

Mindennapi halálfélelmeink

Összefoglalás ♦ *Ez az írás egy önéletrajzi ihletésű lírai vallomás, amely nélkülöz mindenféle statisztikát és tudományos tézist. Irodalmi köntösben feldolgozva mutatom be, hogy fél évszázaddal ezelőtt, göcseji kislányként miként találkoztam először a halállal, milyen szerepe volt anno a családomnak a halálélmény elfogadásában, illetve mindez hogyan befolyásolta a hivatásválasztásomat. Mint mindenkinek, nekem is szembe kellett néznem saját halálfélelmeimmel és ezek a küzdelmek a mai napig is tartanak, hiszen munkámból kifolyólag a halállal egymástól elválaszthatatlanok vagyunk. A társadalmi és demográfiai változások, a felgyorsult élet, a centralizáció meggátolják, hogy a halál, illetve az ezzel kapcsolatos bármilyen fogalom és tény jelen világunkban levetkőzhető tabu legyen. Szó esik arról is, hogy milyen kérdések foglalkoztatják az egyszerű embert a halállal kapcsolatban, illetve hogy mindezt hogyan élem meg munkám során saját magam, miként élik meg a haldoklás folyamatát a haldoklót ellátó munkatársaim, milyen érzések tombolnak a hozzátartozóban, hogyan éli meg a haldoklást a haldokló, és vajon mi lenne számára az ideális. Mindenki számára elfogadható útmutatás nem létezik, de a monológ végén igyekszem választ adni arra, hogy ezt a rendkívül nehéz lelki terhet miként tehetjük könnyebbé és elviselhetőbbé.*

Halál és halálfélelem. Az ember rebegve, suttogva mondja ki e szavakat. Van egyáltalán olyan ember, akit e kifejezések hallatán nem fog el a szorongás?

Első találkozásom a halállal még egészen kicsi gyerekkoromban volt. Lehettem tán 4-5 éves. Édesapám falujában szenderült jobblétre valamelyik távoli öreg nőrokon, akit az akkori szokás szerint a ház tisztaszobájában ravataloztak fel. Anyám óvott a halottal való találkozástól, mondván, hátha rémálmai lesznek a gyerekeknek. Nagymamám így szólt: „Mári nénjét nem érte váratlanul a halál. Felkészült az arra! Vagy látsz az arcán egy csöppnyi félelmet, ijedt tekintetet? Ugye, hogy nem! Menjen csak az a leány, hadd szokja meg, hogy aki a világra jön, annak előbb-utóbb mind ez a sora. Születünk, meghalunk.”

Egy álló éjszaka siratóasszonyok tették a dolgukat, majd másnap délelőtt nyitott koporsóban kihozták az elhunytat az udvarra, és ott köszöntünk el tőle. Apám az ölébe vett, úgy járultunk a néne elé. Az asszony olyan volt, mintha aludt volna. Szemei lehunyva, arcán a vonások kisimulva, kezei mellén imára kulcsolva. Nagyanyám megsimogatta a fejem, aztán felbökött az ég felé, és azt mondta: „Neki már jó helye van ott fenn, a csillagok között. Ha a Hold is feljön, meg az éj is leszáll, meglátod, az ő csillaga fog a legfényesebben ragyogni!” Ahogy besötétedett, lestem az eget, és fel is tűnt az első égi vándor, ahogy nagyanyám hívta, az Örökké Ragyogó, azaz az Esthajnalcsillag. Máig fogalmam sincs, hogy Rezka mama – ez a két osztályt végzett parasztasszony – honnét tudta a Vénusz egyiptomi nevét! Talán az évezredek óta fennmaradt szájhagyomány útján? Ki tudja! Azt azonban mama az eszembe véste, hogy csak az hal meg igazán, akit elfelednek. Nem kell ahhoz nagy embernek lenni, hogy a neved fennmaradjon. Ha jól szerettél, ha rendesen tetted a dolgodat, és csak egy picit voltál képes adni a világnak, mindig lesz valaki, aki elmorzsolja a neved, és akkor a te csillagod is leragyog reá. Akkor nem is haltál meg, csak a tested porladt el, de a lelked, a szellemed örökké fog élni!

Ezek a szavak a mai napig visszacsengenek a fülemben.

A halállal való második találkozásomkor még nem töltöttem be a tizennégyet. A játszótéren voltunk a barátnőmmel, amikor a 6 éves Katikát odavezette hozzánk az édesanyja, és megkért bennünket, vigyázzunk rá addig, míg ő átszalad a boltba. Katika sápadt volt, kopasz, azt beszéltek, a vére beteg, vannak sejtek, amikből sok van, és vannak olyanok, amikből nagyon kevés. Sokat hordták Szombathelyre, és olyan életvizet kapott, amiben gyógyszerek voltak, és attól hullott ki a haja. Sosem nevetett, mindig szomorú volt, barna szemei mélyen ültek. Szerettük volna, ha a kislány legalább egyszer elmosolyodik, ezért barátnőmmel azt gondoltuk, a hintázás biztosan tetszeni fog neki. Először csak egy mosoly fakadt Katika arcán, majd halk nevetés, végül kacagás. És kérte: „Magasabbra, magasabbra!!!” Aztán egyszer csak eleredt az orra vére, és már a szájából is bugyogott a vér. Mit bugyogott, patakzott! Gyorsan lekaptuk a hintáról, törölgettük az arcát, az orrát. Észrevettük, ha oldalra fordítjuk, könnyebben kap levegőt. Mélybarna szemei megteltek könnyel, a vérzés lassan elállt. Katika csak annyit motyogott: „Nagyon jó volt!” Aztán a sápadt arc még sápadtabb lett, az ajka halványkékbe fordult, a szeme kitágult, és elfelejtett levegőt venni. Mire felocsúdtunk, Katikát elvitte a halál. Katika sem félt, az arca sima volt, és bámult a messzeségbe, valahova, ahova rövidke sorsa szólította.

A temetésen természetes volt, hogy a felravatalozott kislánytól elbúcsúzzuk. Bár ne tettem volna! Arcán még mindig ott virítottak a vérfoltok, a boncolás okozta fejbőrseb

tátongott, és a szeme is nyitva volt, de most hidegen, üvegesen nézett. Görcsös ujjai közé a kedvenc maciját passzírozták, hogy a túlvilágon legalább egy kedves ismerőse vele legyen! Akkor és ott megfogadtam, ha orvos leszek, sosem fogom megengedni, hogy a halottat ne lássák el tisztességesen, és a szerettei ne tudjanak méltó körülmények között búcsút venni tőle.

Persze az én fejemben is megfordult sokszor, milyen lesz az utolsó út. Váratlan, hirtelen tör rám, erőszakkal; vagy – ahogy Petőfi írta – „ágyban, párnák közt” halok meg. Fog-e fájni, vagy egy betegség miatt már megváltás lesz, ha megszabadulok az élettől. Tudom, nem szeretném, ha férgek rágnák testemet, de azt sem szeretném, ha mint múmia kövesednék meg, és évezredek után forgácsolnának szét avatatlan kezek. Nem szeretnék hideg, nyirkos földben fájni, inkább odahaza lennék, szeretteimmel, még ha ez csak por alakjában adatik is meg. Azt sem tudom, saját halálom közeledtének híre vajon leblokkol-e, és szorongani kezdek, esetleg félelmemben elbujdosok, vagy éppen ellenkezőleg, pont akkor kezdek el csak igazán élni.

Szoktam mondani: ahhoz, hogy az ember geriáter legyen, genetikusan determinálnak kell lenni. Nálunknál többet senki nem találkozik a halállal! Hogy ezt a pszichés terhelést bírjuk, már eleve olyan körülmények között kell felnőni, és az életet megtapasztalni, hogy a Kaszás ne váltson ki az emberből félelmet. Ha jön az utolsó nap, az utolsó óra, akkor teljesen oda kell adnod magad a betegnek, a hozzátartozóinak, velük egyggyé kell válnod, tudnod kell vezetni őket. A haldoklónak éreznie kell, hogy nincsen egyedül! Van, aki fogja a kezét, van, aki meghallgatja, és van, aki megsimítja verejtékben úszó homlokát. Tudnia kell, mi lesz hátrahagyott szeretteivel, hogy ő maga is minden fontosat megcselekedett. Tudnia kell: a hosszú úton mindvégig vele vagyunk, megszabadítjuk kéretlen fájdalmaitól, a szenvedéstől. És ha már rendezte dolgait, nyugodtan megy a végtelen ismeretlenbe.

Az elmúlt hatvan-hetven évben, ahogyan az urbanizáció teret foglalt, a generációk messze kerültek egymástól. A szűk lakásterek nem tették lehetővé, hogy már a kisgyerek is alkalmazkodjon az öregekhez, és lássák, hogy az elmúlás az életünk része. Az emberek azonban nem csak az elmúlást és elengedést nem tanulják meg, hanem olyan fontos dolgok is hiányoznak az életből, mint a megértés, a szeretet, egymás végighallgatása, vagy egyáltalán: csak egy simítás az arcon! Tudják-e azt Önök, hogy naponta hány simogatást kéne kapnunk, hogy azt mondhassuk, ma nagyon jó napunk volt? Egyet? Kettőt? Ötöt? Nem!!! Tizennyolcat! S ehhez a tizennyolc finom mozdulathoz nem szükségesek szavak, könnyek, csak lágyan felemelni a kezünket, és megérinteni a másikat.

Tessék elgondolkodni! A haldokló manapság hány simogatást kap? Egyáltalán van mellette valaki? Csak hideg kórházi szoba, dermesztő, éjszakai, kékes szűrt fények. Esetleg a szomszéd szobából nyöszörgő hangok szólnak, vagy belerondít a csendbe egy-egy éles csengőszó.

A családtagokkal a legnehezebb a dolgunk. Megrémülnek a szeretett személy elvesztésétől, hiányától, attól a tudattól, hogy soha többé nem érinthetik meg a drága testet. Igyekeznek pár perc vagy pár óra alatt bepótolni mindazt, amit az évek során elmulasztottak. Kemények, vádaskodók, olykor agresszívek, és rajtunk – orvosokon, nővéreken – kérik számon mindazt, amit ők maguk sosem tettek meg. Ahelyett, hogy adnának a haldoklónak egy korty vizet, még arra is a nővért utasítják. Nem tetszik nekik a szó, a hangsúly, a hangnem, nem jó az étel, az ital, nem elég tiszta az ágynemű, és nem elég tiszta a beteg teste. Az a test, amit nekik illett volna szeretni, gondozni és az utolsó percig elkísérni.

Fontos tudatosítani az emberekben azt, hogy mindig teljes életet kell élni, ennek minden dimenziójában, magasságában és mélységében egyaránt. Talán ezzel elérhetjük, hogy a szomorúság kimarad, a félelem jelentősen csökken, a fájdalom pedig – a mai korszerű orvostudomány vívmányait alkalmazva – eltüntethető. Így mindegy, hogy mennyit éltünk, életünk végére már csak a szépség marad.

Én, aki naponta akár többször is szembenézek a halállal, sosem tudom elfogadni annak tényét. Pedig tudom a helyem a világban, tisztában vagyok vele, hogy aki világra jön, annak egyszer el is kell menni. A sorsot senki nem kerülheti el.

Hányszor, de hányszor gondoltam már végig! Az élet első pillanata és a halál között mindenkinek más és más idő adatik meg. Van, aki tud élni a perceknek tűnő évekkkel, van, aki nem. Van, akit készületlenül ér, és vannak, akik hosszú ideig sínylődnek, míg rájuk lehel a Kaszás. Hány és hány utolsó percet asszisztáltam végig! Sok olyat, amikor megkönnyebbülés volt a haldoklónak az elmúlás, és sok olyat, amikor a haldokló félve a szenvedéstől, remegve, kezemet szorongatva lépte át Szent Péter kapuját. Sosem fogom megszokni! Érzem a haldokló testének minden rezdülését, a szervek erőlködését. Mikor már semmi sem működik, csak a szív, meg a tüdő, és e szervek örült versenyfutása igyekszik kitakarítani az elhasználtat, az elkopottat, azt, amit már megevett az enyészet. A szív is zakatol odabent, mert ő aztán az utolsó leheletig teszi a dolgát. A dobbanások, mint korbácsok csattognak, tovább, tovább... De hova, mikor már iszappá sűrűsödött a test, és szinte megfojtja önmagát? És utazik a lélek, még egy utolsó légvétel, aztán tág szemekkel rámeredünk a világra és nincs tovább. Azaz hogy van, van az **ÖRÖKLÉT!** De megtudhatjuk-e ezt valaha, van-e bizonyíték? Könnyebb-e,

ha hívők vagyunk? Miben és kiben higgyünk? Én azt mondom, a végtelen szeretetben. Mert meghalni sem jó egyedül! Legalább egyvalaki legyen, aki fogja közben a kezünket, akinek érezzük melegét, aki ránk leheli utolsó csókját a halál előtt.

Nagyné Dr. Tóth Margit

főorvos

Zala Megyei Kórház, Zalaegerszeg

Geriátria, Krónikus Belgyógyászati és Rehabilitációs Osztály

e-mail: tmg01@zelkanet.hu, vagy tmg02@freemail.hu