



Gyász- és veszteségfeldolgozás a rendvédelmi szervezetek kötelékében

Grief and loss processing at the police

Zelena András

Dr. PhD., egyetemi docens, tanszékvezető
Budapesti Gazdasági Egyetem
Külkereskedelmi Kar
zelena.andras@uni-bge.hu



Absztrakt

A rendvédelmi szervezetek tagjainak sérelmére elkövetett életellenes bűncselekmények során a családtagok, bajtársak mellett a közösségi gyász is megjelenik a honi társadalomban. A bajtársak gyászfeldolgozása során detektálható a halál társadalmi tabuja és stigmatizáltsága, valamint a gyással kapcsolatban tapasztalható általános elhárító mechanizmusok jelenléte is. E szakmai és tudományelméleti téziseket, gyakorlati tapasztalatokat összegző tanulmány arra tesz kísérletet, hogy összefoglalja: hogyan, milyen gyakorlatok szerint lehet segíteni a munkatársát elvesztő kollégák e rendkívüli traumát követő életszakaszában, s a hazai gyakorlat miképpen teremt erre lehetőséget, mi a segítő lehetőségek jelenleg hozzáférhető struktúrája.

Cél: A rendvédelmi szervezetek kötelékében dolgozók mentális támogatási spektrumának bemutatása, a szakmai guideline-ok és jógyakorlatok megismertetése.

Módszertan: A tanulmány deskriptív módszertannal, leíró jelleggel vázolja a veszteségfeldolgozás szervezeti kereteit, az egyéni segítségnyújtás szakmai keretrendszerét, s a praxismunka jógyakorlatait ütközteti a honi lehetőségek keretrendszerével.

Megállapítások: A fegyveres testületek tagjai gyakorta találkoznak veszteségélménnyel, s a bajtársak erőszakos halálával szembesülve reflexíven saját életükre is vonatkoztathatják a szakmai traumáikat, ezért nemcsak a veszteségfeldolgozás különösen fontos, hanem a burning out prevenció is.

A szerző a kéziratot magyar nyelven nyújtotta be. Benyújtás: 2023. 02. 06. Átdolgozás: 2023. 02. 26.
Elfogadás: 2023. 03. 13.

Érték: A munkahelyi vezetők számára megfogalmazott ajánlás kiváltképp fontos, hiszen a szervezetben dolgozó segítő szakembereknek figyelemmel kell lennünk az inkubációs szakaszra, valamint a kezdeti időszakban tapasztalható hárítás jelenségére.

Kulcsszavak: gyász, kiegészítés, stigmatizált gyász

Abstract

In addition to family members and colleagues, community grief also appears in domestic society during the anti-life crimes committed against members of the police. During the grief processing of colleagues, the social taboo and stigmatization of death can be detected, as well as the presence of general coping mechanisms associated with grief. In this study summarizing today's professional and scientific theoretical theses and practical experiences, The author attempt to summarize: how and according to what practices it is possible to help colleagues. The author will explain how domestic practice creates opportunities for this, what is the currently available structure of assistance opportunities.

Aim: The goal of this presentation is to discuss the mental support spectrum available to professionals working within law enforcement organizations, as well as introduce professional guidelines and best practices.

Methodology: The study utilizes a descriptive methodology to outline the organizational framework for grief processing, the professional framework for individual assistance, and compares practical work best practices with local possibilities.

Findings: It was found that members of armed forces often experience loss and may apply their professional traumas to their own lives when faced with the violent death of their comrades. As a result, it is crucial to not only focus on grief processing, but also prioritize burnout prevention.

Value: The recommendations made for workplace leaders are particularly important, as professionals within the organization must be aware of the incubation process and pay attention to the phenomenon of prevention.

Keywords: grief, burning out, stigmatization

Bevezetés

A fegyveres testületek tagjait ért erőszakos és életellenes cselekményeket a honi közvélemény, a teljes magyar társadalom rendkívüli érdeklődéssel és kitüntetett

médiafigyelemmel kíséri. Sajnos az elmúlt esztendőben több alkalommal is a média homlokterébe került a fegyveres testületek tagjait ért életellenes támadások sora, e cselekmények szomorú egymásutánisága miatt. A gyász- és veszteségfeldolgozást kutatási témájaként választott egyetemi docensként és praxisban dolgozó szakemberként vizsgálom a munkahelyi kollektívát ért trauma feldolgozásának lehetőségdimenzióit. Bár egy tudományos szócikkben kevésbé lenne helye e kiegészítésnek, de a téma érzékenysége és a publikálás helye ezt megkívánja: édesapám bűnügyi területen dolgozó ny. rendőr főtitest, ekként a tudományos érdeklődés és kapcsolódás mellett detektálható személyes bevonódásom, s a téma iránti érzékenysémem is. Ha történeti kontextusba helyezzük a címben megjelölt kérdést, akkor Balogh Attila 2018-as, a *Magyar Rendészetben* megjelent cikkének megállapításai lesznek segítségünkre, mely ekként summázza az 1931-es, Sinkó József sérelmére elkövetett rendőrgyilkosságot: „*A rendőr temetését még az 1932-es januári filmhíradó is leadta.*” (Balogh, 2018). Amikor közfeladatot ellátó személy válik áldozattá, akkor a személyes ismeretségből, családi és munkaköri kapcsolatokról álló gyászoló kör mellett a más szolgálati helyen dolgozó bajtársak, továbbá a társadalmi-közösségi gyász kölcsönös egymásba foglaltságával ismeretlen emberek is belépnek a gyászfolyamatba. Kiváltképp igaz ez akkor, ha a közfeladatot ellátó áldozat fegyveres testület tagja, ugyanis ilyen estben a társadalom szembesül azzal, hogy nem csak üres frázis a Hszt. 1. sz. mellékletének tételmondata, hanem valóság: „*Esküszöm, hogy hazám alkotmányos és törvényes rendjét, nemzetünk biztonságát, ha kell, életem kockáztatásával is hűségesen megvédem.*”¹

A pszichés támogatás lehetőségalmaza

E komplex jelenséget vizsgáló tanulmány a terjedelmi korlátok figyelembevételével kizárólag arra próbál rámutatni, hogy a traumatizáltság hatásfunkcióit felszabadítva milyen segítő lehetőségek állnak a rendvédelmi szerveknél dolgozók és felsővezetőik rendelkezésére, hogy a veszteségfeldolgozásban a segítő aktivitások megjelenhessenek, azaz ne egyedül, hanem értő és szakmai segítséget tudjanak igénybe venni munkatársaink.

A praxismunkát és az intézményi ellátórendszeri gyakorlatokat elemezve megállapítható, hogy az efféle traumát átélt gyászolókkal dolgozó szakemberek munkájuk során mind gyakrabban találkoznak a komplikált gyász legkülönbözőbb hiány- és veszteségtapasztalatainak megjelenéseivel. Továbbá fontos

1 1. számú melléklet a 2005. évi CLXXIX. törvényhez.

szakmai és társadalmi kihívás, sőt inkább komplex feladat- és problémakör e fájdalomteher kezelése, mely a fegyveres testületknél is tetten érhető burning out (kiégés), irodai munkahelyre helyezési kérelmek vagy szolgálatihely-váltás prevenciója szempontjából is fontos. Bevezetem a tanulmány e pontján a közösségi emlékezés fogalmát, melynek pozitív hatásáról és a Polcz Alaine-i halálritusokról Kárpáthy Ágnes a következőket írja: „*Veszteségeink feldolgozásában a halál elfogadását segítő szocializáció mellett fontosak a veszteségélmény megosztásának lehetőségei is a rítusok, hagyományok, a közös emlékezés által. A gyász közösségi megélésének, az itt maradottak találkozásának igen fontos lelki integratív funkciói vannak, hiszen a halál nem »csak« az egyéni, hanem a társas lét »szövetében« is szakadást, sebet okoz. E »seb« pedig a feldolgozás egyéni folyamataiból mintegy társadalmi intézményt hoz létre azáltal, hogy előírja, milyen cselekvésformák, milyen alkalmakkor és meddig szükségesek ahhoz, hogy e sérülés begyógyuljon.*” (Kárpáthy, 2022). Ezen megállapításokat összegszegendő kijelenthető tehát, hogy a közvetlen környezetnek és a tágabb értelemben vett társadalomnak tehát kulcsszerepe lehet abban, hogyan dolgozzák fel kollégáink a gyásztraumát.

Komplikált gyász a munkahelyi közösségekben

A rendőrgyilkosságok kapcsán következetesen használom tanulmányomban a komplikált gyász (Wolfelt, 1991) fogalmát is. Számos hazai és nemzetközi kutató árnyalta, gazdagította e fogalomkör használatát. Lindemann *Az akut gyász tünettana és kezelése* című írásában összefoglalta a gyászfolyamat állomásait, s használta a gyászmunka megnevezést (Lindemann, 1944), mellyel a bajtársaknak valóban dolgozniuk kell egy támogató szakember közreműködésével, olykor mediációjával, hiszen számos pszichoszomatikus tünet háttérben sejlik fel a fel nem dolgozott gyász lehetősége. Kiss Kitty 2003-as PhD-értekezésében leírja a veszteség tagadásának jelenlétét, az érzelmek tagadási vagy kifejezési képtelenségét is mint tünetet (Kiss, 2003), amellyel szintén számos bajtársát elvesztett rendvédelmi dolgozónál találkozhatunk.

A tünetcsoportok között megjelenhet az alváshigiénié változása, valóságérzékelési zavarok, depresszió, önsértő fantáziák vagy tevékenységek a generalizált szorongást oldandó gesztusként, ugyanis a feldolgozatlan gyásztehernél a veszteség fájdalma úgy hatalmasodik el az egyénen, hogy az konstans fájdalomteherré válik. A nemzetközi szakirodalom ezen elfojtott tartalmak folyamatos felszínre törését acting out-ként definiálja (Stern, Rohner & Sacks-Stern, 2007), melynek során a gyászoló kollégában – minden tiltakozása ellenére – egyre inkább

tudatosul, hogy elvesztette bajtársát, s felsejlik tudatában a saját életének kockáztatása, ennek szorongást kiváltó érzése is. Rendkívül szupportív a pszichológus vagy mentálhigiénés munkatárs csapatba integrálása, hiszen a gyászoló kollégák személyes vagy akár online, anonim segítségkérése is tetten érhető. A szolgálati helyek szakpszichológusi ellátottsága szenzitív adat, ám jó gyakorlatként megemlítem, hogy mind nagyobb teret kap az egyházi segítők jelenléte és létjogosultsága is, ahol felekezeti hovatartozástól függetlenül, olykor több felekezet lelki segítője is fogadóórai időszávot és helyiséget kap, akiket egyre többen keresnek fel munkaidőben és pihenőidőben egyaránt.

Komoly szakmai kihívás, sőt inkább komplex feladat- és problémakör a segítő szakembernek és munkahelyi vezetőknek teammunkában megtalálni azt a megfelelő időpillanatot, amikor a veszteséget átélt dolgozók készen állnak az akár egyéni, akár csoportos segítségnyújtás igénybevételére. Van egy inkubációs szakasz, amely szerint a traumatikus esemény bekövetkezése után egy ideig meg nem értés tapasztalható, s csak bizonyos lappangási idő után kezdődik meg a trauma feldolgozása, azaz a veszteség visszafordíthatatlansága egy ideig nem érződik a testület tagjainál, sokak munkába temetkeznek, feladatterhetet vállalva izolálják a gyász érzését. Praxismunkám során tapasztalom, hogy a gyászoló személyek e jelenséget sokszor álommetaforaként írják le; mint ha egy rossz álom részesei lennének, s azt remélik, az álmuknak vége szakad, s felébrednek. Cathy Caruth az „awakening” kifejezést használja annak modellezésére, hogy milyen módon támad fel a traumatapasztalat újra és újra az elmében, azaz a flashbackek rémálmokban, szomatikus tünetek megjelenésében öltönek testet (Caruth & Esch, 1995).

Egyéni terápiás lehetőségek

Az egyéni segítő beszélgetés és csoportfoglalkozás előnyeinek, módszertának megkülönböztetése a nemzetközi szakirodalom által is élénken tárgyalt kérdés. A munkahelyi gyászfeldolgozó csoportok szervezése a nemzetközi gyakorlatok szerint (különösen a fegyveres testületeknél) rendkívül terhelt a stigmatizációval, azaz a segítségkérés mások általi negatív megítélésével. Ha pedig létre is jön a csoport, nehéz és koncentrációt igénylő folyamat a csoportdinamika ívét fenntartó foglalkozást tartani úgy, hogy eltérő egyéni gyászhabituussal, rendfokozattal és szolgálati múlttal rendelkező személyek alkotják a csoportot. Komplexebbnek tűnő gyásztrauma esetén klinikai szakpszichológusok és gyászterapeuták vagy pszichiáter szakorvosok foglalkoznak a gyászolókkal, de a kompetenciahatárok betartására különös hangsúlyt kell fektetni. *A pszichoterápiás módszerek*

szakmai protokollja című könyv tartalmazza az ülések és konzultációk ideális időkeretét, melyet 60 percben jelölnek meg, s csak néhány speciális kritérium esetében ajánlják a dupla vagy tripla ülések tartását (Harmatta, Bagotai, Kurimay, Pintér & Vértes, 2005). Mivel sajnos a honi gyakorlatban ritkán alkalmazott az irodalomterápia gyászban való alkalmazása, fontos hangsúlyozni ennek egyéni előnyeit, hiszen egy háritó gyászoló szívesen végzi akár titokban, a stigmatizációt elkerülve e tevékenységet. A Magyar Irodalomterápiás Társaság honlapján közzétett tartalmak szerint jó gyakorlattá válhat azon személyek esetében, akik elutasítják az egyéni vagy csoportos feldolgozást mint segítő folyamatot. „Az irodalomterápia (biblioterápia) művészetterápiás módszer, amely a személyiségfejlődést támogatja, szövegek élményszintű felhasználásával. A biblioterápia alkalmazása egyéni vagy csoportos formában valósulhat meg, segítő szakember vezetésével. [...] A szépirodalmi művek gyógyító hatását évszázadok óta szinte minden kultúrában elismerik. A biblioterápia pszichoterápiás irányzatként a 19. század óta létezik. Napjainkban a terápiás folyamatban két tevékenységi formát alkalmaznak: a receptív terápia a művek élményszintű, élıszóban történő feldolgozására összpontosít, aktív terápiában pedig a kliensek, páciensek maguk írnak verset, naplót, emlékiratot stb.” (URL1).

Néhány szöveg, melynek alkalmazása hatékony lehet:

- A gyógyító halál. Magyar írók novellái az elmúlásról és a gyászról. Palatinus Kiadó, Budapest, 2000.
- Élni nélküle. Antológia. Élő Irodalom – Élő Könyv Műhely, 2017. 1. kötet, 256. o.
- Judy Tattelbaum: Bátorság a gyászhoz. Pont Kiadó. Budapest, 1998.
- Polcz Alaine: A halál iskolája. Magvető Kiadó, Budapest, 1989.
- Polcz Alaine: Együtt az eltávozottal. Jelenkor Kiadó, Pécs, 2005.
- Polcz Alaine: Élet és halál titkai. Mit mondjunk a gyermekeknek? Pont Kiadó, Budapest, 2001.
- Polcz Alaine: Gyászban lenni. Pont Kiadó, Budapest, 2000.
- Verena Kast: Kötés és oldás. Európa Kiadó, Budapest, 2000.

1. számú ábra

Hősi halottá nyilvánították a meggyilkolt rendőrt



Forrás. URL2

Összegezés

Praxismunkám során az adatközlők jelentős része arról számolt be, hogy a segítségnyújtási lehetőséget a veszteséget követő első néhány napon vagy héten belül mindenképpen elhárította, vagy ha akkor találkozik vele, bizonyosan elhárította volna. Azaz a munkahelyi vezetőknek, segítő szakembereknek figyelemmel kell lennünk az inkubációs szakaszra, valamint a kezdeti időszakban tapasztalható háritás jelenségére, így a segítő lehetőségekre való figyelemfelhívásnak ismétlődőnek kell lennie. A közösségi gyászban ugyanúgy helye van az emlékezés keretei kialakításának, mint az egyéni segítő beszélgetéseknek (Zelena, 2017). A munkahelyi emlékfal, „Mártírjaink, elhunyt bajtársaink” felirattal rendelkező emlékhely kialakítása számos előnnyel jár, hiszen a végző búcsú földrajzi helyétől függetlenül bármikor lehetőség van az emlékezésre, kegyeletyakorlásra.

Felhasznált irodalom

- Balogh A. (2018). A decemberi rendőrgyilkosság és a rendőrség fegyverhasználati jogának szabályozása (1931—1932). A meggyilkolt Sinkó József törzsrörmester emlékére. *Magyar Rendészet*, 18(1), 39–52.
- Caruth, C. & Esch, D. (1995). *Critical encounters: Reference and responsibility in deconstructive writing*. Rutgers University Press.
- Harmatta J., Bagotai T., Kurimay T., Pintér G. & Vértes G. (Szerk.) (2005). *A pszichoterápiás módszerek szakmai protokollja*. Klinikai Pszichológiáért Alapítvány.
- Kiss K. (2003). *Depresszió és gyász-reakció. A tüneti kép összehasonlítása, különös tekintettel a szuicid viselkedésre* (Doktori értekezés). Semmelweis Egyetem Doktori Iskola. <https://dok-si.net/hu/get.php?lid=19211>
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *Am. J. Psychiatry*, 101(141), 155–160. <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>
- Stern, S. B., Rohner, R. P. & Sack-Stern, B. J. (2007). Relations of Self-Reported Maternal Acceptance and Behavioral Control with Acting-Out Aggressive Behavior in Children Diagnosed with ADHD. *Psychological Reports*, 101(3), 675–684. <https://doi.org/10.2466/pr0.101.3.675-684>
- Wolfelt, A. D. (1991). Toward an understanding of complicated grief: A comprehensive overview. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 8(2), 28–30. <https://doi.org/10.1177/104990919100800215>
- Zelena A. (2017). A komplikált gyász felismerése az orvos szemszögéből. *Orvosi Hetilap*, 158(36), 1431–1436. <https://doi.org/10.1556/650.2017.30840>

A cikkben található online hivatkozások

URL1: *Mi az irodalomterápia (biblioterápia)?* <http://www.irodalomterapia.hu/>

URL2: *Hősi halottá nyilvánították a meggyilkolt rendőrt.* <https://hu.euronews.com/2023/01/13/hosi-halotta-nyilvanítottak-a-meggyilkolt-rendort>

Alkalmazott jogszabály

2005. évi CLXXIX. törvény a fegyveres szervek hivatásos állományú tagjainak szolgálati viszonyáról szóló 1996. évi XLIII. törvény módosításáról

A cikk APA szabály szerinti hivatkozása

Zelena A. (2024). Gyász- és veszteségfeldolgozás a rendvédelmi szervek kötelékében. *Belügyi Szemle*, 72(12), 2365–2373. <https://doi.org/10.38146/BSZ-AJIA.2024.v72.i12.pp2365-2373>

Nyilatkozatok

Összeférhetetlenség

A szerző nem jelentett összeférhetetlenséget.

Finanszírozás

A szerző nem kapott pénzügyi támogatást a kutatáshoz, a szerzőséghez és/vagy a cikk publikálásához.

Etikai nyilatkozat

Jelen cikkhez nem kapcsolódik adatkészlet.

Nyílt hozzáférésről szóló tájékoztatás

Jelen cikk a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC-ND 2.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/>) feltételei szerint publikált Open Access közlemény, melynek szellemében a cikk bármilyen médiumban szabadon felhasználható, megosztható és újraközölhető, feltéve, hogy az eredeti szerző és a közlés helye, illetve a CC License linkje feltüntetésre kerülnek.

Levelező szerző

A cikk levelező szerzője Zelena András, aki a zelena.andras@uni-bge.hu e-mail címen érhető el.