

Először beszél tragikusan elvesztett kedveséről



Pokorny Lia:

**„Némán
üvöltöttem
a párnába
a fájdalomtól”**

► A színésznő volt párja **kilenc évvel ezelőtt veszítette életét.**
Lia a gyász feldolgozásáról mesélt lapunknak **→10**

Pokorny Lia volt párja elvesztéséről:

„Anyaként nem engedhettem, hogy ne éljem túl ezt”

Erős volt lelkileg
Pokorny Lia nem hagyta, hogy gyermeke lása, ő min megy keresztül a megrázó tragédia után

► Kilenc éve hunyt el a színésznő volt kedvese, nehéz volt feldolgozni

BUDAPEST - Szinte felfoghatatlan, mekkora fájdalmat jelent, ha valaki tragikus hirtelenséggel elveszti a szerettét. Pokorny Lia (48) színész kedvese kilenc éve hunyt el. A színésznő sokáig nem beszélt arról, min ment keresztül a tragédia után. A Blikk+Győző legutóbbi adásában Szabó Győzőnek (50) utalt erre röviden, most lapunkban megtörte a csendet, remélve, hogy sok gyászolónak segíthet saját történetével.

– A gyász mindenkinél más. Lelki hullámvasút, a születés és a halál, mindkettő olyan megrendítő pillanat, amelyekre nem tudunk hatni. Az utóbbi persze más, hiszen a nagy veszteséget nehéz befogadni – kezdte lapunknak Pokorny Lia, aki sokáig és nehezen dolgozta fel, hogy párja elhunyt.

– **Az ember lelke nem akarja elfogadni, hogy soha többé nem láthatja azt, aki addig az élete része volt. Minden pillanatban arra gondol, ha belép egy szobába, ő biztosan ott lesz, vagy látni véli az utcán bárhol, mert a lélek keresi a kikapukat. Egy szakítás után még reménykedhet az ember, amiből erőt meríthet a túléléshez, egy veszteség után azon-**

ban nincs mód és esély, hogy újra beszélhessen vele – mondta a színésznő.

Ahogy Lia fogalmaz, rengeteg recept van arra, hogy az ember elfogadja, elveszített egy számára fontos személyt, még akkor is, ha az pokoli kínnal jár, csak mindenkinek meg kell találni a számára megfelelőt, ám ez nehéz.

– **Az elfogadás hullámvölge volt, amikor úgy éreztem, minden rendben, majd hűs percenként rosszabb lettem.** Attól függetlenül, ki hogyan éli meg a gyászt, magából kibeszélve vagy bezárkózva, szerintem fontos, hogy szakember segítségét kérjük. Akármennyire is azt hisszük, ismerjük magunkat, ez nem igaz, nem tudhatjuk, mit vált ki belőlünk egy ilyen tragédia. Segítség kell, hogy később önmagunk és a környezetünk is boldog legyen – mondta Lia.

A színésznő egy munkanapot sem hagyott ki a tragédia után, nem adta vissza szerepeit, a munkát terápiának tekintette.

– Az előadásokon keresztül tudtam beszélni a fájdalomról, ami nagy segítség volt. Végül megértettem, hogy bár a fájdalom jön velem tovább, de a veszteségből építkezni is lehet. Ilyenkor óhatatlanul megfordulhat az ember fejében, hogy lehet, ebből nem tud felállni, de úgy gondolom, nekünk, akik itt maradunk, fantasztikus lehetőség ez arra, hogy az életet válasszuk. Az élet megy tovább, bár nem úgy, mint korábban. Érezzük a másik hiányát, hiszen nem igaz a mondás: minden és mindenki pótolható.

Sokszor egy év sem elég, hogy az ember összetört szíve beforrjon, s újra tudjon mosolyogni, örülni, s nyitni az élet, esetleg egy új szerelem felé.

– Hónapokkal a történetek után már érezhető volt a javulás. Sokaknak megadatik 50-60 közösen eltöltött év, másoknak pedig kevesebb. Szerintem az embernek nem csupán egy társa lehet, és egyedül is élhet boldog életet. Fontos, hogy mindenki, aki elveszíti

a szerettét, maradjon nyitott, befogadó. Túl rövid az élet, és nem tudhatjuk, mit hoz a színesnap – elmélkedett el a színésznő. Lia fia, Misi nyolcéves volt, amikor a baleset történt. Így számára a legfontosabb az volt, gyermeke minél kevesebbet érzékeljen abból, ő min megy keresztül.

Még akkor is, ha ez sokszor pokolian nehéz volt a számára.

– Anyaként nem engedhettem, hogy ne éljem túl ezt. **Ha magamra is zártam a szobaajtót, és némán üvöltöttem a fájdalomtól a párnába, akkor sem hagyhattam, hogy a fiam azt lássa, elveszítheti az anyukáját.** Misi születése után éreztem, ezerszer nagyobb erőm van, mint képzeltem, és ez mindenben átsegít. Ez akkor sem volt másképp – mondta a színésznő. **Cs. H.**

Fel kell dolgozni a traumát

Ha valaki a szerelmét veszíti el, az megnehezíti számára a trauma feldolgozását a szakértő szerint.

– A gyász az minden esetben más, nincs erre meghatározott időtartam. Vannak tényezők, amelyek elősegítik a gyógyulást, például a család és a barátok támogatása vagy a kiegyensúlyozott háttér. A gyászoló ne ijedjen meg a saját érzelmeitől, de attól sem, hogy a tragédia után akár évekkel később is el tudja sirni magát. Ha feldolgozta a veszteséget, újra nyitott lehet egy új kapcsolatra is – mondta Makai Gábor klinikai szakpszichológus.