Polyánki Balázs

A MARADÁS NEHÉZSÉGE

Megküzdés az öngyilkosság gyászával

© Egyensúlyért Oktatási és Stresszoldó Bt.
Dunaújváros, 2026
www.egyensulyert.hu
info@egyensulyert.hu

Copyright © Polyánki Balázs, 2026
ORCID ID: 0009-0004-8393-3195

www.blackribbon.hu

Illusztrációk:
pixabay.com

Borítógrafika:
Canva | Canva.com | MI

Figyelmeztetés:
A könyv teljes anyaga, vagy annak bármely részlete kizárólag a kiadó írásos engedélyének birtokában sokszorosítható, vagy használható fel nyilvánosság előtt előadás megtartására, vagy bármely hasonló célra.

Az itt közzétett anyag edukációs célt szolgál. Teljes mértékben mentes minden ideológiai, filozófiai, vallási vagy politikai nézőponttól. A könyvben szereplő információkat és gyakorlatokat mindenki kizárólag saját felelősségére használhatja. A bemutatott útmutatók alkalmazása nem helyettesíti a kiképzett szakemberrel való konzultációt. Amennyiben úgy észleli, hogy élethelyzetével, panaszával kapcsolatban segítségre van szüksége, keresse fel orvosát, pszichológusát.

ISBN: 978-963-89061-9-9
Felelős kiadó: Gál Dávid Attila
Nyomda: Prime Rate Zrt.
Felelős vezető: Dr. Tomcsányi Péter vezérigazgató

TARTALOM

ELŐSZÓ: Nadia *11*

BEVEZETÉS: Elvetett életek *19*

I. ÖNGYILKOSSÁG ÉS GYÁSZ

1.1 Megsebzett szív *27*

1.2 Fájdalom és zűrzavar *30*

1.3 Stigma *32*

1.4 Befejezetlen ügy *35*

1.5 Szuicid prevenciós aktivitási lista *35*

II. RIASZTÓ SZÁMOK

2.1 Az adatok szerepe *41*

2.2 Globális kép *42*

2.3 Hazai tükör *47*

2.4 Nyelvi kifejezések *50*

2.5 Cselekvéssel reményt adni *50*

III. MEGKÜZDÉS

3.1 Az alkalmazkodás változatai *55*

3.2 A család mint támogató rendszer *59*

3.3 A gyásszal való megküzdés tíz területe *62*

3.4 Szuicid dinamikák *68*

IV. BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

4.1 Wringley esete *79*

4.2 Kilenc terület *80*

4.3 Más veszteséghez nem hasonlítható gyász *83*

4.4 Az őrület élménye gyász során *85*

V. REMÉNYTELENSÉG

5.1 Végzetes reménytelenség *91*

5.2 Búcsúlevelek *93*

5.3 Túlélők komplikált gyásza *97*

5.4 Mentalizáció *99*

VI. JELEK ÉS VÉDELEM

6.1 Halálos szerelmi háromszög *103*

6.2 Figyelmeztető jelek *105*

6.3 Pszichológiai halottszemle *109*

6.4 Egy végzetes út *112*

6.5 Érzelmek hálójában *115*

6.6 Védőfaktorok *118*

VII. ÉLETMENTŐ ODAFIGYELÉS

7.1 Gyerekkor *123*

7.2 Szervezett megelőzés *128*

7.3 Veszteségből megelőzés *129*

7.4 Különleges dinamikák *131*

7.5 A megelőzés alapelvei *134*

7.6 Segítés lépésről lépésre *137*

VIII. A VÉGZET EZER ARCA

8.1 Időutazás az öngyilkosság világában *143*

8.2 Freud és a többiek *148*

8.3 Nemzetközi kutatási eredmények *151*

8.4 Öngyilkossági gondolatok megosztásának lépései *156*

IX. EGYÜTT AZ ÉLETÉRT

9.1 A szűrés fontossága *165*

9.2 Egy csoport gyászának támogatása *167*

9.3 Végzetes percepció *170*

9.4 Miért halnak meg az emberek öngyilkosságban? *173*

9.5 Gyermek túlélők *175*

9.6 Alku *179*

9.7 Megbékélés *183*

NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ *191*

HIVATKOZÁSOK JEGYZÉKE *200*

NADIA



„Úgy gondolom, azért ment a Carletonra, hogy egy kicsit távolabb legyen tőlünk, és ne ellenőrizgethessük. Lányunk tisztában volt vele, hogy mindentől óvtuk őt.” – magyarázta az édesapa. A 18 éves Nadia Kajouji izgalommal és lelkesedéssel érkezett 2007 szeptemberében Kanada fővárosába Ottawába, hogy jogi tanulmányait a Carleton Egyetemen megkezdje. *„A szülőt tájékoztatják a fantasztikus lehetőségekről. Gyermeked bármikor meglátogathatja az orvost vagy a pszichológust. Még a kampuszt sem kell elhagyni ehhez. Ugyan, mi miatt is kéne aggódni?”* – ecsetelte az édesanya. *„Jogot tanult, de álma az volt, hogy egy napon bíró legyen. Nadia mindig azon volt, hogy többet érjen el.”* – emlékezik vissza testvére, Marc. Nadia élete látszólag rendben volt. Az egyetem előtt azonban egy hosszabb párkapcsolata ért véget, amelyet egy újabb szakítás követett. Anyja tudott terhességéről és vetéléséről. Az édesapa előtt ez titok maradt. Anyja pontosan tudta, hogy lánya milyen nehéz időszakon megy keresztül, ami visszahúzódóvá tette. Nadia nem akart teherbe esni, mégis megtörtént. A babát sem akarta elvetetni, de elvetélt. Élete az egyetemen ősszel elkezdődött. Elkezdett pszichológiai tanácsadásra járni. Egy nap azonban az ülésen nem jelent meg. Kollégiumi szobájában aznap megállás nélkül szólt a zene. Az ajtó zárva volt. Amikor a biztonsági szolgálat a szobájába belépett, megtalálta Nadia pénztárcáját, bankkártyáját, és pénzét. A lány, és télikabátja nem volt ott. 300 mérföldnyire lévő szülei napokon keresztül próbálták elérni. Az egyetem felhívta őket: lányuk eltűnt.

Egy elkeseredett kutatás vette kezdetét. Apja azonnal Ottawába ment és az utcákat járta. *„Amint a napok teltek, úgy nőtt elkeseredésem és reménytelenségem”* – magyarázta. Fia Marc is vele volt. *„A térdig érő hóban kerestem a testvéremet. Nem adtam fel a reményt. Kellett valami, hogy ne őrüljek meg.”* – magyarázta. Nadia holmijai között is nyomokat kerestek. Édesanyja szerint, amikor legutóbb otthon volt, hanyagul volt felöltözve. Megkérdezték tőle, hogy mi a baja, de csak annyit válaszolt, hogy fáradt és nem érzi jól magát. Ez nem győzte meg szüleit. Azzal nyugtatta őket, hogy amikor készen áll, mindent el fog mondani nekik.

Az otthoni nyomozás során kiderült, hogy a lánynak hangulatingadozásai voltak és öngyilkossági gondolatokkal küszködött. Orvosa antidepresszánst írt fel neki, akinek folyamatosan arról beszélt, hogy meg fogja ölni magát. Kollégiumi szomszédja később elmondta, hogy a lány rendszeresen bezárkózott a szobájába, és amikor kopogott neki, nem nyitott ajtót. Hívta,

emailt és szöveges üzenetet is küldött neki, de válasz nem érkezett. *„Amikor végre kijött a szobájából, nem nézett rám. Valahogy megváltozott, olyan volt, mintha nem is lett volna jelen. Már nem az a lány volt, akivel az év elején megismerkedtem”* – magyarázta Krystal. A kollégisták elmondták a biztonsági szolgálat számára, hogy szerintük Nadia öngyilkosságot tervez, de senki nem tett semmit. Később arra is fény derült, hogy egy alkalommal a rendőrséget kellett kihívni egy étterembe, mert Nadia egy pengével a kezében azzal fenyegette környezetét, hogy ha valaki nem hajlandó segíteni neki, akkor felvágja az ereit. A szülőkhöz ez az információ csak lányuk eltűnése után ért el. Más szavakkal a lány hónapokkal az eltűnése előtt arról beszélt másoknak, hogy meg akarja ölni magát, amiről szülei semmit nem tudtak. A tél beköszöntével Nadia depressziója egyre nagyobb mélységekbe zuhant.

Az eltűnés után az ottawai rendőrség lefoglalta a lány laptopját. A nyomozók ezután rossz hírekkel keresték fel a szülőket. Elmondták számukra, hogy lányuk öngyilkossággal kapcsolatos online csoportot és honlapot látogatott meg. Online barátságot kötött egy önmagát ápolónőként bemutató személlyel, aki saját öngyilkossági gondolatait osztotta meg vele. Feltűnt, hogy nem próbálta megvigasztalni a lányt és öngyilkossági tervéről sem beszélte le. Sőt, egyenesen arra bátorította, hogy vessen véget az életének. A feltárt adatok világosan mutatták, hogy Nadia 2008 elejétől aktívan kereste az öngyilkosság módszereit és online chat-szobákat látogatott. Az önmagát „Cami D” néven bemutató amerikai ápolónő elmondta, hogy ő már 12 éve depressziós és minden lehetséges öngyilkossági módszerrel megismerkedett. Elárulta, hogy ő az akasztás mellett döntött. Amikor a szülők elolvasták lányuk online barátjával folytatott csevegését, sokkos állapotba kerültek. Ott volt előttük, lányuk üzenete, amelyben az állt, hogy vasárnap tervezi megölni magát. Cami D próbálta meggyőzni a lányt, hogy ő is akassza fel magát, közben kapcsolja be a webkameráját, hogy halálát végignézhesse. Megígérte neki, hogy „miután mindent rendben talált”, ő is felakasztja magát. Nadia azonban alapos tervet készített magának. *„Van egy híd a folyó felett, ahol a jég be van törve. A víz gyorsan folyik alatta, ami be tud sodorni a jégpáncél alá, ahonnét nem tudok feljönni levegőt venni. Ha pedig a fulladás nem működne, a hipotermia remélhetőleg megteszi majd a hatását.”* A lány határozott szándéka volt, hogy az esetet balesetnek állítsa be, mivel azt a családja és a barátai könnyebben fel tudnák dolgozni. Cami D 2008. március 9-én kapott üzenetet utoljára tőle. *„Örülök, hogy a dolgok ma este jól fognak menni.”* Amikor apja meglátta ezt a sort, azonnal tudta, hogy lánya halott.



Sajnos igaza volt. Azon az éjszakán lányuk belevetette magát a Rideau folyó jéghideg vízébe. Teste csak hat héttel később, a tavaszi olvadás során került elő. A gyászoló édesapa csak annyit mondott: *„A szülőnek nem az lenne a dolga, hogy gyerekét eltemesse. Engem már az sem érdekel, ha holnap meghalok."* Nadia halálának mindent elsöprő hatása volt a szülőkre, a családra és a barátokra.

Cami D kilétének felfedéséhez egy Angliában élő nyugdíjas tanárnő Celia Blay járult hozzá. Szülei halála után az internetet böngészte, hogy gyászához támogatást találjon. Eközben azt is felfedezte, hogy az öngyilkosság témájával kapcsolatban sok honlap, chatszoba, hírlevél létezik. Ennél azonban valami sokkal nyugtalanítóbbat is felfedezett. Olyan oldalakra is eljutott, amelyeket a Nadiához hasonló személyek keresnek fel bizonytalanságukban. A legtöbb oldal támogatást ad, de vannak olyanok is, amelyek nem ezt az irányt képviselik. Az egyiken elkezdett csevegni egy 17 éves dél-amerikai diákkal. *„A diák szinte a semmiből írt rám és elmondta, hogy egy öngyilkossági paktumot kötött valakivel. Azonnal megpróbáltam lebeszélni erről. A lány azonban határozottan kijelentette, hogy pénteken délután 4 órakor fogja felakasztani magát."* – magyarázta Celia. A diák megírta, hogy a paktumot online kötötte egy „Li dao" nevű amerikai ápolónővel. Li dao arra kérte őt, hogy közben majd kapcsolja be a webkameráját, mert szeretné végignézni a halálát. Celia teljesen megdöbbent. Ami ezután következett, az még nyugtalanítóbb volt. Azt látta, hogy ugyanabban a csevegésben többen is öngyilkossági paktumot kötöttek a Li dao nevű személlyel. Celia egyesével, mindegyiknek írt. Több tucat brit, európai és latin-amerikai volt közöttük. Elment a rendőrségre és megmutatta, hogy rajtakapta a lehető legrosszabb ragadozót, aki másokat öngyilkosságra beszél rá, megígérve, hogy utána ő is így tesz. Nem hitte el, ahogy a rendőrség az ügyre reagált. Nem érdekelte őket. Azt mondták, hogy ilyen esetekkel ők nem foglalkoznak. Celia azonban nem adta fel. Saját nyomozásba kezdett, hogy megtalálja az ápolónőt. Kiderítette, hogy „Li dao", „falcon girl" és „Cami D" egy felhasználó. Emailben kapcsolatba lépett azokkal, akik öngyilkos

paktumban álltak vele. Arra kérte őket, hogy küldjék el számára a nő képét. Az eltérő nevek mögött, ugyanaz a kép volt. Egyik alkalommal becsatlakozott egy élő beszélgetésbe, ahol néhány másodpercre feltűnt Cami D, akit telefonjával lefotózott. Meglepetésére azonban nem egy nő, hanem egy középkorú férfi tűnt fel a képernyőn. *„Te jó ég! Te pasi vagy!”* – kiáltott fel. *„Mit számít ez?”* - kérdezett vissza a férfi, aki még egy súlyos hibát elkövetett. Felfedte, hogy igazi neve William Melchert-Dinkel és a minnesotai Faibault nevű kisvárosban lakik.

Celia tudta, hogy megtalálta, akit keresett. Már csak az volt a kérdés, hogy miképpen tud bizonyítékot szolgáltatni a rendőrség számára. Másfél éve volt már a nyomozásban, amikor Nadia személyéről még semmit nem tudott. Kiderítette, hogy 46 éves gyanúsítottja valóban ápolóként dolgozik. Feleségével és két gyermekével élt egy csendes utcában. Nem fért a fejébe, hogy ez ugyanaz az ember, aki a lányaival közel azonos életkorú fiatalokat arra instruál, hogy akasszák fel magukat, amit élőben, a számítógépén keresztül néz végig. Tudta, hogy ki a gyanúsított, hol, és mit csinál. Elment Birminghambe és a rendőrség számára átadta bizonyítékait. Ismét azt mondták neki, hogy nem az ő dolguk ezzel foglalkozni és elküldték.



Csalódott volt, de nem adta fel. Az Egyesült Államokban lévő barátjával megosztotta privát nyomozását és a bizonyítékokat. Arra kérte, hogy vigye el az FBI-hoz. Barátja sem segített. Közben olvasott Nadia esetéről is. Azonnal értesítette a kanadai rendőrséget, akik felvették a kapcsolatot Minnesotával. Óvatosan nyomozni kezdtek, mivel IP-cím alapján nem lehet beazonosítani azt a személyt, aki ténylegesen Nadiával cseveghetett a 22 000 fős kisvárosból. Mivel Kanadából feljelentés nem érkezett, a helyi rendőrség nem tett további lépéseket.

Közben Melchert-Dinkel áldozatainak száma öttel emelkedett. Celia követve az online csevegéseket észrevette, hogy a férfi igyekszik rávenni egy holland tinédzsert, hogy pengével vágja fel az ereit. Kapcsolatba lépett a tinivel. El volt keseredve, mivel Kanadából nem érkezett feljelentés, a brit rendőrséget továbbra sem érdekelte az eset, Melchert-Dinkel pedig még mindig online volt. Tovább kutatott az interneten és megtalálta a *The Task Force on Internet Crimes Against Children* azaz *A Gyerekek Ellen Elkövetett Internetes Bűncselekményeket Felderítő Egységet*, Minnesotában. Minden anyagát elküldte nekik. Kutatóik elkezdték átnézni a dokumentumokat.

2008 augusztusában egy 19 éves kanadai asszony kezdett online csevegésbe, akit Melchert-Dinkel megpróbált rávenni, hogy ölje meg magát. A beszélgetés 5 hónapon keresztül folyt. Celia ennek is tanúja volt, és bizonyítékait továbbította a rendőrség számára. A kanadai asszony óvatos volt, mert a chatszobában lévők mindent elmondtak neki, de a csevegést azért folytatta vele. 2009 januárjában a minnesotai rendőrségnél, - 9 hónappal azután, hogy Celia az első bizonyítékokat átadta nekik, - úgy döntöttek, hogy bekopogtatnak Melchert-Dinkel ajtaján. A férfi együttműködő volt és azonnal elmondta a rendőröknek, hogy az interneten különböző neveken, nőnek adva ki magát arra veszi rá az embereket, hogy öljék meg magukat. Elmondása szerint több tucat öngyilkosságot nézett már végig élőben, amit mások kamerájukon keresztül osztottak meg vele. Amikor megkérdezték, hogy miért tette, csak annyit mondott, hogy „*a vadászat izgalma miatt”*. A rendőrkapitány szerint képtelenség felfogni, hogy miképpen okozhat örömöt bárkinek is az, ha másokat az élet nehéz helyzeteiben lát. Számítógépét lefoglalták és átvizsgálták. Előkerültek az instrukciók, az E-mailek, amelyeket másoknak küldött. Megtalálták Nadia fotóját is. A lány talán még élne, ha Celia első megkeresése után a brit rendőrség az ügyben intézkedni kezd. Az egészségügyi jelentésekből kiderült, hogy Melchert-Dinkel segítséget keresett magának. „Öngyilkosság-fétisre” panaszkodva arról beszélt a tanácsadáson, hogy öngyilkosságról szóló honlapok függője lett. Elmondta, hogy önmagát „bűnösnek” és „értéktelennek” érzi.



Öngyilkosságokban való asszisztálás etikátlan magatartása miatt a Minnesotai Ápolási Bizottság visszavonta az engedélyét. Hónapok teltek el. Sem feljelentés, sem letartóztatás, sem pedig bírósági tárgyalás. Ezzel a ténnyel Nadia édesanyja nehezen tudott együtt élni. *„Azt akarom, hogy találják bűnösnek és menjen börtönbe, amivel üzenhetnénk azoknak az internetes ragadozóknak, akik hasonló dolgokat művelnek, mert tudom, hogy sokan vannak. Tanulják meg, hogy az internet nem adhat nekik menedéket.”* – magyarázta. Minnesota államban soha korábban nem volt precedens arra, hogy valakit amiatt tartóztassanak le, hogy interneten keresztül másokat öngyilkosságra vegyen rá. Amikor 2009 őszén Melchert-Dinkel vásárolni ment az NBC News riportere odament hozzá és megkérdezte, hogy miért asszisztált Nadia halálához? Csak annyit mondott: *„No comment”*. A riporter azt is megkérdezte, hogy volt képes ilyen dolgokat tenni, hiszen neki is van két lánya. Melchert-Dinkel nem értette a kérdést és csak annyit reagált: *“Mi van?”* Egy másik riporternek azt válaszolta: *„Ebből úgysem lesz ügy. Az élet megy tovább.”*

2010-ben az ügyészség újra átvizsgálta az aktákat. Nadia halála után 2 évvel úgy döntöttek, hogy a precedens nélküli ügyet bíróságra viszik tudva, hogy a férfi egyetlen esetben sem volt az áldozatokkal, amikor azok meghaltak.

Májusban Melchert-Dinkel végül megjelent a bíróságon, - mindezt annak köszönhetően, hogy valaki a sok ezer mérföldnyi távolságban lévő Angliában nem adta fel. Ítélet született: a férfit a bíró eltiltotta az internet használatától. Nadia édesanyja erre így reagált: *„Soha nem fogom felfogni azt, hogy ilyen ügyekben miért nem lehet feljelentést tenni és egyáltalán miért tart az egész ilyen hosszú ideig. Számomra, az ügyet úgy zárták le, hogy nyitva hagyták”* – mondta zokogva. A tárgyalás túl sok rossz emléket idézett fel benne, amit inkább elfelejtett volna. Gyászában legtöbb idejét arra fordította, hogy azokat elfelejtse. Ám bizonyosságot nyert az, amit mindvégig sejtett és érzett.[1]

~ ~ ~

A maradás nehézsége olyan üzenetekben fejeződik ki, mint amit Nadia 2008 márciusában Cami D számára írt: *„Rettenetesen érzem magamat amiatt, hogy a szüleim pénzét az iskolára pazarolom. Fogalmam sincs, hogy mi mást csinálhatnék. Tudnék ilyen állapotban dolgozni? Nem tudom."* Lényege a tehetetlenség és a reménytelenség, ami arról győzködi az elmét, hogy csak egy kiút létezik. A kiszáradt érzelmek sivatagját járó, fáradt vándor nem keresi többé a patakot vagy az esőt. Már el sem hiszi, hogy azok léteznek. Az elpárolgott holnap homokjában figyelmét a horizonton megjelenő délibábra irányítja. A megnyugvás ígéretét, a zaj megszűnését és a fájdalom elmúlását ismeri fel benne, miután hiába próbálta a víz alatti vastag falon keresztül túlüvölteni mások hangos kacaját. Olyan szellemmé vált, aki még el sem távozott. A magány és a fájdalom felerősödik, amint minden ajtó magától, sorra bezárul. Sötét szobájának falai lassan összenyomják. A maradás nehézséggé válik.



Élményei mélyen összefonódnak azokéval, akiket itt hagy. A világot nekik egy lángok martalékává vált épület hamvait nézve kell újraépíteni. Olyan világ ez, amelyben teljesen más fizikai törvények uralkodnak. A levegő sokkal nehezebb és sűrűbb, amiben nehéz lélegezni. A hiány többé nem elvont fogalom, hanem egy olyan fizikai entitás, ami a szoba terét teljesen kitölti. Ott ül az üres széken az étkezőasztalnál, visszhangzik a folyosón és az ajtó melletti mozdulatlan kabátban vesztegel. Az idő az Előtte és az Utána részekre hasad. A térképek nem működnek. Olyan súlyt cipelve kell itt navigálni, amelynek láthatatlan terhe soha nem tűnik el. Az elme egy könyörtelen, soha nem alvó nyomozóiroda lesz, amely megállás nélkül vizsgálja a múltat. Az emlékek színházában újra és újra ugyanaz a darab megy. Mindenütt a *„miért"* a *„mi lett volna, ha"* és a *„bárcsak"* démonjai kísértenek. Vádló suttogásuk azt mondja, hogy nem voltunk gondolatolvasók, nem törtük át a víz alatti vastag falat, nem érkeztünk meg öt perccel korábban. Olyan csapda ez, amelynek labirintusában minden folyosó ahhoz a szörnyű vádhoz visz vissza, hogy nem tudtuk megmenteni azt, akit szerettünk. A világba vetett igazságosság, biztonság és kiszámíthatóság szilánkokra törik. A riadalom állandósul. Vajon hol gyullad meg a következő ház, amelyet észre kell venni, miközben belül a harag és a szeretet viaskodik egymással. A szilánkok között minden lépés újabb vérző sebet ejt. Az elsírt könnyekkel a szilánkok éle tompul. A fájdalom marad, de az élet körülötte kiterjed, amiben az ember megtanul egyik kezében a tragédia fájdalmával, a másikban pedig az elhunyt szerettéhez fűződő szép emlékeivel járni.

Könyvemben az öngyilkosság és a hozzá kapcsolódó gyász síkjain életből vett példák, kutatási eredmények, különféle megközelítések és gyakorlati útmutatók segítségével kalauzolom végig az Olvasót. A *Maradás nehézsége* nem tankönyv és nem helyettesíti a kiképzett segítővel való konzultációt. Azoknak ajánlom, akik elég erősnek és késznek érzik magukat ahhoz, hogy az ember által átélhető egyik leggyötrelmesebb élménybe, a hozzá kapcsolódó gyászba és a vele való megküzdés útjaiba betekintést nyerjenek.

Útravalóul Márai Sándor gondolatait adom:

> *„Nem igaz, hogy a bánat elmúlik. Nem, a bánat nem múlik el, csak az ember megváltozik a bánatban, s a megváltozott ember másként viseli a terhet.”*[2]

Polyánki Balázs
2026, Bicske