

Élj, míg élsz! ³

„Bár az ajtó mindannyiunk előtt akarva akaratlanul törvénytörően – és remélhetően nem örvényszerűen – egyszer kinyílik, az ajtónyitáshoz próbáljuk humorosan felfogni a dolgokat. Azt, hogy az élet rendje szerint mi is megöregszünk. És tőlünk telhetően próbáljuk ez az életszakaszt úgy ki és megnyújtani, hogy közben ráncosodó bőrünkben egyszerűen csak érezzük jól magunkat.

E fenti gondolkozástól vezérelve elhatároztam, összeállítok egy – a nálam is aktulis NYUGI korról szóló – könyvet, ami olykor bizony NYUGI és nemcsak KOR, hanem KÓR.”

„Mielőtt elérzékenyülnék –ez ebben a korban könnyen megy– jöjjenek a tanácsok. Azt hiszem, ezt is Ági küldte Szabadkáról:

1. Adj többet, mint amennyit elvárnak tőled, és ezt örömmel tedd!
2. Akármire fogsz, szenvedéllyel csináld végig!
3. Harapd el szavaid, ha kritizálni akarsz, de a dicséreteket a tetőről is kiáldsd!
4. Mikor azt mondd: ‘szeretlek’, érezd komolyan!
5. Mikor bocsánatot kérsz, nézz az illető szemébe!
6. Bízz az emberekben, de láss keresztül a hímezett hazugságokon!
7. Te egyedüli lélek vagy, aki valamiben a legjobb a világon. Ezért bízz magadban és találd meg azt a valamit, ami lekötelezve az emberiség javát szolgálja!
8. Sose nevesd ki senki álmait! Akinek nincs álma, annak nincs is sok mindene. Ha te az emberekben magadat is megismered, az a te lelki biztonságodat fejleszti.
9. Szeress mélyen és szenvedélyesen! Akkor is, ha fájdalmas lehet a szakítás, ez az egyetlen módja annak, hogy teljessé tedd az életed.
10. Nézeteltérésben küzdj becsületesen - gúnyolódás nélkül!
11. Ne ítéld el senkit a rokonain keresztül, vagy az első benyomásból!
12. Tanulj mások hibájából!
13. Ha valaki kérdez tőled valamit, amire nem akarsz válaszolni, mosolyogva kérdezz vissza: miért akarod ezt tudni?
14. Jusson eszedbe, hogy a nagy szerelem és a nagy siker nagy rizikóval jár!
15. Az igazságot és a kegyelmedet soha ne hagyd el! Akaszd e kettőt nyakadba, hogy mindig és mindenhol a szíved közelében legyen!
16. Ha vesztettél, ne veszítsd el a tanulságot!
17. Jusson eszedbe a TTF. Tisztelet magad iránt, Tisztelet mások iránt, és Felelősség a saját tetteidért.
18. Ne hagyd, hogy egy kis nézeteltérés tönkretegyen egy nagy barátságot!
19. Amint rájöttél, hogy hibáztál, igyekezz azt kijavítani!
20. Mosolyogj, miközben felveszed a telefont! A hívó érezni fogja a hangodból, hogy jó szándékkal gondolsz rá.

¹ <http://www.drkollarne-ballaanna.hu/>

² KOROKNAI Zsolt illusztrációja: Évek sora

³ BALLA M. Anna (2015), Nyugi-Nyögi ko(ó)r. Popart Kft

MERT MINDNYÁJAN ELMEGYÜNK

1. Mert egyszer mi is elmegyünk!

A kultúra szerves része kell hogy legyen mindaz, amit tudnunk kell az emberhez méltó életről születésünktől kezdve életünk utolsó pillanatáig. Beletartozik ebbe a búcsú dramaturgiája, a halál drámája, lehetséges katarzisa.⁴ Nem a rettegése, az egyedüllété és az elszigeteltsége a végső mozzanat, mert beletartozik a méltó búcsú, a szeretet, amire elemi erő kényszeríti még a zárkózott embert is.⁵ – Későbbi hiányérzetünk forrásává lesz, ha az elmenőkről nem beszélünk, csak a magunk igényeit fogalmazzuk meg, a vele való hasonlóságunkat mérlegeljük.

1.1. A kommunikációs zavar elkerülése, a tapintat paradoxona

„A beteg tapintatból magába fordul, a hozzátartozó pedig ugyanezért nem közeledik hozzá. A halálközeli krízishelyzetben, a végstádiumban lévők és szeretteik között gyakorta alakul ki egyfajta félreértelmezett megközelítés, mert mindkét fél tabuként kezeli a haldoklás tényét és igyekszik minél távolabb tolni magától a vég közelségének gondolatát. Az életük végén járók többsége ugyanis nem akarja terhelni, esetleg nyugtalanítani a környezetében élőket nyomasztó, lélekölő problémáival, utóbbiak viszont nem akarják terhelni betegüket az aggodalmaikkal. Pedig az élettől, a szeretteinktől történő búcsúzás megannyi, testi és lelki megpróbáltatással járó időszaka – az empatis közreműködésnek köszönhetően – nem a befelé fordulásról, a mentális leépülésről, a depresszióról, hanem az **érzelmi nyitásról** szól. - Azaz „mindenről beszélek vele...úgy, mint régen, nem zárom be betegsége falaiba....”⁶ „Tőle vagyok erős?” – Igen, visszaigazolja.

1.2. Kibeszélés és lezárás

Szakmai szempontok alapján mondjuk, hogy a „kibeszélésre” igénye van a haldoklónak. Sokszor a környezete empatis odafordulása segítheti hozzá, hogy megfogalmazza érzéseit, ami nagymértékben hozzájárulhat lelki fájdalmainak, szorongásának enyhítéséhez és ahhoz, hogy ne apatikusan töltse utolsó heteit, napjait. A betegeknek erős az igényük arra is, hogy életük utolsó napjaiban ún. „életmérleget” készítsenek. Fontos tehát, hogy beszélhessenek arról, mit hibáztak és mit csináltak jól az életük során. Ez a belső számvetés is megkönnyítheti az elkerülhetetlen elfogadását. A haldokló és szeretteinek kommunikációja azért is fontos, mert a hozzátartozóknak tudniuk kell, hogy a távozni kényszerülő miképpen szeretné megélni életének utolsó szakaszát, ismerniük kell még a búcsúztatására vonatkozó kívánságait is. Fontos tehát, hogy ha az élete végét közeledni érző ember kéri, hallgattassék is meg. Sor kerülhet ilyenkor a ki nem mondott érzelmek, a számvetés megfogalmazására, az életet folytató követő nemzedék tagjainak megszólítására.

⁴ RÁSKAI Lea (XVI.sz.) – BRÓDY MARÓTI Dóra (1936), *A halál himnusza* (Példabeszédek Könyve alapján) (1936) - Hungária Könyvek Kner Ny. Budapest.

A *Haláltánc*, Totentanz – Danse macabre; Parafrázis a Dies irae fölött zongorára és zenekarra Liszt Ferenc nagyszabású, zongorára és zenekarra írt versenyműve. https://hu.wikipedia.org/wiki/Hal%C3%A1lt%C3%A1nc_%28Liszt%29 [2015.07.23.] Áprily Lajos: Táncrendre c. verse. Nagyenyed, 1912.

⁵ HERCZKU Tünde (2013). *Médiakalauz* 2013.január

⁶ KOLLÁRNÉ BALLA Anna ((2014). *Szeretel - Önleltár Végezetül*. Püski. 26-28.,52-53.,58-59.,179-242., 216-217., 193-194.

1.3.A meghaló mellett megszerezhető tapasztalat: az érintés fontos

A test és a lélek kéri a visszajelzést. A halálos ágy mellett olyan valakivel vagyok együtt, aki nem beszél. Miként lehet máshogy kontaktusba kerülni, minthogy én magam igyekszem őt szóval tartani?” A ’haptonómia’, a ’megérintés’ egy különleges kontaktus kialakítása révén lehetővé teszi, hogy szereteteinkkel, betegeinkkel intim, biztonságot, elfogadást és feltétel nélküli szeretetet kifejező kapcsolatban maradjunk akkor is, amikor már nincs lehetőség a szavakon keresztül érintkezni. E kapcsolat legfontosabb jellemzője a tudatos jelenlét, melyben meghallgatjuk – részben az érintésen keresztül – mindazokat az érzéseket, érzelmeket, melyeket a másik személy átél, másfelől megtehetjük e kapcsolatban azokat a gesztusokat, melyek érintenek, és azokat a tetteket, melyek beszélnek.

A haptonómia⁷ a fájdalomkezelés hatékony módja, mely finom és gyöngéd volta miatt a betegségek végső stádiumában is alkalmazható. Másrészt a haptonómiaalkalmazása a haldokló, szenvedő betegekkel foglalkozó személy számára enyhíti a munkájával együtt járó lelki és fizikai terhelést.

„Az érintés hatalmas szókinccsel bíró nyelv, általa kifejezhető mindaz, ami elmondhatatlan, hisz az érzés igazi nyelve az érintés.”⁸

Kevés olyan ember akad, aki ne lenne kíváncsi arra, hogy mi vár rá a halál után, vagy aki ne reménykedne abban, hogy a földi létezés elmúltával nem szűnik meg az élet. Kevés ember akad, aki ne reménykedne abban, hogy az itt eltöltött néhány év vagy évtized csak egy állomás, ami után valamilyen esemény, valamilyen állapot, a béke vár ránk. Vagy éppen azért, mert elfogadhatatlan annak tudata, hogy mindazok, akiket itt szeretünk, egyszerre csak eltűnnek, és az a rengeteg érzelm és energia, amely ezeknek a kapcsolatoknak a megszerzésével, fenntartásával, gyógyításával jár, azt gondolják, az a semmibe vész. Esetleg elfogadhatatlan, hogy nincs többé simogatás, ölelés, bársonyosan szép szavak. A legtöbb ember, ha a halállal kapcsolatos veszteségeket kell pontokba szednie, szinte kivétel nélkül érzelmi veszteségeket listáz: szerelem, szülő-gyerekek, testvérek, barátok közötti érzelmek elvesztése az, amelyek riasztónak, el nem fogadhatónak tűnnek. És kevésbé merül fel egy jó kocsi, nagy ház, vagy egyéb testi szükségletek hiánya. - A halál elsősorban érzelmi veszteség annak is, aki távozik, és annak is, aki marad. Nem véletlen, hogy olyan sokan szeretnék valamilyen módon a folytatást. Tény, a halál jelensége az egyetlen fix pont a születés után. Amiről biztosan tudjuk, hogy eljön, bár annak idejét és módját nincs lehetőségünk előre kifürkészni. Kereső ember módjára kérdezzük, ’mi vár a túloldalon’?

1.4.Az irodalom tárháza kimeríthetetlen

Mi van, mi nincs, mi a teljesség? Tértől és időtől függetlenedni hogy lehet? - Weöres Sándor megfogalmazása szerint túl a téren, időn és minden káprázaton: ’a lét és a nem-lét ugyanaz’. - Minden ismereted csupán arra jó, hogy a változók közt eligazíts, de a változatlanról nem nyújt semmi bizonyosságot. Ismeret csak a változóban van és csak a változóról, mert benne külön-külön vizsgálható a Van és Nincs, helyes és helytelen, domború és homorú; de a teljességben mindez bontatlanul azonos, ezért nincs benne semmi megnevezhető. A teljesség nem egy és nem több, nem én és nem más, nem

⁷ haptonómia: A haptonómia módszerét a holland fizioterapeuta Frans VELDMAN (1921-2010) dolgozta ki az 1960-as években. Veldman a koncentrációs táborban lett figyelmes arra, milyen fontos szerepet játszik az affektív kontaktus a túlélésben. Felismeréséből bontakozott ki a haptonómia, az affektív kontaktus tudománya. - A haptonómia szó a klasszikus görög *hapsis* (αφή, jelentése: érintés, tapintás) és *nomos* (νόμος, jelentése: törvény, szabály, norma) szavak összetételéből származik.
<http://haptonomia.hu/a-haptonomiarol/mi-a-haptonomia/as> (2015.05.28.)

⁸ MONTAGUE, Ashley (1971), *Touching: The Human Significance of The Skin*, New York, Columbia University Press.

valami és nem semmi. Ha a teljességet ismerni akarod, ne kérdezz semmit, mert rá vonatkozólag minden „igen” és „nem” ugyanazt jelenti; hanem merülj önmagadba, személyed alá, s ahol nincs tovább, ahol minden mindennel azonos: ez a teljesség.

1.5. Megtérés

A 'megtérés' szót a görög „μετανοια” fordításaként használjuk, ami 'megbánás', 'bűnbánat' jeletésű. Értelemszerűen a 'meggondoltam magamat', megbántam értelemben idézzük itt is. A 'megtérés' alapjelentése nem egy érzélem, hanem egy döntés, korábbi véleményünk megváltoztatása. – A számvetés, a mérlegkészítés összegző törekvés eredménye, mely az élet lezáró időtartamában nem szünteti meg a döntés lehetőségét, a felülvizsgálatot, az őszinte, végső látásmódot.

Élni kell az életet. Életigenlő magatartással, az apró örömek megbecsülésével, amint arról Andrea Parodi énekel.⁹

2.A haldokló

A gyászhoz hasonlóan a haldoklásnak is megvannak a maga egymást követő, emberpróbáló fázisai.

A végstádiumú betegeknek ugyanazokkal a mentális akadályokkal kell megküzdniük, mint az itt maradóknak a szerettük elvesztését követő gyázmunka során. Mind a haldoklásban, mind a gyászban megjelenik a befelé fordulás, önhibáztatás, reménytelenség, kétségbeesés, tehetetlenség, majd a beletörődés a megváltoztathatatlanba. – A haldoklóknak is el kell fogadnia a segítő szakemberek munkáját. A pap, a lelkész, a mentálhigiénés szakember, a hospice szolgálat munkatársai, a házi ápolás, az otthonápolás segítői hozzáértésük és illetékességük szerint állnak a haldokló mellett. Például a hospice speciális szellemiség, filozófia, a haldoklóval való együttélés, lehetőségek teremtése arra, hogy a haldokló képes legyen spiritualitását átélni, fizikai, szellemi képességeit használni, élvezni. - A hospice egy mozgalom mely visszavezeti a halált tudatunk és gondolataink terébe és emberibbé teszi a halált. - A hospice a halált az élet részének és olyan folyamatnak tekinti, melyet sem megrövidíteni, sem mesterségesen meghosszabbítani nem szabad. A beteghez való szeretetteljes odafordulás értelemmel és tartalommal töltheti meg ezt az életszakaszt. Nemzetközivé vált a szakemberek tudása, mozgása. Pl. 2013-ban volt Magyarországon Harvey Chochinov pszicháter Kanadából, a Manitoba Egyetemről.¹⁰ Nevéhez köthetően erősödött fel az ú.n 'emberi méltóság terápia' hazai terjesztése.

3.A szeretet olyan, mint a gyógyszer

Másokat elfogadni, javukat akarni nem jutalmazás kérdése. – „Nem annak kell adni, aki megérdemli, hanem annak, akinek szüksége van rá.”¹¹ – El kell gondolkoznunk, hogy mennyire, milyen módon szeretem azokat, akikre szeretettel gondolok. Mikor öleltük meg édesanyánkat, hogyan voltunk együtt rokonainkkal? Az életet szeretni kell, meg kell tudni azt őrizni, de azt is tudni kell, hogy hogyan engedjük el a múlandóság világát. „Az élet nem a halállal fejeződik be”¹² fogalmazza meg mondanivalóját a cikkíró Polcz Alaine tanatológus¹³ halálára utalva.

⁹ <http://lyricstranslate.com/hu/Tazenda-Andrea-Parodi-No-Potho-Reposare-lyrics.html> (2015.05.06.)

¹⁰ <http://umanitoba.ca/outreach/evidencenetwork/harvey-chochinov> (2015.04.10.)

¹¹ http://www.citatum.hu/szerzo/Bojte_Csaba (2015.04.10.)

¹² <http://www.origo.hu/kultura/20070920-az-elet-nem-a-halallal-veg-zodik-elhunyt-polcz-alaine.html> (2015.04.10.)

¹³ A tanatológia a halál (θανάτος = thánatos, halál) (λογος=lógos, beszéd) illetve a haldoklás tudománya. (2015.04.10.)