

Singer Magdolna

Jöttem is, meg nem is, hoztam is, meg nem is...

Poszttraumás személyiségfejlődés perinatális gyász esetében

Összefoglalás: A perinatális gyász első szakaszán túljutva a veszteséget elszenvedett személyek gondolkodásának fókuszába az 'értelem' megtalálására tett erőfeszítések kerülnek. („Miért pont velem/velünk történt ez?” „Mit tettem/nem tettem jól?” stb.) Mivel ez az 'értelem' nem pusztán a magzat, újszülött halálának orvosi értelemben bekövetkezett okára, hanem mély lélektani és spirituális okok keresésére is irányul, ennek az értelemnek a „megtalálása” nem csupán a megnyugvás, hanem a poszttraumás növekedés (PTN) lépcsőfokává válik. A PTN nem a veszteség közvetlen következménye, hanem az azt követő kognitív feldolgozás eredménye. Írásomban a gyermeküket elveszített szülőkkel folytatott beszélgetéseim PTN-re vonatkozó tapasztalatait osztom meg.

Singer Magdolna

újságíró, mentálhigiénikus, gyásztanácsadó

magdolna@singer.hu

+36 309 525700

Bevezetés

Amikor hallgatom a perinatális veszteséget elszenvedett anyák fájdalmas beszámolóit, a szenvedés megpillantásán túlmenően mint egy színes panorámafilmen, feltáru előttem a szívós törekvés a túlélésen túl az értelem megtalálására is.

Mivel az értelem nem pusztán a magzat, újszülött halálának orvosi értelemben bekövetkezett okaira, hanem mély lélektani és spirituális okok keresésére irányul, ilyen módon az értelem megtalálása egyúttal a növekedésük lépcsőfokává válik.

Több mint száz anyával – és néhány apával – találkoztam eddig, akik perinatális veszteséget szenvedtek el, és ennek a gyászával kellett megküzdeniük. Minden beszélgetés négy-öt órán át tartott, így tehát közel ötszáz órát hallgattam a szülőket, akik elmondták történetük részleteit. A tág időkeret adta lehetőség a magyarázata annak, hogy nem csupán a problematikus területekre fókuszáltak, hanem teret kaptak a pozitív tapasztalatok is. Az ismereteknek e gazdag tárházából – tapasztalataimra alapozva – ezúttal a veszteség következtében elindult kognitív feldolgozás eredményeképpen létrejövő poszttraumás növekedés kérdését járom körül.

Mivel mentálhigiénés szakemberként, gyásztanácsadóként kizárólag olyan személyekkel kerülök kapcsolatba, akiknek a gyásza a normál gyász keretein belül marad, megfigyeléseim nem terjednek ki a krónikus gyászban szenvedőkre, továbbá bár én munkám során tapasztalom a pozitív változást, hipotézisem differenciáltabb megközelítéséhez, valamint bizonyításához empirikus és elméleti kutatásokra lenne szükség.

Értelem, magyarázat keresése, kognitív feldolgozás

A gyász első szakasza után, amikor már nem a „túlélésért” küzdenek, a perinatális veszteség elszenvedői kétféle értelmet keresnek. A magzat, újszülött saját identitásának az értelmét, létezésének önmagában rejlő értékét, és a tragédia által rájuk mért sorsban megbújó személyes értéket.

„Amikor kiterítve fekszik előtted a kincset rejtő hely térképe, nem tehetsz mást, mint megnézed, és igyekszel megfejteni a titkos üzenetet, amely az életednek, sorsodnak szánt

üzenet, hiszen az világos, hogy valamit akar veled közölni a történet, látod a kirajzolódó élettérképet, a szereplőket, a kimenetet, csak azt kell felismerned, mi ennek a te életedre vonatkozó tanítása.”¹ (Singer, 2008:128)

Szívós fáradozással dolgoznak azon, hogy megkapják az őket elárasztó kérdéseikre a válaszokat. „Ó, a kérdések meg csak jönnek továbbra is, masíroznak elő valami vége-nincs alagútból, és soha-soha nem fogynak el!” – fogalmazta meg egy édesanya azt a késztetést, amely szakadatlan töprengésre sarkalta. Családtagokkal, barátokkal, sorstársakkal való beszélgetésekkel, naplórással, fórumokon való levelezés útján törekednek a megértésre és a mélyebb értelem megtalálására. Véget nem érő rágódásuk – saját szavukkal: „agyalásuk” – eredményeképpen a gyász ellentmondást nem tűrően rákényszeríti őket egész élettörténetük felgöngyöltetésére: születési körülményeiket, gyermekkorukat, szülőkkel való kapcsolatukat, iskolai éveiket, párkapcsolataikat, örömeiket és bánataikat, konfliktusaikat, munkájukat, álmaikat, vágyaikat. A tragédia kitágítja látóhatárunk kereteit, spirituális kérdések izgatják őket, megkérdőjelezzik egész addigi hitrendszerüket és kutatnak az új után.

„Kérdezem újra csak én, a sors miért akarta, hogy meghaljon? Büntetés, figyelmeztetés, mert gőgösek, ostobák voltunk, azt hittük, ez velünk sosem történhet meg?” (Singer, 2006:79)

„Aztán meg elszomorodtam, hogy hát miért nem mondta az anyám nekem, hogy szeretet kell a házassághoz, ha az ember gyermeket szeretne, igazi családot, ahhoz valódi, mély szeretet kell! Mert tudod, azt gondolom, az én babáim talán nem véletlenül nem maradtak meg, talán van valami a fizikai valóságon túl is, valami olyan, amit én nem tudok az eszemmel, de valami bennem mégis tiltakozik, vagy elégedetlen, és tudod, én azt hiszem, nem volt igazi szeretet a férjem és énközöttem.” (Singer, 2006:167)

Minél nagyobb a veszteség fájdalma, annál több miért-en kell keresztül törniük magukat ahhoz, hogy megsejtsék az értelmet. Az értelem, majd az értékek megtalálásának öröme, saját bölcsülésük felfedezése nem egy végső megérkezés, hanem az érzelmek sokszínűségében jelen lévő tudás, amely mellett ott van a fájdalom és csalódás is. A növekedés tehát nem jelenti azt feltétlenül, hogy csökken a veszteséggel járó distressz. A kétféle, egymásnak ellentmondó emóció lehet egyidejűleg is jelen, máskor egyik vagy másik kerül túlsúlyba. Ezeknek az aránya az időtényező és a feldolgozás fokának a függvénye. Évekkel a történetek után visszatekintő anyáknál túlsúlyba kerül a pozitívumok hangsúlyozása, sőt megesik, hogy kizárólagosan csak ezek maradnak. Visszatérő mondatok: „Minden úgy jó, ahogy történt.” „Így kellett történnie.”

„Azt gondoljuk Péterrel, ennek így kellett történnie. Talán nem voltunk még elég érettek a szülőiségre, talán most lettünk igazán felnőttek. Péter legalábbis ezt mondja, mintha ő csak mostanra vált volna igazi apává. Nem tudjuk, miért történt így, ahogy történt, de azt gondoljuk, így kellett történnie.” (Singer, 2008:141)

A miértekre kapott válasz több mint önmaga –, a válasz az életre adott igen, a válasz a széttöredezetségben a teljesség. A válasz a lehetséges jövő, mivel az értelem irányt mutat.

Elrejtett ajándék

Egy alkalommal, amikor egy anya arról beszélt, hogy bár rettenetes a szenvedés, amit ez a kisbaba magával hozott, ugyanakkor nem csak ezt kapták tőle, hanem ajándékot is, akkor a mesebeli pásztorlányka jutott eszembe, aki azt mondta a királynak: Jöttem is meg nem is, hoztam is, meg nem is... Azok a babák, akik megörvendeztetik érkezésük ígéréttel a családot, végül soha nem érkeznek meg, tehát jöttek is, meg nem is. Vagy mint az átutazó vendégek, „vendégbabaként” csak rövid ideig maradnak, és máris elköszönnek, azt a fájdalmas hiányérzetet hagyva a vendéglátókban, hogy a szeretett vendég jött is, meg nem is.

¹ Az anyák beszámolóit – két kivétellel – az irodalomjegyzékben feltüntetett két interjúkötetemből kölcsönöztem.

Még érdekesebb a mondat második fele: hoztam is, meg nem is. A várt örömet nem, de a szenvedés mellé az érés, bölcsülés ajándékát igen. Ezt az ajándékot azonban soha nem nyújtják át, hanem elrejtik, de azok a szülők, akik fáradhatatlanul kutatnak, végül meglelik a vendég ajándékát: fejlődésük lehetőségét, útmutatást, irányt...

A szülők gyermekük elvesztését követő kétségbeesettségük orvoslására keresik a magyarázatokat. Az értelmetlenség kétségbeesést szül. Ebből nem következik, hogy a kétségbeesés ellenszere tehát az értelem megtalálása, de kétségtelen, hogy bizonyos fokig egyik lehetséges gyógyírja. Ha birtokukban van az orvosi vélemény, hogy mi okozta a magzat halálát, tovább kutatják a lélektani okokat is. A gyászfolyamat része az értelem keresése.

De milyen értelemről is van szó? Mielőtt a mai „pozitív” egészségpszichológia viszonylag új fogalmára, a poszttraumás növekedésre térnénk, térjünk vissza a gyökerekhez, nézzük előbb az egzisztenciaanalízis értelmezését. E szerint értelem alatt nem az élet egyetlen nagy értelmét értjük, hanem a helyzetek alakulását. Az ember élete soha nem mindentől függetlenül lebeg egy légüres térben, hanem egy pszichés és szociális környezetben létezik, még hozzá olyanban, amelyet nem ő választott. Ebben a külső és belső környezetben alakítja az életét, és törekszik arra, hogy önmagából és életéből valamit kihozzon. A szituáció, és benne az ember az a két terület, amelyben az élet értelmes alakítása megmutatkozik. (Langle, 1987) A gyermekét elveszített szülő a szituációban tehetetlen, ezért kétségbeesése arra tereli, hogy önmagán belül keresse az elmozdulás lehetőségét.

„Hogyan lehetett volna megvédeni, mit kellett volna tennünk? És mit kell tennünk most? Mi a dolgunk a halálával, mi a feladatunk?” (Singer, 2006:80)

Mozgástér még mindig marad tehát, és mindaddig, míg az egyén nem bénultságban, hanem mozgásban tudja magát, reményt érez a felépülésre. Bár szűk térbe, szinte kalodába szorítva létezik, de még sincs teljes passzivitásra kényszerítve, hiszen abban ugyan nem szabad, hogy életet adjon a halott gyermekének, de az értelmezési keretekben szabad, így hát e szűk keretek közé préselődve kezd el mocorogni, és tágítani határait. Aki csak egy kicsit is bízik önmaga szabadságában, abban, hogy saját életét aktívan élje meg, egy ilyen krízis esetében a saját belső valóságában találja meg a mozdulás lehetőségét, minthogy más út nem nyílik számára.

Az egzisztenciaanalízis az emberi élet háromféle értékét különbözteti meg: élményértékek (valamit átélni, valakit szeretni), az alkotás értékei és a beállítódási értékek. (Langle, 1987). Egy gyermek a családban élményértékkel bír, de az alkotás értékével is, hiszen gondozása, felelősségteljes felnevelése alkotó folyamat. Egy halál esetében, amikor a szülőknek a megmásíthatatlan, végső veszteséggel kell szembenézniük, az értelem nem irányulhat gyermekükre közvetlen módon. Az alkotás jelen lehet a gyászfolyamatban, de nem, mint értékorientáltság, hanem mint a trauma feldolgozásának eszköze. Ezért az egyetlen lehetőség a beállítódási értékeken belüli mozgás. A mozgás célja a felépülés, eredménye a gyógyuláson túl a növekedés.

„Az értelem ott is megmutatkozik, ahol egy megmásíthatatlan sorssal kerülünk szembe...ahol mint tehetetlen áldozatok egy reménytelen szituáció középpontjába kerülünk, ott, és éppen ott, az életet még mindig értelemmel tölthetjük meg, mert itt valósíthatjuk meg a legemberibbet az emberben, és ez az a képesség, amely a tragédiát is – emberi síkon – győzelemmé változtathat. Ez ugyanis az élet feltétel nélküli értelemmel való teljességének a titka: az ember éppen léte határ-helyzeteiben van felszólítva arra, hogy tanúbizonyságot tegyen: mi az, amire ő, és egyedül ő képes.” (Frankl, 1996:46) Frankl azt tanítja, ha olyan sors ér bennünket, amin nem tudunk változtatni, még mindig ott a lehetőség, hogy önmagunkat változtassuk meg. Az egzisztenciaanalízis és a logoterápia pszichoterápiás irányzata arra hívja fel a figyelmet, hogy sohasem vagyunk annyira kiszolgáltatva a sorsnak, hogy ne legyen mindig egy végső választási lehetőségünk. Ha a külső szabadságot elveszi tőlünk az élet, mindig rendelkezünk belső szabadságunkkal.

– Pusstulok el a fájdalomtól, de egyre inkább látom azt is, mennyire más lettem, amióta elveszítettem Katikát. Felnőtt lettem végre, és ezt neki köszönhetem. Nem hagyom, hogy az élet csak úgy fújjon össze-vissza, éljek máról holnapra, lesz, ami lesz, hanem igyekszem felelősséget vállalni az életemért. De még mindig nyughatatlanul kutatok, keresek, és nem máshol, mint önmagamban. – fogalmazta meg egy édesanya.

Az értelem megtalálásának, és önmaga megértésének a vágya sokszor egészen kreatív megoldásokra ösztönzi a személyt.

„Meg akartam azonban érteni, mi történik velem, miért sújt engem ezzel az élet. Az orvosok semmit nem tudtak, rendellenességre nem derült fény. Vajon más asszonyokkal is előfordul ez? Ha igen, hogyan élük túl, hogyan folytatják az életüket? (...) Izgatott a női sorsok rejtélye. Ekkoriban már újra dolgoztam – pedagógus voltam –, és iskolánkon keresztül felvettem a kapcsolatot különböző vidékek kisvárosainak, falvainak református papjaival, abból a célból, hogy megismertessen a helybéli asszonyokkal. Időnként felkerekedtem, és kisfiammal együtt elutaztam. Így kerültem mindig más és más vidékre, ahol összebarátkoztam a lelkésszel, és rajta keresztül az idősebb, sokat tapasztalt asszonyokkal. Egyre több nővel sikerült beszélgetnem, akiknek mindegyike szíves örömet mesélte el szülei, vetéléseit, művi abortuszait.” (Singer, 2006:48)

Lelkiismeret és felelősség

Ugyancsak Frankl az, aki az értelmet együtt emlegeti a lelkiismerettel és a felelősséggel. Az embert az értelem keresése közben a lelkiismerete vezérli. (Frankl, 1996) A vetélés, halvaszülés, korai halál következtében elveszített kisbabák szülei igyekeznek szembenézni saját felelősségükkel, elsősorban az édesanyák. Némelyik anya valóságos önismereti utazáson megy keresztül, mivel minden területet kíméletlen aprólékossággal megvizsgál a lelkében. Ehhez nagy bátorság és elszántság kell, mert nem mindig kellemes a találkozás önmaga elrejtett érzéseivel. Akartam-e valóban, tiszta szívemből ezt a babát? Nem féltém-e a rám váró nehézségektől? Mit gondoltam arról, hogy fel kell adnom az épülő karrieremet, hogy kiszolgáltatott leszek anyagilag, hogy szűkösebb körülmények közé kényszerülünk? Nem féltém-e attól, hogy elveszítem az alakomat, és ezzel női vonzerőmet? Mit gondolok a párkapcsolatom megbízhatóságáról? Tudtam-e a babámra figyelni, vagy elsodortak a munkahelyi feladatok? Nem kötötte-e le a figyelmemet valami egyéb, például a küzdelem a kapcsolatért?

„Sajnos a várandósságom alatt sokat dolgoztam – ez is egy olyan dolog, amit még meg kell bocsátanom magamnak, és Márktól is bocsánatot kell kérnem –, pedig kislányom születésekor elhatároztam, hogy ha még egyszer babát várok, a kezdetektől nem fogok dolgozni.” (Singer, 2006:73)

„Nem találtam meg az örömet és a sikerélményt a munkámban. Alig vártam, hogy megszülessen a baba, és szabaduljak ebből a helyzetből. A családnak is nagyon hiányzott az otthonlétem, nem tudtam a férjemet sem támogatni a munkájában, sőt, még kislányunk esti felügyelete is őt terhelte. Utólag ezt is a magam által írt bűnlajstromomra került, úgy érzem, mintha eszközként használtam volna születendő gyermekemet arra, hogy nehéz élethelyzetemet megoldja.” (Singer, 2006:86)

„Azt is látom már, hogy kislányom elvesztését mi magunk hoztuk össze azzal, hogy én eljátszottam az áldozat szerepét, János pedig a zsarnokét, és ez sehova sem vezetett, csak oda, hogy szegény kisleány megijedt, nem akart megszületni ilyen emberekhez, amit nem is csodálok, így utólag. Nem vállaltam fel önmagam, még annak a felelőssége sem volt elég, hogy őt vártam, mindennél hatalmasabb volt bennem a félelem, a megfelelés vágya. Mint mindig az életemben, azt csináltam, amit mások mondtak, hogy jó kislány legyek, hogy szeressenek.” (Singer, 2006:67)

Az alábbi három idézet ugyanannak az édesanyának a gondolatai, aki gyermeke halálának okait kutatva többféle magyarázatot is feltételezett.

„Úgy éreztem, Bertalan tisztátalannak tart engem és elutasít. Megsimogattam az inkubátorban, és az összes műszer felvívogott, mintha a néma kis testében rekedt sikolyt közvetítették volna. Bántott nagyon. Nem volt véletlen, mert mindig ez történt, és az ápolónő érintését elviselte, csak az enyém ellen lázadt. Félreérthetetlen módon adta tudtomra a simogatásom elleni zsigeri tiltakozását. Akkor már a két abortusz súlyosan terhelte a lelkiismeretemet, talán emiatt éreztem magam piszkosnak, és hittem azt, hogy ez az elutasítás oka. Persze ezek csak sejtelmes ködben rejtőző érzések voltak, csak utólag formálódtak gondolattá, mondattá, hiszen akkor nem is mertem ezt így megfogalmazni magamnak: a rettenet miatt, hogy igaz lehet, hogy nem kellek neki!” (Singer, 2006:29)

„Az ölembé vettem, és azt hittem, ott nyomban megszakad a szívem. És tudod miért? Mert tudtam, hogy azért halt meg, mert nem kapott szeretetet. Nem maradt abban a világban, ahol őt nem várták, ahol őt senki nem szereti. Nincs maradása egy ilyen hideg világban. Ez a gondolat volt elviselhetetlen.” (Singer, 2006:29)

„Le voltunk sújtva a férjemmel. Hetekig, hónapokig beszélgettünk a minket ért veszteségről, rakosgattuk a történetünk elemeit. Ez a tisztavirág életű kisgyermek, aki közénk jött, felrázott bennünket. A fájdalom, amit a hiánya okozott, rákényszerített arra, hogy félretegyük a hétköznapi gondjainkat, amelyek torlaszként takarták el az életünk valódi lényegét.” (Singer, 2006:30)

Poszttraumás növekedés

A gyermeküket elveszített szülők azon tapasztalatai, hogy a gyermekük ajándékot is hozott számukra, a pszichológia viszonylag új kérdéskörébe tartozik, amelynek elnevezése: poszttraumás növekedés (PTN). A PTN a komoly kihívást jelentő életkrízisekkel való megküzdés során megélt pozitív változás. (Kulcsár, 2005) Az, hogy a szenvedés eredményezheti az ember pozitív változását, nem ismeretlen számunkra, hiszen minden vallásban megtalálható, és minden kor gondolkodóinak központi kérdése volt, beleértve a filozófusokat, regényírókat, nagy tanítókat, mestereket. A pszichológia területén Frankl-tól indulva az egzisztencialista, és humanisztikus irányzatok foglalkoztak a témával. Maga a fogalom Calhoun-tól és Tedeschitől származik, akik a 90-es években kezdték meg e terület empirikus vizsgálatát. (Kulcsár, 2005) A növekedés nem a trauma közvetlen következményeképpen létrejövő változás, hanem az azt követő lelki küzdelem, kognitív feldolgozás, és a mély érzelmi részvétel az, amely befolyással van a növekedés mértékére. Közös jellemző, hogy a személyek értéként fogják fel a megtapasztalt növekedést. (Tedeschi; Calhoun, 2004)

A PTN területén az „értelem” fogalom helyett a jelentéstulajdonítást használják, és szemben Frankl értelmezésével, komoly kutatásokkal támasztják alá a növekedés és a jelentés összefüggéseit. A szerzők többnyire egyetértenek abban, hogy a jelentéstulajdonítás és előnytalálás a veszteségek után szerepet játszik az alkalmazkodásban, és végső soron a poszttraumás növekedésben is. (Davis; Nolen-Hoeksema; Larson, 1998).

A perinatális veszteséget átélt személyekkel folytatott beszélgetések alkalmával megfigyeltem, hogy a jelentéstulajdonítás a tragikus eseményre utólag visszatekintve is megtörténhet.

„Egy év múlva, egy pszichodráma csoportban sikerült Kinga elvesztésének végső feldolgozása. Felszakadtak a sebek, zokogtam, de sikerült megértenem, mi volt a célja az ő jövetelének. Segített a házasságomban az elszakadásban: ez volt az ő küldetése. Attilát ott, akkor engedtem el, amikor őt megszüلtem.” (Singer, 2006:56)

A jelentés tulajdonítás további célja a megrendült bizalom helyreállítása; a világ kiszámíthatóságába, az igazságosságba, a biztonságos világba vetett hitnek a visszanyerése.

Ha értelme volt a történeteknek, akkor a világban létezik továbbra is a rend, az élet kiszámíthatatlanságának fenyegetettsége elmúlik. Ha a baba azért nem született meg, mert nem vártam eléggé, mert a párkapcsolatom konfliktussal terhes, mert félttem, hogy elveszítem a munkahelyemet, mert megérezte, hogy rosszkor jött, akkor oka volt a „visszafordulásának”. Nem fatális véletlen, a sors váratlan és durva csapása. Ha kimondatlanul is, benne rejlik az alkudozás a jövőre vonatkozóan: ha ezt vagy azt másképpen teszem a jövőben, hasonló tragédia nem ismétlődhet meg velem.

„Hiszem azt, hogy talán az, hogy nem jókor jött, hogy nem vártuk őt örömmel, ennek is szerepe lehetett abban, hogy elveszítettük őt. Hiszem, hogy olyan tudattalan mozgatóerők is működnek, amelyről sejtelmünk sincs, és hogy az a kicsi lélek, talán bölcs volt, és azért nem született meg.” (Singer, 2006:146)

A poszttraumás növekedést elősegítő tényezők

A poszttraumás növekedést elősegítő tényezők közül elsősorban a személyiség jellemzőinek van jelentősége, ezek az extravertió, az élményekre való nyitottság, és az optimizmus. A növekedés kulcstényezője továbbá a kognitív feldolgozás, amely a gyászfolyamat kezdetén még nem jelentkezik, mivel az egyén a túlélésre összpontosít, ilyenkor az elsöprő erejű emóciók miatt a megküzdő viselkedés a jellemző. Hasonlóképpen fontos szerepe van a társas támogatásnak; új lehetőségeket mutat fel, és empátiával segíti a traumát elszenvedett személy önfeltárását. Végül szoros kapcsolat mutatkozik az életbölcesség és a poszttraumás növekedés között, valamint kölcsönhatásban van a növekedés az élettörténet átépítésével is. (Tedeschi; Calhoun, 2004)

A fenti tényezők közül a társas támogatást, illetőleg annak hiányát emelném ki, mivel a perinatális veszteséget elszenvedett személyek gyászát kifejezetten megnehezíti a gyenge szociális erő. A szülők a veszteség után meglepetten tapasztalják, hogy még a családtagok, barátok sem veszik komolyan az őket ért tragédiát, és arra biztatják őket, minél előbb lépjenek túl a történeteken. A magzatra, újszülöttre úgy tekintenek, mint valamiféle fogyóeszközre, amely könnyedén pótolható, szomorúságra tehát semmi ok.

„Másnap már mehetem is haza. Ott álltam kiüresedve, meglopva a testem és a lelkem, és nem volt egy lény a földön, aki törődött volna a fájdalommal. Az anyósom egy mondattal elintézte a történeteket: Minek még egy, úgylis van két gyerek, nem kell több! Anyám szóba sem hozta, mintha mi sem történt volna. A férjem? Ó, ő aztán végképp nem, hallgatott mindenki körülöttem, mint valami családi bűn lappangott a titokként kezelt történet közöttünk, és körülöttem.” (Singer, 2006:62)

„Otthon sokat sírtam. Hatalmas ürességet éreztem magamban, kifosztott voltam testileg, lelkileg egyaránt. Szerettem volna beszélgetni anyósommal, ő azonban elutasított: Erről nem szeretnék beszélni, mondta határozottan.” (Singer, 2006:88)

„Mindenkinek azt mondja, nem akkora tragédia ez, mint amekkorának én érzem, másokkal is előfordul. Tudom én, ha csak a történéseket nézzük, és ha csak az eszemet használom, de az érzelmeim mást mondanak, és ők az erősebbek, legyűrnek engem. A barátok meg azt mondják, majd lesz másik. De én tudom, hogy ő még egyszer már nem fog megszületni hozzám, és azt is tudom, hogy én rontottam el valahol, bennem van a hiba.” (Singer, 2006:89)

„A család többi tagja, szüleink, testvérek nemigen beszéltek erről. Kicsit olyan elhallgatás féle volt. A két fiunk pedig még nem is tudott a kistestvér érkezéséről, valamiért vártunk még azzal, hogy elmondjuk nekik, éppen akkortájt készülődünk.” (Singer, 2006:144)

Mint látható, a társas támogatás kevésbé van jelen a korai veszteségek esetében, de a házaspár azért többnyire képes összekapaszkodni, vagy ha nem, akkor akad a környezetben egy-két személy, akihez fordulni lehet, aki együttérzően fordul a bajba jutott felé, és aki megértéssel hallgatja a trauma részleteit, a rágódások eredményeit, vagy akár a növekedés észleléséről szóló beszámolókat.

„Férjemmel nem tudtam megbeszélni a minket ért tragédiákat, ő elzárkózott a beszélgetések elől, ugyanakkor szertettel felém forduló barátok vettek körül, így nekem mindig volt valaki, akinek kifejezhettem az érzéseimet.” (Singer, 2006:128)

„Attila szerzett egy beutalót a családnak Mátraházára. Ezt ő tudatosan kigondolta, mert úgy képzelte, hogy segítené ez az együttlét, egymás felé fordulás mindannyiunknak. És igaza lett, ez nagyban hozzájárult ahhoz, hogy fel tudjuk dolgozni a történeteket. Tél volt, gyönyörű volt minden, amerre csak elláttunk. A fákon vastagon állt a hó, és mi naponta nagy sétákat tettünk az erdőben. Gázoltunk a nagy hóban a hócsizmánkban, a gyerekek nagyon élvezték, és a mi szívünk is felüdülést nyert ebben a szépségben. Hideg volt, a levegő szinte vágott, ahogyan beszívtuk, fájt, de közben meg jólesett, mert éreztük, hogy kristálytisztá ez a levegő. Mintha átszellőztette, kitisztította volna a lelkiünket is.” (Singer, 2006:144)

„Gabriellát tavasszal veszítettem el. Akkor kezdtek már kijárni a szomszédaink a telkeikre, és sokat segített, hogy beszélhettem a tragédiámról, a kisbabám születéséről és távozásáról. Mindenkinek elmeséltem mi volt velem, panaszkodhattam eleget, mert volt kinek.” (Singer, 2006:176)

„Péterrel csak a történeteket tudtuk megbeszélni, ő nem tudott az érzelmeiről beszélni. Próbáltam, de azt mondta, még nem megy. Hetekkel később egy napon hazafelé tartott, amikor zokogásban tört ki a kocsiban. Ettől kezdve tudtunk beszélgetni.” (Singer, 2008:139)

Ugyanez az anya egy külföldi nyelvtanfolyamon – ahova férje küldte, remélve, hogy segít a felépülésben – megtapasztalta, hogy a fájdalma egy közös női sors, és mintát kapott arra nézve, hogy a tragédia után is van élet.

„Én ott egy teljesen idegen nő voltam, akiről senki nem tudott semmit, és én nem is kezdtem el mondani a történetemet senkinek. Egyetlen kivétel volt – milyen érdekes –, éppen annak a tanulóársamnak öntöttem ki a szívemet, akinek a nővére meddő volt, és aki viszontválaszként elmesélte nővére történetét. Erről a nehéz női sorsról hallva a számtalan súlyból, ami a szívemet nyomta, észrevétlen lehullott néhány. Majd ismét néhány, amikor a házínénit hallgattam, akinek – mit ad isten – hasonló bánata volt valaha, és most boldogan néz körül, szemlét tartva népes családján.” (Singer, 2008:139)

Ha elfogadjuk a poszttraumás növekedés feltételeként a szociális erő szerepét, felmerül a kérdés, hogy az e téren kifejezetten mostoha helyzetben lévő perinatális gyász esetében a társas támogatás részleges, vagy teljes hiánya vajon miért nem akadályozza a növekedésnek? Feltételezhető, hogy a csoportos támogatás jelenléte erre a magyarázat. Azok a nők, akik vetélés, halvaszületés következtében elveszítették gyermeküket, nem rendelkezve, vagy kifogyva a kapcsolati háló nyújtotta erőforrásból, a csoportos támogatás lehetőségét veszik igénybe; fórumokon, levelező listákon, csoportos és privát levelezésekkel a sorstársi támogatás megtartó erejét használják fel gyógyulásuk érdekében.

A traumák következtében fellépő pozitív változások

A kutatások eredményei alapján a traumák következményeiként fellépő pozitív változások a következők: az élet fokozottabb megbecsülése és a prioritásokban bekövetkező változások; melegebb, nagyobb intimitással jellemezhető kapcsolatok átélése; a személyes erő fokozott érzete a sérülékenység egyidejű átélésével; új lehetőségek és életpályák felfedezése a személy életében, valamint spirituális fejlődés. (Tedeschi; Calhoun, 2004)

Az élet fokozottabb megbecsülése és a prioritásokban bekövetkező változások

Gyakran megtalálható a perinatális veszteséget átélt személyek elbeszéléseiben annak az örömmel a kifejezése, hogy a veszteség óta különbséget tudnak tenni lényeges és lényegtelen között. Csodálkozva tekintenek vissza a „veszteség előtti életükre”, amikor jelentéktelen apróságok miatt bosszankodtak, és képesek voltak emiatt vitatkozni szeretteikkel. Azt állítják, szemük nyílt a hétköznapi rejtező örömekre, magára az életre.

„Rengeteget szenvedtünk, hazudnék, ha azt mondanám, hogy nem, de igen jó volt, hogy volt nekünk Máté. Nagy áldás. Az egész életemet máshogy fogom nézni. Eddig is tudtam, hogy hol vannak az értékek, de most még inkább átrendeződtem.” (Singer, 2006:167)

„Kisfiam tanítása velem maradt, segít elválasztani a lényegest a lényegtelenről.” (Singer, 2006:90)

Bár ha módjukban állna választani, senki nem választaná a személyiségük fejlődésének ajándékát, szemben a gyermekük elvesztésével, de ha már megtörtént a tragédia, a „tanítás” ajándékát örömmel fogadják.

Melegebb, nagyobb intimitással jellemezhető kapcsolatok átélése

A szeretet mélyebb átélésének képessége összefüggésben van a prioritásokban való világosabb eligazodásban; a traumát átélt személyek felismerik, hogy a legnagyobb érték az emberi kapcsolatokban rejlik. Spirituális tapasztalás is egyben, sokszor magyarázatot sem találnak a változásra.

„Sokszor eszembe jutnak pillanatok és érzések abból az éjszakából és az a furcsa, hogy ilyenkor tudok a legtöbb szeretettel és nyitottsággal fordulni mások felé. Tudod, az összes fájdalommal együtt hálás vagyok a kisfiamnak ezért az élményért. Mintha egy kicsit belelátnék egy nagy titokba. (...) Másképpen fordulok a párom felé, jobban érzem, hogyan tudom őt segíteni. Nem bántom már, amiért férfiként és apaként is még mindig gyermeki módon próbál megfelelni szülei elvárásainak, hanem szeretetemmel és támogatással segítem őt, és türelmesen várom, hogy megérjen ő, és a helyzet a változtatásra.” (Singer, 2006:83)

A veszteség során megtapasztalják az emberi együttérzést és segítőkészséget is, ami szintén elmélyíti a szeretet-kapcsolatokat. Sokan még évek távlatából is könnybe lábadt szemmel emlékeznek egy-egy orvosra, nővérre, szomszédra, vagy akár idegenre, aki szeretettel fordult feléjük. Bár a perinatális veszteség során számtalan esetben találkoznak a szülők otromba megjegyzésekkel is – „Ne sírj, majd jön a következő!” –, annál inkább hálásak a velük együtt érző emberek támogatásáért.

„Egyszer történt valami kis csoda. Egy gesztus, egy érintés felém, soha nem felejttem el. A szomszéd lakásban lakott egy fiatal házaspár. A nőnek a barátnője sűrűn megfordult náluk, így én is ismertem valamennyire. Ő tudta, mi történt velem, odajött hozzám és megölelt. Csak néztem rá döbbenet – emlékszem a barna szeméire, a tekintetére –, mi történik itt, valaki együtt érez velem, valaki tudja, hogy bennem mélységesen mély szomorúság van?” (Singer, 2006:62)

Az emberi kapcsolatokban egy olyan minőségi változás is bekövetkezhet, amikor a veszteséget átélt személy oly módon haladja meg korábbi önmagát, hogy felad a szeretetfáltésből fakadó túlzott alkalmazkodásából, és alárendeltség helyett egyenrangú kapcsolatokra törekszik.

„De úgy érzem, változom, erősödöm. Nem csak a másoknak való segítség éltet. Igyekszem szabadon, alkotó módon élni az életemet. Tetteimet már egyre kevésbé az határozza meg, hogy mivel nyitom meg mások szívét. Már nincs szükségem koldult szeretetre, nem rettegek annyira attól, hogy eljöhet a pillanat, amikor elfordulnak tőlem, és elveszíttem az emberek szeretetét, ahogyan ez már oly sokszor megtörtént velem.” (Singer, 2006:39)

A személyes erő fokozott érzete a sérülékenységek egyidejű átélésével

A személyes erő növekedését többnyire megelőzi az önismeret fejlődése. A veszteséget elszenvedett személyek kíméletlen őszinteséggel néznek szembe saját hibáikkal.

„Most, hogy órák óta beszélgetünk, felszakadnak az érzelmek, szabad teret kapnak, és milyen érdekes, nem is akármilyenek. Az a rész tolul előre, amit éreztem mindig is, de igyekeztem elnyomni magamban: a gyűlölet. Csalódásomról, bánatomról tudtam, hiszen ezek elfogadható

érzések, azt sulykolja mindenki körülöttünk, hogy ezek helyénvalók, a gyűlöletre viszont azt mondják, veszélyes. Mert félelmet kelt. Pedig nagyon sok gyűlöletet fojtottam el magamban. Eddigi életem legnagyobb felismerése az, hogy nekünk kell megszeretni önmagunkat, és nem mástól várni azt, hogy szeressenek és elfogadjanak. És ez csak úgy lehetséges, ha őszinték tudunk lenni, be merjük vallani a gyengeségünket magunknak. A haragunkat, a gyűlöleteinket. Ettől függ az egészségünk, a boldogságunk, az életünk.” (Singer, 2006:38)

Felismerik a személyes erejük növekedését, vagy új erő kibontakozását. Tudatában vannak annak, hogy a veszteségük árán egy olyan erő birtokába jutottak, amely anélkül soha nem lenne az övék.

„Az átélt traumát feldolgoztam, utólag úgy tekintek e drámai eseményre, mint egy beavatásra. Asszonyként élő kislányból hirtelen érett nővé váltam. A kétségek labirintusában bolyongva mélyült önismeretem és növekedett felelősség vállalásom, de a legnagyobb fejlődést a halálhoz és a bűnhöz való viszonyom megváltozásában látom.” (Singer, 2006:25)

„Bőven jönnek tehát a feladatok és nehézségek, ez nem változott, de én magam igen. Ma már nem riadok vissza semmitől, képes vagyok úgy tekinteni a gondokra, mint egy olyan segítségre, amely további fejlődésemet szolgálja. Ez adja az erőt is hozzá, és a hitet is, hogy bármi is jön, képes leszek úrrá lenni fölötte.” (Singer, 2006:57)

„A vetélések szomorúságát átélve megtanultam elviselni az élet csapásait, megújult erővel folytatni az életet, és a reményt soha nem feladni. Valóságos túlélő vagyok, hiszen első nagy szerelmem elvesztésének gyásza után még hatszor kellett megharcolnom a veszteség okozta fájdalommal. Soha nem voltam egy gyenge leányka, de úgy érzem, ezektől a megpróbáltatásoktól még erősebb lettem. Igen, határozottan érzem magamban ezt az erőt, és mára már jóformán csak ez a megszenvedett érték maradt a hajdani megpróbáltatásokból.” (Singer, 2006:104)

Kétségtelen azonban, hogy többnyire arról is beszámolnak, hogy mindaddig, amíg a tragikus esemény nem történt meg velük, azt érezték, valamiféle védőpajzs veszi őket körül, és az igazán rossz dolgok csak másokkal történhetnek meg. A veszteségük óta sérülékenyebbnek érzik magukat, de mivel tudatában vannak megnövekedett erejüknek, bizalommal tekintenek az élet változásai elé. Fontos tényező azonban az idő. A megnövekedett erő megtapasztalása sokkal inkább években mérhető, mint hónapokban. Az az anya, aki gyermeke elvesztését követően rövidesen ismét várandós lesz, nélkülözi ezt az erőt és bizalmat, sőt kifejezett distressz jellemzi ezt az időszakot.

Új lehetőségek és életpályák felfedezése a személy életében

Az új hivatás választásának a motivációja többek között lehet az átélt tapasztalatok következménye.

„Azon igyekszem, hogy minél több asszonyhoz jusson el az üzenet: bízzanak saját testükben és a szívük szavában, és legyenek saját szülésük aktív, tudatos résztvevői. Látod, talán azért éltem át ezeket a tapasztalatokat, hogy ebben segíthessek. Így kellett történnie.” (Singer, 2006:147)

„Nem véletlen hát, hogy amikor tavaly ősszel találkoztam az Interneten a szülő nőket segítő munkával – a dúlásággal –, azonnal megtetszett. Felidéződött bennem saját magányos szüléseim emléke. Nagyon megfogott. Szó szerint, azóta sem eresztett el. Kis menyem éppen ekkoriban volt várandós, és sokat panaszkodott a hát- és derékfájására. Kerestem hát egy olyan masszázst, ami hivatalosan is felvállalja a terhes masszázst. Öröömre megtaláltam a Ma-Uri masszázst – vagy ő engem –, ami valósággal elvarázsol.” (Singer, 2006:68)

Mások az életút áttekintésük, felismeréseik, bölcsülésük, következtében váltanak irányt. Néha tudatosan, máskor csak sejtik, hogy a változásnak köze lehetett a tragédiájukhoz. *„Gondolkodtam sokat, vajon miért alakult így a mi történetünk? Mit akar tanítani nekem a sors ezzel a tragédiával? Mert tudja, én azt gondolom, nem cél nélkül történt ez velem, kell, hogy legyen valami üzenete. És van is, megtaláltam. Régóta érlelődött bennem a vágy, hogy*

valamilyen módon segítsek a támogatásra szoruló gyerekeknek, és most végre elindultam ezen az úton.” (Singer, 2006:109)

„Azon is töprengtem, a kisbabáim elvesztésének van-e szerepe abban, hogy az életem ebbe az irányba ment, hogy egy ekkora feladatra vállalkoztam, hogy létrehoztam ezt az intézményt. Nem tudom, csak azt sejtem, így kellett lennie, hogy ketten legyek Marcival. Ő az egyetlen gyermekem, aki a pusztá létezésével táplálja belém azt a hajtóanyagot, amely minden egyes napon újult erővel lát el, így képes vagyok minden elképesztő akadályt legyőzni, és rendületlenül haladni a kijelölt utamon.” (Singer, 2006:131)

„Hát látod, és most haldoklókkal dolgozom. Véletlen lenne? A napokban meghalt egy magányos, hajléktalan férfi a kríziskórházban. Én ültem mellette, az én kezem érintését vitte magával. Ismered a pohár hasonlatot, félig tele, vagy félig üres, ki hogyan látja a világot. Aki a halált nem akarja tudomásul venni, annak ez egy szomorú hír. De nekem, aki fogtam a kezét és simogattam az arcát, nekem öröm, hogy éppen ott lehettem, hogy nem egyedül halt meg, hogy hosszú hányattatás után, elmenőben még ismét megtapasztalhatta a szeretetet.” (Singer, 2006:13)

Több édesanya tekintett úgy új hivatás választására, mintha emléket állítana ezzel meghalt babájának.

„Elhatároztam, hogy pályát módosítok. Szeretnék olyan anyáknak, apáknak segíteni, akik hasonló tragédiát éltek át, vagy pedig beteg gyerekeknek és a szüleiknek. Olyan szakmában szeretnék dolgozni, ami arról tanúskodik, hogy Édua nem élt hiába. Ha már nem adatott meg neki az, hogy saját koporsója, sírja legyen, akkor legyen még méltóbb emlékmű arról, hogy létezett.” (Singer, 2008:110)

Spirituális fejlődés

Ha valaki megtalál önmagában egy gazdagodást, ha meglel egy új utat, akkor úgy érzi, tovább élteti gyermekét ebben a fejlődésben. Tanítása beleolvad a halhatatlan élet áramába, tehát nem hal meg abban az értelemben, hogy nyom nélkül eltűnik a múlt tengerében. Megszűnik a hiábavalóság érzésének a fájdalma, létezése értelmet nyer. A jobba válásban, a formálódásban, a bölcsülésben születik ujjá, és válik örökké jelenvalóvá, ahogyan ezt nagyon szépen kifejezte egy édesanya egy beszélgetés alkalmával:

– Először szembeszálltam a sorssal és Istennel, hogyan történhet ilyesmi a világban? Vagy rendben, hogy mással, de velem!? A véget nem érő agyalásaim eredményeképpen most úgy látom, Erzsike rövidke kis élete nem volt hiábavaló, mert amit nekem, a testvéreinek, az egész családnak megtanított, az örökre megmarad, de szó szerint örökre, hiszen a keletkezett érték nemzedékről-nemzedékre továbböröklődik. Ez így túl nagy szavaknak tűnhet, de az a pici kis változás, hogy jobb emberekké váltunk, az mindenképpen bennünk van, és ha születnek gyerekek, nekik is továbbadjuk, aztán ők is tovább... Icipici kis erecske ez, ami beleolvad a nagy folyóba: az Élet folyójába, bele a végtelenbe. Spirituálisabb gondolkodású lettem, először elvesztettem a hitem, majd visszakaptam egy érettebb, megszenvedett hitet.

A gyásztanácsadó legörömtelibb pillanatai, amikor a kisbabájukat elveszített anyák a spirituális fejlődésükről vallanak. Így vagy úgy, majd mindenki beszámol valamilyen spirituális növekedésről, de néhányan olyan titkok birtokosaivá válnak, amelyek csak az élet kiváltságosainak juthat, nekik is csak ritka pillanatokban. Szenvedéseik következtében közelebb kerülhettek legmélyebb önmagukhoz és Istenhez.

„Mélységes az úr, ami bennem keletkezett, és nem sok értelme van bárminek is a kislányomon és a férjemen kívül. Teljesen elképzelhetetlennek látom, hogy folytassam az eddigi életet. Kisbabámmal mintha a jövőmet veszítettem volna el. Ugyanakkor bennem van egy nagy hála, és öröm is azért az ajándékért, amit ez a csöpp kisfiúcska adott nekem. Eljött hozzám egy röpke pillanatra, mintha csak az ajándékot akarta volna elhozni nekem, majd tovalibbent átutazó lelke, mint egy könnyű pillangó. Ott a kórházban, amikor nehéz vajúdásom közben

mellettem világra jött egy új élet, az ő sírása lopta lelkembe azt a felismerést, hogy az életet és a halált csak egy vékonyka, gyenge szál választja el, és mintha egy pillanatra megismerhettem volna a mindenség titkát. Nehéz ezt szavakban kifejezni, érzések voltak ezek, megfoghatatlanok, gyönyörűségesek. Miközben mellettem felsírt az Élet, az én magzatom örökre elcsendesedett. Az Élet hangjai mellett világra segítettem őt, de nem az életnek, hanem a Halálnak adva őt, és ez a kettő, így, egymás mellett térben és időben, képes volt megmutatni nekem valami csodát.” (Singer, 2006:89)

„Amikor Máté meghalt, nagyon szomorú voltam. Ugyanakkor hihetetlen katarzis élmény is volt, megtisztulás, áldott idő! Nem kívántam emberekkel találkozni, mert olyan óriási megtisztulást éltem meg, hogy szinte féltem, hogy ha kimegyek a világba, és hozzám szólnak mások, akkor eltűnik ez a szentség. Áldottnak éreztem magam. El sem lehet mesélni, mert az ilyesmire csak suta szavaink vannak, de az biztos, hogy erre úgy emlékszem, mint az egyik legnagyobb dologra, ami csak történhet velem. Most már nem vagyok abban a megtisztult állapotban, mint akkor. Az idő múlik, új élmények érnek, távolodom attól, amit akkor átéltem. De nem felejttem. Mélyen a lelkemben őrzöm, titkos forrása bennem az örömnél és a bánatnál, Isten közelségének.” (Singer, 2008:165)

„Hiszen mindig itt lesz velünk. Sokkal szomorúbbnak látom a világot, hogy ő fizikai valójában nincs itt, és mégis szebbnek, hogy a két hónapot átélhettem vele. (...) hogy képessé váltam önmagamba nézni, és hogy képessé váltam arra, hogy legalább önmagamnak ne hazudjak, az annak az útnak köszönhető, amelyet Márkkal való szenvedésben együtt jártunk be. Márk nagyon sok mindenre megtanított, és úgy érzem, még nagyon sok mindenre meg is fog tanítani. És amin a legjobban csodálkozom, közelebb vitt Istenhez, akihez már gyermekkorom óta keresem az utat, bár még mindig nem vagyok hozzá elég közel.” (Singer, 2006:81)

A gyász és az érés

Amikor a szülők életébe belegázol a váratlan halál, összeomlik egész addigi világuk és elveszítik reményeiket, álmaikat. A küzdelemben, hogy megőrizték emberségüket, személyiségük méltóságát, észrevétlenül elindul egy érési folyamat, megerősödnek, átformálódik értékrendjük. A gyász rákényszeríti őket a változásra. A halállal, gyásszal foglalkozó jeles szakemberek mindig is hangoztatták ezt. Kast azt mondja, a gyász érzése, még ha paradoxonnak tűnik is, „gyógyír” számunkra, mivel változtatásra készítet. (Kast, 1995) Tattelbaum szerint a gyász értelmetlen, ha nem tudjuk hasznosítani. Ha értelmet tudunk benne találni, akkor a kétségbeesés és szenvedés ellenszere, a személyi növekedésnek és beteljesülésnek a hágcsoja lehet. (Tattelbaum, 1998) Kübbler-Ross azt a vágyát fogalmazza meg, bárcsak megértenék az emberek, hogy semmi sem negatív, ami velünk történik. A sorscsapások, a szenvedések, még a legnagyobb veszteségek is, amiket átélünk, mind-mind ajándék. A sorscsapások egytől egyig alkalmak a lelki gyarapodásra. (Kübbler-Ross, 2007)

Segítő beszélgetéseim alkalmával sokszor jut eszembe hasonló „bárcsak” szóval kezdődő mondat: Bárcsak elmondhatnám, mit tanultam olyan édesanyáktól, akik már többé-kevésbé megküzdöttek a gyászukkal, bárcsak meg tudnám mutatni azt a lehetséges utat, amely a növekedésükhöz vezet, ahogyan ez a többi gyermekét elveszített édesanyánál is megtörtént. De nem tehetem, mert a gyász korai szakaszában az ilyen kijelentés egyenesen megütközést keltene. Később is az a jó, ha maguk érlelik ki fájdalmuk gyümölcsét; bölcsülésüket, gazdagodásukat. Előbb utóbb eljön a pillanat, amikor ez megtörténik, és akkor olyan levelet kapok, mint amit egy olyan édesanya írt, aki beteg babáját veszítette el: *„Úgy látom, hogy részese vagyok valami nagyon ősi és egyetemes női fájdalomnak, egy olyan fájdalomnak, ami nélkül sokkal szegényebb volna az életem.”*

Irodalom

- Davis, C. G.; Nolen-Hoeksema, S.; Larson, J. (2005): Veszteségélmény, jelentéstulajdonítás és előnykovácsolás. A jelentés két megközelítése. In: Kulcsár Zsuzsanna (szerk.) Teher alatt... Pozitív traumafeldolgozás és poszttraumás személyiségfejlődés. Budapest, Trefort Kiadó, 149-176.
- Frankl, E.V. (1996): Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben. (ford.: Molnár Mária, Schaffhauser Ferenc) Budapest, Kötet Kiadó
- Kast, V. (2002): A gyász. Egy lelki folyamat stádiumai és esélyei. (ford.: Mérei Vera) Budapest, Park Könyvkiadó
- Kulcsár, Zs. (2005): Társas tényezők szerepe a traumafeldolgozásban. In: Kulcsár Zsuzsanna (szerk.) Teher alatt... Pozitív traumafeldolgozás és poszttraumás személyiségfejlődés. Budapest, Trefort Kiadó, 9-33.
- Kübbler-Ross, E. (2007): A halál, mint ragyogó kezdet. Budapest, Bioenergetic Kiadó
- Langle, A. (1987): Értelmesen élni. (ford.: Molnár Mária) Budapest, Göncöl Kiadó
- Singer, M. (2006): Asszonyok álmában síró babák. Születés és gyász. Budapest, Jaffa Kiadó
- Singer, M. (2008): Áldatlan állapot. Mi lesz velünk? Budapest, Jaffa Kiadó
- Tattelbaum, J. (1998): Bátorság a gyászhoz. (ford.: Jámbor Katalin) Budapest, Pont Kiadó
- Tedesch, R.G; Calhoun, L.W. (2005): Poszttraumás növekedés: elméleti alapok és empirikus bizonyítékok. In: Kulcsár Zsuzsanna (szerk.) Teher alatt... Pozitív traumafeldolgozás és poszttraumás személyiségfejlődés. Budapest, Trefort Kiadó, 37-67.