

SZEMKÓ ZSÓFIA

A hospice munka, mint az „énefejlesztés” eszköze

Összefoglalás ♦ *Gondoltunk-e már arra a hospice-béli munkánk során, hogy ki miért van itt? Hogy kerültünk ide, miképp tekintünk a munkánkra? Foglalkozásként, amiért fizetést kapunk, vagy hivatásként? Ha hivatásként, akkor kinek, mi okoz benne örömet? Több éves hospice munkám során egyre jobban tudatosul bennem, hogy számomra nagyon fontos a tanulás. Tanulni a betegektől, a családtagoktól, okulni a helyzetekből, hogy ne a saját káromon kelljen tanulnom, hanem a látott pozitív mintát építsem bele az életembe. A munkámban a betegek sorsa kapcsán látom, „nem kell sietni”. Elgondolkoztunk-e vajon az Idő fogalmán, hogy mit jelent? Akár azon, hogy nekünk mennyi időnk van, s mi a fontos? Fel kellet-e állítanunk értékrendet a munkánk során? El tudjuk-e dönteni, hogy mi a fontos az életünkben, változott-e a rangsor azóta, hogy itt dolgozunk?*

Írásomat egy kicsit rendhagyó gondolattal kezdeném. Tudom, hogy annak idején mindannyiunkat arra tanítottak a tanáraink, főnövéreink, hogy a mi feladatunk az, hogy „adjunk” a betegeknek. Azt tanultuk meg, hogy mivel tudjuk segíteni őket. De elgondolkoztunk-e már azon, hogy egy-egy beteg mit adott nekünk, mennyivel lettünk többek általa?

Meghalljuk-e egy-egy mondatában azt az életbölcsességet, amit mi esetleg még nem tapasztaltunk meg, s ha kellően figyelünk, hasznosítani tudjuk-e azt saját életünkben? A beteg egy-egy gondolata nem feltétlenül csak róla szól, hanem rólam, rólad is. Múltkor olvastam az Interneten egy idézetet: „Nem azért szeretlek, aki te vagy, hanem azért, aki én vagyok melletted.” Ezt a gondolatot a nő-férfi párkapcsolaton túl vonatkoztathatjuk akár a beteg-nővér kapcsolatára is. És az sem mellékes, hogy emberi találkozásaink alkalmával nemcsak „mi” találkozunk valakivel, hanem „velünk” is találkozik valaki. Az emberi kapcsolatok mibenlétén való elgondolkozás pedig előfeltétele annak, hogy jobb nővér válhasson belőlünk.

Gondoltunk-e már arra a hospice-béli munkánk során, hogy ki miért van itt? Hogy kerültünk ide, miképp tekintünk a munkánkra? Foglalkozásként, amiért fizetést kapunk, vagy hivatásként? Ha hivatásként, akkor kinek, mi okoz benne örömet?

Több éves hospice munkám során egyre jobban tudatosul bennem, hogy számomra nagyon fontos a tanulás. Tanulni a betegektől, a családtagoktól, okulni a helyzetekből, hogy ne a saját káromon kelljen tanulnom, hanem a látott pozitív mintát építsem bele az életembe. Dr. Muszbek Katalin a megmondhatója, hogy milyen túlfűtött voltam pár évvel ezelőtt, most viszont úgy érzem, kezdek lecsendesedni. A munkámban a betegek sorsa kapcsán látom, „nem kell sietni”. Régóta nem hordok órát, és ha reggel felkelek és elindulok, nem sietek, mégis odaérek időben ahova kell, szépen elvégzem a munkám. Elgondolkoztunk-e vajon az Idő fogalmán, hogy mit jelent? Akár azon, hogy nekünk mennyi időnk van, s mi a fontos? Fel kellett-e állítanunk értékrendet a munkánk során? El tudjuk-e dönteni, hogy mi a fontos az életünkben, változott-e a rangsor azóta, hogy itt dolgozunk?

Még a Szt. Margit kórház onkológiáján dolgoztam, de azóta sem felejttem el az esetet. Egy idős néni embólia veszélye miatt szigorú ágynyugalomra volt ítélve. Sokat beszélgettünk, nagyon el volt keseredve, de nem a közelgő halál miatt. Nagyon zavarta a saját testképe. Nem értette, hogyan tudom kedvesen mosolyogva mosdatni, mikor ő látja ezt a borzalmas ráncos testet. Csak egy példát tudtam felhozni, ami talán kissé megnyugtatta elkeseredésében. Mondtam neki, hogy most, ahogy beszélgetünk, egymás szemébe nézünk. Én látom az ő szemét, ő látja az enyémet. Ha én az ő szemébe nézek, nem látom a testét. Kértem nézzen nyugodtan csak a szemembe, és kérdeztem, milyennek látja a testemet? Még ő is elmosolyodott azon, hogy csak a szememet látja, és abban azt, aki vagyok. Úgy érzem abban a pillanatban rájött, hogy nem a test a fontos, hanem az ember, akinek a lelke a tekintetében tükröződik.

Figyelem a családi kapcsolatokat, figyelem, hogy kinél a pénz az első, kinél az érzelem. Figyelem a mozdulatokat, mondatokat. Dolgozhatnék itt csak magáért az ápolás szeretetért is, de főleg ezekért a kis életképekért vagyok itt. Egy másik hasonló önévelő példa számomra egy 80 éves bácsi esete, aki még fentjáró volt, de gyenge, étvágytalan, gyakran volt hányingere. Felesége kérdezte, amikor készítette az ebédet, hogy mit szeretne. A válasz pedig csak egy szó volt: téged. De ez olyan hangsúllyal, annyi érzelemmel, hogy alig bírtam

megállni a sírást az ágy mellett. Ebben az egy szóban benne volt a férfi, az apa, a beteg, az elmúlás, a vágy, de az elkeseredés is. Ezért dolgozom itt.

Amióta itt vagyok, igyekszem én is a családi kapcsolataimban, a szomszédi, kollegiális viszonyaimban kamatoztatni ezeket a mintákat.

Készített-e a munkánk hitbeli elgondolkozásra? Nem születünk sem vallásosnak, sem ateistának, és egész életünkben változik a világvéleményünk. A következő példa nagyon komoly, de megmosolyogtató is.

Fiatalférfi beteg nagy rock rajongó. Úgy érezte, elhanyagolta a családját, mert csak a kazettáival, a zenével foglalkozott. Az ápolás során, a beszélgetések kapcsán azt mondta, hogy ő nem hisz Istenben. A temetése is polgári temetés volt. A hangszóróból Edda zene szólt. Furcsa, de nem volt zavaró, nagyon illett oda ez a zeneszám. Később már a gyászfeldolgozás kapcsán a felesége mesélte, hogy nagyon nehéz volt a temetés megszervezése, mert nem talált kék urnát. Végül is egy kékes szürke érzetű márvány mintás urna mellett döntöttek. Kérdeztem miért kéket? A válasz az volt: mert egyszer a Gyuri azt mondta, hogy Isten kék. Belül mosolyogtam, mert milyen erősen bizonygatta életében, hogy ő nem hisz Istenben. De kiderült, hogy mégis van egy elképzelése, még hozzá egy elég konkrét elképzelése. Nem tudhatjuk, hogyan alakulnak életünk során értékrendjeink, hitbeli nézeteink.

Egy régebbi előadásomban javasoltam, hogy a burnout (kiégés) kivédése érdekében aki tud, vagy akit meghívunk, menjen el a volt betegek temetésére. Manapság a temetési szöveg végén elhangzik az a mondat, hogy: „...és búcsúzzunk attól, aki a legközelebb követi őt...” Belegondoltunk-e abba, hogy esetleg az épp mi leszünk? Megcsináltuk-e a számvetést, tudunk-e úgy élni, törekedni arra, hogy minden egyes holnapi napot maximálisan éljünk meg? A nagymamám 1912-es bizonyítványában még szerepel az erkölcsi nevelés tantárgy, amely arra is megtanította eleinket, hogy mindig úgy viselkedjenek embertársaikkal, hogy esetleg már nem találkoznak velük többet. Munkánk során mindannyian találkozhattunk azzal a problémával, hogy egy haláleset után az itt maradt hozzátartozókban gyakran lelkiismeret-furdalás alakulhat ki. Azt szokták mondani: ha tudtam volna, így csináltam volna, elmondtam volna ezt vagy azt.

Néha úgy tűnik, a munkánk az elmúlásról szól, de valójában így érthetjük meg, vagy inkább élhetjük igazán az életet. Egy kicsit közelebb kerülünk a betegekhez, ami által megfelelőbb ápolást biztosíthatunk nekik, ezzel pedig jobb nővérekké válunk, s jobb emberré. Ezek az én tapasztalataim, de természetesen másoknak másfajta tapasztalatai is lehetnek.

Végül pedig hadd zárjam írásomat egy számomra kedves idézettel: „*A halál nem más, mint egy új kaland kezdete*” (Rowling: Harry Potter).