

Gondolatok lét és nem-lét problematikájáról

Összefoglalás ♦ A tanulmány egy olyan kérdésfeltevésre kísérli meg a válaszadást, amely valóban minden ember sajátja: mi is a halál, mit jelent saját halálunk bekövetkezésének lehetősége, és milyen viszonyban lehet az egyén ezzel a kérdéssel? A válaszkeresés során mind a filozófia, mind a pszichológia szemüvegén keresztül láthatunk különböző megközelítésű, de egyaránt lényeges aspektusokat.

Elsőként magának a kérdésfeltevésnek (ti. „mi a halál?”) a jogosságára kérdezzük rá. Emellett bemutatásra kerül, hogy az egyik legfőbb kérdés megválaszolására a különböző kultúrák milyen halál-keletkezéstörténetet alakítottak ki. Vizsgálatunk tárgyát képezi továbbá az egyén mulandóságra adott reakciója, vagyis a halálfélelem jelensége.

Összességében a tanulmány olyan keretben szerepelteti ezt a súlyos kérdést, amely rávilágít arra, hogy ha valaki a halál kérdéskörével foglalkozik, akkor tulajdonképpen az életről gondolkodik, tehát a kettő egymástól elválaszthatatlan létező.

„Látjátuk feleim szüntükkel, mik vogymuk. Isa pur és homu vogymuk. – De hát úgy látszik, ezt nem akarjuk elfogadni, nem tudjuk megnyugvással, természetesnek elfogadni.” (Polcz, 1986: 322)

Bevezetés – a definíció problémája

Vizsgálódásunk sarokkövét a lét és nem-lét problematikája képezi. Ha feltesszük a kérdést, „mit jelent létezni?”, akkor ez a felvetés óhatatlanul összekapcsolódik a „mit jelent nem létezni?” kérdéssel, s az előbbire csak az utóbbi fényében kereshető a válasz. A nem-lét fogalma pedig a halál fogalmával ragadható meg a legegzezaktabban, vagyis a lét és nem-lét problematikájának elemzése a halál vizsgálatát kell, hogy magában foglalja (Csejtej, 2002). Ugyanakkor maga Kierkegaard int arra, hogy a halál soha nem racionalizálható, bármely próbálkozás ellenére sem, és nem adható rá maradéktalan magyarázat, hiszen önmagában véve, alapjaiban megmagyarázhatatlan. Ennek ellenére megadja a maga válaszát: a halál a

„legdöntőbb döntés”, mert létezésünk egészének értelméről vagy épp értelemnélküliségéről döntünk halálunkban. Ugyanakkor meghatározhatatlan, mert egyszerre bizonyos és bizonytalan. Bekövetkezésének ténye megkérdőjelezhetetlen, viszont „mikor”-jára válasz nem adható (Csejtej, 2002).

Életünk és halálunk épp ezért egymástól elválaszthatatlan entitás, szorosan összetartozó, és bár igyekszünk megtenni mindent azért, hogy elhithessük magunkkal, a halál csupán egyetlen pillanat valahol a távoli jövőben, ha magunkba fordulunk, érezzük e gondolat helytelenségét, illetve tarthatatlanságát. A régi sztoikus megközelítés állítja: akkor élünk helyesen, ha megtanulunk helyesen meghalni; s ennek fordítottját is igaznak tételezik: ha tudunk jól meghalni, jól is tudunk élni. Mindezt Kosztolányi Dezső az Esti Kornél kalandjaiban (1935) így fogalmazza meg: *„Csak az él, aki minden pillanatban kész a halálra. Aki elkészült a halálra, az elkészült az életre.”*

Eliade (1987) is hangsúlyozza, az ember csak halálának mély megértésén keresztül válhat önmagává. Heidegger gondolatrendszerét használva állítja, hogy létünk abban az esetben válik autentikussá, ha a halál elkerülhetetlenségén keresztül rádöbbenünk a „halál-felé-való-szabadság” létre.

Maga Heidegger nyomatékosan állítja, vizsgálódásaink során nem tehetjük fel a „mi a halál?” kérdést, mert ezzel a halált egy olyan időbeli esemény-dologgá tennénk, amivel pusztán létünk legvégén szembesülünk. Éppen ezért az a helyes, ha a halál értelmére kérdezzük rá. Értelemre, mint fenomenológiai értelemre, ami nem a köznapi mire-valóságra kérdez, hanem az érthetőségre (Csejtej, 2001a). Heidegger (1989) kétféle lét-viszonyulási módot különböztetett meg: egy létezését feledő és egy létezését tudatosító állapotot. A létezését feledő állapotban az ember a tárgyak világában él, és belemerül a napi rutinba, s elsősorban a dolgok milyenségével foglalkozik; utóbbinál viszont éppen ellenkezőleg, a dolgokon csodálkozik el, azon hogy egyáltalán léteznek. Kiemeli, hogy a halállal való szembesülés (határhelyzet jellegéből adódóan) képes átbillenteni a létezését feledő állapotból a létezését tudatosító szintre, melyen keresztül tulajdonképpen halálunk, illetve az elkerülhetetlenségének elfogadása teszi lehetővé, hogy autentikus életet élhessünk, melynek következtében örömtelibb, boldogabb élet lehetséges. Mindezt Peck (1997: 109) szavaival így foglalhatjuk össze: *„Aki mindig tudatában van élete véges voltának, az jobban fogja kihasználni idejét. Aki azonban nem hajlandó tudomásul venni a halált, az nem élhet vagy szerethet tisztánlátással. Aki elhúzódik a halál tudatától, az élettől húzódik el.”* S ez az elhúzóadás az, ami sajnálatos módon korunkra különösképpen jellemző viszonyulási mód. A halálról való gondolkodás egyértelműen hiányzik életünkben, a halál kérdésével kapcsolatban

egy társadalmi szintű markáns elutasító légkör fedezhető fel (Limpár, 2009). Bármily nehéz is, kénytelenek vagyunk bevallani, hogy mai társadalmunk egész egyszerűen nem tud mit kezdeni a halállal magával éppúgy, mint az arra való készülődéssel sem. Eltávolítjuk magunktól a kérdést, tagadunk, hazudunk, s nem csupán magunknak, de a haldoklónak is. A feszültséggel nem tudván mit kezdeni, elfojtjuk, mintha nem is létezne (Polcz, 1973), pedig lenne alternatíva, amit Kovács (2003: 94) a következőképp fogalmaz meg: „*Egész életünkben tanulnunk kell a halált, hogy aztán minél teljesebben, minél nagyobb méltósággal tudjuk megélni azt.*”

A halál szó fogalmi és kulturális jelentése

A halál vitathatatlanul nyelvünk legősibb szavai közé tartozik. Ünnepelesen komoly érzelmi hatást kelt két mély magánhangzóval ellátott öt betűjével, amely szinte zenei hangzásában már-már drámai erejű (Eröss, Veér, 2001).

Érdeemes felsorolnunk azon szavakat, szókapcsolatokat, melyek bizonyos szövegkörnyezetben helyette szerepelnek: elmúlás, elpusztulás, megsemmisülés, életvesztés, elhunyas, meghalás, elhalálozás, exitus, enyészet, kimúlás, elhunya valakinek, haláleset, vég, távozás az élők sorából, az árnyékvilág elhagyása, elutazás, a végső búcsú, végső nyugalomra térés, visszatér az Atyához, visszatér az anyaföldre (Spannraft, 2000; ill. Kiss, 2004).

Ha a hétköznapi ember definíciót próbál találni a halál szavára, és példának okáért a Magyar Értelmező Kéziszótárt veszi le a polcáról, a következőt olvashatja: „*A szervezet életműködésének teljes és végleges megszűnése.*” (Juhász és mtsai, 1992). Ha az utóbbi meghatározáson végigpillantunk, érezzük, hogy valami nem stimmel vele: bár kétségtelenül elismerhetjük, a konkrét tartalmában nem találunk kivétlivalót, de belsők azt sugallja, ennél azért többről van szó. A fenti definíció ugyanis egy jóval szűkebb, elsősorban biológiai szemléletet tükröz, ami nehezen elégítheti ki az egyén azon igényét, hogy létezésére és halálára mélyebb magyarázatot leljen.

Ugyanakkor azt is érezzük, a halál fogalmát nehéz körülírunk. Sejtteni vélünk róla dolgokat, számos elbeszélést, anekdotát ismerhetünk meg, azonban a konkrétumok szintjén nehezen ragadható és fogható meg. Nem írhatjuk le semmilyen kategóriával, mindössze tagadások sokaságaként jellemezzük. Hiány, üresség, valaminek a nem-létéről beszélünk, de hogy önmagában mi, azt sűrű homály fedi, még akkor is, ha biokémiailag már régóta pontosan tudjuk, milyen folyamatok követik egymást az ember halálakor.

Azonban mielőtt a halál jellegéről, jellemzőiről bővebben is beszélünk, nézzük meg, honnan eredezteti az emberiség a halált, ugyanis valaminek a megismeréséhez, a vizsgált

fogalomnak nem pusztán a jelenét kell ismernünk, hanem a gyökerét is; lévén a honnan hová kérdése mindenkor változatlan, legbensőbb talány marad számunkra, akár tagadjuk, akár nem. (Polcz, 1987) Ilyetén céllal nézzünk meg három teljesen különböző kultúra haláleredeztetését.

Az új-britanniai Gazella-félsziget lakóinak mítosza szerint (Damm, 1961 – idézi Bakó, 2004: 85): „Élt egyszer két testvér. Egyikük, *To Kabinana szerette az embereket, és azt akarta, hogy halhatatlanok legyenek. A kígyókat viszont gyűlölte, és el akarta pusztítani. Így szólt hát a fivéréhez: 'Eredj le az emberekhez, és vidd el nekik a halhatatlanság titkos szerét. Mondd meg nekik, hogy minden évben vessék le a bőriüket, így megmenekülnek a haláltól, és életük mindig megújul. A kígyóknak pedig mondd meg, hogy ezentúl meg kell halniuk.'* Fivére azonban ostoba volt, és felcserélte a megbízást. [...] Azóta halnak meg az emberek, míg a kígyók minden évben levetik bőriüket, és mindig megújulnak.”

Amennyiben a keresztény vallás elképzelését vesszük, akkor a halál eredete az első emberpár bűnéhez nyúlik vissza. „...*csak annak a fának a gyümölcséről, amely a kert közepén van, mondta Isten: Nem ehetek abból, ne is érintsétek, mert meghaltok. De a kígyó ezt mondta az asszonynak: Dehogyan haltok meg!*” (1Móz, 3, 3-4) A bűnbeesés megtörtént, és a büntetés nem maradt el: „*Arcod verejtékével eszed a kenyeret, míg visszatérsz a földbe, mert abból vétettél. Bizony por vagy, és vissza fogsz térti a porba!*” (1Móz, 3, 19)

Ha pedig a keleti gondolatvilágba kalandozunk: a tibeti halottaskönyvben a létezést mint körforgást fogják fel, amelyben a halál lét két élet között, az élet pedig lét két halál között (Somlai, 1987).

„*Amikor meghalunk, világunk szertehull, képzeleteink, eszméink szertefoszlanak. De adódik egy kis hasadék, egy időszak, melyben igazán azok vagyunk, akik valójában vagyunk.*” (Bakó, 2004: 86). E gondolatra pedig teljes mértékben rímelnék Polcz Alaine szavai: „*Az út a végtelen és a véges között egy rés. Ez a miénk, a halálunk.*” (Tarr – Karácsony, portréfilm, 2006).

Ókori görög földről ered egy elképzelés, amely sok száz esztendőre meghatározta a bölcselők, gondolkodók, filozófusok halállal kapcsolatos vélekedéseit. Epikürosz ugyanis a következőket állította: „*A halál tehát, amitől a bajok közül legjobban rettegnek, egyáltalán nem érdekel bennünket, minthogy ameddig létezőnk, a halál nincs jelen, mikor pedig a halál elérkezik, mi nem vagyunk. A halál tehát nem érinti sem az élőket, sem a holtakat, mivel az élőknél nincs jelen, a halottak pedig már nincsenek.*” (Pais, 1994: 542).

Ezzel kapcsolatban Kulcsár (2002) kiemeli, hogy az epiküroszi megközelítés kifejezetten hatékonynak bizonyulhat, nem véletlenül oly népszerű még ma is, hiszen sokáig

csak ún. téves riasztásokkal találkozunk a halál vonatkozásában, legyen ez betegség vagy más baleset, ami aztán alaptalansága folytán csak saját sérthetetlenségi illúziókat növeli.

Manapság ugyanakkor hajlamosak vagyunk gyors, hirtelen halált kérni, s mindezt jónak is tartani. De mi is fedezhető fel e kérés, vágy mögött? Kierkegaard úgy fogalmaz, hogy a halált külsővé próbáljuk tenni ezzel. El akarjuk tolni magunktól, az életünkből, amennyire az csak lehetséges. Úgy szeretnénk élni, mintha nem is lenne halál, ha pedig aztán mégis eljön, akkor legyen minél gyorsabb, mintha még akkor sem létezne. Régebben nem volt ez így, ennek szemléltetésére felhozza a korábbi korok imáiban szereplő: „a hirtelen haláltól ments meg Uram minket” könyörgést (Csejtei, 2002). Azonban bekövetkezésének ténye így is, úgy is megrázó. Ha a gyors halál ér el valakit, a váratlanság, az előkészítő élmények hiánya elborzasztja az embert; ha viszont hosszas szenvedés előzi meg, akkor a rémisztően hosszúra nyúlt haláltusa retenti el az itt maradottakat (Polcz, 1974).

A halálfélelem

A horror vacui, vagyis az ürességtől való félelem elementáris erővel riaszt meg bennünket, márpedig tudásunk csupán addig terjed, hogy aki meghal, eltűnik világunkból. Ahol azelőtt állt, most senki sem lesz (Popper, 1999). *„Vagyis a halál kapuja az jelenti, hogy semmi sincs! Egyedül vagy a világban! Te vagy az egész világ! Eltűnik minden materiális lét. Már nem vagy anyagtól körülvéve: lábad alatt semmi sincs, nincs is lábad, nincs kezed, nincs mit megfognod...”* (Popper, 2008: 116).

A halálfélelem egyik legfontosabb összetevőjeként a szeparációs félelmet, a sérüléstől, a büntetéstől való félelmet szükséges megemlítenünk (Polcz, 1995b). Sok esetben így tehát nem magát a halált, hanem a közeledő halál tudatát nehéz elviselnünk; vagyis lehetséges, hogy nem a haláltól félünk, hanem tulajdonképpen a halálfélelemtől, tehát sokszor nem maga a halál kelt félelmet, hanem az odáig vezető út (Pellei, 1995).

Ez a félelem alaktalan, következőképpen tárgy nélkül jelenik meg; a személyiségfejlődés során aztán tartalommal telhet meg, így tehát más félelmekben ölt testet. Sok esetben a haláltól, a semmitől való szorongás helyett félni kezdünk valami egészen mástól, de a tudatalattinkban ettől még ugyanattól rettegünk mélységesen: magától a haláltól (Yalom, 2003).

Egy dolog egészen bizonyos: a halállal kivétel nélkül mindannyian szembenézünk majd a saját óránkban. Bekövetkezésének lehetőségével való szembesülés egy ismeretlen, érthetetlen állapottal való szembenézést is jelent egyben, ami végleges és visszavonhatatlan, épp ezért ráz meg mindannyiunkat (Polcz, 1974). Azonban nem lesz kibúvó senki számára

sem, így a halál önmagában hordozott mindig, s hordoz aztán is egy demokratikus jelleget. Viszont demokratikus jellege az egyes ember esetén mindig máshogy jelentkezik, vagyis a halál egy különlegesen egyedi jelleget is magában foglal, ami így aztán sajátosan arisztokratikus stílust is hordoz (Csejtei, 2002). Ahogy Kierkegaard fogalmaz: „*Meghalni valóban minden egyes ember sorsa, ennél fogva meglehetősen középszerű művészet; jól meghalni tudni viszont mindenképp a legmagasabb rendű életbölcesség.*” (Csejtei, 2002: 166). A szembesülés lényegét pedig az adja, hogy tudatunkkal felfogjuk, s csak aztán válhat élménnyé (Polcz, 1974). Sokan azonban mérhetetlenül nagy energia befektetése árán kerülnek ezen találkozást, vagy annak lehetőségét, próbálják mind inkább kitolni, elodázní, és úgy akarják elkerülni halálukat, hogy örökké ifjúak akarnak maradni, görcsösen ragaszkodnak fiatalságukhoz, elmenekülnék saját életvezetésükben, életpálya-építésükben felmerülő fontos választásaik és az ehhez kapcsolódó felelősség elől. Mindig úgy hiszik, lesz valaki mellettük; s amíg ezen illúzióban raboskodnak, az elválás, az egyedüllét és a halállal való szembesülés elkerülhetőnek látszik számukra (Polcz, 1987; ill. Yalom, 2003).

Ha nem vagyunk képesek elfogadni, szembenézni önmagunk halandóságával, akkor a halálfélelem olyannyira erős lehet, hogy az érzés mindent áthat, s az egyén energiájának jelentékeny részét a halál tagadására kell fordítania. De vajon mennyire mély gyökerű, és mikor kezdünk el foglalkozni a halálfélelemmel?

Polcz Elaine (1973) szerint az egyén szintjén a halálhoz való viszony alakulása döntően a gyermekkori élmények, vagy az akkor hallott beszámolók alapján alakul. Melanie Klein a szorongás elsődleges forrását a halálfélelemnek tudta be, ami megelőzi a többit, például a szexuális szorongást, amely ennek csak származékos jelensége. Klein gyermekanalíziseinek fényében arra a megállapításra is eljutott, hogy a kisgyermekek jóval többször gondolnak a halálra és jóval korábban kezdenek el foglalkozni vele, mint azt a felnőttek gondolják. Megemlíti, hogy bár a halál fogalma később alakul ki, de a jelenséggel valamelyest tisztába kerülnek már jóval korábban (Yalom, 2003). Megjegyzés: ennek időpontja nem egyértelmű, ugyanis míg Furman (1974) szerint a gyermekek második életévükben már értik a halált, addig Nagy Mária Ilona (1997) ezt későbbre teszi.

Ki kell emelnünk: a gyermekben a halállal kapcsolatban formálódó tudást jelentősen befolyásolja a család kulturális szintje, hagyományai, vallása, illetve a környezet veszteségekkel kapcsolatos globális viszonya (Kovács, 2003). Felnőtt korunkra két olyan védekezési mód alakul ki, amely alapvetően meghatározza viszonyulásainkat; a kettő összefügg, ugyanakkor kire-kire inkább az egyik lesz jellemzőbb, mégpedig: a saját sérthetlenségünk hite és/vagy egy külső megmentőbe, védelmezőbe vetett mérhetetlen hit.

Kisebb-nagyobb mértékben, de mindannyiunk sajátja önmagunk különlegességének illúziója. A korlátok, a hátrányok, s a halál kegyetlensége mindenkire vonatkozik, de ránk ugyan nem. Legalábbis ezt hisszük, aztán amikor életünk végeességével szembesülni kényszerülünk, ledöbbenünk, de ebben a pillanatban, leggyakoribb válaszként, tagadni kezdjük reflexszerűen mindazt, amivel az imént konfrontálódunk. (Nem véletlenül a tagadás maga a Kübler-Ross-féle /2002/ stációk szerves része.)

Ha rádöbbenünk, hogy a világegyetem vagy a sors nem ismeri az egyén különlegességét, vagy a mi sebezhetetlenségünket, akad még egy menekülő út a létproblémákkal való szembenézés elől. A végső megmentőbe vetett töretlen hit: legyen az maga az Isten, vagy betegségünk esetén az orvos, de előbb vagy utóbb ezen illúzióink is szertefoszlik, a haláltól való félelmünk pedig újult erővel tör felszínre, így egyértelműen tudatosulni kényszerülünk alapvető élethelyzetünkkel, ami nem más, mint maga az egzisztenciális krízis (Yalom, 2003).

Záró gondolatok

Kérdésfeltevésünk sarokkövéül azt a gondolatot szükséges kiemelni, hogy az egzisztenciálisan belsővé tett halál nagy erőt rejt magában, vagy miként Polcz Alaine fogalmaz (1995a: 22): „A halál tükrébe nézve mélyebb, gazdagabb, jobb lesz az élet.” Tehát jelen létehelyzetünket tulajdonképpen a halállal való foglalkozás távlata nyitja meg. Vagy ha a Simmel-féle gondolati keretet használjuk (Csejtei, 2001b): a halál önmagában benne leledzik az életben, s nem úgy kellene gondolnunk rá, mint az élet végére, mert nem egy végesemény, hanem egy olyan elv, amely kezdettől fogva alakítja az életet. Halál nélkül életünk „elgondolhatatlan mértékben megváltozna”, aminek köszönhetően lényeges és lényegtelen között nem tudnánk különbséget tenni (Csejtei, 2001b).

Polcz Alaine szavaival, emlékének adózva zárjuk tanulmányunkat: „*Ahogy most közeledik halálom ideje, és ezt jó tudni [...] először is szubjektíve: sokkal gyönyörűbb az élet. Minden kedvesebb, minden szebb. Ahogy az ember búcsúzik, minden drágább lesz, s az értékek egyre előtérbe kerülnek. De ugyanakkor ez a búcsú nem szomorú és kétségbeejtő, hanem van ennek valami szépsége.*” (Tarr – Karácsony, portréfilm, 2006).

IRODALOM

BAKÓ T. (2004): *Utak és ösvények*. Budapest, Psycho Art
Biblia (1975). Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya

- CSEJTEI D. (2001a): *A halál hermeneutikája*. Veszprém, Veszprémi Humán Tudományokért Alapítvány
- CSEJTEI D. (2001b): Simmel halál-felfogása. *Kharón Thanatológiai Szemle* 5 (2-3): 163-193.
- CSEJTEI D. (2002): *Filozófiai metszetek a halálról*. Budapest, Pallas Stúdió
- DAMM, H. (1961): *Kanaka. A déli Tenger népei*. Budapest, Gondolat Kiadó, idézi Bakó, 2004.
- ELIADE, M.(1987): Bevezetés a halál mitológiájába. In: ADAMIK L. – JELENCZKI I. – SÜKÖSD M.: *Mauzóleum*. Bölcsész Index, Centrál Könyvek. Budapest, 179-188.
- ERŐSS L. – VEÉR A. (2001): *A halál enciklopédiája*. Budapest, Glória Press Kiadó
- FURMAN, M. (1974): *A Child's Parent Dies*. New Haven, Conn. Yale University Press
- HEIDEGGER, M. (1989): *Lét és idő*. Budapest, Gondolat Kiadó
- JUHÁSZ J. – SZŐKE I. O. – NAGY G. – KOVALOVSKY M. (szerk. 1992): *Magyar Értelmező Kéziszótár*. Budapest, Akadémia Kiadó
- KISS G. (szerk. 2004): *Magyar szókincstár*. Budapest, Tinta Könyvkiadó
- KOVÁCS GY. (2003): „Teherként ült szívemen...” *Serdülő- és gyermekpszichoterápia, Pszichoanalitikus szakfolyóirat* 3 (2): 93-103.
- KOSZTOLÁNYI D. (1935): Esti Kornél kalandjai. In: *Magyar Elektronikus Könyvtár*, <http://mek.niif.hu/00700/00745/00745.htm#23>, – Elérés: 2011. 03. 21.
- KÜBLER-ROSS, E. (szerk. 2002): *Éretté válni a halálra*. Kecskemét, Korda Kiadó
- KULCSÁR ZS. (2002): *Egészségpszichológia*. Budapest, Eötvös Kiadó
- LIMPÁR I. (2009): Társadalmunk halálhoz való viszonya. *Kharón Thanatológiai Szemle* 13 (1): 1-8.
- NAGY M. I. (1997): *A gyermek és a halál*, Pont Kiadó, Budapest.
- PAIS I. (1994): *A görög filozófia*. Budapest, Szerzői kiadás
- PECK, M., S. (1997): *A járatlan út*. Budapest, Park Könyvkiadó
- PELLEI I. (1995): Halál, kultúra, társadalom. In: HEGEDŰS K. (szerk. 1995): *Halálközelben*. Budapest, Magyar Hospice Alapítvány, 11-16.
- POLCZ A. (1973): A halálviszonyunk alakulása. In: *A halál iskolája*. Budapest, Magvető Kiadó, 23-39.
- POLCZ A. (1974): Viszonyunk a haldoklóhoz és a halott testéhez. In: *A halál iskolája*. Budapest, Magvető Kiadó, 51-76.
- POLCZ A. (1986): Gyászban lenni. In: *A halál iskolája*. Budapest, Magvető Kiadó, 270-323.
- POLCZ A. (1987): Honnan jöttünk, és hová megyünk? In: *A halál iskolája*. Budapest, Magvető Kiadó, 323-364.

- POLCZ A. (1995a): A beteg és a családtagjai halállal kapcsolatos problémái. In: HEGEDŰS K. (szerk. 1995): *Halálközelen*. Budapest, Magyar Hospice Alapítvány, 19-34.
- POLCZ A. (1995b): *Meghalok én is?* Budapest, Osiris Kiadó
- POPPER P. (1999): *Fáj-e meghalni?* Budapest, Saxum
- POPPER P. (2008): *A nem értés zűrzavara*. Budapest, Saxum
- SOMLAI GY. (1987): A halál és élet közé dobátva. Halálhoz-temetéshez. In: ADAMIK L. – JELENCZKI I. – SÜKÖSD M.: *Mauzóleum*. Bölcsész Index, Centrál Könyvek, Budapest, 36-43.
- SPANNRAFT M. (2000): Gyásról – a metaforák nyelvén. *Kharón Thanatológiai Szemle* 4 (3): 59-65.
- TARR B. - KARÁCSONY S. (2006): *Portréfilm Polcz Alaine-ről*.
http://www.gyaszolok.hu/polcz_alaine_emlekere.php – Elérés: 2011. 03. 21.
- YALOM, I., D. (2003): *Egzisztenciális pszichoterápia*. Budapest, Animula Kiadó

Limpár Imre
pszichológus
e-mail: imre.limpar@gmail.com