

VALAMI ELMÚLT, ÉS FÁJ NAGYON



Már itt is vagyok. Zelemér, a zúrutazó vakondoki. Hallom, hogy valami visszavonhatatlanul megváltozott az életedben, elvesztettél valami nagyon-nagyon fontosat, és ez bizony piszkosul tud fájni!

Tudod kis barátom, az élet tele van változásokkal.

Szokták is mondani bölcsen, hogy **az életben egyvalami állandó: a változás**. Emberek, barátok jönnek és mennek, új helyzetek és kapcsolatok tűnnek fel az életünkben. Amit tehetünk, az az, hogy megőrizzük emlékeinkben a számunkra fontos dolgokat, és előrenézünk, mert a jövő mindig tartogat számunkra valami újat a régi helyett.

Tudom, hogy a változás nem könnyű, és a veszteség fájdalmas, ezért hadd segítsek neked ezeknek a megértésében! Beszélgethetnénk arról, hogy:



- ▶ Mit is jelent elveszíteni valami fontosat?
- ▶ Milyen érzés, ha valaki, akít szeretünk meghal?
- ▶ Mi segíthet a gyászban?
- ▶ Hogyan lehet továbblépni?



Nos, mit gondolsz?... Van hozzá kedved?... Örülök.

Mi is az a veszteség?

Mindannyian veszítettünk már el kisebb dolgokat, mint például egy szemüveget, kabátot, vagy egy egész tornazsákokat. Ezek tárgyak, amiket elhagyunk valahol, vagy ellopják tőlünk, esetleg tönkremennek.

Most azonban nem tárgyi veszteségekről szeretnék veled beszélgetni, hanem olyanokról amiken nehezen tudod csak túltenni magad, és fájdalmas változást jelentenek az életedben. **Ilyen lehet például,**

ha el kell
költöznötök a
szeretett ottho-
nodból,

ha új suliba,
vagy új focicsapatba
kerülsz,

ha a szüleid
válnak, és apukád
különköltözik a csa-
ládától,

ha a cicád, akiről
éveken át gondoskodtál,
elkóborol, vagy súlyosan
megbetegszik,

ha meghal vala-
kád, akét nagyon
szerettél.



Elmesélnéd nekem, hogy téged milyen veszteség, vagy változás érintett mélyen?...

És milyen érzés? Hogy érezted magad utána?...

Teljesen rendben van, bármit is érzel ilyenkor. Érthető,

- ha még nem akarod elhinni, ami történt,
- ha haragszol valakire miatta,
- ha magadat vádolod a történetek miatt,
- ha folyton szomorú vagy és nincs kedved semmihez,
- és ha semmi másra sem tudsz gondolni.



Tudod, a múltkor épp egy Gábor nevű kisfiúnál jártam, akinek megbetegedett a kedvenc lova. Amikor az állatorvostól megtudta, hogy már soha többet nem vágta az Almával, ezt mondta:

„Ez lehetetlen! Nem hiszem el! De miért? Miért kellett ennek így történnie? Miért pont Alma? Ő volt a legszebb, legokosabb, és leggyorsabb ló a világon?”

Emlékszem, milyen keservesen zokogott aznap, és aztán még napokig. Ma már azonban újra lóháton ül, és jókedvű kurjantásaitól hangos az ugratópálya. Van egy jó hírem ugyanis. Megsűgám?... Nem csak a jó dolgok változhatnak meg az életünkben, hanem a rosszak is. **Azaz, előbb vagy utóbb minden rossz érzés elmúlik!**



De mi van akkor, ha valaki meghal?

Életünk talán legfájdalmasabb vesztesége, amikor valaki, aki fontos volt, akit szerettünk, akivel sok-sok közös élmény köt össze bennünket, örökre távozik az életünkből. Szomorú hír, tudom, de ezt a fájdalmas tapasztalást mindannyian átéljük előbb vagy utóbb. A halál ugyanis az élet természetes része, azaz minden teremtmény, aki a világra jött, távozni fog egyszer.

Te mit gondolsz hová?... Szerinted mi történik a halál után?...

Igazándiból sokféle elképzelés létezik erről a kérdéstről. Kíváncsi vagy mások miben hisznek?... Máris mondok egy-két példát:

- amikor az életnek vége szakad, csak a testünk hal meg, a lelkünk, vagy szellemünk akik valójában vagyunk tovább él, és
- a mennyországban találkozik a már elhunyt szeretteivel,
- vagy csillaggá változik, és a magasból vigyázza az életben maradtakat,
- vagy újra visszaszületik egy kisbaba testében, és újra előlről kezdi az életet, azért hogy egyre jobb, és egyre bölcsőbb ember váljék belőle.

Neked melyik a legszimpatikusabb elképzelés?...

Ki tudja?... Talán tényleg így van.



Mi segíthet abban, hogy megbékélj a veszteséggel?

Egy családtag, barát vagy közeli ismerős halála olyan mérhetetlen ürességet hagyhat maga után, hogy hosszú hónapokba telhet, mire túl tudjuk tenni magunkat a veszteségen. Azt a folyamatot, melynek során feldolgozzuk a szeretett személy hiányát **GYÁSZ**nak nevezzük.

A gyász munka alatt érzelmek egész kavalkádján megyünk keresztül, onnan kezdve, hogy nem akarjuk elhinni, ami történt, egészen addig, amíg úgy érezzük, hogy képesek vagyunk továbblépni az életben.

Lássuk, mi segíthet ebben a folyamatban:

Írhatsz búcsúlevelet az eltávozott szerettednek, amiben megosztasz vele minden érzést és gondolatot, ami még benned maradt.

Ahelyett, hogy magadban tartanád, vagy rejtgetnéd, adj teret az érzéseidnek! Az erős érzelmek ugyanis előbb-utóbb szétfeszítik a korlátokat.

Ültethetsz egy szép fát az elhunyt emlékére, amit bármikor meglátogathatsz, ha úgy érzed, hogy szükséged van rá.

Kimehetsz hozzá a temetőbe, és amíg a sírjára friss virágot teszel, elmesélheted neki, hogy mi minden történt veled az utóbbi időben.

Néhanapján jól eshet nézegetni emlékeket felidéző tárgyakat, fotóalbumot, vagy videófelvételt, de készülj fel, hogy az emlékektől felerősödhet benned a hiány, és más kellemetlen érzés.

Oszd meg a fájdalmadat valakivel! Beszélj a hozzád közel álló emberekkel arról, ami hiányzik. Ha nem vagy éppen beszédes kedvedben, vagy nincs, aki meghallgasson, sokat segít, ha leírod, vagy lerajzolod az érzéseidet egy naplóba.

Van még valami jó ötleted, esetleg hasznos tapasztalatod, ami segíthet?...

Hogyan lehet továbblépni?

Ahogy telik az idő, múlik a bánat. Fokozatosan ráébredsz majd, hogy a személy, akit elvesztettél az életed fontos **RÉSZE** volt, és **nem az EGÉSZ** életed. Egyre inkább felismered majd, hogy **az élet megy tovább**, és te is így teszel. Iskolába jársz, leckét írsz, lógsz a haverokkal, és teszed a dolgotat.

Teljesen rendben van, ha most úgy érzed, erre te sohasem leszel képes. Megértem. De hadd meséljek neked valamit!

Egyszer régen, amikor kisbaba voltál, meglátogattalak, amikor éppen járni tanultál. Emlékszem, milyen izgatott lettél, amikor megpillantottál a szobádban. Kitért karokkal, sietősen szedted pici lábaidat felém, de pár lépés után, zutty, hasra estél. Sírtál, zokogtál, de kis idő múlva felkapaszkodtál, és tovább totyogtál. Elzúgtál még párszor, mire megálltál előttem, de **mindig továbbléptél**.

És most szeretném, ha te mesélnél nekem!

- *Tudsz mondani olyan élményeket vagy helyzeteket a múltból, amikor nagyon szomorú vagy haragos voltál valami miatt, de ma már nem érzed?...*
- *Mi segített túllépni a dolgon?...*

De jó, köszönöm! Nagyon szeretek veled beszélgetni. Nos, nem maradt más hátra, mint a zúrlap kitöltése. Máris írom a receptet. Kérlek, ha egytértesz, itt írd alá!



Most búcsúzom, barátom!
Kerüld a zúrzavart!