a hibás – szolt az apa –, de Isten nem ítél el engem a hibákért, hát én sem. Ha így tennék, nem tudnám hatékonyan végezni azt a munkát, amit Ő bízott rám. Mindig együtt kell majd élnem azzal a következménnyel, hogy a fiam nincs, de Isten azt mondja: »Akik az Urat szeretik, azoknak minden együttmunkálkodik a jóra«. Ragaszkodom ehhez az ígérethez, és megpróbálok segíteni Istennek abban, hogy valami jó származzon az esetből. Nem tudom, elkezdtek volna-e ezt a képzést az Üdvhadseregnél, ha nem történik ez a baleset. Szeretnénk megbizonyosodni arról, hogy fiunk nem hiába halt meg!”

Delia is ilyen fájdalmat átélt szülő volt. A szenvedése még most nyolc év után is szemmel látható, ahogy a fia haláláról beszélt. Egy nap az utcán sétáltak, a templomba, az unokatestvére menyegzőjére igyekeztek. Férje a túloldalon ment, és a kis Sammy hirtelen elhatározással apja felé rohant, mielőtt még anyja észbe kaphatott volna. Átrohant az úttesten úgy, hogy nem nézett szét.

Mindkét szülő üvöltött, de már késő volt. Az autó mintegy hat-hét méterre dobta. Az orvos édesanya odaszaladt a gyermekhez, de az életmentő felszerelés éppen nem volt nála. A gyermek a karjaiban halt meg nem sokkal azelőtt, hogy a kórházba értek volna.

Delia említette, hogy férjével büntudatot éreztek. Ha az apa nem ment volna át eleve a túloldalra. Ha... „Ez a gondolat azonban nem egészséges” – mondta.

Delia rájött arra, hogy a legtöbbet az segít, ha Sammyről beszélhetnek. Akkor még egyedüli gyermekük volt, így húgai nem ismerhették őt. De a képe ott van a szekrényen, és néha így emlegetik: „Milyen jó lenne, ha Sammy itt lenne! Neki olyan jó humorérzéke volt.” De a túl sok beszédet is kerülük vele kapcsolatban. Azt akarják, hogy a lányok érezzék fontosságukat, azt, hogy ők az elsők a szüleik életében. Nem akarják, hogy úgy érezzék, Sammy fontosabb volt nekik, mint amilyen fontosak most ők.

„Az egyik barátnőm nagyon sokat segített a tanácsával – magyarázta Delia. – Azt mondta, különleges figyelemmel legyek azon gyermekek iránt, akik hasonló korúak, mint amennyi Sammy lenne, ha még élne, és amikor rájuk figyelek, imádkozzam értük, és tanúsítsak különleges érdeklődést irántuk. Így is tettem, és különleges örömet leltem ebben!”

A halál feldolgozása fájdalmas, függetlenül a tragédia körülményeitől. Emlékezzünk arra, hogy amikor megpróbáljuk feldolgozni, illetve másoknak akarunk segíteni a halál feldolgozásában, nem fojthatjuk el az érzéseinket. Az érzelmek kifejezése, az érzelmek elfogadása a gyászoló mellett álló emberek részéről egyengetheti annak az útját, hogy a gyászoló megszabadulhasson ezektől az érzelmektől. Csak akkor érkehetnek pozitív érzelmek az úr betöltésékor, amikor a negatív érzéseket ezzel az újjal kezeljük. Csakis ekkor következhet be a teljes gyógyulás.

Végül pedig mindvégig ragaszkodjunk erősen Isten ígéretéhez: „*Ímé mindent újjá teszek*” (Jel 21:5).

Kiadja a Hetednapos Adventista Egyház
Advent Irodalmi Műhely
1171 Budapest, Borsfa u. 55.
és a Felfedezések Alapítvány
1173 Budapest, Határhalom u. 4.

Felelős kiadó:

Dr. Szilvási András és Ambrus András

Felelős szerkesztő: Zarkáné Teremy Krisztina

Sorozatszerkesztő: Czinkota András

Nyomdai munkák: OOK Press, Veszprém

Felelős vezető: Szatmári Attila

ISSN 1789-5839

ISBN 978-963-87816-8-0