

SINGER MAGDOLNA

Együtt lenni, együtt érezni. Önkéntes betegkísérés a hospice-ban*

Összefoglalás ♦ *A szerző évek óta kísér haldokló betegeket önkéntes segítőként. Ebben a tanulmányban a betegágy melletti találkozások során szerzett kommunikációs tapasztalatait összegzi. Főbb kérdései, melyekre választ is kapunk: milyen motivációk alapján válik valaki önkéntessé, mi a szerepe munkájának, van-e helye az érintésnek és a humornak a haldokló mellett – és az, hogyan gazdagodhat az önkéntes e találkozások által.*

„Útravaló

A boldogságot csak az bírja el, aki elosztja. A fény csak abban válik áldássá, aki másnak is ad belőle. Mert amikor bennünket elküldtek, az útrabocsájtó Hatalom így szólt: Rád bízok minden embert külön, kivétel nélkül mindenkit, segíts, adj enni, adj ruhát, mindenkire vigyázz úgy, mint magadra, és ne hagyd a sötétségben elmerülni. Amit szerzel, amit elérsz, osszad meg. Az egész világ a tiéd. Szabad vagy a kövektől az éterig. Ismerd meg, hódítsd meg, senki se tiltja, de jaj neked, ha magadnak tartod. Elbocsátlak téged is, mint mindenkit: felelős vagy minden emberért, aki veled él, s el kell számolnod minden fillérrel, amit magadra költesz, minden örömmel, amit magadba zártál, és minden boldog pillanattal, amit magadnak tartottál meg. Most eredj és élj, mert a világ a tiéd.”

(Hamvas Béla)

AZ ÖNKÉNTES SEGÍTŐVÉ VÁLÁS LÉPCSŐFOKAI

„Hogy jót tegyünk, azt nem kell fontolgatnunk.”

(Goethe)

Miért csinálom?

* Részletek a megjelenés előtt álló könyvből.

Önkéntes segítők vallomásai

Mindig voltak kósza vágyaim valami karitatív munkára, gondolom, mindannyian így vagyunk ezzel: ha látunk egy dokumentumfilmet éhező gyerekekről, nézzük a híradóban az árvízkárosultakat, olvasunk egy cikket menekültekről, hajléktalanokról, felbuzdul bennünk a vágy, valamit tenni akarunk. Aztán folyik tovább az életünk, és többnyire semmit nem teszünk.

Súlyosan meg kellett betegednem, hogy ez ne maradjon így.

A kórházban, ahol méhnyakrákkal operáltak, bejött hozzám egy fiatal nő, túl hatalmas műtéteken, mégis sugárzóan szépen. Ő volt a megtestesült Remény. Vagy Ígélet. Felvidített a vele való beszélgetés. Tűnődtem, ha meggyógyulok, talán én is nyújthatnék hasonló segítséget. Ahogyan nekem jólesett a törődés, mások számára is jóleső lehet. Ilyen egyszerű volt, semmi több, csak a segítőkészség, ami pedig, úgy gondolom, mindannyiunkban ösztönszinten bennünk van. Más is történt itt a kórházban: felébredt bennem a részvét, az együttérzés betegtársaim iránt, és különösen meglepő változás volt, hogy a korábban idegenkedést kiváltó idős emberek kedvesekké váltak számomra.

*Felgyógyulásom után várnom kellett egy évig. Bizonyítandó, hogy felbuzdulásom nem szalmaláng, jelentkeztem az alapítványnál.** Elvégeztem a javasolt hospice-tanfolyamot, ami aztán megváltoztatta az elképzelésemet. Korábban azt hittem, élő emlékműként fogom mutogatni magam, mint a gyógyulás lehetőségének tanúságtételét, a hospice azonban nagyon megfogott, határozottan gyógyíthatatlan betegekkel akartam dolgozni. Érdekes, hogy korábban már olvastam Elisabeth Kübler-Ross könyvét, Polcz Alaine addig megjelent írásait, mégsem éreztem, hogy bármi közöm lehet ehhez a témához.*

Elkezdtem betegekkel dolgozni, és innentől kezdve már bonyolultabbá váltak indítékaim. Mindenekelőtt az összes ígét le kellett cserélnem, amiket a betegápolással kapcsolatosan használtam. A segítek, adok, támogatok, nyújtok ígét a kapok szó váltotta fel; a beszélgetek, vigasztalok, jókedvre derítek, társalgok szót pedig a meghallgatok, hallgatok, esetleg a kérdezek szóra cseréltem. Felismertem, hogy mint önkéntes segítők nagyon sokat kapok a betegektől, és a halálközeli helyzet adta lehetőségekből sokat tanulhatok, gazdagodhatok. Ez jó, hogy így van, egyenrangúvá válik a kapcsolat. Itt senki sem lekötöztette a másikat.

Ha lemosdatok egy beteget, én tisztulok meg. Ha meghallgathatom egy ember gondjait, az én gondjaim lesznek kevesebbek. Ha egy elmenőnek sikerül valamit megértenie az életéből, én is közelebb kerülök a megértéshez. Ezt nem tudtam, ezt megtapasztaltam.

Aztán egyszer, amikor szüneteltettem a hospice-szolgálatot, egy napon bementem a kórházba. Amint elhaladtam a Hospice feliratú ajtó mellett, különös érzés állított meg, egy

** A Magyar Hospice Alapítványnál. (A szerk.)

ismeretlen izgatottság, vonzódás. Innentől tudtam, hogy a gyógyíthatatlan betegekkel való munka hivatás számomra.

Indítékaim szövedéke azóta még színesebbé vált: határozottan az önmegvalósítás, önmagam kiteljesedésének lehetősége számomra ez a terület, de időnként az elismerés, érvényesülés utáni vágyat, a megmérettetés, bizonyítás, önmegmutatás ambiciózus elemeit is felfedezem magamban. Örülök, ha tetszik választott hivatásom, büszke is vagyok, de zavar, ha felmagasztalják személyemet. Az ember tudja önmagáról, hogy mit ér, az érdemtelenül szerzett dicséret zavarba ejtő. Egy jó ápolónő nap mint nap végzi, szinte önkéntes alapon azt, amire én mindössze heti pár órában vagyok képes.

Mindent összevetve, ha megkérdem magam, mi az, ami hetente egy vagy két napon az erőt adja ahhoz, hogy elinduljak, talán a saját magam változásának, fejlődésének a szépsége, melyet ez a szolgálat elindított. A betegekkel való kapcsolatban a jobbik énemmel találkozom, elfelejthetem a kicsiségeken fennakadó, békétlenkedő, a szeretetet átélni nem tudó énemet, amelyet ugyanúgy sajátomnak mondhatok. Amikor látom azt, hogyan csillapodik le dominanciavágyam, hogyan tanulom meg a szerénységet, sőt alázatot, és hogyan nyílik meg a szívem, és válok képessé a szeretetre, ez az a nagy ajándék, ami évek óta arra készítet, hogy felkerekedjek.

*

Világéletemben segítettem a gyengéket, elesetteket, már a gyerekeim is így csúfoltak: anya, a gyámügy. Megláttam például az utcánkban egy hajlott hátú, bottal járó idős asszonyt, kicsit félnótás volt, csurgott a nyála, alig tudott beszélni. Felkaroltam, felvittem magunkhoz, intéztem az ügyeit. Kiderült, az ideggondozóból ismerik. Ez csak egy példa, talán nem is ide tartozik. Szerettem volna valami állandó szolgálatot, gyerekek körüli munkát képzeltem magamnak. Persze ebből nem lett semmi, de a vágy ott élt bennem. De hát mikor 10-14 órákat dolgoztam, lehetetlen volt. Két éve nyugdíjba mentem, már amennyire nyugalom ez, mert most is sokat dolgozom.

A hospice, azt sem tudtam, mi fán terem. Aztán egy napon szólt egy ismerősöm, gyere el velem egy hospice-előadásra, pont neked való. Mi az a hospice, na jó, veled megyek.

Hát tudod, ma is azt mondom, ha nem az az előadó van, tán sosem fog meg ez a dolog. Csodálatos előadást hallottam. Így aztán itt vagyok, már két éve. Nagyon szeretem, jó érzés, amikor látom, hogy tényleg tudok segíteni, hogy egy-egy beszélgetéssel kicsit feldobom a betegeket, hogy jólesik nekik a kedvesség, a törődés. Mindig olyan jó érzéssel távozom, tudtam segíteni. De a gyerekekről azért nem mondtam le. Tervezem, hogy majd gyermekkorházba megyek.

*

Nem foglalkoztam én olyan kérdésekkel, hogy miért is élek, mi a célom a világban. Aztán váratlanul jött a betegségem, mellrák, ami segített megtalálni az utamat. Most azt mondom, a legjobb dolog, ami történt velem az életemben – persze a gyerekeim születésén kívül –, hogy megbetegedtem. Nagyon könnyedén vettem, mindenki csodált, én meg élveztem, soha nem kaptam annyi dicséretet, mint abban a néhány napban. Megvizsgálták, mondták, ez egy daganat, majd másnap már, hogy rosszindulatú, rák, meg kell műteni, harmadnap már műtöttek is. Én oda se neki, büszkén besöpörtem a dicséreteket. Majd a műtét után mondták, most akkor megnézzük, vannak-e áttétek. Hoppá, erre én nem is gondoltam, jól meglepett a hír, hogy akár még az is lehet. Addig olyan magabiztos voltam, nekem meg kell gyógyulnom, ez nem is kérdés, 12 és 13 éves gyerekeim vannak, nekem élnem kell, és élni fogok. Kicsit megingott a nagy önbizalmam, de aztán eltökélten küzdöttem, tudtam, hogy fel akarom nevelni a gyerekeimet. Egyik mellemet leoperálták, majd kemoterápiát kaptam. Szerencsére sehol nem találtak áttétet.

Nem tekintettem lezártnak az ügyet, gondoltam, jobb, ha körülnézek, mit tehetnék az egészségem érdekében. Olvastam a könyveket, orvosi szakkönyveket, és tanulmányoztam a természetgyógyászati módszereket. Megismerkedtem számtalan érdekes spirituális gyógymóddal, elvégeztem több tanfolyamot. Évekig tanultam, minden csak arról szólt: én, én, én. Aztán egyszer elgondolkodtam azon, mi az, hogy én a gyerekeimért akarok élni? A gyerekeim már 15-16 évesek. Milyen teher az a gyerekeknek: az anya azért él, mert mi élünk, csak miattunk. Milyen nagy súly lehet ez a gyerekeknek? És ha kirepülnek, miért élek? Elkezdett foglalkoztatni a saját életem, a sorsom, az életem célja. Elmentem egy asztrológushoz, aki a következőket mondta: „Az erős akaratodat náladnál gyengébb akaratnak kell alárendelni.”

Sehogy sem értettem. Az asztrológus megmagyarázta: vagy betegekkel kellene foglalkoznom, vagy problémás kamaszokkal, vagy csecsemőkkel. Gondolkodtam: kamaszokhoz se kedvem, se erőm. Örülök, hogy saját gyerekeimmel viszonylag csendesen vészeltük át a kamaszkort, dehogyis akarok én kamaszokkal foglalkozni! Csecsemők? Őket imádom. Kiderült, azt nem vállalhatom, a csecsemőknek állandóság kell, állást meg nem akartam változtatni, most sincs sok pénzünk, de azzal a fizetéssel meg éhen is halnánk. Ekkor olvastam a M. kórházi hospice önkéntes szolgálatról.

Bementem a kórházba az első interjúra. Talán furcsán hangzik, de amint beléptem a hospice nappali szanatóriumba, még nem láttam semmit, azt sem tudtam, mi vár rám, mégis előtört egy érzés: megérkeztem, hazataláltam, ez az. Azóta hat év telt el. Vasárnap megyek, mert hétköznap dolgozom. Szeretem ezt a szolgálatot, örülök, ha szeretetet tudok nyújtani a betegeknek, és azt is látom, hogyan gazdagodom én is. A férjemmel sajnos, elváltak újtjaink: én

megyek, változom, remélhetőleg fejlődést hoz ez a változás, haladok egy úton, ő meg ott álldogál, ahol 20 éve találkoztunk, és csak néz dermedten a tovafutó vonat után, ahonnan ő lemaradt. Ez nem lenne baj, de engem is szeretne visszahúzni, én meg már nem vagyok képes azt az életet élni, amit korábban: simulékony, fejet hajtó feleségként a házimunka körforgásában keringeni, és nem meglátni, hogy azon túl is van élet a világban.

*

Mindig is emberek között akartam dolgozni, és lehetőleg olyan munkát, amelyben segíteni is tudok. Nyelveket tanultam, majd a repülőtéren helyezkedtem el. Itt is tudtam segíteni, mindig megtaláltam a módját. Nyolc év után kezdtem unni az egészséget, felismertem, hogy nem éppen a legelesettebbekkel kerülök kapcsolatba a repülőtéren. Anyukám a Máltai Szeretetszolgálatnál dolgozott, gyakran emlegetett egy hozzájuk betérő asszonyt, aki hospice-szolgálatot végez. Anyám mindig csodálkozva mesélt róla, hogy lehet ezt bírni, milyen nehéz, lélekpróbáló munka haldoklókkal dolgozni. Gondoltam, én szívesen kipróbálnám, én nem találtam ezt olyan lehetetlen feladatnak.

A repülőtértől még nem tudtam elszakadni, egyedül nevelem a kisfiamat, meg kell fontolnom a döntéseimet, itt pedig viszonylag jól kerestem. Érdeklődni kezdtem segítő szakmák és képzések iránt. Találtam egy nekem tetszőt, szociális asszisztens képzést nyújtót, sajnos, azonban túl drága volt. Ezt nem tudtam megengedni magamnak, és elkezdődött egy gyötrődés. Később mégis elhagytam az állásomat, és így mint munkanélkülit, beiskoláztak. Szóltam a volt férjemnek, nézzen körül hospice-ügyben. Érdekessége a történetnek, hogy az ő állását én találtam, ő pedig éppen ezen a munkahelyén találkozott egy kifüggesztett szórólappal, amelyben hospice-önkénteseket toboroztak. Egy éve vagyok a betegekkel, közben végzem az iskolát, és azt remélem, az alapítványnál munkát is kapok mint szociális asszisztens. Egészen pontosan, amire igazán vágyom, kreatív terapeuta szeretnék lenni. A gyógyíthatatlan betegek életének utolsó szakaszában is lehetséges alkotó és örömteli életet élni. Kézügyességemnek köszönhetően úgy érzem, tudnék ebben segíteni.

Elvégeztem a hospice-tanfolyamot, de nem érem be ezzel, mindig tanulok valamit, most például reflexológiát. Sokat kell még fejlődnöm, tudom. Az emberek szörnyülködnek, hogy bírom ezt a munkát, ők annyira sajnálnák a haldoklót, hogy túlságosan szenvednének. Én nem azon gyötrődöm, hogy a Margit néninek el kell mennie, hanem azt nézem, mit tudok segíteni, sikerül-e valamit nyújtanom számára ebben a helyzetben. Amikor látom, ahogyan megnyílnak a betegek, és elmondják bánatukat, félelmeiket vagy örömeiket, az nagyon jó. Amikor kilépek a kórházból, annak örülök, hogy volt egy jó órájuk. Vannak helyzetek, amelyek megráznak, de nem ez a jellemző. Egyszer együtt sírtam egy beteggel, akkor tudta meg, hogy rákos áttételei vannak. Én

voltam az első, akivel megosztotta a bánatát. De általában a halált én tényként fogadom el, nem szomorkodom. Sokan bátornak neveznek, holott nekem ez nem nehéz. Például egy óvodában nehezebben boldogulnék a gyerekekkel, én meg az óvónők munkáját látom nehéznek.

A motiváció keresése

A segítő szándék, az altruizmus mindannyiunkban meglévő belső szükséglet. Az egészséges segítőkészségen kívül azonban számos okból éreznek késztetést az önkéntesek a hospice-szolgálathoz. Ezek az indítékok nem mindig segítik az ideális betegkapcsolat kialakulását, sőt ártalmasak is lehetnek. Az önkéntes segítők indítékainak vizsgálata éppen ezért alapvető fontosságú. Gyakori eset, amikor a jelentkező saját életében már végzett hasonló feladatot, ápolt egyedül vagy a családja összefogásával valamely családtagot. Felébredhet benne a segíteni vágyás más, hasonló sorsú embereken, valamint hasznosítani szeretné a gondozással szerzett tudását. Vannak, akik saját maguk mentek keresztül hasonló megpróbáltatáson, és így jött létre a mások szenvedése iránti fogékonyságuk. Mindkét esetben fontos, hogy a veszteségeiket sikerüljön feldolgozniuk. A betegek melletti szolgálat igénye fakadhat önmegvalósítási szükségletből is, és vannak, akiknek érdeklődése az eszme iránti elkötelezettségből adódik.

Nem szerencsés, ám igen gyakori, amikor a saját veszteségek feldolgozása a cél, akár tudatosan, akár tudattalanul. Ebben az esetben hajtóerő lehet a büntudat, vagy az önigazolás vágya is. Elengedhetetlenül fontos a kóros személyiségű jelentkezők kiszűrése. Az úgynevezett segítő szindróma esetében motiváció lehet például a túlzott nárcisztikus kielégülés igénye, omnipotencia igény vagy rejtett agresszió kiélésének vágya is.

Ki állíthatja magáról, hogy a tiszta segíteni vágyás mellett nem szűrődnek be egyéb indítékok is, például az önfejlődés lehetősége, ambíciós elemek? Ne ijedjünk meg ettől. Fontos, hogy fejlesszük önismeretünket, és ennek köszönhetően ismerjük fel ezeket a motivációkat, lássuk meg, ismerjük be önmagunknak. Ha azonban a segítségnyújtás során feltételeink vannak: enyhüljön a magányunk, kielégüljön hatalomvágyunk, „fontos” emberek legyünk, akkor kevésbé tudunk figyelni a másokra, nem halljuk meg őt igazán, nem adjuk át magunkat a spontán emberi együttlétnek.

Hogyan tovább?

Kérdőívvel és interjúval történő gondos mérlegeléssel kiszűrhetők azok a jelentkezők, akiknek motivációja nem teszi őket alkalmassá a betegek melletti közvetlen szolgálatra.

Azok, akiket a felvételi beszélgetésen alkalmasnak találnak, tapasztalt segítő mellett megkezdhetik a kórházi munkát. Sok önkéntes segítő azonnal képes beilleszkedni a kórházi

rendbe, és ösztönösen, szívből megtalálja a betegekhez való közeledés legjobb módját. Sokan rendelkeznek olyan magas fokú érzelmi intelligenciával, hogy hospice-képzettség nélkül, emberi érzékenységüknél, empátiájuknál fogva szinte azonnal kiváló munkát végeznek. Éppen ezek az emberek azonban szívesen fogadják a tapasztaltabb segítők tanácsait is, és mindent elkövetnek, hogy elmélyítsék tudásukat. Természetesen sokan vagyunk, akiknek időre és gyakorlatra van szükségünk ahhoz, hogy a kapcsolatfelvételnél, a folyamatos betegkapcsolatban könnyedén mozogjunk. Akár egyik, akár másik csoportba tartozik a segítő, köteles részt venni az Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézettel (ETI) együttműködő Magyar Hospice-Palliatív Egyesület által szervezett hospice-képzésen. Az ezt megelőző időszak alkalmas arra is, hogy a gyakorlatban is kiderüljön önmaguk számára, valóban a vágyott elképzeléseiket sikerül-e megvalósítaniuk. Gyakran előfordul az életben, hogy valamiről van egy előképünk, esetleg egy romanticizált, túlzó elképzelés, amely a valós életben nem igazolja önmagát. Kiderülhet, hogy a kívülről oly nemesnek tűnő feladat, beteg embertársaink ápolása, vigasztalása bizony nem is olyan kívánatos munka. Lehet, hogy nem bírjuk elviselni a szenvedés, a megrokkant test, az ürülékek, váladékok látványát és az erős szagokat. Lehet, hogy csak egyszerűen unatkozunk, nem találjuk a hangot a betegekkel, így a szolgálat csak lélektelen robot. Mindez nem baj, nem szégyellnivaló. Ám lássuk be tévedésünket, és keressünk más területet, ahol segítő szándékunk nemcsak az igénnyel találkozik, hanem saját belső elégedettségünket, jó érzésünket is szolgálja. Az örömmel végzett szolgálat jelenti az alapot a minőségi munkához és a hosszú távú elköteleződéshez.

A tapasztalat szerint azok az önkéntesek, akiknek az indítékai nem megfelelőek, előbb-utóbb lemorzsolódnak, és csak az elkötelezettebbek tartanak ki huzamosabb ideig.

Az önkéntes segítők a lépcsőzetes bevonás elvének megfelelően három hónapi kórházi szolgálat után vehetnek részt az otthoni beteggondozásban. Itt már több önállóságra van szükség, nincs kéznél egy tapasztalt másik segítő, és a betegen kívül alkalmazkodni kell a családhoz is.

Csakúgy, mint a team többi tagjának, az önkéntesek számára is biztosított az állandó szakmai fejlődés lehetősége. A gyakorlat mellett a team rendszeres esetmegbeszélései, belső képzések, szemináriumok, önismereti csoportfoglalkozások, országos rendezvények, konferenciák segítik a folyamatos fejlődést. A Magyar Hospice Alapítvány a Budapest Hospice Házban szervezi továbbképző programjait. Ismeretterjesztő előadások, tréningek, önismereti csoportfoglalkozások széles választéka áll a fejlődni kívánó önkéntes segítő rendelkezésére. A Bálint csoport és a szupervízió a gyógyíthatatlan betegek, haldoklók melletti munka feszültségeinek oldásában, a veszteség okozta frusztráció feldolgozásában segít, valamint csökkenti a segítő foglalkozásúakat fenyegető kiégés kockázatát.

Hospice-tanácsadóvá képezhetik ki magukat az egyetemet, főiskolát végzett segítők a Klinikai Lelkigondozók Ökumenikus Egyesület által indított hospice tanácsadó tanfolyamon. A gyással kapcsolatos ismereteiket a Napfogyatkozás Egyesület szervezésében indított tanfolyamon bővíthetik az érdeklődők, majd képzett gyásztanácsadóként csoportokat vezethetnek gyászoló családtagok részére.

Az önkéntes segítők nemcsak készen kapott fejlesztő programok passzív elfogadói lehetnek, hanem önálló kezdeményezéseikkel, ötleteikkel, elvárásaikkal maguk is tevőlegesen részt vállalhatnak akár saját tanulásuk, akár a közösség életének jobbá tételében.

Az önkéntes egy team tagja

Nem vagyunk egyedül. Az önkéntes segítő soha nem elszigetelten dolgozik, nem a beteggel és családjával alkot egy egységet, hanem a beteget gondozó team egyik tagjaként részt vállal a közös feladatból. Nemcsak lehetősége van megosztania kérdéseit a csoporttal, hanem kötelessége is mindig csoportban gondolkodni, együttműködni, magát a csoport részének tekinteni.

Kötelessége beszámolni, jelenteni, ha a betegnél bármi változást tapasztal, ha a beteg szükségletei meghaladják az ő erejét vagy kompetenciáját. A heti esetmegbeszéléseken való részvétel hozzátartozik az önkéntes munkához.

Egy súlyos beteg gondozása számtalan problémát vet fel. A munkából való kiesése anyagi terhet róhat rá, mobilitásának elvesztése ügyeinek intézését teszi lehetetlenné, gondozásának megszervezése a család egész életét felboríthatja. Az egészségben bekövetkezett súlyos változás családi összefogást és a hospice-csoport összefogását igényli.

Gyukits György és Keresztes Cecília tanulmányában gyönyörűen érvényesül ez az összefogás. Az orvos beállítja a fájdalomcsillapítás optimális módját, a szociális munkás nagy erőfeszítéseket tesz a beteg anyagi helyzetének stabilizálása érdekében: rendezi az adótarozásokat, illetőleg segélyért folyamodik, a gondozó nővér napi munkája mellett – ismeretsége révén – még az ügyintézés felgyorsításába is besegít, a gyógytornász eléri, hogy a tolokocsiból járókeretre, majd botra térjen át, az önkéntes kitartó látogatásával érzelmi támaszt, meleg emberi kapcsolatot nyújt. A beteg javuló állapotában a hospice team jelenléte csökken, de a nővér és az önkéntes látogatása továbbra is fennmarad. A beteg megtapasztalja, hogy szükség esetén hogyan tud a team az ő érdekében összefogni, és így bizakodással tekint az esetlegesen fellépő újabb nehézségek elé. (1)

A hospice team tagjai természetesen egymást is támogatják. Az önkéntes segítő biztonságos közegben érezheti magát, nem marad magára, legyen szó akár szakmai kérdésekről, akár fizikai tehermentesítésről vagy érzelmi elbizonytalanodásról.

Miért van szükség önkéntesre?

A hospice team tagja az orvos, ápolónő, gyógytornász, pszichológus, szociális munkás, lelkész. Mindezek mellett vajon miért van szükség önkéntes segítőkre? Mit tud nyújtani egy laikus önkéntes segítő?

Az önkénteseknek van egy fontos érték a birtokukban, ami senki másnak: idejük van. Nem úgy értendő ez természetesen, hogy a hospice-on kívüli életükben ők unatkozó háziasszonyok vagy munkanélküliek, akik idejük kitöltése céljából keresnek maguknak némi elfoglaltságot. Egy amerikai hirdetésből vett idézet szerint: „Az önkéntesnek nem az ideje több, hanem az elkötelezettsége.” Mégis miért állítjuk azt, hogy nekik van a legtöbb idejük? Az orvosoknak, ápolónőknek, gyógytornásznak nagyon sok, konkrétan elvégzendő feladatuk van a beteggel. A kórházakban is és az otthonápolásban is várja őket a következő beteg, a társadalombiztosítási finanszírozás és a szakmai intézményrendszer által megkövetelt adminisztráció, a munka szervezésével kapcsolatos teendők, a megfelelő fizetéshez szükséges nagy számú eset, be kell osztani az idejüket.

Bármennyire is emberi módon, kedves törődéssel végzik munkájukat, korlátaik vannak. Az önkéntes segítőnek ezzel szemben könnyű a dolga. Legtöbbször semmi más feladata nincs, mint kellő türelemmel és odaadással meghallgatni a beteg embert. Az önkéntes az, akinek kipanaszkodhatják magukat, akinek meg merik vallani azt, amit sokszor a hozzátartozónak sem. Megesik, hogy a beteg kesereg az ápoló családtag miatt, a hozzátartozó pedig, amikor kikíséri az önkéntest, kipanaszolja magát az ápolás nehézségei, a beteg nehéz természete vagy a betegség okozta türelmetlensége miatt, vagy beszél a közelgő halál lelket próbáló nehézségeiről.

A beteg és családja akkor sem „terheli” lelki problémáival az orvost, ápolót, ha az rendelkezésre állna. Általában tisztelik idejüket, igyekeznek nem visszaélni vele. Az önkéntesre bátrabban pakolják nehézségeiket.

Géza bácsi jöttöm láttán máris kapja a kabátját, és valósággal elszalad. Úgy látom, szüksége van egy kis lélegzetvételre, bár nem tudom, mivel tölti azt a kis időt, amíg én Panni néni mellett vagyok. Panni néni repesve fogad. Csakhogy megjött, úgy vártam, kedvesem! Tudja, itthon nem történik semmi érdekes, mindig ugyanaz, mindig ugyanaz. Elment az én uram? Jól van, hála az égnek, nagyon ráfér egy kis séta, vagy talán meg mer engedni magának egy sakkmeccset is a

parkban, megérdemelne egy kis örömet, annyi a gondja velem! Én is mennék szívesen, de látja, fel sem tudok kelni, de legalább maga itt van, legalább vendégem jött, ha tudná, mit jelent ez nekem!

Az önkéntes a külvilágot hozza be. Érkezésének örül a beteg és családja egyaránt. Fizikai és lelki támogatása sokat jelent a betegség vagy a gyász időszaka alatt, felszabadítja a családtagokat a folyamatos betegápolás terhei alól.

Nem elhanyagolható az önkéntes munka társadalmi haszna sem. Gazdasági szempontból is jelentős hozzájárulást jelent a társadalomnak, valamint szerepe van a társadalmi kohézió és stabilitás erősítésében. Az önkéntesség segíti azoknak az embereknek a társadalmi integrációját, akik a perifériára szorultak vagy kirekesztettek. Példa az önszervezés, önszerveződés hatékony működésére, normateremtő és társadalmi tudatformáló hatása van.

TALÁLKOZÁSOK A BETEGÁGYNÁL

„Gondoskodjatok róla, hogy akivel találkoztok, mind boldogabb legyen a veletek való együttlét után, mint amilyen előtte volt.”
(Teréz anya)

Klári nénit ma felváltva látogatja az aggodalom és a megkönnyebbülés érzése. Beszélgetve vele kiderül: gyógyíthatatlan, tumora áttételes, tisztában van betegségével és esélyeivel.

A végkimenetel elfogadott. Ám addig hosszú az út. Napi gondok, megoldandó feladatok tömege. Egyedül él, el is tudja magát látni. De a szállítása a kórházba, a bevásárlás, az orvosságok költsége mind-mind probléma.

A család egy körzetbe költözött, közel laknak egymáshoz.

Ma hazamegy, várja a zárójelentést. Izgul, hogy időben kapja meg, mert a hazamenetele biztonsága függ tőle. Kis menyee beugrana érte két szoptatás között, de csak délig tud, akkor sem igazán jó, Klári néni emiatt is aggódik, hiszen nem jó egy babát egyedül hagyni. A zárójelentés amúgy is késlekedik. Megnyugtatom, én 1-ig vagyok, addig biztosan megkapja, és én hazafuvarozom.

Boldog, madarat lehetne vele fogatni. Röpköd a folyosón, újságolja szobatársának.

Lesi a doktornőt. Vár türelmesen. Nincs már miért félnie, megoldódott a gondja.

Se doktornő, se zárójelentés.

Aggódni kezd.

Egyre nyugtalanabb.

Megtudjuk, a doktornő ebédelni ment, vagy a szemközti röntgenbe.

Klári néni a bejárat ajtóval szemben áll a folyosón, és lesi az orvos jöttét.

Egyre idegesebb. Nem mozdul az ajtóból.

Lassan már nekem is el kell mennem. Én is nyugtalan vagyok, nem hagyhatom csak úgy faképnél!

Végül azt mondom: elugrom valahova, de visszajövök, remélem, addig elkészül a zárójelentés.

Megkönnyebbül.

Visszatérve a szobájában találom. Csinos ruhában, jöttömre felragyog: megvan az elbocsátó levél. Éppen akkor kezdte el az újabb aggodást miattam, vajon jövök-e?

A gyógyíthatatlan betegekre gondolva elszorul a szívünk: meg kell halniuk, nincs menekvés, és az is lehet, hogy sokat fognak szenvedni. De hogy az az út, amely a végső pillanatig vezet, súlyos gonddal, számtalan megoldandó feladattal, tömérdek aggodnivalóval is jár, kevesen gondoljuk végig. A fenti kis epizód csak egy kis villanás abból a tengernyi küzdelemből, ami ezen az úton éri a beteget és családját.

Kicsi, törékeny nő. Karcsúsított nyári ruhájában olyan, mint egy csinos lány. Megdicsérem, hozzáteszem: biztosan sokan mondják. Néz kerek szemekkel: nem, senki, nem mondják már ezt egy 70 évesnek, súlyos betegnek, nem, nem szokták.

De örül.

Tényleg, miért nem szokták? Hiszen gyönyörű. Hiszen még él!

A zavar, ami egy menthetetlen beteg körül kialakul, megfosztja őt azoktól a mindennapi kis érintésektől, sztrókoktól is, ami pedig könnyűszerrel megmaradhatna. Sokkal több dolgot kell nélkülöznie, mint ami a betegségének egyenes következménye.

Kérdősködöm, mit csinál otthon, mi foglalkoztatja.

Szeretek egyedül lenni, szeretek békésen lenni. Isten szeret engem, én is őt. Jó nekem, szép életem volt. Mindig mindenem megvolt.

Emlékeztetem, hogy a világháború alatt is élt.

Ó, akkor kislány voltam, nem emlékszem. (40 éves volt.)

Csak a szépre emlékszem. Szép életem volt, szerettem, és engem is szerettek.

Vajon hogy jön el a halál? Ez az élet rendje. Mindenkinek meg kell halni.

(Megtévesztenek a frázisok. Tehát, ha az ember elég idős, magától értetődik a halál. De minél többször ismételteti, annál gyanúsabb. Magát győzködi. Valójában nem szívesen. Tehát élni akar még egy 95 éves is. De nem. Azt sem.)

Szeretne még sokáig élni?

Jaj, nem, fáradt vagyok, elfáradtam, én már semmit nem tudok megcsinálni, másnak kell mindent. Csak a nyugalomra vágyom. Nem, nem akarok már élni. Amit a Jóisten akar, majd ő eldönti. Ő tudja. Elalszom szépen.

Nincs már ereje, kedve az élethez, de meghalni túl nagy lépés. Kihangosított gondolataiban láthatóvá válik a dilemma, mely foglalkoztatja és amit megoszthatott egy önkéntes segítővel.

Gizi néni egyedül üldögél az asztal mellett. Szemmel láthatóan nyugtalanítja valami. Kapva kap rajtam. Képzelmem csak el, hazamehetne, a nyugdíjasházba, de a mentő háromezer forint, hát ki győzi azt kifizetni, most mit csináljon, hát mit szólok, minek a társadalombiztosítás, ha még haza sem tud menni a kórházból, nincs neki ennyi pénze, tömegközlekedéssel meg nem tud menni, hogy is tudna. Nincs valaki segítség, családtag, ismerős? De, a fiam, fuvaroz is engem erején felül is, de messze lakik, vidéken, dolgozik, nem tud mindig szabadnapot kivenni miattam. Nem fér a fejembe, már mióta itt töprengek, mérgelődöm, hát micsoda dolog ez? Nagyon haragszom, és olyan tehetetlen vagyok, kiszolgáltatott. De jó aranyoskám, hogy itt van, legalább kipanaszolhatom magam, itt fortyogtam magamban már vagy egy órája.

A „fortyogás” következtében felgyült indulat kiszabadulhatott és megkönnyebbülést hozott. Sokszor elmenekülünk az ilyen helyzetek elől: úgysem tudok segíteni, mit is mondhatnék szegénynek, ami megnyugtató? Ha a „mit mondhatnék” kérdését gondolatban le tudnánk cserélni a „hogyan hallgassam meg” kérdésére, nem éreznénk tehetetlenséget amiatt, hogy „úgysem tudunk segíteni”, hiszen a segítség maga a meghallgatás.

93 éves néni. Nagyon elfáradtam már, minek élek ilyen hosszú ideig. Nincs már öröm. Semmi örömöm nincs már.

Semmi?

Hát, ha süt a nap, és csicseregnek a madarak. Ez az örömöm. Ezt szeretem.

Meg ha rám mosolyognak, valaki rám mosolyog. A nyugdíjasházban van egy apartmanom, jó ott lenni, nagyon kedves mindenki, az emberek nagyon aranyosak. Itt is, olyan kedvesek. És ha rám mosolyognak, az olyan jó. De már elfáradtam, minek ilyen hosszú élet, már mindenkit eltemettem. Kedvesek az emberek, de mindenki idegen.

Védőnő voltam, szerettem nagyon. „Fáradt emberek izzadt hónalja alatt voltam a mankó.”

Nahát, olyan szép ez a mondat, hogy ezt én nyomban megtanulom. Ismételve, hogy el ne felejtsem. Nevet, jókedvű lesz hirtelen: nahát, hogy még én is tudok valamit adni!

Emlékezzünk, az első mondat ez volt: nincs már örömöm semmi...

Kató néni az elmúlt hétfőn fájlalta a lábát, de azért még jól nézett ki.

Egy hét alatt sokat romlott az állapota. Vigasztalan szomorúsággal néz maga elé. Lebénult a bal lába és a bal keze. A fejében találtak valami foltot, az okozza talán, kap sugárkezelést, remélik akkor javulni fog.

Ha nem javulok, akkor én nem akarok élni, kiugrom az ablakon. Persze, ha tudok – neveti el magát.

Nem akarok így élni, inkább a fájdalom, de ez a kiszolgáltatottság... hogy másnak kelljen utánam takarítania pisit, kakit... meg minden, ami ezzel jár. Akkor inkább a halál.

Kérdezem, vajon a családja is így gondolja-e, vagy azt mondják, mindegy hogyan, csak maradjon életben.

Hát igen, a családom tényleg ezt mondja. Másodszor is felnevet, ragyogó mosolya boldogtalanságában átélt mély boldogság. Az unokáim azt mondják: Nagyi, amint jöhetsz haza, mi hozunk, mi adunk injekciókat, gondozunk, te csak ne aggódj!

Fiatalasszony unokái felváltva jönnek mindennap. Krémekkel átmasszírozzák az egész testét.

Pedig csöpp gyerekeik vannak, dolguk tengernyi.

Mesél a dédunokákról, én meg csak hallgatom. Egyszer, ahogyan belenézek a szemébe, szerető melegséget érzek hirtelen iránta.

Rettenetesen hálás, amiért leültem mellé kis időre.

A támogató, együtt érző légkörben erőlködés nélkül, ösztönösen születnek a jó kérdések. A teljes jelenlét tehát biztosíték is egyúttal arra, hogy nagy valószínűséggel a legmegfelelőbb kérdést tesszük fel.

Kedves arcú néni, kevéske vékony szálú ősz haja pirinyó kontyban. Szeme kék, kicsi már az öregségtől, mint ő maga, de élénk, értelem csillog a tekintetében.

84 éves. Rosszindulatú daganata van, áttételekkel a legkülönbözőbb helyeken. Nem baj, nem zúgolódom, mondja, soha életemben nem voltam beteg, hálás lehetek a Jó Istennek. Most beteg vagyok, ki kell bírni, mit tehetünk. De magam nem választottam volna még a halált, még dolgom van, fontos elfoglaltságom.

Mi?

A nemzetemen akarok segíteni.

?

Írom a történelmet, a valóságot. Mert ami itt történelemírás címén történt, az hamisítás.

Megírom, hogy is volt valójában. A férjemet meggyilkolták. Már megjelent egy-két cikk a rendszerváltás környékén. Csak írom, még nincs befejezve. A férjem jó ember volt. Páncélos tiszt. Megtagadta a parancsot, nem lőtt a tömeg közé...

Jó néha beszélni valakinek. Jó beszélni. Köszönöm, hogy meghallgat.

Jó néha beszélni. Ha van kinek...

Kati nagyon hallgatólag. Két órán keresztül ülök az ágya mellett szótlánul. Néha-néha megszólalok, de csak szűkszavú válaszokat kapok. Kényelmetlenül érzem magam. Elbizonytalanodom, van-e rám egyáltalán szükség, nem vagyok-e egyenesen teher számára? Elégtelenség érzésem van, amiért semmit nem tudok segíteni, semmit nem nyújtok neki. Talán gondolják is az anyukájával, milyen nevetséges vagyok, beállítok hetente kétszer, nem csinálok semmit, nem vagyok nővér vagy orvos, és mégis azt képelem, hogy segíteni tudok. Azon tűnődöm, megtanulom a masszírozást, és ha a szó elfogy, ha a simogatásnak még nincs itt az ideje, akkor lenne még valami a tarsolyomban, amivel örömet szerezhetek. És ami ürügy a simogatásra. Ugyanakkor derülve ismerem fel magamban a hospice-tanfolyamon megismert tipikus beteglátogatót, aki mindenáron tenni akar valami hasznosat, serteper tél a beteg, igazgat, rendezget, és képtelen nyugton ülni és hallgatni.

A látogatásom végén megkérdezem Katit, mit kíván, mikor jöjök, látogassam-e gyakrabban, vagy netán azt szeretné, ha egyáltalán nem jönnék? Halványan elmosolyodik, és azt suttogja, szeretné, ha vele lennék, amikor csak tudok.

És jó együtt hallgatni is. Ha van kivel...

Az 5-ös szobában három beteg is támogatásra szorul. 90 éves, szelíd szemű, bájos kis nénit etetek. Kérdezgetem közben. Egyedül él, jól érzi magát magányában. Azt tapasztalom, a nagyon magas kort megérték mind jól érzik magukat. (Nyilván azért sem sietnek az eltávozással.) Egy lánya volt, meghalt 50 évesen, rákban. Férje nagyon régen meghalt, unokája látogatja. Nem fáj semmije, de harmatgyenge.

Mellette középkorú nő, igen rossz közérzettel. Őt megitatom, próbálom kitekeredett pózba meredt testét ellazítani.

A harmadik néni kéri az ebédet, de sebes szája miatt az első falat után feladja. Mindenütt vérvételek, infúziók nyomai, sötétlila véraláfutások. Megsimogatom kócos haját.

Megélénkülnek mindhárman. Mikor kijövök, egymással kezdenek beszélgetni.

Az önkéntessel néha mintha friss levegő is áramolna a szobába: az egykedvű, fáradt betegek felélénkülnek.

Marika néni búcsúzik tőlem: holnap nagy műtétje lesz. Megy át a másik épületbe, a sebészetre. Elsírja magát: nagyon fél. Hat kilót fogyott, nem jó jel. Picike már, mint egy kis madár. Vittem neki ajándékot, egy kis csokor hóvirágot. Hogy jutottam eszedbe, kérdezi. Hát, hiszen szakadatlan eszembe jutsz, Marika! Kér, hogy vigyek neki vadcseresznyeteát, és ne feledkezzek meg arról, hogy vár engem az otthonában is!

Nem vehetjük át a félelem terhét, de jelenlétünkkel csökkenthetjük a feszültséget a várakozás nehéz óráiban.

Utcaprőrő volt egész életében. Egyetlen beteg nem tartott még így fogva, mint ő. Nem küzdök a jelenben levésért, ott termek. Tiszta tekintete van, abban keresem a titkot. Ma másodszor vagyok nála. Ontja a szót, nem sokat kertel. Egyszer csak rám néz: És te hogy vagy? Olyan váratlan, olyan őszinte a kérdés, olyan igazán érdeklődő, hogy tisztán érzem eláradni a mellkasomban a meleg, puha áramlatot. Először tapasztalom, hogy ez nem egy költői kifejezés, ez egy valós érzés. Azonnal tudatában vagyok a rám gyakorolt hatásnak. Meglep a reakcióm, ennyire örülök az érdeklődésének? Én, aki megtanultam, hogy csak figyeljek, én, aki nem akarok soha dominálni, én, aki...

Aztán folytatja. Terhére vannak a gyerekei, gonoszkodva beszél róluk, valósággal elmarta őket, jó kis firma lehet. Nem baj, szeretem, pont így, ahogy van. Persze könnyű, lenne csak az anyám! Rájövök, hogy mennyire egyszerű az elfogadás: nem vagyok érintett.

Az állandóan készültségben lévő ítéletalkotásunkkal nem könnyű megbirkózni. Pedig az elfogadni tudás a legalapvetőbb követelmény a súlyos beteg emberekkel való kapcsolatban. Csak az elfogadás légkörében képes önmaga lenni, csak így teremthető meg a fejlődés lehetősége is.

Széklet, hányás, váladékok. Rossz szagok, sőt, orrfacsaró bűz. Ezek az igazi megpróbáltatások. Meg lehet szokni?

Könnyű helyzetben vagyok, ez nem az én feladatomban. Ha nekem szól a beteg, megyek az ápolónőhöz. De néha nem. Csontsovány férfit etetek, szeretne valamit mondani, de képtelen. Nem értem, miért, mert ereje van hozzá, próbálkozik is, de mintha nem találná a szavakat. Kifejező szemem látom a tiszta tudatot.

Edinával ketten sertepertélünk körülötte. Nem értjük mit szeretne, feladjuk. Elbúcsúszunk.

A nappaliban találgatunk. Nézzük meg a pelenkáját? Visszamegyünk. A felhajtott takaró alatt árvíz sújtotta terület. Vizes a lepedő, az ágynemű, a hálóing, minden. Lefejtjük a pelenkát. Orrot facsaró szag, itt bizony más is van. Először kerülök ilyen helyzetbe. Mit van mit tenni, nekilátok a takarításnak. Edina felemeli a vézna testet, én vizes ronggyal mosom a szétkenődött széket. Megemelem a herezacskót, vastagon rákenődve a ragacs. Halált megvető bátorsággal csutakolom. Közben igyekeznem kell, Edinának nehéz, a betegnek kényelmetlen a helyzet. Gyomrom a számba tolu, félek, hogy hangosan öklendezek. Aztán elmúlik, és azt érzem, hogy semmivel sem másabb, mint amikor a gyerekeimet csutakoltam pici korukban. Ugyanaz a gyöngéd gondoskodás, ugyanaz az igyekezet. Szeretem ezt az idegen testet.

Nehézségek a betegápolásban. Néha szembe merünk szállni a félelmeinkkel, és néha kiderül, nincs többé mitől tartanunk.

Csak meg akarom ebédeltetni, de maga akar enni. Ki szeretne ülni az ágya szélére, de látja, hogy tovább nem titkolhatóak az alteste körüli bűnök: a lepedő véres váladékkal, pisivel tarkított. Nekilátunk a rendcsinálásnak. Széklet is van jócskán.

Az emberben, ha ilyen intim területre merészkedik, automatikusan felébred a részvét.

Jaj, úgy szégyellem, olyan büdös.

Szívesen mondanám, hogy az enyém viszont gyöngyvirág illatú, de attól tartok, kicsit füllentenék.

Nevetése felszabadult: Végre egy őszinte szó!

Mindketten nevetünk, oldódik a zavar és a szégyenkezés.

Anyai érzések törnek elő bennem, hajdanvolt pelenkázások emléke, gyerekeim kiszolgáltatottsága. Talán ezért ébred fel gyorsabban az együttérzés? Vagy mert a fájdalmat néha nehéz átélni, a szégyent esetleg jobban érezzük? Mi is kerülhetünk ebbe a helyzetbe.

Közben beszélgetünk. Férje 13 évvel fiatalabb nála, áldott jó ember. Egy fiúk van, 22 éves, jó fiú, eszes is, jogi egyetemre jár. Sokáig társalgunk. Élénk, majdnem jókedvű, ám a végére elpityeredik. Nem lenne nekem semmi bajom, csak az a gyógyszer tett tönkre!

Mi minden egy röpke találkozásban: csak egy kis segítség szándéka az ebédnél, aztán zavar és szégyen, megkönnyebbülés és nevetés, együttérzés felébredése egyik oldalról, másikról a bizalom és megnyílás.

Nagyon idős nénit etetek. Nem tudom, hogy nem lát. Amikor befejezi az evést, türelmetlenül sürget. Nem bántóan, csak mint aki rosszul van, és már vágyik visszafeküdni az ágyába. Kérem a megértését, muszáj sorra vennem a feladatokat, mielőtt visszasegíteném az ágyába. El kell pakolnom az edényeket előle, kivenni a hátát támasztó széket, visszafordítani az éjjeliszekrényt. Amikor felismertem, hogy nem lát, megértem a türelmetlenségét, hiszen ő nem tudhatja, mennyi apróságot kell elvégezni. Nagy nehezen visszaevickél a segítségemmel. Betakargatom szeretettel, és nem sietek el. Föléje hajolok, és kérdezgetni kezdem, hogyan él egyébként, amikor nincs kórházban. Mesél örömmel. Kilencvenéves, nyugdíjasházban lakik. Külön szobája van, ahonnan soha nem jön ki, ezért őhöz se megy senki. Mégis jól érzi magát, elégedett, sosem szomorú. Ó, én nagyon jól megvagyok, hallgatom a rádiót, tv-t, zenét, visszaemlékezem az életem eseményeire, nagyon-nagyon jól érzem magam. Csak a szépre gondolok mindig, az én drága jó édesanyámra, aki úgy szeretett engem, fogta a kezem, amikor kicsi voltam, óvott még felnőttként is: neked az nehéz, kislányom, hagyjad. A férjem is, olyan jó ember volt, azt mondta egy barátnőm, hogy a te férjed, Erzsi, úgy néz rád, olyan hűséges kutyaszemekkel, irigyelt érte. Nagyon szeretett az uram, hát én nem olyan nagyon, én el akartam hagyni, szerelmes lettem, de aztán mégse, megbetegedett anyukám, őt ápoltam inkább. Meghalt gyomorrákban. Vannak gyerekei is, Erzsike néni? Egy fiam volt, meghalt 38 évesen gégerákban, hát az borzasztó volt, de én csak a szépre emlékezem. Akkor ki akartam ugrani az ablakon, amikor megtudtam, de aztán inkább mellette voltam haláláig. Az uram is meghalt már, rákban ő is, de megélt szép kort, furcsa, de én csak a szépre emlékezem.

Jövő hétfőn jövök, találkozunk, ha még itt tetszik lenni. Hát én már nem akarok, kedves, olyan jó hozzám, de én már remélem, nem leszek itt, hanem otthon, a szobámban.

A kommunikáció gyakorlatával foglalkozó szakkönyvekben „ajtónyitó kérdéseknek” nevezik az olyan kérdéseket, amelyek segítik a másik személy megnyílását. Egy érdeklődő kérdés, a néni azonnal kitarja ajtaját, és hagyja kiáramolni rajta lelkének rejtelseit. Már megbékélt ez a lélek, csak a szépre emlékszik, nem dédelget haragot sem emberek, sem a sorsa iránt. Nem csak feszítő kérdésekről kívánunk beszélgetni másokkal, a megosztás vágya ott él mindannyiunkban, bármilyen érzelemről legyen is szó.

Középkorú, szőke nő, gondosan ápol, megviselt arcán enyhe smink. Néhány kérdés, és máris kiteríti elém az egész életét. Rosszindulatú vastagbél-daganattal operálták, most kemoterápiát kap. Nem tudja, hogy áll a helyzet, van-e áttét, csak azt tudja, hónapokig tartó kemoterápiának néz elébe. Megkérdezte, hogy van-e áttét? Nem, miért, kellett volna? Elmosolyodom. Dehogy, csak ha érdekl. Ha nem érdekl, vagy kifejezetten nem óhajtja tudni, akkor rendben van. De, de, én akarom tudni, szeretném, igen.

Elmeséli, hogy beletörődik a rossz hírbe is, mi mást tehetne, csak hát haragszik, mert odafönn nem jól találták ki a dolgokat. Miért kell ez a szenvedés, ezzel nem értek egyet. Rendben van, meghalunk, jó, ez az élet rendje. Ezt elfogadom. De miért kell szörnyű szenvedéseket átélnünk, miért? Vagy legalább látnánk valami értelmet. Mert tudja, azt a mesét én már nem hiszem el, amit gyerekkoromban, hogy akiket szeret az Isten, azokat sújtja szenvedéssel. Nem hiszek én ebben, pedig most örülhetnék, mert most láthatom, Isten igencsak kedvel engem, mert fájdalomban nincs hiány. Isten igen adakozó irányomban, már ami a szenvedést illeti. Tudja, az a sok lelki gyötrelmem is... Maghalt a fiam, 35 éves korában, a szívével volt baj. Maghalt a férjem is már, az első is, okos, nagy tudású ember volt, de megháborodott, elmeegógyintézetben végezte, pedig a végsőkig kitarítottam mellette, gondoztam, nem engedtem intézetbe, de aztán már nem volt menekvés. És milyen a sors, a második férjem is, aki szintén bölcs ember volt, ő meg agylágyulásban halt meg. Sokat szenvedtem, az imádott fiam, majd szeretett férjeim, mind meghaltak. És most ki fog engem ápolni, ez is aggaszt. Van egy fiúunokám, 24 éves, ő látogat, de ő meg dolgozik, nem ér arra rá, hogy engem pátyolgasson, nagy gond ez, hogyan is lesz velem?

Sokáig beszél, én meg csak hallgatom. Gyötrő kérdéseit válaszolatlanul hagyva búcsúzom. Nagyon köszöni, nagyon hálás, amiért meghallgattam, nem győzi hangsúlyozni. Nem azt mondja: Viccel, már elmegy, amikor még egy épkézláb ötletet sem adott?

Miért a mérhetetlen szenvedés a földön? Van-e értelme mindennek? Az élet végső dolgai, a legnehezebben megválaszolható kérdések mellett ott a hasonlóan gyötrő hétköznapi kérdés: és ki fog engem ápolni?

Csőpp kis öregasszony, valószínűtlen kék szeme, hófehér haja mesebelivé teszi.

Bűbájos, szívünkbe zárjuk, annak ellenére, hogy hamar kiderül: élete nem mentes intrikáktól, rosszindulatú feltételezésektől, irigységtől. A szociális otthonban, ahonnan jött, rajta kívül mindenki gonosz és bajkeverő.

Az ember meghallgatja és mosolyog: minden igyekezete ellenére sem sikerül első benyomásunkat elhomályosítania.

Egyszerűen csak emberi, és hát, Istenem, nem vagyunk tökéletesek.

Hónapokon keresztül látogatom, ez egy hosszú kapcsolat. Először a földszinten, majd az emeleten, az „elfekvőben”.

Ragyogva fogad mindig. A halál gyakori témája. Szép kort megélt, hálát adhat az Istennek, már nincs sok hátra, szépen elalszik, jó lenne reggel nem felébredni.

Valójában esze ágában sincs elmenni. Csak gyözködi magát, ugyan mit akar még, 96 éves, senki sem él örökké, de várja a tavaszt és lesi az ablakon át a világnak azt a szeletét, amely még megadatott neki.

Szidja az ápolónőket, nem teszik tisztába, nem törődnek vele.

Egyik nap felszaladok hozzá, váratlanul megkérdem: mikor van Panni néni születésnapja?

Ma van – feleli.

Hónapok óta nem jutott eszembe ilyent kérdezni, csak a születésnapján.

Az ápolónők szenilisnek tartják, erre is csak legyintenek, de aztán megnézik a kórlapját, úgy is mondhatjuk, igazuk van: másnap van a 96. születése napja.

Következő nap virággal, saját készítésű tortával állítok be. Az ebédlőben kis ünnepséget rögtönzünk, összegyűlnek az orvosok, ápolónők.

Panni néni parányi teste a kövezet fölött száll boldogságában, tisztára úgy viselkedik, mint egy primadonna, büszkén fogadja hódolói jókívánságait.

Véletlen? Különös intuíció? Nehéz erre észszerű magyarázatot találni. Az biztos, hogy olykor történnek kis csodák. Panni néni életében ez a kis csoda valóságos holdbéli utazással ér fel. Néha szomorúan azt gondoljuk, semmit sem tudunk tenni egy gyógyíthatatlan betegért. Néha pedig a világmindenséget hozzuk a lába elé.

Magas, idős úr, elegáns pizsamában. Majd egy órát vele vagyok, az egész életét elmeséli. Ha tíz lányom lenne, az sem lenne olyan, mint a menyem. Vigyáz rám, mindent megcsinál, hoznak, visznek. Minden hónapban bejövök a kemoterápiára. Kis menyem hoz, de mást is megcsinál. Két

napig nálam alszik olyankor, mert akkor nagyon rosszul vagyok. Naponta hatszor felhív, hogy vagyok. Ha nem veszem fel a telefont, eljön, megnézi, jól vagyok-e. Pedig dolgozik, vegyészmérnök a foglalkozása.

Nálunk laktak, nagyon nagy lakás volt, külön bejáratú. Hét évig éltek velünk, kisunokánk is ott született.

A feleségem 5 éve halt meg, három nap alatt. Két évig nem is tértem magamhoz, azután is csak lassacskán. 54 év együtt, az nagy idő! Lement virágért, mert a fiamékhoz készültünk, születésnapra ünnepségre. Aztán az utcán összeesett, elvitte a mentő. Agyembólia. Még beszéltem vele a mentőben, meg a kórházban, de aztán elvesztette az eszméletét, három nap múlva meghalt. Kis menyem itt volt az előbb, bejött most, csak hogy elmondja, hogy délután nem tud jönni a fiam, vidéken van, ne várjam. Ilyen rendes, csak azért jött, nehogy vározzak. Persze mi is sokat adtunk nekik, az én feleségem nagyon tudott adni, pedig komoly állása volt, külföldre is utazott sokat, de valahogy annyira értette a család összefogását, jaj, nagyon sokat tudott nyújtani, mindent...

Jártunk sokat külföldre, beutaztuk egész Európát. Bécsbe szárnyashajóval mentünk, messzebbre kocsival, repülővel. Mennyi mindent bejártunk, mennyi szépséget láttunk!

Épületgépész mérnök voltam, de sportolókkal is foglalkoztam, főleg focistákkal, velük is utaztunk, mennyi élmény, mennyi érdekes ember, mennyi jó barát!

Szép életem volt, de a szeretettől, mert higgye el nekem, a legfontosabb a szeretet.

Kinek lehet elmesélni az életünket? Nem elég egy személy, akinek ideje van. Hiába ül le az ágyunk mellé a családtag vagy ismerős látogató, és hiába szán a látogatásra akár órákat is. Aki része az életünknek, annak nem állhatunk elő életünk történetével, ahhoz egy idegen kell. Egy idegen, aki semmit nem tud rólunk, aki kíváncsi ránk, meg akar ismerni, és felkelti közlésvágyunkat. Az önkéntes segítő egyik „erénye” az idegensége.

Ismerősként köszöntöm. Mennyivel könnyebb már egy második találkozás! Határozottabb vagyok, konkrétabbak a kérdéseim. Szomorúan üldögél az asztal mellett. Otthon volt hétvégén, de nem sok köszönet volt benne. Aludni nem tudott, ülni sem, tele a hasa vízzel. Jó, néha nézhette a tv-t, azt itt nem lehet, de leginkább csak feküdt, mint itt. De elrendezte dolgait, elbúcsúzott a lakástól is. Ő már haza biztosan nem megy, ebből a betegségből és ebből az állapotból már nincs visszaút. Várja a halált, ez rendben is lenne már, de fél, nagyon fél a rá váró szenvedéstől. Hogy lesz vajon? Hogyan jön el a vég?

Olyan kérdések ezek, amelyekre senki nem tudja a választ. Meg kell elégednünk azzal, amit nyújtani tudunk: jelenlétet, meghallgatást, megértést.

Erzsike nénit etetem. Maguk valami Máltai Szeretetszolgálat? Hát, szeretünk is meg szolgálunk is, de hospice a nevünk. Nagy dolog ez, nagyon nagy, amit maguk csinálnak. Mosolytalanul, szinte ridegen hálálkodik. Á, dehogyis, nem olyan nagy dolog, szerénykedem. De nekem, nagy, nekem nagyon nagy dolog, hogy engem valaki megetet, megforgat, nekem, nagy dolog! Szinte mérgesen hangsúlyozza az engem, nekem szavakat.

Nincsenek látványos eredmények, a lebénult lábak nem kezdenek el járni, a sebek nem hegednek be, a testi állapot romlása nem fordul vissza, de még csak meg sem áll szorgalmas ténykedésünk következtében. Néha sikerül enyhíteni a szenvedést, néha egy felragyogó vagy alig látható mosoly a beteg arcán, néha kimondott, hálás szavak jelzik, hogy nem volt hiába a látogatásunk. Néha semmi jel, a beteg őrzi a titkot, mi pedig tétovák vagyunk. Pedig szükségünk van megerősítésre, az erőre, hogy folytatni tudjuk. Szükségünk van a hitre, hogy szükségük van ránk.

ÉRINTÉS

Az érintés alapvető emberi szükséglet. Kisbabaként nem tudtuk nélkülözni a simogatást, de felnőttként is hasonló hiányt élünk át elvesztésével. Az érintés pozitív hatásait számtalan igen érdekes kísérlet bizonyítja, ezek közül csak kettőt említünk. Egy könyvtári kísérlet során például azok a könyvtárlátogatók, akikhez a könyvtáros a könyvek átadásakor alig észrevehető módon, mintegy véletlenül hozzáért, sokkal pozitívabban nyilatkoztak a szolgáltatás minőségéről, mint akiknél ez nem történt meg. Egy utcai telefonfülkénél végzett kísérlet szerint az otffejlesztett visszajáró pénzt főként azok az emberek adták vissza, akiket az érdeklődő észrevétlenül megérintett. Az édesanyák jól tudják, hogy az ölelésnek, érintésnek szorongáscsökkentő, fájdalomcsillapító hatása van. Mindez orvosi tapasztalat is, kiegészítve azzal a felismeréssel, hogy még a műtéti sebek is gyorsabban gyógyulnak a rendszeres gyengéd érintések eredményeként.

A gyógyíthatatlan betegek érintésének jelentősége ennél is több. Legtöbben betegségük következtében elveszítik megszokott külsejüket. Nehéz szembenézni a halál tényével, de akik elfogadják és megbékélnek vele, azok sem könnyen barátkoznak meg azokkal a tünetekkel, amelyek következtében fokozatosan elveszítik megszokott önmagukat. Kihullhat a hajuk,

lesoványodhatnak, sebek, fekélyek, műtéti hegek, deformálódások lehetnek testükön és arcukon. Nehéz elfogadniuk önmagukat, sokszor erős önutálatot éreznek, úgy gondolják, őket nem lehet szeretni, érinteni, tőlük mindenki undorodik. A testi érintésnek nagy szerepe van ennek az önutálatnak a mérséklésében, és csökkenti az elszigeteltség okozta frusztrációt.

Éppen ezért felbecsülhetetlen az az érték, amit azzal nyújtunk, hogy képesek vagyunk a gyengéd érintésre, és a beteg megtapasztalja, hogy őt is lehet érinteni, hogy lehet így is szeretni, ebben az állapotában.

Ica nénivel beszélgetek, borogatást teszek a lábára. Elmondja, hogy szorong nagyon, mert mindenféle fájdalmas vizsgálat előtt áll. Nem akartam én már bejönni a kórházba, hát minek, most mondja meg, 70 éves vagyok, hát minek már, nem megyek én kontrollra sem, levették 3 éve a mellem, de nem nézetem azóta sem. A fene se akart ide bejönni, de muszáj volt, rosszul lettem, behoztak, meg aztán meg is ijedtem, mert szurokfekete volt a széketem. Most mi lesz, hát nem tudom, ezek a szörnyű vizsgálatok... Anélkül meg nem tudják, mi a bajom. Borzasztó ez, jó lenne hazamenni.

Búcsúzáskor megkérdezem, megpusztilhatom-e. Ó, igen, mondja, és a boldog öröm csillogóvá teszi a megfáradt, öreg szemeket. Megpusztilgatom jobbról, balról.

Így szereti az öregeket, még meg is puszilja őket? Pedig már csúnyák vagyunk, nem vagyunk kíváncsiak.

Hát, nem szerettem én régebben, de ma már igen.

Ó, hát én sem szerettem az öregeket, sőt, bevallom, nagyon is nem szerettem őket, de már magam is az vagyok, csúnya, öreg, de maga kedves, maga szeret minket így is.

Nyílt beszélgetés az érintés öröméről. Ez egy ritka helyzet, általában a felragyogó arc, mosoly jelzi csak az örömet.

Ami még nekem mindig nem megy elég jól, az az érintés. Első alkalommal Joli néni már pár perc után gyermeki bizalommal nyújtogatta a kezét, én meg csak néztem, miért tartja ilyen furcsán, ez biztosan a béna keze. Hosszú percek teltek el, mire rájöttem, ez nekem szól. Gondolom, abszolút egyéni az a határ, hol kezdődik a bizalmaskodás, mikor szabad, és meddig lehet elmenni az érintésben, simogatásban. Mindenesetre engem nem fenyeget az a veszély, hogy túlzásokba esem, inkább az ellenkezője, még azt sem teszem meg, amire nagyon is vágnak.

Az érintés adni tudásában és fogadásában is igen eltérőek a különbségek. Szabályok, útjelzők hiányában csak saját érzékenységünk adhat támpontot. A térközszabályozás (proxemika) kultúránként és egyénileg is eltérhet. Ne gondoljuk, hogy a kéretlenül adott testi érintés mindig kedvező fogadtatásra talál. Az érintés utáni vágy és az intim szféra határa változó, néha ugyanannál a személynél is. A bizalmi zóna határának átlépése zavart és ellenérzéseket kelthet. Gyerekkorunk óta tanuljuk, mikor, hogyan célszerű viselkedni, és ez a tanulás tapasztalatokra épülve soha nem befejezett iskola. Általában tudjuk, mikor mit engedhetünk meg a kommunikációban, ezen belül az érintések esetében is. Ezek nagyon különbözőek lehetnek: a baráti és bizalmas hátba veregetéstől a lerohanó, harsány ölelésig, az érzéketlen ropogtatástól a kézfej lágy érintéséig, a haj, arc simogatásáig. Bízhatunk önmagunkban, az ítélőképességünkben, ha az empátiás figyelmünkkel vagyunk jelen a beteg mellett.

Emmi néni segítséget kér az ebédje elfogyasztásához. Kéri, hogy ültessem ki az ágyra. Buzgó vehemenciával látok neki, mindennapjaimban megszokott gyors mozgással, „hol az a hegy, hadd hordom el” jelszóval. De jaj, ez nem nagytakarítás! Beleakadok az infúziós állványba, meghúzódik a tű az amúgy is meggyötört karjában. Emmi néni fájdalmában felszisszen. Határtalanul szégyellem magam, mentegetőzöm, magamban megfogadom, hogy soha, de soha többé nem leszek ilyen szeles. Emmi néni mosolyog, megsimogatja a kezem, még ő vigasztal.

Amikor a rutin mozgat bennünket, könnyű hibázni. Ha már a kórterem ajtaja előtt egy más hullámhosszra állítjuk magunkat, mint a megszokott létezésünk, lecsendesedünk, lelassulunk, nem fordulhat elő, hogy szeles, hirtelen mozdulattal érjünk a beteghez. Ha az amúgy jó szándékú igyekezetünk nélkülözi az odaadó figyelmet, teljes jelenlétet, ugyanannyi idő alatt jóval kevesebbet tudunk nyújtani a beteg ember számára.

Óriási hasa hatalmas teherként lóg le a combjára. Erzsike néni szerint sok víz van benne, lehet, hogy az is van, de túlsúly is van jócskán. Ül az ágy szélén, rosszkedvű, csapzott haja szerteszét mered az égre. Elkeseredetten panaszkodik, hetedik hete van kórházban, nem tudni, mi a baja, az orvosok sem tudják, most haza akarják már küldeni, de hogyan is gondolják, hiszen beteg, nagyon beteg...

Kérdezgetem, mégis, mit gondol? Hát ötlete sincs, csakúgy, mint az orvosoknak.

De ő mit érez, valamit csak gondol? Igen, talán rák, lehetséges.

A tapasztalás a hasán fájdalomcsillapító, most cserélte, talán ez erősebb, de sok bajt csinál, sebes lett a szája, keserű ízt érez, hányingere van.

Megkérdezem, megfésülhetem-e. Kapva kap rajta, keresi a fésűt. Elkezdem óvatosan fésülni. Azonnal elérzékenyül, kéri, hogy még, tovább, fésüljem csak, fésülgessem. Feltör belőle a sírás: jaj, olyan jók hozzám, otthon is, a lányom is, hétvégén otthon voltam, annyi szeretetet kapok, meg itt is, a kórházban. Gondosan babráló kezem alá simul, mint egy szeretetre éhes kisgyermek. Nem is titkolja, nem is akar másmilyennek látszani, csak kérlel, még... még...

Pár szál haja már rég katonásan simul hátra, de rendületlenül fésülgetem, ő meg csak sír tovább.

Aztán abbahagyom, lefekszik, oldalára hömpölyög, és azonnal nyújtja mindkét kezét: fogjam meg. Két kézzel ölelem körbe kezeit. Ilyen nyíltan, gátlásoktól mentesen szerzi be magának az érintéseket. Felszakadt sírása nem akar abbamaradni, hatalmas érzelmeket él át.

Aztán csillapodik, és mesélni kezd. A családjáról mesél, mindenkiről szeretettel, még gazember volt vejről is szeretettel emlékezik. Ez a néni nem nagyon tud haragudni...

Hosszasan maradok, kezemben kezei. Hallgatom, és kérdezgetek. Nem nehéz figyelni rá: színesen, gazdagon látja a világot, benne az embereket. Nagyon meghitt az együttlétünk, ki hinné, hogy csak most ismertem meg!

Az érintés hatására váratlan lavinaként törnek elő az érzelmek. Semmi mással nem lehetett volna ezt elérni ilyen rövid idő alatt. Mondhattunk volna bármi szépet, kedveset, hallgathattunk volna odaadóan, kínálhattunk volna bármit, ezt az elsöprő hatást csakis az érintés nyújtásával adhattuk.

Idegenként kell beugranom Józsi bácsiékhoz, segíteni a fürdetésben. Az ápolónő kétségbeesve hívott, képtelen ma kimenni hozzájuk, annyi a beteg, akik számítanak rá. Bejelentkezem, sokéves rutinom megakadályoz abban, hogy aggódjam a fogadtatás miatt, de tudom, ez kétesélyes. Lehet, hogy elutasítanak, hiszen idegen vagyok számukra. Teréz néni – maga is beteg – nyílt szívvel fogad, örömben és megilletődöttségemben ragyogó mosollyal lépek be az ajtón. Józsi bácsi azonnal felpattan foteljéből, és apró, totyogó lépésekkel egyenesen a fürdőszobába siet. Mint elmondja, nagyon fontos neki a fürdés, ez a nap fénypontja. Cseppnyi zavarral én is utánamegyek. Beavatnak a rituálé menetébe, így hamar alkalmazkodom a már kialakult lépésekhez. Józsi bácsi levetkőzik, belép a kádba és egy kis hokedlire ül. Az én feladatom a kézítussal való lemosdatás. Annyira meghat ez a határtalan bizalom, hogy már első érintésem is gyengéd és színültig telve szeretettel. Természetes, magától értetődő mozdulatokkal szappanozom ezt az idős testet, mintha naponta ezt tenném, és mintha nem is egy idegen bácsi lenne, hanem a nagyapám vagy a gyereke. Nem sietek, azt szeretném, ha igazi boldog percekben lenne része ennek az elgyötört testnek és léleknek. Hosszasan engedem a finom meleg vizet a hátára,

mellkasára, jóval azután is, hogy leszappanoztam. Józsi bácsi ellazul, teljes odaadással engedi át magát a fürdés örömének. Tényleg a nap legszebb pillanatai ezek. De az én napom legszebb pillanatai is, valahogy egybeolvadnak a szerepek: fürdőző és fürdető, segített és segítő, nem tudni, melyikünk kicsoda, a közös öröm egy közös szeretetmasszába gyúr minket.

Marie de Hennezel francia pszichológusnő tíz éve dolgozik egy párizsi kórház tünetkezelő osztályán, ahol sokat tudnak az érintésről. A fürdetést például nem csupán tisztálkodási műveletnek tekintik, hanem egy alkalmat arra, hogy a megrokkant, szenvedő testet megajándékozzák simogatásokkal, gyengédséggel, szeretettel. „A meghitt halál” címmel megjelent, megrendítően szép és tanulságokban bővelkedő könyvéből való az alábbi idézet: „Hisz van a test »gondozásának« egy olyan módja, mely feledteti, hogy a test megrokkant, mert az egész emberi lényt burkolja be a gyöngédség.” (2)

HUMOR

„Az élet tisztelete nem abból áll, hogy nem hagyjuk meghalni a haldoklót. Az élet tisztelete azt jelenti, hogy a születés és a halál végpontjai között úgy bánunk egymással, hogy érdemes legyen a világon élni. Újszülöttre mosolyogni, halottat siratni könnyű. De a kettő között [...] Az élő számára emberi méltóságának megfelelő sorsot biztosítani nehéz.”
(Popper Péter)

A gyógyíthatatlan betegségben szenvedő embereket körülvevő kommunikációs zavar egyik megnyilvánulása az a félreértés, hogy a beteggel nem szabad viccelődni. Kétségtelen, hogy nagyobb érzékenységet igényel annak eldöntése, mikor és mennyit adagolhatunk a tréfából.

A humor intellektuális élvezetétől, a nevetés felszabadító hatásától azonban nemcsak nem érdemes megfosztani a beteg embert, de mértékletes használata segíthet a zavar, a szégyen, a félelem oldásában, és frissítően hathat a beteg kedélyállapotára.

Fényképeket mutat a családról. 9 éves kislányunokája 6-8 játék babával lefényképezve. Karján néhány, előtte a babakocsiban kettő. Nagycsaládos – mondja Marika. – Már segélyért is folyamodtunk. Egyelőre én fizetek neki havi 500 Ft segélyt havonta!

A humor olyan, mint amikor nehéz lélegzésünkkor friss levegőhöz jutunk, amikor nehéz gyaloglás után leülhetünk, amikor súlyos teher cipelésekor végre letehetjük a terhet. Utána tovább kell vinnünk, tovább kell gyalogolnunk, és újra légszomjjal fogunk küszködni, de már újult erővel.

Kicsi, vékony, ritka kedves arcú néni, kék hálóingjében mosolyogva üldögél az ágy szélén.

Nevet rám: Nem tudok meghalni, hát most mondja meg, 96 évesen! Úgy hozott be a mentő, a nyugdíjasházból, ahol élek, hogy már ez az utolsó kirándulásom, és lássa, itt vagyok, felépültem, és már hanyadszor, az utóbbi 5-10 évben! De én mindig meggyógyulok, egyszerűen én nem tudok meghalni. Hát mit szól? Olyan kedvesen, hamiskásan nevet. Mesél az életéről, bájosan, szórakoztatóan. Öt gyereke van, egy meghalt 60 évesen. Négy lánya van. Egyik diplomás, ügyvéd, nagyon büszke rá. Látogatják a gyerekei? Ez az egy nem, ez nem ér rá. 70 éves, utazgat meg írja az élményeit. Több könyve megjelent már. Ő nem látogat, nagyon elfoglalt. De a többi igen. Meg az unokák, egyik különösen gyakran, pedig beteg gyereke van. Szeretek élni, tudja, rengeteget olvastam, egészen mostanáig, de most romlott a szemem, már nem látok szemüveg nélkül. No de nem találja viccesnek, hogy én nem tudok meghalni? Most is megyek majd nevetve vissza a nyugdíjasházba, hogy fognak csodálkozni! Előre kacagok magamban!

Hálás dolog elszórakoztatni saját magunkat, de mennyivel jobb együtt nevetni valakivel! Derűs visszatekintés az életre, huncut fricska a közelgő halálnak.

Julika néni lánya nagyon jól csinál mindent. Igaz, borszagú a lehelete, igaz, kicsit hebrencsnek tűnik, de kitűnően bánik a mamájával. Becézgeti, simogatja, puszilgatja arcát, haját, kezét. Viccelődik is vele, ami külön tetszik. Figyelem Julika néni reakcióját: pár lépéssel a halál előtt még el-elmosolyodik lánya humorán. Láttam már olyan hozzátartozót, aki templomi áhítattal az arcán, a gyászoló kötelező komorságával tett-vett a rokon körül, meg ne sértse egy esetleges félmosollyal, egy komolytalan megjegyzéssel. Gabi elfogadta és elfogadtatta a mamájával is, hogy betegen ismét félig gyermeki állapotba került vissza, aki cserébe a gyermeknek járó hevesebb szeretet-megnyilvánulásokat, és kissé gügyögőbb, kedveskedőbb artikulációt kap. Gabi azt sem találja szentségtörésnek, amikor azt mondja béna édesanyjának, hogy melyik hálóruhát, azaz „homokázóruhát” adja rá, mert hogy ma mit is válasszanak, „homokázni” menjenek-e, avagy sétálni? Persze veszélyes dolog ez, hiszen sok beteg éppen ettől szenved, hogy őt már szinte nem is tartják beszámíthatónak, nem beszélnek vele egyenrangú módon. Gabi azonban csak időnként viccelődik, ha kell, nagyon is képes felnőtt módon beszélni anyukájával, csak

megenged magának egy ilyen játékot is, ami szemmel láthatóan nem esik rosszul mamájának sem. Ezen tűnődve felteszem magamnak a kérdést: lehetséges, hogy éppen ez az egyetlen lehetőség, éppen ez a módja annak, hogy az örökösen teljesítményekben gondolkodó világunkban elfogadjuk magunkat „semmittevőnek”, betegnek, „haszontalannak”, hiszen a gyermeknek szabad mindent, a gyermeket önmagáért szeretik.

A beteg lánya jól ismeri édesanyját, pontosan tudja, hol a határ, meddig mehet el a viccelődésben. A beteg emberrel való kommunikáció érzékeny figyelmet igényel, a humor pedig egy különösen érzékeny terület. Mégsem lenne tanácsos kizárni a beteg életéből a derút, a feszültségoldó humort. Legyünk óvatosak, tartózkodóak, de ne higgyük, hogy a beteg elvárása egy gyászos arckifejezés és komor, tragikus mondanivaló.

Kálmán fiatal és jó kedélyű fiú, halálos betegségével szemben a humor a legfőbb fegyvere. Folyik a könnyem a nevetéstől, amikor meghallgatom rögtönzött előadását a saját temetéséről. Ő is nagyokat kacag és boldog, hogy ennyire vevő vagyok a humorára. Azt hiszem, mindenről nyíltan beszélhetünk, nekiszégezem hát az otromba kérdést: Na és miben leszel a ravatalon, farmerban vagy öltönyben? Hamvasztva leszek, feleli mélységes szomorúsággal. Elpirulok, baklövésesen szégyenkezve, ő pedig megrázza magát, rám kacsint, és ott folytatja a bolondozást, ahol abbahagyta.

Ismert jelenség, amikor mi magunk messze elmegyünk önmagunk karikírozásában, súlyos kritikával illetjük magunkat, ugyanakkor megütközünk, ha a hallgatónk csak a leghalványabban is egyetért valamely részlettel. Szerencsére a humor átsegíthet még a baklövéseink okozta zavaron is, mint ahogy a fenti eset példázza.

Folyton bolondozik, így én is. Kialakul egy cukkoló, incselkedő kapcsolat. Rákos, néhány éve küszködik már a kórral, hol jobb, hol rosszabb, rendszeresen van kórházban.

Lehet, hogy tétre beköltözöm, az emeletre, mondja. Mit csináljak otthon, hideg is a lakás, nem fűtenek oldalról, a szomszédom a Duna. Most is rosszul voltam, az volt a szerencsém, beláttak hozzám a folyosóról. Keresztben feküdtem az ágyon. Hívták a mentőket.

Régi történet jut eszébe:

Az apám 70 éves volt. Lyányom, adjál már valami gyógyszert! Gyógyszert? Jó, itt van. Éppen hashajtó volt a kezemben, mert szükségem volt rá. Kérsz még egyet? Na még egyet.

Papa pár óra múlva szidott, mint a bokrot. Lyányom, mit adtál nekem, fosok, mint a . . . Hashajtót. Az isten lovát neki, hát miért, amikor nekem a fejem fájt. Nem mondta. Az öreg úgy megkergetett, hogy biciklivel menekültem. Felnőtt asszony voltam már ekkor, magam sem fiatal. Felszabadultan nevetünk, és én meg valahogy másképpen tekintek erre a csínytevő kis hölgyre, mint előtte.

Nevetés a kórházban. Nevetés a gyógyíthatatlan betegségben szenvedő idős beteggel. A végállomás felé tartó nehéz menetelés közben megpihenünk. Pár percig nem létezik betegség, fájdalom, halál.

Fél lába van. Pogácsával kínálom. Ízlik neki, vidáman viccelődik, holnap is jöjtek, s kacsint hozzá. Később a folyosón is utánam kurjant: Várom holnap is, sokat hozzon! A többiek is felvidulnak, mindenki mosolyog.

A humor fertőző. De nem érdemes védekezni ellene.

Két tapaszt is van rajtam, nézze, itt. Tudja, hogy a szomszéd ne halljon ordítani. Kacsint rám, huncutul nevet. Én is mosolygok, ez a mosoly végig az arcomon marad. Mert mesél, szórakoztatóan, sok-sok humorral. Élvezi, hogy tetszik nekem. Feleség, család van? Ó, hát hogyne. Most volt itt az asszony. Ilyen kicsike, kisebb, mint én. Mondom neki egyszer, vagy 50 évvel ezelőtt: te, Irén, elmennék én a szüleidhez, de bevallom: félek én a szülőktől. Hajtottam én a lányokat, minek tagadjam, de én még szülővel nem találkoztam. No, a sajátjaimmal, az, igen. De másnak a mamája, papája? Félek én attól. Hogy, hogy nem, ez a csöpp lány elérte, hogy vonatra ültünk. Zötyögtünk vagy 360 kilométert, egész nap mentünk, minden kutyaugatásnál megálltunk. Kérdezgettem időnként a lányt: ez még Magyarország? Itthon vagyunk még, vagy már külföldön? Mátészalkán aztán végre leszálltunk a vonatról. Az állomással szemben volt egy utasellátó. Na, mondom, én itt megvárlak, te csak menj, találkozz az anyáddal. Hát persze, nem hagyott ott. Eljutottunk a kapuig. Ott áll az anyja. A lány megy befelé, én meg csak állok a kapuban. Na, gyere, azt mondja a mama, gyere be, ha már itt vagy. Így aztán bementem. Amint magunkra maradtunk, azt mondja a mama: aztán figyelj, nehezen neveltem én a gyerekeimet, egyedül, mondd csak, komolyan veszed a lányomat? Hát, mán hogyne venném komolyan, jöttem volna ide, a világ végére, zötykölődni egész nap, meg találkozni magával, ha nem venném komolyan? Hát így aztán elvettem az asszonyt. 50 éve már. Műszerész voltam, jól kerestem. Ott

laktunk az anyjánál. Egy nap hazaszaladtam a munkából, kértem az asszonyt, süssön nekem szalonnát, tojást. Azt mondja, nem lehet, majd ha hazajön anyu. Hát kiderült, minden le van zárva, lakatolva. A karos pad, a kamra, a láda, mindenen lakat. Az anyjánál a kulcs. Behoztam a pájszert, mindet lefeszítettem. Jól belaktam, a lakatokat a kertben felhalmoztam. Este mondom az öregasszonynak: Ha múzeumot szeretne, ott találja a kertben a lakatokat.

Itt vannak a daganatok a hasamban. Itt meg itt. Megfogja a kezemet, odavonja a gyomrára. Érzi? Ezek azok. Műtöttek már, de ezt nem lehet, a májban is vannak áttételek. Hát ez a helyzet. Elmegyek, jönnek utánam, csukják be az ajtót. Nem értem. Nem érti, hát ez egy szimbólum, érti már? Nemigen. Hát, ha úgy mondom, hogy az ablakon, üvegestül, érti? Nem, sajnós. Hát maga, de kis aranyos, semmit sem ért? Nagyot nevet: én, tudja, tanultam pszichológiát is. Én is, de úgy látszik, nem eleget, válaszolom, és kacagunk mindketten.

Mi más ez az anekdotázás, mint életútvizsgálat? Visszatekintés, emlékezés, humorba csomagolva. A stílus különböző. A lényeg ugyanaz.

SEGÍTSÉG A GYÁSZBAN

„Csak szeretve tanulunk meg szeretni.”

(Doris Murdock)

Elrohanok Békásra, két özvegytől elhozom a hospice-nak felajánlott eszközöket. Nem ismerem őket, nem én jártam hozzájuk. Az első néni átadja a holmikát, majd megmutatja a férje fényképét. Marasztal, leültet és szalad a fényképalbumokért. Valósággal beborít a sok képpel és az áradó emlékeivel. Olyan örömmel mesél a családjáról, az életéről, mintha még a szomorúságáról is megfeledkezne. Vadidegenül felmegyek, mint egy szállítómunkás, vagy taxis és három perc múlva benne vagyunk az életének a közepében. Sír és nevet. Csalódott, amikor mennem kell.

Lekísér. Búcsúzóul bátortalanul megpusztilom, de ő magához von, szorosan ölel.

A másik néni mértéktartóbb. Vagy csak érzi, hogy sietek már? (Hiszen valóban: mennem kell a gyerekekért.) Praktikus feladatokra koncentrálnak: hogy lehet összecsukni a tolószéket, hogy fog elférni a sok csomag a kocsimban. Búcsúzáskor megkérdezem, megpusztilhatom-e? A tartózkodó viselkedés egy pillanat alatt leolvad, hatalmas mosoly terül szét a néni arcán, majd magához ölel könnybe lábadt szemekkel.

Hol egy ember, aki meghallgat? Hol egy figyelő szempár? Hol egy ölelhető, meleg emberi test, amihez hozzábújhatok? A hospice szemléletű segítség alapvető részét képezi a gyász időszakában nyújtott támogatás is. Nem szakad meg váratlanul a kapcsolat a beteg halálával, a magára maradt családtag továbbra is érezheti támogatásunkat. Meleg, érdeklődő telefonhívásokkal, fokozatosan csökkenő látogatásokkal lassan csendesül a kapcsolat intenzitása. A gyász lélektanával kapcsolatos ismeretek elsajátítása az önkéntes segítők számára is ajánlott. A szakirodalomból való tájékozódáson kívül a már említett Napfogyatkozás Egyesület gyásztanácsadókat kiképző tanfolyama segítségével képessé válhat az arra kedvet és tehetséget érző önkéntes, hogy csoportot szervezve, heti rendszeres találkozókra segítse a gyászolókat veszteségeik feldolgozásában.

FELADAT KOMMUNIKÁLÁSRA KÉPTELEN BETEG MELLETT

„A szenvedés a betegség kemény igazsága, az öregség és a haldoklás maga – minden valószínűség és várakozás ellenére – a transzcendens, mindig jelenvaló jószág, a gyengéd, kozmikus jóakarata megnyilatkozásává válhat.”
(Laurence Freeman páter)

Jövünk, megyünk, végezzük a dolgunkat Pistivel, az új önkéntes fiúval. Egyik ágyon látok egy idős nénit, felismerem az agónia jeleit. Az ápolónő szerint már két napja haldoklik. Nem sokat törődünk vele, azokkal foglalkozunk, akik kommunikatívak, igénylik a segítségünket. Ebédkiosztás után indulok haza. A kapuban váratlanul eszembe jut a néni. Te Jó Isten, mit tanultam én évek hosszú sora óta? Hogy tehettem, hogy figyelemre sem méltattam? Ki másnak van szüksége a segítségre, szerető támogatásra, ha nem neki? Mellé kellene ülni kicsit, hiszen teljesen egyedül van! Visszafordulok, leveszem a kabátom, és sietek a haldokló nénihez. Leülök mellé. Nagy szerencsém van, mert a többágyas kórterem éppen üres, a betegek szétszéledtek, így meg merem szólítani az eszméletlen állapotban lévő beteget. Öntudatlan emberhez szólni önmagában is nehéz feladat nekem, de ha tanúk jelenlétében kell tennem, akkor nem is vagyok rá képes. Így azonban megszólalok: itt vagyok, jöttem a nénihez, maradok egy ideig, fogom a kezét, legyen csak nyugodt. Valóban, tenyerembe veszem a kezét, majd igyekszem azonnal a nénihez hangolódni.

Nem akarok semmi másra gondolni, csak erre a magányos lélekre, aki tétován álldogál a nagy elszánás előtt. Jó eszköz gondolataink megfékezésére az imádkozás. Egyetlen imát ismerek, a Miatyánkot, ezt kezdem mormolni. Beszélgetek is magamban ezzel a titokzatos útra készülő lélekkel, bátorítom őt, és mivel semmi garantáltan megnyugtatót nem tudok az „odaátról”, a szeretetemet nyújtom. Hirtelen egy belső fényességet élek át, ami olyan, mint egy gyufa felszerkenő lángja, jóleső melegség jár át, de csak egy pillanatra, utóbb már magam sem tudom, igaz volt-e. A néni egy utolsót sóhajt és meghal. Meg vagyok rendülve. Öt percet kért csak az életemből, öt perc elég volt, hogy elszánja magát. Két napja fekszik így, mert senkinek nem volt öt perce. Áldom a pillanatot, amikor a kórház kapujában sarkon fordultam. Könnyes lesz a szemem, de nem a nénit siratom. Azokra a magányos haldoklókra gondolok, szerte a világon, akik mellett elmennek az emberek, ahogyan én is tettem egész délelőtt.

Ennek a néninek az önkéntes jelenlétében sikerült összeszednie a bátorságát az elmenéshez. Mintha döntés kérdése lenne a meghalás. Megrendítő érzés, hogy ezt a kicsi bátorítást sem kapja meg az elmenők többsége. Magányosan halunk meg manapság, kórházban, gyakran mindenkitől elhagyatva. Ennek a léleknek szerencséje volt, hogy az önkéntes észbe kapott, és visszament hozzá. És nem kevésbé szerencsés a segítő is, mert felemelő tapasztalásban volt része. Megadatott számára, hogy a jelenlétében, az ő támogatásával ment el egy lélek.

Lesoványodott arcú férfi mellé ülök, nagy szemével kérően néz rám. Nem tud beszélni, mozdulni sem. Határozottan érzem, szeretne valamit. Pár pillanatig tanácstalan vagyok, de aztán megpillantom cserepesre száradt ajkait és a nyelvét, amellyel nedvesíteni próbálja. Éjjeliszekevényén szívószállal ellátott tea. Megpróbálkozom az itatással, bár fogalmam sincs, képes-e akár a legcsekélyebb erő kifejtésre. Lassan kezdi szívni a teát. Pár korty után elengedi a szájából a szívószálat. A szemével lassan int, köszöni. Aztán a kezét is felemeli lassan, mintegy elbocsát. Behunyja szemét és elalszik.

Amennyiben a beteg nem képes kifejezni kívánságait, akkor nagy odafigyeléssel és érzékenységgel magunknak kell dönteni, olykor kísérletezni is, mert nem biztos, hogy azonnal kitaláljuk, mire vágyik a beteg. Kommunikálásra képtelen vagy eszméletlen beteg kellemetlen tüneteit is kötelesek vagyunk enyhíteni, szomját oltani vagy ajkait nedvesíteni, esetleg testhelyzetét változtatni, az ápolónő által engedélyezett, szakértelmet nem igénylő feladatokat elvégezni.

MILYENEK VAGYUNK? MILYENEK LEHETÜNK?

„Csak annyira vagyunk hiteles emberek, amennyire szeretiünk.”

(Borisz L. Pasternak)

Milyenek látnak minket a betegek? Egy fiatalember vallomása

Milyenek a segítők általában?

Több típus van: az egyik tetterőtől buzogó, előír nekem millió feladatot, például bivalyerős tornagyakorlatokat, egy sportoló is megszégyenülne tőle, nemhogy egy beteg, gyenge ember. Nem hisz a halálban, az a gyengék sorsa. Bőségesen ellát feladatokkal, ha nem csinálom, vessek magamra, ő mindent elkövetett, nem rajta múltott, hogy nem gyógyultam meg. Egy másik fajta a bigott vallásos, aki elmondja, milyen jó nekem, hogy már hamarosan a túlvilágon lehetek. Eleinte kedves, de amikor nem vagyok vevő az ötleteire, ádáz haragra gerjed. Hasonló az ezoterikus őrült is, nyugtatgat, hogy cseppet se búsuljak, a következő életem biztosan nagyon jó lesz, hiszen azzal, hogy egy ilyen nehéz karmát vállaltam magamra, megváltom a következő életemet. Aztán van a marketingszemléletű gyógyító, neki is „mindössze” az utasításait kell követnem, amelyeket szigorúan számon kér. Legyen egy füzetem, egy táblázatban írjam le pontos időbeosztásomat, vázoljam rövid, közép-, és hosszú távú céljaimat. Lehet tudni, hogy hogyan hatolna tovább és tovább, ha hagynám. Van olyan segíteni vágyó, aki borzalmasan sajnál, és teljesen összeomlik mellettem, amitől aztán én is nagyon együtt érzek vele, és a végén ott ülünk szótlánul egymás mellett, magunkba roskadva, mint két szerencsétlen.

Milyen a mostani segítőd?

Őszinte, természetes. Nem akar megváltani, megtéríteni, meggyógyítani. Nagyon elfogadó, nem ítélkezik, bírál. Nem is merül el a sajnálatban. És jól tud hallgatni.

Mi a jó ebben a kapcsolatban?

Hát, hogy van valaki, akihez tartozom. Nincs családom, aki törődne velem, senkim. Most van, aki gondol rám, jön, elbeszélgetünk. Imádom, ahogy új és új felismerésekhez jutok azáltal, hogy kifejtetem neki az érzéseimet. Ez nagyon sok. Aztán jó az a tudat – nem élek vissza vele –, de jó arra gondolni, hogy ha testileg vagy lelkileg rossz állapotba kerülök, van kit felhívnom. Ez nagyon jó.

És mit gondolsz meddig tart ez a kapcsolat?

Remélem, sokáig, több szempontból is. Mert ha addig tart, ameddig az életem, akkor azért is jó, ha sokáig tart. De különben is, mert sokat számít nekem. Hogy meddig tart... hát ameddig egymás agyára nem megyünk... vagy a halálig.

Amikor nem megy: a kiégés jelensége

Ha a segítők utóbbi típusához szeretnénk tartozni, figyelniük kell magunkra. Nem pusztán azt kell megvizsgálnunk minden egyes találkozás után, hogy mit csináltunk helyesen, mit hibáztunk. Figyelniük kell az érzéseinkre is. Feltehetjük a kérdéseket: Milyen titkos mozgatórugók visznek engem a segítő szerepbe, és tartják fenn ezt a helyzetet? Mi szerez örömet? Még mindig azt kapom-e ettől a nehéz szolgálattól, amit kezdetben, vagy amit várok? Nem szeretnék-e szabadulni már ettől a helyzettől, csak nem merem vállalni a következményeit, vagy nem tudok szembenézni a magamról alkotott kép megváltozásával? Vannak-e megmagyarázhatatlan testi-lelki tüneteim?

A „burn out”-nak, „kiégésnek” elnevezett pszichológiai jelenséget a segítő foglalkozásúak körében figyelték meg a korai 70-es években. Ez a szindróma a huzamosabb érzelmi megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, érzelmi és mentális kimerülés állapota.

Testi tünetei a fáradékonyság, gyengeség, kedvetlenség, fejfájás, alvási-étkezési zavarok. Emocionális tünetei a feszültség, lehangoltság, érzelmi kimerülés, kiüresedés, reménytelenség és inkompetencia érzése, a célok és ideálok elvesztése. A szellemi kimerülés tünetei a negatív beállítódás a saját személyre, a munkára illetve másokra vonatkozólag, és a segített személyhez való dehumanizáló viszonyulás.

A kiégés jelenségével szoros kapcsolatban áll a segítő személy motivációja. Érett segítő szabad döntésből, meggyőződésből, külső jutalmazás nélküli segíteni vágyásból végzi feladatát, ami önmagát jutalmazó, belső örömet nyújt számára. Az ún. „segítő szindrómás” személyt ingatag lelki egyensúly jellemez, sok esetben azért segít másokon, hogy ne kelljen figyelnie saját érzéseire, szükségleteire, privát életének megoldatlan kérdéseire. Saját fejlődésének elhanyagolásával a segítő szereptől várja énjének megerősítését.

A kiégés megelőzhető, az elindult folyamat megtörhető. Amennyiben a segítő a kiégés jeleit tapasztalná magán, érdemes kisebb-nagyobb szünetet tartania munkájában. Megeshet, hogy a felsorolt tüneteket a segítő nem érzékeli kellő súllyal, vagy nem tulajdonítja egyfajta átmeneti kifáradásnak, kiégésnek. Törekszik megtalálni korábbi egyensúlyát, de csak a feszültség növekszik, és büntudat társul hozzá. A súlyos betegeket ápoló, gondozó team közös felelőssége az egymásra figyelés is. Az egymást kiegészítő, támogató csoport érzékenységén múlhat a kiégés tüneteivel birkózó társuk problémájának felismerése, és megfelelő érzelmi támasz nyújtása. A

szupervízió lehetősége, önfejlesztő csoportban való részvétel, a szerep átvállalása, a munka alól való időszakos felmentés megoldást nyújthat a válságban lévő számára.

Gazdagodás, belső fejlődés

A halálba készülõ ember melletti szolgálat amellett, hogy felkészít saját halálunkra, máshoz nem hasonlítható belső fejlődés lehetõségét tartogatja számunkra. Egyes spirituális tanítók szerint az, aki rohamosan szeretne fejlõdni, foglalkozzon haldoklókkal. Kezdetben legtöbb segítő motivációjában csak a segíteni vágyás indíttatása található. Késõbb, amikor megtapasztalja, hogy soha, sehol annyi igaz emberrel, az álarcaitól megszabadult, önnön valóját megmutatni merõ lélekkel nincs mód együtt lenni, mint a halál közelében tartózkodók esetében, akkor már motivációját tarkítja egy másféle tapasztalat is. Minden segítő vallja, hogy legalább annyit kap ettõl a mások számára nehéz szolgálattól, mint amennyit õ nyújt, amikor egy beteg emberrel sikerül valamiféle igaz kapcsolatba kerülni – lehet az csak egy egyszerű mozdulat, kényelmetlen helyzetén változtatunk, megitatjuk, vagy lehet az egy hosszabb beszélgetés, meghallgatás, kis humor, mosoly. Amikor megérezzük, hogy egy elmozdulás történt, ahhoz képest, amikor odaléptünk a szenvedõ ember mellé, ahhoz képest, hogy továbbmegyünk, valami elmozdulás, amelyben közelebb kerültünk egymáshoz. És ebben az elmozdulásban megérezzük az egység érzését. Minden tanítás errõl az egységrõl beszél, mint az élet alapkérdésérõl. Ez a cél. Amikor az ember nem azt éli át, hogy õ egy különálló lény, hanem minden emberrel EGY. Amikor nincs elõítélet, gyanakvás, irigység, harag. Amikor megszûnik az idegenség eltávolító érzése. És bármilyen meglepõ, amikor megszûnik a félelem is. Ha szenvedõ embert látunk, gyógyíthatatlan betegséggel találkozunk, felbukkan a félelem: egyszer talán mi leszünk hasonló helyzetben. Mi sem kerülhetjük el a sorsunkat. De amikor átlépjük az idegenség határát, megszûnik a félelem is. Az egységben nem létezik a félelem. Az egységben nincsenek rossz hangulatok, nincs feszültség, idegesség, depresszió. A különállásban el vagyunk vágva az örömtõl, a természettõl, Istentõl, és önmagunktól is. A segítő szolgálat olyan út, amelyen haladva visszatalálunk azokhoz az alapvetõ szubsztanciákhoz, amelyektõl el vagyunk vágva. Visszatalálunk önmagunkhoz is, önmagunk jobbik részéhez. A segítő szolgálat az élet mélyebb megértésének eszköze, és eszköz önmagunk mélyebb megértésére.

A betegek melletti szolgálatban kívánatos, hogy meleg szívû, tiszta emberek dolgozzanak. Ez a cél, de maga a szolgálat egyúttal eszköz is a jobbá váláshoz. Minden egyes segítő gesztus apró, kicsi lépés ezen az úton.

Hogy jövök én ahhoz, hogy haldoklókat gondozzak, nem vagyok én egy Teréz anya! Sokat kell még fejlődnöm, hogy egyáltalán szóba jöhessen. Sokszor valóságos méregzsák vagyok, utálom a postást, aki csenget és felzavarja a gyereket, az autósokat, akik lefröcskölnek, a tanárt, aki intőt ad a fiamnak, a pénztárost, aki rosszul számol, a sorban állókat, akik előttem vannak, de sokszor a napot is, amiért felkel. De legfőképpen önmagamat mindezekért. A nagymama? Jaj, a nagymama, szegény, hát őt ápolom, igen, már jó pár éve. Nem, nem teher, néha elfáradok, igaz, de szeretem őt, meg tulajdonképpen ezt az egész ápolást, örülök, hogy segíthetek.

Ha azt várnánk, hogy tökéletesek legyünk, mert csak akkor válunk méltóvá egy ilyen segítő szolgálatra, magukra maradnának a betegek. De bízhatunk abban, hogy a szolgálat évei alatt egyre közeledünk egy saját, szigorú elveinknek is megfelelni tudó személyiségképhez.

„Azért dolgozunk önmagunkon, hogy másokat segítsünk, és mások segítése a módszer, mellyel önmagunkon munkálkodunk.” (3)

Mint általában az utak, a segítő útja sem zökkenőmentes. Már azt hisszük, van bennünk elég együttérzés, egyre gyakrabban átéljük az egység érzését, haladunk a belső gazdagodás útján. És akkor jön egy alkalom, amikor semmi nem úgy van, ahogyan szokott, a betegek idegenek, mi pedig nem értjük, miért csináljuk ezt az egészet egyáltalán. Lehet ez egy fáradt nap, de lehet egy beteg, aki felbosszantott, és mi hagytuk, hogy elsodorjon az indulat. Bármikor újra és újra megtörténhet, hogy azt éljük át, semmit nem tanultunk. És amikor folytatjuk, kiderül, már nem az út elejéről kell nagy elszántsággal újra nekiveselkedni.

„Amikor látjuk, hogy a segítség nem egyirányú utca, kiderül, hogy akiket segítünk, folyamatosan jeleket adnak, hogyan léphetünk ki énünk börtönéből. Nem akkor segítenek igazán, amikor közlik, mi vezethet náluk eredményre és mi nem, hanem akkor, amikor önmagunkról alkotott képünket kérdőjelezzik meg. Szinte átlátnak rajtunk és időnként sürgetnek. Micsoda áldás, ha mindezt be tudjuk fogadni! Lehet, hogy kicsit hülyén érezzük magunkat, de végső soron hálával tartozunk.

Az általunk segítették küzdelmei a lehető legtisztábban mutatják meg nekünk az életet. A szenvedés lehántja a csalárdságot, csak az igazat, a lényegét hagyja meg. A legmélyebb emberi értékek jönnek elő: a nyíltság, a jóság utáni vágyakozás, a türelem, a bátorság, a béketűrés, a hit, a humor [...] az élő igazság [...] az élő szellem. Amikor ezek az értékek megérintenek, megindítanak, nincs más választásunk, mint tudomásul venni, újra felismerni önnön emberi mivoltunkat. Mások észreveszik, amikor ez megtörténik. Érezzük, hogy érzik. Ezek a pillanatok emlékeztetnek leginkább, mi is az igazi szolgálat.” (4)

Annyi a szenvedés ma. Mindenki csak küszködik, egy beteg nő fuldoklik, egy másiknak a lába fáj, egy harmadik csontsoványan küszködik, nagyon rosszul van, határozottan elküld maga mellől. Fiatallány csontrákkal, beültetett kanülje kegyetlenül begyulladva, nagy fájdalmakkal, magas lázzal. Ömlik a könny a szeméből, reszket. Viszik az intenzívra, nagyon fél a fájdalomtól, biztosan nagyon szörnyű lesz – kesereg.

A mellette fekvő néni is panaszkodik, neki is rákja van, nem tudja, mi lesz, meddig tart.

Azt mondja, ő istenhívő, de sehogyan sem érti, miért kell így meghalni, miért nem lehet rendesen, miért kell ennyit szenvedni, mennyi ember rákos, borzasztó.

Ennyi szenvedés! Bemegyek a nappaliba és elsirom magam.

Nem a halál az érdekes. Az út odáig.

A kórházból távozóban ránézek a lábamra, ahogyan rakosgatom egyiket a másik után, és elfog az öröm, határtalan nagy ajándéknak érzem, hogy lépkedek. Marie de Hennezel jut eszembe, hasonlót tapasztalt meg egy haldoklóval való találkozás után. De egyébként is, a napokban minden eddiginél könnyebben élem át az együttérzést, a jelen levést, a teljesebb odaadást.

Tapasztalom, hogy amit gyakorolok, az a munkámban ma megjelent, és hogy valóban tanulható a tudatosság, a jelenben levés, a teljes élet. Naponta többször, egyre sűrűbben élem át a teljességet. Futás közben az erdőben, megállva a szikrázó hó gyémántszikráit megbabonázva bámulva, a dolgozószoba ablakán az eső áztatta háztetőre pillantva, a kisfiam szemébe tekintve. És a zöldbabfőzelék a kanalamban! A természet, Isten ajándéka, a feldarabolt zöldbabok, tele tápláló anyagokkal, a habarás: barna liszt, szintiszta egészség.

Mélyebbek az érzések, a fájdalom a szenvedés láttán sírásig fokozódik. De a váratlan öröm is szokatlan: ugyan hányszor örülünk annak, ami magától értetődően a miénk?

„A szenvedés enyhítésének vágya emberi mivoltunk alapvető alkotóeleme. Elkerülhetetlenül érezni fogjuk az éles fájdalmat és a kétségbeesést, amikor minden erőfeszítésünk ellenére sem enyhülnek a kínok, sőt, súlyosbodnak és fenyegetően elhatalmasodnak. A világ fájdalma égeti, összetöri szívünket, mert nem tudjuk többé zárva tartani – már túl sok mindent láttunk. Többé-kevésbé a szolgálatnak szenteljük magunkat, és hajlandóak vagyunk megfizetni az együttérzés árát.

Viszont mindezzel együtt jár az őszinte törődés öröme is, az a megtiszteltetés, hogy egy termékeny folyamatban vehetünk részt, amelyben az ember mindennap felkel, és megteszi, amit tud. Velejár a semmihez sem fogható kegyelem, hogy a szeretet eszközei vagyunk, mindegy, milyen formában, milyen célból.” (5)

ÚTRAVALÓ

„Fizikailag, érzelmileg, spirituálisan a legmélyebb, legtartósabb örömet abból kapjuk, ha időnket, képességeinket, tehetségünket, erőforrásainkat olyan ügyek szolgálatába állítjuk, amelyekből mindenkinek haszna származik.”

(Eknath Easwaran)

E tanulmány végén személyes hangon szeretnék hozzád szólni, kedves önkéntes segítő, aki végére értél mondanivalómnak.

Szeretnék valamit nyújtani neked, mielőtt elindulnál a segítők számára kijelölt – tudjuk, cseppet sem sima és egyenes – úton, vagy neked, aki már régóta ezen az úton haladsz, de jól jönne azért egy kis támogatás.

Mit is adhatnék, ami segítséget és biztonságot jelentene neked a zordabb időkben? Talán mindenekelőtt köszönetet mondok neked, és mondunk mi mindannyian, akik részesülünk kitartó munkád áldásában. Ismeretes, hogy az egészségügy sehol a világon nem tudja nélkülözni az önkéntesek segítségét. Szükség van tehát Rád, fontos vagy nekünk. Köszönjük, hogy a mindannyiunkban ott lappangó segítő szándék nálad cselekvő együttérzés. Köszönjük, hogy képes vagy erőt venni magadon, és hétről hétre elindulsz és megteszed, amit a szíved diktál. Köszönet a lemondott pihenés óráiért, köszönet a családot megértéséért, köszönet a hasznos szolgálatodért.

Tudjuk, nem vársz hálát. Jólesik, ha a betegek örömmel viszonyozzák törődésedet, de nem várod el. Jólesik, ha a szervezet, ahova tartozol, elismeri munkádat, a csoport egyenrangú tagként tisztel, de e nélkül is tennéd a dolgod. Most mégis kimondjuk, hálásak vagyunk Neked, amiért vagy.

Köszönetünket és hálánkat kínáljuk szeretettel útravalóként, azt remélve, hogy ebből bármikor, bármennyit meríthetsz, valahányszor úgy érzed, szükséged van rá. Vedd ezeket az ajándékokat, és indulj bátran!

De bármennyit is adunk, bizonyosak vagyunk benne, hogy a legtöbbet a halál felé lépdelő emberek különleges tisztasága, mélységes humanizmusa fogja adni Neked. Bízunk benne, hogy a fájdalom, a szenvedés, az olykor reménytelennek tűnő küzdelem mellett megtalálod azt a semmihez sem fogható örömet is, azt a szentséget, ami csak az élet határhelyzeteiben válik láthatóvá, érzékelhetővé.

Bizton állítjuk továbbá, hogy a súlyos beteg emberek által megmutatott mély emberség nem suhan el nyomtalanul melletted, hanem saját emberséged megteremtésének eszközévé válik.

Számítunk Rád, várunk szeretettel!

HIVATKOZOTT IRODALOM

1. GYUKITS GYÖRGY – KERESZTES CECÍLIA: Szociális munka egy palliatív terápiában részesülő daganatos beteggel. *Kharón*, 2000. 3. 110-122.
2. MARIE DE HENNEZEL: *A meghitt halál*. Budapest, Európa Könyvkiadó, 1997. 19.
3. RAM DASS – PAUL GORMAN: *Hogyan segítek?* Ursus Kft., 1999. 247.
4. Ram Dass – Paul Gorman, 1999: 158.
5. Ram Dass – Paul Gorman, 1999: 232.