

## TERVEZHETŐ-E A HALÁL ÉS A GYÁSZ?

### SEGÍTI-E A HALÁL TABUJÁNAK OLDÁSÁT A FOGYASZTÓI SZEMLÉLET?

Csikós Dóra, mentálhigiénés szakember, mediátor, az Életvégi Tervezés Program vezetője

info@csikosdora.hu

*Magyar Hospice Alapítvány*

#### ABSZTRAKT

Az életvégi tervezés tudatos hozzáállást követel egy olyan témához, ami alapvetően szorongást kelt, itt is érvényesül a halál tabujának hatása. Annak érdekében, hogy életünk utolsó időszaka méltó körülmények között telhessen, és hogy az utánunk itt maradó szeretteink élete kicsit kevesebb teher mellett indulhasson újra, mégis hajlandók lehetünk foglalkozni ezzel a félelmetes témával: saját halálunkkal. De vajon érdemes-e ennyi energiát tenni a tervezésbe, amikor annyira kiszámíthatatlan a halálunk ideje, módja, helyszíne? Én azt vallom, hogy akármilyen kevés időt fordítunk is rá, az mindig megéri, mivel a tervezésben a tájékozódás igénye és a szeretteinkkel való beszélgetés megkezdése a legfontosabb. Maga a tartalom és a részletek változnak az idő múlásával, de ha a halálról való párbeszéd bármikor folytatható, akkor egyre valószínűbb, hogy igényeink, kéréseink érvényesülnek majd.

A hagyományos életvégi döntések és lehetőségek (egészségügyi ellátás, temetkezés, öröklés) köre egyre bővül a tudomány és a halált övező iparágak fejlődésével (digitális javak, virtuális valóság, fenntartható megoldások). Ha a fogyasztói társadalomnak nem a kényszerét, hanem tudatosságát látjuk az életvégi választások kapcsán, akkor akár a tabu ledöntésének eszköze is lehet egy-egy új, a piaci igények alapján kialakított szolgáltatás vagy termék, ami az életvégi időszakhoz vagy a gyászhoz kötődik.

*Kulcsszavak:* életvégi tervezés, életvégi, halál, haldoklás, gyász, tudatos életvitel, fogyasztó, tabu

DOI: 10.15170/ktk-fogyszimp-2022-10

Az életvégi tervezés (Csikós, 2019) során arra bátorítjuk az embereket, hogy tájékozódjanak azokról a kérdésekről, amelyek jellemzően időskorban vagy súlyos betegség esetén válnak aktuálissá. A halál körüli tabu, a szorongást keltő gondolatok elhessegetése miatt ugyanis gyakran számos értelemben felkészületlenek az emberek, a családok az élet utolsó időszakára, a haldoklásra és a halált követő gyászra. A haláltól való félelem természetes, nem is az a célunk, hogy ezt a mindannyiunkban meglévő alapvető érzelmet semmibe vegyük. Ám az intenzív szorongás miatt a háritásként “homokba dugott fej” mind a haldokló, mind a családja életét megnehezítheti: a félelmetes halál tagadása miatt például elmarad a megfelelő fájdalomcsillapítás, a család nem ismeri az elhunyt akaratát vagyoni vagy digitális hagyatékáról, illetve a temetkezés módjáról, hogy csak a leggyakorlatiasabb kérdéseket említsem. Az életvégi tervezés során a praktikus adatok összegyűjtésén túl (személyes adatok, fontos iratok helye, hagyaték tételei, céges vagy munkahelyi adatok, örökösök adatai, digitális alkalmazások hozzáférései) megfogalmazhatjuk a halálunk körüli időszakra vonatkozó szándékainkat is (kínzó tünetek csillapítása és életvégi ellátások<sup>1</sup>, halálunk kívánt helyszíne, a temetés módja, digitális nyomaink<sup>2</sup> és szellemi hagyatékunk sorsa). Ha a család számára egyértelmű a haldokló akarata, és minden erejével próbál annak megfelelően intézkedni, akkor nyugodtabb lehet az utolsó időszak, sőt a gyászfeldolgozás is (Garrido-Prigerson, 2014).

Sajnos a valóságban még, ha ismerjük is szeretteink szándékait, a tervek sokszor nehezen megvalósíthatók. Pedig életünk nagy részében ahhoz szoktunk hozzá, hogy céljainkat többé-kevésbé meg tudjuk valósítani, vagy ha nem, akkor az sem okoz akkora szenvedést, lehet változtatni, alkalmazkodni, jobb lehetőségre várni. Ha nem jön össze a szokásos balatoni nyaralás, akkor otthon oldjuk meg kreatívan a pihenést; ha nem jutunk be a vágyott egyetemi szakra, várhatunk egy évet, ami alatt tovább készülünk vagy épp gyakorlatot szerzünk; a karrierben gyorsabban vagy lassabban, de haladunk előre. Bár sok a bizonytalanság ezekben a tervekben is, sok kitartással, rugalmassággal és egy kis szerencsével teljesíthetők a terveink.

A halállal azonban olyan fokú bizonytalanság jár - hiszen sem az idejét, sem a módját nem tudjuk előre, a szorongató halálfélelem miatt pedig nem is szeretünk mélyebben belegondolni -, ami az irányíthatóság érzését, saját befolyásolási képességünk megélését szinte teljesen eltünteti. Ezen felül, mi magunk sem tudunk már olyan rugalmasan állni ehhez a helyzethez, hiszen nem csak érzelmi szenvedést okoz, ha valami nem úgy alakul, ahogy szeretnénk, hanem fizikai fájdalmat, méltatlan helyzeteket.

Az életvégi tervezésben nem is feltétlen ezt az elérhetetlen kontrollt keressük, hanem inkább azon van a hangsúly, hogy minél jobban ismerjük a környezetünkben elérhető lehetőségeket (pl ki a helyi hospice szolgáltató, milyen időotthonok vannak a közelben, betegként mik a jogaim, mi az öröklés rendje, az egyéb végrendelkezési lehetőségek, biztosítások, stb.), így amikor oda kerülünk, hogy szembe kell nézni egy súlyos betegség vagy egyszerűen az időskor végső szakaszával, akkor tudni fogjuk, hogy hol keressük az aktuális helyzet megoldását. Vagy ha éppen hirtelen és váratlanul halunk meg, akkor a családunk ismerje az ügyintézéshez szükséges adatainkat, a fontos iratok helyét és végakaratainkat, egyéb

<sup>1</sup> <https://hospicehaz.hu/wp-content/uploads/2022/07/Nyilatkozatminta-Elozetes-eu-rendelkezes-MHA.pdf>

<sup>2</sup> <https://hospicehaz.hu/wp-content/uploads/2022/07/Segedlet-Digitalis-hagyatek-rendezeshez-MHA.pdf>

szándékainkat. Amikor az életvégi tervezés fontosságáról beszélek, akkor mindig azt hangsúlyozom, hogy akár már 30-40 éves korban el lehet kezdeni gondolkodni ezekről a kérdésekről, és ugyan néhány év alatt is sokat változnak az elvárásaink és a körülöttünk lévő világ, mégis a gondolkodás és a párbeszéd elindulása a fontos. Az életünk végére vagy a halálunk utánra vonatkozó szándékaink ugyanis akkor tudnak érvényre jutni, ha van ehhez egy bizalmasunk, szövetségesünk. Persze ezek nem könnyű beszélgetések, de éppen ezért érdemes időben elkezdni szóba hozni, hogy ki mit gondol a halálról, mi lenne fontos egy súlyosan beteg állapotban, és mit szeretne kezdeni vagyoni vagy digitális hagyatékával. Ha van egy alapismeret, vagy értjük a szándékok mögött húzódó konkrét szükségleteket, akkor később, egy váratlan szituációban jobban tudjuk segíteni a másikat abban, hogy ezek érvényre jussanak. Vissza lehet utalni kérdésekkel korábbi beszélgetésekre (“Még mindig úgy szeretnéd, hogy eltemessünk, ahogy akkor megbeszéltük?”), vagy pedig konkrét utasítás nélkül is lehet következtetni arra, hogy mi lenne abban a helyzetben a haldokló vagy elhunyt döntése. Az előzetes beszélgetések nélkül szóba hozni egy haldoklóval ezeket a kérdéseket érzelmileg minden félnek jóval megterhelőbb, ráadásul nem is mindig van rá lehetőség.

A halál és a gyász tehát ugyan szorosan véve nem tervezhető, de nyitott hozzáállással, a szükséges információk birtokában több terünk nyílik az alkalmazkodásra, még a legnehezebb és legváratlanabb helyzetekben is. A tudatosság számos olyan személyiségtényező része, amelyek a megküzdési képességet pozitívan befolyásolják (pl elsődleges kontroll és énhatékonyság megélése) (Kiss, 2015). Érdemes tehát foglalkozni az életvégi időszak kérdéseivel, és erre ma, amikor az emberek szeretik kézbe venni saját sorsukat, egyre több lehetőség is adódik.

A tudatos életvitel, lehetőségeink ismerete így akár a fogyasztás oldaláról is megközelíthető, hiszen egészen halálunkig, sőt azután is rendelkezésre állnak fizetős vagy államilag garantált szolgáltatások és termékek. Éppen ezek alapos ismerete segíthet abban, hogy életünk utolsó időszaka és szeretteink számára a gyász ideje a lehető legmértősegteljesebben teljen, hogy elképzeléseink megvalósulhassanak.

Ha elrugaszkodunk a hagyományosan a haldoklás és halál idejéhez kötődő lehetőségektől, mint pl az ápolás helyének és formájának vagy a temetés módjának megválasztása, akkor egészen szerteágazó választék, futurisztikus iparág kezd kirajzolódni előttünk. A chatalkalmazásokban és a közösségi csatornákon írt és elhangzott mondataink alapján, halálunk után egy chatbot helyettesíthet minket a szeretteinkkel való beszélgetésekben (Dippold, 2021). A virtuális valóság eszközeivel újraalkotható három dimenziós mozgó, beszélő képünk, ami - ha csak egy búcsúzás erejéig is, de - visszahozhat minket az ittmaradók életébe (Bodnár, 2020). A kionikával foglalkozó szolgáltatók azt kínálják a vásárlóiknak, hogy a halál beálltakor a testet különböző kezeléseket után, lefagyasztva tárolják annak reményében, hogy egyszer majd ismerni fogjuk az így eltárolt test újraélesztésének módját, és a halálukat okozó betegség már gyógyítható lesz, így egészségesen folytathatják tovább életüket (Ireland, 2020). De térjünk vissza a halál körüli hagyományos kérdésekhez, hiszen itt már a szélesebb rétegek számára is kézzelfogható a szolgáltatások körének bővülése. Elhunyt szerettünk hamvaiból például ékszer készíttethetünk, amit mindig magunknál, magunkon hordhatunk, így

dacolva az elengedéssel. A temetés szervezésekor sem feltétlenül csak a hagyományos koporsós és hamvasztásos (urnás vagy temetői szórásos) opciók közül választhatnak a hozzátartozók, hiszen a hamvaktól repülőből vagy hajóról is meg lehet válni, és egyre elterjedtebbek a környezetet gazdagító temetkezési megoldások, fák, növények talaját táplálhatják a hamvak, sőt az emberi testet komposztáló, termőföldre alakító megoldások is megjelentek a kínálatban.

Ha vesszük a bátorságot és alaposan körülnézünk a betegek ápolásához, idősök gondozásához és a temetkezéshez kapcsolódó termékek és szolgáltatások piacán, akkor egyre bővebb palettákat találunk. A haldokló ember és a halottat búcsúztató hozzátartozók, a tudatosan az életük végéről gondolkodók mind vásárlóerővel rendelkező fogyasztók, akik értékelik a kegyeletet megtartó, de innovatív, a szükségleteiket kielégítő gyártókat.

Vajon, ha a halál tabujának ellenállva létezik és fejlődik a halál körüli iparág, akkor az általuk kínált megoldások, újítások akár ennek a tabunak az enyhítését is szolgálhatják? Ha nem a halálfélelem kezelésén, az egyéni haláltudat megértésén keresztül nyúlunk a tabuhoz, hanem az életünkön annyira eluralkodó fogyasztói szerepet visszük végig határozottan, egészen a halálig, akkor tényleg szélesebb rétegek mernek majd haláltudatukkal, a szorongás oldásával foglalkozni?

Bízom benne, hogy a haldokló ill. az elhunyt gondozása, és a gyászhoz kapcsolódó termékek és szolgáltatások kínálata és a fogyasztó tudatossága a realitás talaján ér majd össze. Hiszem, hogy ezzel a szemlélettel újabb lyukak üthetők a halál témáját annyira elzáró tabu társadalmi hagyományán. Az életvégi tervezéssel kapcsolatos tanácsadás tapasztalatai alapján pedig, ha valaki egyszer elkezdett a témával foglalkozni, végiggondolta kívánságait, megismerte lehetőségeit, akkor utána le tudja tenni ezeket a nehéz kérdéseket, és élheti tovább életét, esetleg azzal az előrelépéssel, hogy sokkal inkább tisztában van azzal, hogy mi a fontos számára az életben és mi nem.

## HIVATKOZÁSOK

- Bodnár Zsolt (2020), „Virtuális valóságban találkozott újra halott lányával egy koreai nő”, *Qubit* 2020.02.09. <https://qubit.hu/2020/02/09/virtualis-valosagban-talalkozott-ujra-halott-lanyaval-egy-koreai-no>
- Csikós, Dóra (2019), “Strucc Café - az életvégi időszakhoz kapcsolódó ismeretterjesztés tapasztalatai”, *Kharón*, 23 (3)
- Dippold, Ádám (2021), „Chatbotként élhetünk tovább a halál után”, *Qubit* 2021.01.15. <https://qubit.hu/2021/01/15/chatbotkent-elhetunk-tovabb-a-halal-utan>
- Ireland, T. (2020), “Cryonics: Could you live forever?”, *ScienceFocus* 2020.07.17. <https://www.sciencefocus.com/future-technology/cryonics-could-you-live-forever/>
- Kiss, Enikő Csilla (2015), Protektív személyiségfaktorok, In Gyász, krízis, trauma. Szerk. Kiss Enikő Csilla, Sz. Makó Hajnalka, ProPannónia Kiadói Alapítvány
- Garrido, M.M., Prigerson, H.G. PhD (2014), “The End-of-Life Experience: Modifiable Predictors of Caregivers ’Bereavement Adjustment”, *Cancer*, 2014 Mar 15: 120(6): 918-925