

KLINIKAI LELKIGONDOZÓK ÖKUMENIKUS EGYESÜLETE
KLINIKAI LELKIGONDOZÓ KÉPZÉS

ZÁRÓDOLGOZAT

ESETLEÍRÁS ÉS FELDOLGOZÁS

DR. EGRI LÁSZLÓ

BUDAPEST
2003. szeptember 8.

*Debrecenyi Károly Istvánnak,
tanítómesteremnek,
a tanítvány szeretetével*

*Áldott legyen az Isten, Urunk Jézus Krisztus Atyja,
az irgalom Atyja és minden vigasztalás Istene!
Ő megvigasztal minket minden szomorúságunkban,
hogy mi is megvigasztalhassuk azokat, akik szomorúak,
azt a vigasztalást nyújtva nekik, amelyet Ő nyújt nekünk.¹*

Bevezetés

Útitársá lenni, együtt vándorolni – a lelkigondozó küldetésének egyik legalapvetőbb színe. Éppen ezért a záródolgozat alanyául olyan beteget kerestem, akivel ezt a közös vándorlást élhettem meg életének egy nehéz szakaszában. Nagy mélységeket és magasságokat jártunk meg – a teljes kilátástalanságtól sikerült eljutnunk az élni akarás, a remény megszületéséig.

Szeretettel gondolok ma is Klári nénire, mert amíg ketten jártuk utunkat – sokszor voltunk hárman. Hiszen a reményt, az élni akarást nem a lelkigondozó adja, hanem Ő, aki az élet Urának mondja magát. Ennek szeretne dokumentuma lenni az a találkozás-sorozat; ahogy a fenti szentírási idézet is mondja, nincs más igazi vigasztalás, csak ami Istentől származik.

Első találkozás – 2002. nov. 06.

Klári nénivel tulajdonképpen véletlen találkoztam. Szobatársát látogattam rendszeresen, aki már sok hete feküdt az osztályon, csípőprotézis műtét szövődményei miatt. Egy nap az ő új szomszédjaként találtam rá Klári nénire – és mint új betegnek, bemutatkoztam. Örömmel fogadott, és hamarosan már az ágy mellett üldögélve hallgattam őt.

83 éves, kissé testes, tiszta arcú öregasszony. Ápolt, környezete, éjjeliszekrénye is rendszereteket mutatott – bár feltűnt, hogy éjjeliszekrénye csaknem üres, mintha kevesen és ritkán látogatnák. Korábban térdkalács-törés miatt operálták, mostanra a törés meggyógyult, és mintegy 2 héttel korábban a fémeket távolították el. Hazaengedték, néhány napra rá a térde megduzzadt, piros, fájdalmas lett – de csak 3 nappal később jelentkezett, amikor G. doktor, régi családi barátja, szomszédja visszatért szabadságáról. G doktorban mélységesen bízok, ő végezte a korábbi műtéteket is, most is ő tárta fel a gyulladt térdízületet. A folyamat már a környezetre is ráterjedt, a sebet nyitva kellett hagyni, a napi kötözések, kezelések fájdalmasak. Természetesen járásképtelen lett, ez tovább növelte kínjait. Mint kiderült, valóban ritkán látogatják, özvegy, egyetlen fia Ausztriában él, legközelebb szívéhez G. doktor és családja áll. A gyerekeket kicsi koruk óta ismeri, sokszor vigyázott rájuk férjével, ha a

¹ 2 Korintusi levél 1, 3-4.

szülőknél programjuk volt. A gyerekek is szeretik őt – kicsit nagymamaként tartják számon, látogatják, gyümölcsöt, üdítőt hoznak neki olykor.

A kórterem egyébként 5 ágyas, egyik szomszédja az említett, csípőprotézissel operált asszony, a másik, valamivel fiatalabb beteg bokatoréssal került felvételre, ő könnyebb betegnek tekinthető.

Részlet a beszélgetésből:

K1: Annyira szeretnék meghalni. Most már elég, nem akarok teher lenni mindenki számára. G. doktor is itt volt tegnap, azt mondta, bűn ilyet mondani. De látja, ... a férjem meghalt 18 éve, ... a fiam Ausztriában él, ... évek óta rheumatoid arthritisem van, mind az összes ízületem fáj..., a gyomrom kikészült a gyógyszerektől. Epekövességem van..., 30 éve vagyok cukorbeteg, rendszeresen szűrnom kell magamat..., elég.

L1: *Csak csendben maradván megfogom a kezét, hallgatok – hallgatom.*

K2: Egy hete mentem ki a kórházból – egy kis apró műtét után – a drótokat, szöveget vették ki a térdemből. Jól éreztem magam – és két nappal később valami iszonyatos fájdalom jött. Láttam, hogy a térdem megduzzadt, vissza kellett jönnöm, valami fertőzés miatt. Most a műtétre várok – de nem tudom, mikor kerülök sorra, ... tudja, nincs elég vér, vagy mi a gond... *(kis csönd)* ... nagyon keserves életem volt...

L2: Érzem, hogy most nagyon szenved, hogy fájdalmai vannak... hogy egyedül van...

K3: Az én kedvesem, ó, drága férjem... Egész életében csak üldözték. Az egyetlen bűne az volt, hogy igazi magyar volt – már pedig ez nagyon nagy hiba volt az ötvenes években. A Csepel gyárban volt mérnök. Amikor bejöttek az oroszok, utána nem engedték be őt a gyárba. Egy barátja mentette meg, és mint elektrotechnikust alkalmazta. 56-ban, mikor Mindszentyt letartóztatták, valaki az orra alá nyomott egy papírost, hogy írja alá, hogy Mindszenty áruló. De ő azt mondta; „én református vagyok, nem katolikus – nekem semmi közöm hozzá”. Nem írta alá – aztán hosszú időn át folyton zaklatták – de a Jó Isten megmentette őt a börtöntől. De nem kapott sehol állást, míg nem lett egy kommunista szomszédunk a házban, aki aztán segített. Ő aláírt egy nyilatkozatot, hogy nem vagyunk ellenségek, hogy felelősséget vállal értünk – így tudott újra elhelyezkedni, mint mérnök. Nagyon jól dolgozott, mindenféle díjakat is kapott. Aztán, mikor végre kezdett kicsit jobban menni, amputálni kellett a lábát érszűkület miatt. Elfertőződött a sebe a műtét után – aztán... már nem hagyta el az ágyat. Látja, sose ártott senkinek sem – és mégis ilyen élete volt...

L3: De azt mégis csodálom, hogy végig kitartott, élete végéig...

K4: Az én életem sem volt könnyebb. Nővéreknél nevelkedtem, és szociális ápoló lettem. Az volt a nagy gazdasági válság ideje, és mi nagyon-nagyon szegények voltunk. A második világháború alatt idegösszeroppanást kaptam a bombázás alatt – a rokonokhoz kellett menekülnöm vidékre. Később óvónőként dolgoztam. Nagyon szerettem a kicsiket. De ez az egész tortúra a férjemmel – igazán nagyon nehéz életünk volt. És most... 83 vagyok, mit akarhatnék még. A lelkiatyám azt tanácsolta, ajánljam fel a szenvedéseimet – de most valahogy képtelen vagyok még erre is... Régebben könnyebben ment – most valahogy sehogy se... Tényleg szeretném, ha Istennél lehetnék... Imádkozom, hogy vegyen magához engem... A lelkiatyám O. atya *(én is ismerem)* – de már évek óta nem tudok elmenni a templomba. G. doktor a szomszédom – sokszor vigyáztunk a gyerekekre a férjemmel. Nagyon jóban vagyunk. Amikor otthon vagyok, G. doktor szokott megáldoztatni – de itt kevesebbet látom őt.

L4: Erős vágyat érzek magában a megnyugvás, a béke iránt – mi tudna ilyesmit adni?

K5: Ha Istennél lehetnék... *(némi csönd)*

L5: Jól esne, ha együtt elmondanánk ezt imában Istennek...?

K6: Igen. *(Együtt elmondjuk a Miatyánkot, az Üdvözlégy Máriát... aztán ő még szabadon imádkozik, kérve Istent, hogy vegye magához ebből a világból. Mélyen megérint az őszinte vágy a halál után.)*

L6: Köszönöm, hogy itt lehettem, hogy együtt imádkozhattunk – ha nem rossz, jövök még erre. Addig is... Isten áldja!

Személyes reflexió

Az egyik pont, ami még a mai napig belső munkát, erőfeszítést kíván tőlem, az „odamenés” feladata. Még most is egyfajta belső ellenállást kell legyőznöm magamban olyankor, amikor úgy érzem, nekem kell „eladnom” magam. Ha valaki vár, kéri a segítséget, ha konkrét oka van annak, miért kell megkeresnem valakit, akkor sokkal könnyebbnek érzem a megszólítást. Talán abból is fakad ez, hogy én magam is sokszor inkább visszavonulok, és magamban próbálok megoldást találni olyankor, ha valami belső gondom van. Nehezen tudom elképzelni, hogy jó is lehet valakinek, ha ilyenkor megtörik magányát. A képzések alatt viszont sokszor pozitívan tapasztaltam meg az odamenés apró csodáit – utólag gyakran volt az az érzésem, nem véletlen kerültem ahhoz a beteghez, akinél jártam.

Munkám során igyekeztem ehhez a nehézséghez is kapaszkodókat találni.

Az egyik, amit a képzések alatt tanultunk meg, hogy érdemes első lépésként a nővéreknél kezdeni – ők, illetve tapasztalatom szerint még a gyógytornászok – sokszor jó útbaigazítást tudnak adni. Ugyanakkor az is tapasztalatom, hogy nem mindig szerencsés, ha a nővérrre hivatkozunk bemutatkozáskor, mert a betegek sokszor azt hiszik, valami probléma van velük. Mintha a nővér azért küldene hozzá, mert ő nem egészen normális... Ezért csak annyit szoktam mondani; *„lelkipondozó vagyok, az a dolgom, hogy meglátogassam a betegeket, beszélgessek velük, meghallgassam őket...”*

Másik lehetőség, hogy amikor már bejáratos vagyok valakihez egy kórterembe, akkor a többiekhez is odalépek, megkérdezem, hogy vannak... sokszor megérezhető, hogy valaki olyan terheket hordoz, amit megosztana mással is.

Segíthet az is, ha valami „kézenfekvő okot” lehet találni arra, miért pont őt szólítom meg. Például mindenki el szokta fogadni azt, hogy azért látogatom meg, mert *„hallom, milyen régóta van bent a kórházban...”* vagy, mert *„hallottam, milyen súlyos balesete volt...”*

Az utóbbi időben nagy segítség számomra, hogy megkapom azon betegek névsorát, akik részt vettek a vasárnapi szentmisén. Őket nem csak lelkipondozói, hanem diakónusi

minőségben is meg tudom szólítani - hiszen van köztük, aki hét közben is szívesen áldozik -, és rajtuk keresztül megint megvan a hídfőállás a kórteremben.

Egy mélyebb, személyesebb rétege ennek a kérdésnek számomra az is, hogy milyen identitás talaján lépek a beteghez – mert ez adja számomra a közeledés legitimitását és biztonságát. Ebből a szempontból nagyon összetett a helyzetem. Egyfelől orvos vagyok – és a képzettségem, a végzettségéből fakadó tekintély erős csábítás, hogy erre az alapra álljak. Az is meggyőződéses tapasztalatom, hogy vannak betegek és vannak helyzetek, amikor ez a szerep nagyon sokat segít a kapcsolat felépítésében. Másfelől diakónus – és az egyházi felhatalmazás megint lehet egy identitás, ami kereteket és alapot ad a működéshez. Ismét másfelől lelkigondozó vagy olykor beteglátogató – amit az utóbbi időben inkább az orvosi-diakónusi szolgálat szakmai hátterének, annak egyébként bennfoglalt halmazának érzek. Ettől még megmarad, hogy a legfelkészültebb, legmotiváltabb és legelkötelezettebb a spirituális kérdésekben való segítségnyújtásra.

Személyes vallomásként, valójában nem orvos, nem diakónus, nem lelkigondozó, nem beteglátogató szeretnék a betegágy mellett lenni, hanem mindez együtt, „EgriLaci”, aki Isten kegyelméből hordoz valamit mindebből, és önmagát, személyisége egészét igyekszik a másik ember szolgálatába állítani.

A közeledés legitimitását és biztonságát ezután elsősorban az adja már, hogy mélyen hiszem, Isten hívott erre a szolgálatra, Ő küld ahhoz, akihez éppen odalépek, és az Ő követe vagyok. Az Ő szeretetének megjelenítője a kórházban – „*a remény színe, a tavasz illata, a vigasztalás szava...*”²

Szakmai-teológiai reflexió

Az odamenés - megszólítás nehézsége

Hazánkban a lelkigondozás még mindig új fogalom. Új fogalom annak dacára, hogy 12 éve van intézményes háttere ennek a szolgálatnak. Ez alatt a 12 év alatt egyesületi kereteket nyert a lelkigondozás művelése, fontos dokumentumok születtek meg, államilag is elismert képzések indultak. Mégis, egy 1999-ben készült felmérés³ alapján azt mondhatjuk, hogy az egészségügyi köztudatban alapvetően mind a mai napig a kórházi istentiszteletek jelentik a legtöbb intézményben a lelkigondozást. Ezzel arányos a betegek tájékozatlansága is

² vö. Orodán Krisztina: Kórházi labitintus - meditáció

³ Egri László – Debrecenyi Károly István: Klinikai lelkigondozás – képzés és gyakorlat
KLÖE Tudományos Ülés; 1999

ezen a téren – a legtöbbjük pszichológust vagy papot lát a lelkipozóban, és ennek megfelelő hozzáállással fogadja közeledését.

A frissebb hazai helyzetet tárta fel a SE Mentálhigiéné Tanszék 2001-ben folytatott kérdőíves felmérése Budapest néhány kórházában.⁴ Meghökkenítő volt a kontraszt: a betegek 52%-a nyilatkozott NEM-el arra a kérdésre, hogy „kívánja-e, hogy betegágyánál felkeresse-e lelkipozó?” Viszont azok közül, akik találkoztak lelkipozóval, 47 betegből 45 beteg (97%) nyilatkozott úgy, hogy másnak is ajánlaná a beszélgetést. Vagyis mind az intézményi, mind a betegekkel való személyes kapcsolatfelvétel szintjén nagyon komoly előítéleteket, beidegzéseket kell legyőznie a lelkipozónak, amikor segítségét felajánlja.

Meglepett, amikor hasonló adatokat találtam olyan országokból, ahol lényegesen mélyebb hagyományai vannak a lelkipozásnak. Angliából származnak az alábbi felmérések. Anderson⁵, a kórházból elbocsátott betegek kérdőíves utánvizsgálata során azt találta, hogy 54% kívánta a lelkipozó látogatását, 74% nyilatkozott úgy, hogy a vallási/spirituális kérdések fontosak számára, 1% érezte úgy, hogy túl sokat foglalkoztak spirituális igényeivel. Ellis⁶ felmérései is megerősítik azt a megfigyelést, hogy könnyebb az idősek, a nők, a hitüket gyakorlók és azok megszólítása, akik hosszabban vannak a kórházban. Ryder⁷ ugyancsak kérdőíves felméréséből az tanulságos, hogy a betegfelvételnél adott bőséges információs anyag sem fokozta lényegesen a szolgálat elfogadottságát. Azok, akik nem vették igénybe a lelkipozót, úgy vélték, arra csak negatív helyzetekben van szükség.

Az idézett felmérések olyan környezetben készültek, ahol jól szervezett környezetben, általánosan elfogadott körülmények között működhetnek lelkipozók. Ezzel szemben idehaza még a fogalom is zavaros sokak számára. Melyek azok a lehetőségek, melyekkel mégis megkönnyíthető az „odamenés”?

Képzések során tanult-tapasztalt néhány gyakorlati tanács:

- **Kezdd a nővéreknél!** Alapvető, hogy a lelkipozó jó kapcsolatot tudjon kiépíteni a nővérekkel. Egyrészt ők ismerik leginkább személyes oldalukról, egyéni életválságaik szemszögéből a betegeket. Segíthet a betegágyhoz-lépésnél, ha a nővér kíséri oda a lelkipozót, beteglátogatót; „*hoztam valakit, aki szívesen beszélgetne magával...*” Harmadrészt az élő kapcsolat segít abban is, hogy a

⁴ Török Gábor; szóbeli beszámoló

⁵ Anderson, J. Michael; Pastoral Needs and Support within an Inpatient Rehabilitation Unit. 1993 Arch Phys. Med Rehabilitation Vol 74, June 93 (forrás: internet)

⁶ Ellis, J.M.; How patients perceive the role of hospital Chaplains: A preliminary exploration. 1995 Quality in Healthcare 1995 74: 174-77 (forrás: internet)

⁷ Ryder, Lisle; Chaplaincy in Patient Survey at Worcester Royal Infirmary. 1993 Spring 93 edition of College of Health Care Chaplains Journal (forrás: internet)

lelkigondozó osztozzon a nővérek betegekkel kapcsolatos gondjaiban, és ezáltal az ő észrevétlen támogatójukká is válhasson. Fontos viszont, hogy a „delegált hívások” tartalma („*ez egy hisztis vén banya, semmi sem jó neki...*” vagy „*attól félek, öngyilkos gondolatai vannak a bácsinak*”) ne kerülhessenek a beszélgetés homlokterébe. Ezek háttérbe helyezése után léphet a beteghez – a non-direktivitás alapvető feltétele ilyenkor az előítéletek, feltételezések „elfelejtése”. Természetesen lehet, hogy a nővérnek igaza van – de erre a lelkigondozónak kell ráatalálnia a non-direktív környezetben. A „kezd a nővérnél” elv megvalósítása az is, ha a főállású lelkigondozó rendszeresen végigjárja az osztályokat a nővéreknél érdeklődve, van-e rászoruló beteg az osztályon.

- ***Az általánosságban felajánlott beszélgetés ritkán szólít meg.*** Volt olyan beteglátogató, aki megállt a kórterem közepén, és innen ajánlotta fel, hogy szívesen beszélget bárkivel. Elfogadtatása minimális volt. Amikor ágyakhoz lépett oda rövid bemutatkozás után megkérdezve; „*hogyan tetszik lenni?*” – ugrásszerűen megnőtt beszélgetései száma.
- ***Beszélgetés után nézz körül a kórteremben!*** A személyes reflexió alkalmával már említésre került. Egy jó kapcsolat, jól sikerült beszélgetés alkalmas ugródeszka lehet mások megszólítására.
- ***Nem biztos, hogy mindig a lelkigondozó titulus a legszerencsésebb.*** Ez saját tapasztalatom is. Sokszor körülírom szerepemet; „*az a feladatom, hogy körbejárjak, meglátogassam a betegeket, elbeszélgessek velük.*” Ez is a társadalmi nevelés egy lépése; közben elmondom, hogy azt amivel foglalkozom, lelkigondozásnak hívják, hogy nyugaton ez épp oly természetes, mint a gyógytornász vagy dietetikus. A végén esetleg meg is erősítem új ismereteit; „*na, most már elmondhatja, hogy találkozott lelkigondozóval is. Remélem, nem volt szörnyű az élmény...*”
- ***A lelkigondozó ideálisan a gyógyító team tagja.*** Jó lenne, ha részt tudna venni viziteken, orvosi megbeszéléseken, nővérek egyeztetésén. Lehet, hogy ez a távoli jövő még – de így lenne lehetősége arra is, hogy a munkahelyi feszültségek, személyes villongások levezetője, mediátora legyen.
- ***Összefogás más segítőkkel.*** Ha az intézmény szociális munkást, szociális szervezőt, más segítő hivatást folytató szakembereket is alkalmaz, a velük való

kapcsolat rendkívüli segítség lehet kölcsönösen. De hatalmas segítség lehet annak az önkéntesnek a szolgálata is, aki a szentmisére, istentiszteletre hívogatás közben összegyűjti azokat, akik örömmel fogadnák a lelki beszélgetést, lelkigondozást.

- **Nem csak a beszélgetés lelkigondozás.** A lelkigondozó – különösen többen magával – számos területen lehet spirituális szolgálója a betegeknek. Olyan paraliturgikus alkalmak, mint például a Szent Margit Kórházban éveken át heti rendszerességgel megtartott „Szó-Zene-Áhítat”⁸ a járó-mozgatható betegek számára, vagy mint a több kórházban is megszervezett „Betlehemes játék” a kórtermekben – mind a spirituális réteg megszólítói. Megint tapasztalatom, hogy az ilyen alkalmak megérintik a nővéreket is – és ez kedvezően befolyásolja a szolgálat befogadottságát is.
- **„Rutin látogatások” bevezetése.** Kisebb osztályokon, vagy egy nagyobb intézet lelkigondozást kiemelten igénylő részlegén – például szeptikus osztály – bevezethető, hogy a lelkigondozó *minden* frissen felvett beteget megkeres, azzal az egyszerű indoklással, hogy szeretne bemutatkozni. Néhány perc alatt kiderül, milyen a fogadtatás, van-e igény szolgálatára.

Második – harmadik találkozás (2002. nov. 07-08.)

A második találkozás nagyon felkavaró volt számomra. Azt tudtam, hogy Klári néni műtétre vár, azt is, hogy fél a műtétől. Amikor beléptem a kórterembe, úgy tűnt, mintha aludna. Ezért a szomszédjához telepedtem le, vele beszélgettem. Ám amikor felálltam szomszédjától, Klári néni kinyitotta a szemét és felém nyújtotta a kezét. Megfogtam a kezét, és abban a pillanatban szinte kiabálva-zihálva kezdett siránkozni.

Részlet a beszélgetésből

K1: Ó, Istenem, végy magadhoz engem végre ebből a világból, vegyél magadhoz országodba... Ó, Mindenható, ne hagyd, hogy ennyit kelljen szenvednem... ó, Istenem, kérlek, igazán kérlek... könyörgök... engedj már elmennem... elég a fájdalomtól, elég a szenvedéstől... ó, Istenem, szeretnék már veled lenni... ó, engedj meghalni... (*Hiszek egy Istenben, Miatyánk, aki a mennyekben vagy, Üdvözlégy Mária...*) - és kérlek, áldd meg mindazokat, akik szeretnek engem... áldd meg a nővéreket, áldd meg az orvosokat... bocsánatot kérek mindenkitől... és megbocsátok mindenkinek... szeretlek Téged... engedj már elmennem... kérlek, kérlek...

L1: *Egész idő alatt nagyon tehetetlennek és ügyefogyottnak éreztem magam. Ebben több elem is keveredett. Úgy éreztem, mint ha egy síró-rívó csecsemő lenne rám bízva, akit*

⁸ Debrecenyi Károly István kezdeményezésére

képtelen vagyok megnyugtatni. Úgy éreztem, talán én zavartam meg és kavartam fel benne valamit. Félttem attól is, mennyire viseli meg a szobatársait a jelenet... még attól is kicsit, hogy esetleg engem tesznek felelőssé, miért zaklatom, minek kavarom fel az addig látszólag nyugodt beteget... Végül annyit tudtam tenni, hogy egy kisbabához hasonlóan nyugtatgattam, finoman masszíroztam az alkarját.

Shh... ne féljen... hmm, nem lesz baj, shh... minden jobb lesz majd...

Nem tudom, mennyire értette meg a szavaimat, de lassan megnyugodott... Majd elfogadta, hogy együtt mondjunk még el egy Miatyánkot... ennek végére érve becsukta szemeit, és úgy tűnt, nem is törődik már jelenlétemmel. Néhány perces várakozás után csendben magára hagytam.

Ide csatlakozik szorosan a másnapi látogatás is – eléggé szorongva mentem hozzá az előző napi élmény után. Mint kiderült, nem került sor a műtetre; hasonló lelkiállapotban volt, nagyon száraz volt a szája, fájdalmaktól szenvedett. Hasonló, de kevésbé hangos siránkozás – valóságos bibliai lamentáció – hangzott el ismét. Leginkább a jelenlétemet tudtam most is nyújtani, hasonlóképpen csitítgatva, nyugtatgatva, mint előző nap. Utána kicsit körbejártam még a kórteremben, beszélgettem betegtársaival is. Nagylelkűnek, megértőnek és kedvesnek bizonyultak – előző napi félelmem türelmetlenségük, esetleges ingerültségük miatt alaptalannak bizonyult.

Személyes reflexió

A két találkozás során mélyen megérintett Klári néni halál utáni vágya. Ez adta az alapot arra, hogy kicsit elgondolkozzak saját halál-felfogásomról, illetve arról, miként viszonyuljak az ilyen nyíltan megfogalmazott halál utáni vágyhoz.

A kinyilatkoztatás és a keresztény hit azt tanítja, hogy a halál átmenet egy másfajta életbe – ahol közvetlen érintkezhetünk, találkozhatunk Istennel. A középkori gondolkodás, a keresztény aszketika-misztika pedig arra nevel, hogy valójában az életünkkel készülünk a halálunkra, amilyen az életünk volt, olyan lesz a halálunk is. Abban a szemléletben nőttem föl, amit Szent Ciprián⁹ így foglal össze: *„Milyen fonák és helytelen dolog könyörögnünk, hogy legyen meg Isten akarata, amikor pedig Isten magához hív és kiszólít minket ebből a világból, akkor nem fogadunk szót teljes készséggel akaratának és parancsának. Ellenállunk, tusakodunk, és makacsodó szolgák módjára valósággal odahurcoltatjuk magunkat az Úr színe elé. Nem távozzunk e földről készséges akarattal, hanem bilincsbe verve kényszerítenek rá, és akkor még azt is várjuk, hogy mennyei jutalommal tüntessen ki minket Isten, akihez csak húzódozva megyünk. [...] Meg kell gondolnunk, szeretett testvéreim, és újra meg újra*

⁹ Szent Ciprián püspök és vértanúnak „A halandóság” című értekezéséből in: Liturgia Horarum IV. kötet 486-488. o.

emlékezetünkbe kell idéznünk, hogy mi ellene mondtunk a világnak, és itt csak ideiglenesen tartózkodunk, mint vendégek és vándorok. Szívből köszöntsük azt a napot, amelyik megadja kinek-kinek a mennyei lakóhelyét.”

Nem tudom, hogy állok majd helyt, amikor eljön a tényleges pillanat, amikor megérezem, ez most már életem „befutója”¹⁰. Szeretném, ha akkor olyan lélek lenne bennem – amely képessé tesz arra, hogy Ciprián szavait követve készséges akarattal kövessem a hívó hangot. De most azt kell mondanom, nem ijeszt a halál gondolata – és nem ijeszt az sem, ha mást látok közelébe kerülni. Sőt, ha egészen őszintén nézek szembe magammal, még egy csipet irigység is van bennem – ő már látja az utolsó szakaszt, hamarosan leteheti terhét, hazatérhet. De tisztában vagyok azzal, hogy jóllakottan könnyű az éhségről elmélkedni...

Ahogy mélyebben elgondolkodom a kérdésről, azt hiszem, kétféle halál-vágy van.

Az egyik a megterheltségből, kilátástalanságból, belefáradásból fakadó. Ilyesmit éltek át a próféták – különösen Illés és Jeremiás életéből ismerünk példákat.¹¹ Az érzés – nyilván szerényebb mértékben – számomra is ismerős életem egy-egy nehezebb fordulójából. Azt hiszem, mélyen emberi – de végső soron gyengeség van mögötte. Azt hiszem, az alapvető segítő attitűd ezekben a helyzetekben a meleg, megértő emberi jelenlét és a finom biztatás, bátorítás.

A halálvágy másik típusa a lezárt élet végének várása – amikor már úgy érzi a haldokló, minden „bevégeztetett”. Kapcsolatait rendezte, békére jutott Istenével, környezetével, a világgal, saját sorsával – és már csak Isten hívó szavát várja. Láttam ilyet – és ma is elevenen él bennem az emléke. Nem is volt igazán türelmetlen, haragos – de már imádkozni is alig volt ereje; Isten mégis itt hagyta még egy kis időre. Őszintén kérte nap mint nap, hogy szólítsa magához Isten – és teljes melléállással tudtam ezért vele együtt imádkozni. Szeretnék úgy meghalni, ahogy ő.

Azt hiszem, Klári néni *inkább* az első csoportba tartozott. Nem volt halálos beteg, de a szenvedések, fájdalmak, a sok egyéb betegség nagyon meggyötörte, elfárasztotta. De azt is éreztem, hogy bensőleg készen áll arra, hogy Isten elé lépjen. A lelkipozíció alázat arra tanít, hogy ilyen mély emberi kérdésekben, amelyekben egyedül Isten lát tisztán, sose hozzunk biztos ítéleteket. Talán segíthet az ilyen helyzetekben Jean Vanier gondolata: *Sok dolgot nem értünk meg, és néha várnunk kell a fényre. Virrasztani, mozdulatlanul, hűségesen, várni az Isten óráját.*¹² Éppen ezért nem volt céлом Klári néni mellett, hogy erre vagy arra

¹⁰ vö. Örkény István; Rózsakiállítás c. kisregénye

¹¹ 1 Kir. 19,4; Jer. 20,7-18

¹² Jean Vanier; A könnyek forrása 104. o. Új Ember Kiadó 2003.

bíztassam, „tereljem” – csak csendben, szelíden próbáltam nap mint nap mellette lenni. De amikor magamban érte imádkoztam – főleg azt kértem a Jóistentől, hogy gyógyítsa meg, ha ő is úgy akarja.

Szakmai-teológiai reflexió

Spiritualitás – mint közös nyelv a haldoklókkal, súlyos betegekkel

Debrecenyi Károly István¹³ szerint a *spiritualitás* a hazai hospice mozgalom életre hívó és minden belső nehézség között is életben tartó igazi belső ereje. Hozzátehetjük, hogy a lelkipásztori szolgálatok elindulását és küzdelmeit is ez az igény szólította meg. Mi ez a spirituális dimenzió, ez a spirituális vágy, ami irányában a lelkipásztor a legképzettebb, legérzékenyebb és legelkötelezettebb a gyógyító team tagja között?

Süle Ferenc¹⁴ megfogalmazásában „Az ember spirituális szükséglete alatt olyan vágyakozást, igényt, keresést érthetünk, amely az életünk végső kérdéseinek, problémáinak megértésére, megoldására irányul; így *önmagunk* legbelső voltának, lényegének, működésének, értelmének; továbbá a *rajtunk kívüli világ* működése lényegének és a kettő alapvető *kapcsolatának* megismerésére hajt bennünket.”

Minden súlyos szenvedés, krízis – *határhelyzet*, ahogy Jaspers fogalmaz – spirituális kérdéseket vet fel. Minden ilyen helyzetben felbukkan a kérdés; miért kell szenvedni, honnan a rossz az életben, az életemben, mi adja az életem értelmét, önmagam értékét?

Ahogy Debrecenyi Károly István¹⁵ írja, mindannyiunk kollektív tudattalanjában ott vannak az örökélet utáni vágy csírái. Ezt érintik meg számtalanszor a zsidó-keresztény világban élő ember élete során Biblia képei, szimbólumai, életről, halálról szóló tanításai – akkor is, ha nincs személyes kötődés egyetlen felekezethez, vallási közösséghez sem. A határhelyzetek ezeket az ősképeket, ezeket a felszínes emlékeket hozzák mozgásba, keltik életre – felébrednek a spiritualitás iránti mély vágy elemei.

Clinebell¹⁶ szerint minden emberi probléma mögött fellelhető a spirituális dimenzió. Egyes vallási-egzisztenciális krízisekben ez nyilvánvalóan szembeötlő. Clinebell szerint tovább mehetünk, és minden emberi probléma mögött meghúzódik az emberi végesség és halandóság élménye, még ha olykor tudattalan, meg nem fogalmazott, ki nem mondott módon

¹³ Debrecenyi Károly István; A spiritualitás mint híd 1999 Hospice Beteg gondozási Füzetek 7.

¹⁴ Süle Ferenc; Valláspatológia 1997 Gyúró Art-Press; in: Debrecenyi Károly István i.m.

¹⁵ i.m. 11. o.

¹⁶ Clinebell H; Basic types of pastoral care and counselling Abingdon Press Nashville 1984

is. Paul Tillich¹⁷ szerint ez a mulandóságból fakadó egzisztenciális szorongás három formában képes testet ölteni: a haláltól és végtől való félelem, a kiüresedés és értelmetlenségérzése, illetve a büntudat és önvád formájában. Ez a szorongás mélyen átjárja egész lényünket, és egyben a forrása egyéb szorongásoknak.

Az egzisztenciális szorongás feloldására nincs pszichoterápia – ez végességünk tudata, ön-tudatunk része. Más kérdés, hogy a hatása lehet akár teremtő, akár romboló az egyén életében.

Romboló lesz, amikor bármilyen formájú bálványimádással menekülök a szorongás elől; vagyon, egészség, siker, gyönyör, kábulat, egy állam, egy intézmény – akár egyház – család, gyermek istenítésével.

Az egyetlen kreatív kiút az egzisztenciális szorongás szorításából az élő Istenkapcsolaton alapuló vallási élet. Erre utal Jung¹⁸ klasszikus megállapítása; *„Életük delén, azaz harmincöt éven túli pácienseim közt egyetlen egy sincs, akinek végső problémája ne a vallásos lelkiség, irányulás volna...”* Az életfakasztó vallásosság teszi képessé az egyént, hogy szembenézzen, és ne elmeneküljön egzisztenciális szorongása elől. A szorongással valóban szembenézve képes a hit bizonyossága kifejlődni, ekkor találok rá saját gyöngeségemen keresztül erőm végső forrására. Olyan mértékben sikerül átalakítani egzisztenciális szorongásunkat, amilyen mértékben megtanulunk az örökkévalóságban élni csupa-átmenet világunk közepette.

Ahogy kicsit elgondolkodom ezeken a kérdéseken, felmerül bennem, nem valami ilyen nagyon mély, egzisztenciális szorongás tanúja voltam-e Klári néni szinte megrázóan intenzív kitörése során. Megélhettem mellette azt is, hogy végső soron Isten-hite, Isten közelsége emelte ki őt ebből a szorongásból.

Ennek kapcsán fogalmazódott meg bennem az is, hogy a lelkigondozói jelenlét az általa sugárzott szeretet eszközével válik szorongás-oldóvá, gyógyítóvá. Mert, ahogy szent János írja: *„Ahol szeretet van, ott nincs félelem”*¹⁹ A szorongás a szeretet, az Istenszeretet átmeneti elapadásának, elfogyásának jele – a feltétlen Istenszeretet nem fér össze a félelemmel. A lelkigondozó Isten szeretetét közvetíti jelenlétével, mintegy pótolja, feltölti a másikat – mint a töltőállomás csöve. Nem ő maga a szeretet, nem is ő a forrása – csupán közvetítője. De sokszor átélem, hogy hallgatom valaki helyzetét, sorsát, és rádöbbenek, minden nyomorúsága mellett mennyire szeretnivaló. Ilyenkor, mint egy köpennyel, szeretném

¹⁷ idézi Clinebell

¹⁸ Jung, C.G.; Gondolatok a vallásról és a kereszténységről 1996 Kossuth Kiadó 16. o.

¹⁹ 1Jn. 4,18

ezzel a csöndben megszületett szeretettel betakargatni; „*Szárnyával árnyékot borít rád, és tollai alatt menedéket találsz. Pajzs és páncél az ő hűsége, nem kell félned az éjszaka rémeitől, sem a nappal tovasuhanó nyíltól.*”²⁰

Legmélyebb emberi kérdéseink a spiritualitás dimenziójában csendülnek fel. Hitem és tapasztalatom, hogy a szeretet képes elűzni a mögöttük rejlő szorongásokat, félelmeket. Az a szeretet, mely nem megtérít, hanem megért,

az a szeretet, mely nem tol, hanem vonz,

az a szeretet, mely nem ítél, hanem tisztít,

az a szeretet, mely nem eltör, hanem gyógyít...

Negyedik találkozás – 2002. nov. 13.

A műtét után Klári néni a szeptikus osztályra került – itt sokkal több nyomorúság, szenvedés veszi körül a betegeket, mint a többi osztályon. Jellemzően sok a megkeseredett, betegségébe belefáradt beteg, akik évek hosszú során át újabb meg újabb műtéteken esnek át a végleges gyógyulás egyre csökkenő reményével. Mégis, amikor beléptem hozzá az öt ágyas kórterembe, rám mosolygott. Nagyon gyengének tűnt, de sokkal békésebbnek, mint korábban. Egészen közel húzódtam az ágyához, mert kicsit gyenge a hallása. Szinte kérdés nélkül kezdett beszélni, egészen lassan, meg-megállva. Én csak bólintottam néha, meg-megfogtam a kezét, mosolyogtam – csak néhány szót szoltam az egész idő alatt.

Részlet a beszélgetésből

K1: Úgy tűnik, mint ha a betegségem megfordult volna... a térdsebem még mindig rettentő ronda, de érzem, még nincs itt az időm, hogy elmenjek... még mindig vannak fájdalmaim, de már van étvágyam is, kívánom az enivalót... bele kell nyugodnom a NEM-be, igen, úgy érzem, bele kell... (*kis csönd, szünet*) az utóbbi napokban képtelen voltam imádkozni, halálosan száraz volt a szám, képtelen voltam kimondani a szavakat, és az iskolában azt tanultuk, csak a szavakkal kimondott ima értékes... persze, valamit csak kell mondani a gyerekeknek, a hívőknek... (*megint némi csönd, csak rámosolygok, szeretettel nézem*)... az oldalamon kell feküdnöm, mert kezd felfekvésem lenni... az egyik nap kicsit üldögéltem már az ágy szélén, jaj, olyan jó volt, jobbra-balra, előre-hátra hajlongtam... (*megint kis csönd*) tudja, a cukorbetegség – minden sebem nagyon nehezen gyógyul, ahogy a térdem is... (*megint, kicsit hosszabb csönd*) ... attól rettegek, hogy le kell vágni a lábamat... (*kezemet a kezére teszem, így tartom*) már a kezdet kezdetétől ettől féltem a legjobban... hogy amputálni kell... ez a legnagyobb félelmem. Beszéltem erről dr G-nek is; azt mondta, a cukorbetegség ilyen... reális a veszélye... nagyon félek... (*csönd megint*). 18 éven át

²⁰ Zsolt. 91, 4-5.

ápoltam a férjem... azután, hogy levágták a lábát... végig voltak fájdalmai, tudja, fantom-fájdalmak... ki ápolna, gondozna engem, ha elvesztem a lábam. Nincs lányom, csak egy fiam, ő is távol él, Ausztriában... dr G. ugyan a szomszédban lakik, de nem kérhetem őt vagy a családját, hogy ápoljanak... egy nyugdíjas feleség sokkal jobb, ő úgyszólván mindig otthon van... egy nő sokkal jobban tud ápolni. Szóval, ez a legnagyobb félelmem, hogy le kell majd vágni a lábam. *(csönd, gyengéden megsimítom az alkarját)*. Szeretném, ha imádkoznánk egy kicsit együtt, jó? Van magánál Biblia?

L1: Sajnos, nincs...

K2: Szent Páltól szerettem volna egy részt – no, nem baj, imádkozzuk együtt a 45. zsoltárt... maga mondhatja, én meg majd követem... A mélységből kiáltok Uram hozzád... *(egy kis szakaszt tudok csak fejből, hamarosan mind a ketten elakadunk)*. Nem baj, imádkozhatjuk a Miatyánkot... mondjuk együtt... *(Közösen elmondunk egy Miatyánkot, egy Üdvözlégy Máriát, egy Credo-t, majd egy imát a bűnök bocsánatáért. Még kicsit a saját szavaival is imádkozik, majd kis keresztet rajzolok a homlokára, mintegy az áldás jeleként, és elköszönök.)*

L2: Jöhetnek máskor is?

K3: Persze, várom. Jöjjön csak. *(mosolyog, amikor elhagyom a kórtermet)*

Személyes reflexió

Amikor eljöttem, nagyon áldott találkozásnak éltem meg ezt a majdnem monológ dialógust. Számos pontja volt a beszélgetésnek, ahol érzelmek tükrözésére lett volna lehetőség. Mégis, a beszélgetés alatt végig úgy éreztem, elég a non-verbális visszajelzés, Klári néni újabb meg újabb mélységeket mutatott meg és mondott ki félelmeiből. Lassan, szinte vallomásszerűen beszélt mindarról, ami benne kavarg, és érezni lehetett, ahogy közössé válik a teher. Amikor mindent kimondott, megint ő kérte, hogy imádkozzunk együtt. Végig ő vezette a beszélgetést – én egyszerűen mellette voltam.

Van, amikor segít a tükrözés, a gondolkodásra, megfogalmazásra készítés. Ennek példaként hadd álljon itt egy másik beszélgetés, amit Klári néni szomszédjával folytattam, ugyanezekben a napokban.

Erzsi néni hasonló szenvedéseket élt át egy elgennyedt csípőprotézis műtét során, mint Klári néni, de sokkal több haraggal, keserőséggel hordozta fájdalmait. Őt is hetek óta látogattam már, sokszor panaszkodott arról, hogy nem tud imádkozni, nem érzi Isten szeretetét.

K1: Már régen nem láttam – azt hittem, elfeledkezett rólam...

L1: Nem, igazán nem...

K2: Jó – igazán örülök, hogy itt van. Képzeld, elhagytam az ágyat – ma elértem a WC-ig is. El tudja képzelni, micsoda öröm volt kezét mosni a csapnál?

L2: Ó, ez nagyszerű... gratulálok. Én is igazán örülök. És, hogy van egyébként?

K3: Változatlanul vannak fájdalmain – néha nagyon erősek. Néhány napja valamivel jobb volt, de tudja, most, hogy többet használom a lábam – most rettenetesen fájdalmasak.

L3: Ezt rossz hallani... hogyan tudja elviselni a fájdalmakat?

K4: Muszáj, ... mi mást tudok tenni... de, tudja, mostanában képtelen vagyok imádkozni. És tudja... sokszor úgy érzem, nem is akarok imádkozni.

- L4: Nem is akar...
- K5: Néha úgy érzem, mintha Jézus közeledne felém – de én ellököm Őt magamtól.
- L5: Ellöki magától...
- K6: Azt hiszem, haragszom. Igen, haragot érzek. Miért tette mindezt velem? Nem tettem semmi rosszat!
- L6: Szóval haragot érez...
- K7: Igen. Megérdemli, hogy most egy kicsit messzebb legyen. Miért szenvedek ilyen sokat?
- L7: Nem tudom. Talán egyszer, valamikor később meglátja. Maga mit gondol erről?
- K8: Talán – talán meg kellene erősödnöm.
- L8: Az is lehet, hogy azt érzi, Jézus elhagyta magát, és azért érzi a haragot?
- K9: Igen, pontosan. Maga itt ül mellettem, látom magát, megérinthetem. De Őt nem tudom.
- L9: Volt, amikor közelebb érezte magához?
- K10: Igen, amikor boldognak éreztem magam. De most haragos, dühös vagyok, mert nem értem, mire kellenek ezek a szenvedések.
- L10: Haragszik rá, mert szenvednie kell...
- K11: Igazán nem szolgáltam rá, hogy ilyen súlyos büntetésben legyen részem. De most félretettem az egész dolgot. Nem kérdezek Tőle semmit. De nem mondom, hogy ez a végleges döntésem. Isten ments ettől. De most éppen... egy kicsi időre.
- L11: Úgy tűnik nekem, hogy a harag ellenére most is szereti Őt.
- K12: Természetesen. Képtelen lennék azt mondani, hogy nem szeretem már Őt.
- L12: Lehet egyszerre haragot is meg szeretetet is érezni?
- K13: Persze! Amikor a gyermekem valami rosszat tesz, és haragszom rá – azért még szeretem őt. Maga szereti Jézust?
- L13: Magának hogy tűnik, vajon szeretem-e?
- K14: Azt gondolom, szereti. Hogy nagyon szereti Őt,
- L14: Szeretném szeretni. De az én szeretetemet nem próbálta még meg olyan erősen, mint a magáét. Ezért nem vagyok olyan bátor, hogy azt mondjam; szeretem Őt. De igazán szeretném, igazán akarom szeretni Őt.
- K15: Engem... engem nagyon megpróbál ezzel a szenvedéssel...
- L15: És... szereti Őt?
- K16: Igen, szeretem... Tudja, azon is gondolkodtam, hogy vajon nem Jézus küldte-e magát hozzám?
- L16: És, mire jutott?
- K17: Hogy Jézus... szerintem Ő küldte magát hozzám.
- L17: Én is így gondolom... És hiszem, hogy azért küldött magához, hogy elmondjam, Ő most is szereti magát, most is gondol magával, még ebben a nyomorúságos állapotában is.
- K18: Ezt nagyon szépen mondta, ... igazán boldog vagyok.
- L18: Akkor most itt hagyom ezt az örömet a szívemben. És remélem, a napokban újra be tudok nézni magához.

Azt hiszem, a maga módján mind a két beszélgetés elérte azt, ami számomra a lelkipogozás célja; hogy Isten vigasztaló jelenléte, szeretete villanjon fel a betegágy mellett, a krízisben lévő számára. Mert hiszem, hogy Ő a végső válasz minden spirituális kérdésre, az Ő jelenléte, az Ő hangja, sugallata tud békét és reményt adni. Klári néni szinte magától jutott el ide félelmeim keresztül, amikor azt kéri, imádkozzunk együtt. S hogy valóban eljutott, azt

mutatja mosolya a beszélgetés végén. Erzsí néni is maga mondta ki, hogy szereti Jézust – minden lázadás ellenére –, s hogy hiszi, Ő küldött engem melléje. S a beszélgetés végén ő is azt tudja mondani, boldog vagyok.

Szakmai-teológiai reflexió

Non-verbális és verbális kommunikáció

A lelkipozítói kapcsolat alapja a segítő és kliens közötti kommunikáció. Ha a kommunikáció B. Klaus szerinti definíciójára gondolunk – *a kommunikáció az embereket összekötő komplex kapcsolati rendszer* –, akkor egyértelmű lesz, hogy lelkipozítói kapcsolat csak ott lehetséges, ahol a felek igazán találkoznak egymással. Ez a találkozás a kommunikáció komplex folyamata révén valósul meg, különböző verbális és non-verbális csatornák segítségével.

A pásztori lélektan szakirodalma a P. Watzlawick²¹ által kidolgozott következő öt alaptételt követi;

1. Nem lehet nem kommunikálni – a visszatartott kommunikáció is közöl valamit.
2. Minden kommunikáció tartalmi és kapcsolati részt tartalmaz. Az utóbbi meghatározza az előbbi.
3. A kapcsolat természetét a kommunikáció során alkalmazott tagolás határozza meg. A jó beszélgető-partner nem zavarja a másikat mondandója tagolásában.
4. Az emberi kommunikáció digitális (verbális vagy egyezményes jelekből felépülő) illetve analóg (non-verbális) rétegekből tevődik össze. A kettő együtt határozza meg a kommunikatív kapcsolatot. Sokszor az analóg sík kifejezőbb – például öröm, vagy szenvedés kifejezése túl a szavakon.
5. A kommunikáció szimmetrikus, vagyis ha a partnerek egyenrangúak, az egyik fél elesettsége annak kompenzálására készteti a másikat.

A Klári néniel folytatott beszélgetésben fontos szerepe volt a non-verbális kommunikációs elemeknek. Ez a kommunikációs mód független a szavaktól. Az európai kultúrában a nyelv vált fokozatosan a kommunikáció fő eszközévé, a non-verbális kommunikáció ezzel szinte teljesen kiszorult a tudatos és szándékos közlésből. Ezzel a non-verbális kommunikáció szinte észrevétlenné vált, noha ősi emberi funkciója megmaradt.²² Ez az ősi funkció alapvetően az érzelmek kifejezése, mely a szavakban kódolt üzenetet

²¹ P. Watzlawick et al.; *Menschlich Kommunikation*, Bern 1972; idézi Hézsér Gábor in: *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve* 83.o.

²² Buda Béla; *Az empátia, a beleélés lélektana* 1980 Gondolat Kiadó, Budapest, 88. o.

körülveszi. Mindkét fél non-verbális kommunikációja csak részben tudatos – viszont ténye bizonyítható azzal, hogy hatása azonnal vagy később kimutatható a viselkedés megváltozásával, szóbeli reakcióval vagy szintén non-verbális válasz megjelenésével.

A legfontosabb non-verbális csatornák²³: a mimika, vagy arcjáték; a tekintet; a hangszín és hangerő; a kézmozgások; a testmozdulatok; a távolságtartás az interakció során. Ezek részletes áttekintésére most nincs lehetőség, pusztán a lelkigondozás szempontjából fontosabb pontokat szeretném kiemelni.

Sister Margareth Dougherty²⁴ szerint a lelkigondozói kapcsolatnak négy szintje a *jelenlét, a meghallgatás, az értelemkeresés és az ima*. Nem minden kapcsolat járja végig a teljes utat, van, amikor például a kliens elesettsége nem enged többet a lelkigondozó számára, minthogy egyszerűen jelen legyen. Máskor a kapcsolat vagy a kliens hitvilága nem is teszi lehetővé az ima szintjére való eljutást. Természetesen a többi, lelki folyamatokat leíró beosztáshoz hasonlóan itt sem merev folytonosságról, inkább szintekről van szó, melyek között lépkedhet mélységében a kapcsolat a beszélgetés során.

A kapcsolat első szintjén a non-verbális kommunikációnak kitüntetett szerepe van. Nem mindegy, hogyan lépek a beteg ágyához, hol állok meg, milyen távolságban, esetleg az ágy végénél vagy a beteg fejéhez közel. Nagyon fontos a megszólítás mosolya, a nyílt tekintet, a szemkontaktus. Elhelyezkedéskor előnyös, ha nem szemtől-szembe ülünk, hanem mintegy 45 fokos szöveget bezárva, ami megengedi a szemkontaktusból való zavartalan kilépést.

Különösen nehezen kommunikáló, tudatháron lévő betegeknél lehet jelentősége az érintésnek. Az európai kultúra ezen a téren talán tartózkodóbb, mint a keleti ember; de egy határon túl ez már valami értékes elvesztését jelenti. Más egy fiatal nő és férfi lelkigondozó kapcsolatában az érintés jogosultsága, és más ugyan ez egy idős beteg esetében. De sokszor a leggondosabban megválogatott szavaknál is kifejezőbb, ha a sírásra fakadó beteg vállára, alkarjára teszem a kezem. Emlékszem arra a férfira, aki feleségét jött meglátogatni a sebészetre. Érkezése előtt néhány perccel halt meg az asszony. A főnővér azért kérte segítségemet, mert a kisgyerekként síró férfival nem tudtak mit kezdeni. Egy kis ideig csak mellette ültem, azután közelebb húzódtam mellé kis székekemen, és átkaroltam a vállát. Így ültünk jó darabig, amíg meg nem szólalt. Lassan rá lehetett venni, hogy köszönjön el feleségétől, és végül lánya kíséretében elment. De ma is azt hiszem, hogy a kapcsolatunk alapvetően non-verbális volt.

²³ Buda Béla i.m. 92-111. o.

²⁴ Központi Papnevelő Intézetben tartott előadás alapján

A kézfogás sokszor erős kapaszkodássá válik, kifejezve a beteg bizonytalanságát. Esetleg a regresszió jele lehet a lelkipozóba, nővérbe kisgyerekként kapaszkodó beteg.

A testtartás is az empátia kifejezője lehet, megfigyelték, hogy egymásra őszintén figyelő emberek testtartása is hasonló helyzetet vesz fel.

Non-verbális üzeneteket a beteg is küld. Az arc, a mosoly, a tekintet, amivel közeledésünket fogadja, elárulhatja örömét is, félelmét is, elutasítását is közeledésünkre. Az állig betakarozott beteg magában szeretne lenni, esetleg szorongását is kifejezi ezzel. A szeptikus osztályon többször is beszélgettem egy asszonnyal, aki lábszár-amputációra várt. Voltak napok, amikor egészen a takaró alá bújva, összekucorogva találtam az ágyban. Tudtam, hogy ilyenkor azt üzeni, „*most ne zavarjatok, hagyjatok békén.*”

Hasonló non-verbális üzenetek tömegét lehet kapni, amikor egy beszélgetés végén felállva körbenézek és elköszönök a szoba többi betegétől. Van, aki távolságtartó mosollyal üzeni, hogy „jó, amit csinál, de nekem most nincs rá szükségem”. Van, aki szinte vágyakozva néz. Mások újságjukba mélyednek, behunyják szemüket, amíg „elmúlik a veszedelem...”

Non-direktivitás – a kapcsolatot segítő és gátló választípusok

A kapcsolat további szintjein – meghallgatás, értelemkeresés, ima – a non-verbális szint mellett hangsúlyosan jelenik meg a verbális kommunikáció. Szinte kivétel nélkül minden, a segítő kapcsolat „technikájával” foglalkozó könyv bőséges teret szentel a kapcsolatot segítő illetve gátló kommunikációs sémáknak.^{25,26,27} E segítő-gátló mechanizmusok felismerésében és leírásában úttörő volt Carl Rogers szerepe.

Rogers számára a *kapcsolat* áll a középpontban. Nem rendszert, nem módszert alkotott, nem is pusztán egy technikát – nevezetesen a *tükrözést* – vezetett be, hanem azt kereste, melyek a hatékony segítő kapcsolat feltételei. Hogyan írható le az a légkör, az az attitűd, amely a leginkább segíti a klienst a szabad belső növekedésben.

Rogers három alapfogalmat írt le ehhez; a non-direktivitás, az empátia és a feltétel nélküli meleg elfogadás szükségességét.

Itt most az első feltétellel, a non-direktivitással foglalkozunk csupán, hiszen maga a kérdéskör elegendő lenne egy teljes záródolgozat témájaként. Ehhez illusztráció a személyes reflexió során bemutatott beszélgetés Erzsi néniével.

Mit ért Rogers a non-direktivitáson? „*Rogers non-direktív attitűdje azon pszichoterápiás irányzatok ellen irányul, amelyeknél a terapeuta diagnosztizálja és*

²⁵ Faber, H – van der Schott, E.; A lelkipozói beszélgetés lélektana 28-74. o.

²⁶ Clinebell, H.; Basic types of pastoral care and counseling 72-103. o.

interpretálja a tüneteket. Rogers elutasítja azokat a terápiás kapcsolatokat, amelyekben a tanácskérőt páciensként és tárgyként kezelik. Ugyanezen alapon utasítja el a terapeuta moralizálását és dogmatizmusát. A tanácskérőnek felelősnek kell maradnia saját életéért. Semmiféle nyomásról vagy kényszerítésről nem lehet szó.”²⁸

A „direktív” válaszok eltárgyasítják a másik személyt, és alárendelt szerepbe kényszerítik. A lelkipozítót ugyanakkor olyan felelősséggel terhelik, melyeket nem vehet magára; tudniillik a kliens sorsáért való felelősséggel. Mint „szakember”, a lelkipozító a kapcsolatért felelős, nem a másik magatartásáért, döntéseiért. Ahogy H. Faber írja; „a próféta, a lelkipozító nem meggyőző, hanem hirdető.”²⁹ Hirdeti elsősorban Isten mindenhol jelenlévő szeretetét, irgalmát, ember utáni sóvárgását, és hirdeti mindazt, amit az ember tehet, hogy Istene felé közeledjen, a megtérésre való lehetőséget, a bűnbánatot - és e kettő hirdetésével nyújt vigaszt. De, ahogy Teréz anya mondja; „Mi senkit sem akarunk megtéríteni. „Csak” szeretjük és ápoljuk a szegényeket. A megtérést Isten adja...”

Hézszer Gábor a kommunikációt veszélyeztető válaszok alábbi fajtáit sorolja fel:³⁰

Erzsi néni mondata:

K5: *Néha úgy érzem, mintha Jézus közeledne felém – de én ellököm Őt magamtól.*

És lehetséges válaszok:

- **Argumentálás:**
A lelkiéletben fontosak azok az időszakok is, amikor nehezen fogadjuk el Isten jelenlétét – új fejezet nyitányai lehetnek ezek.
- **Lekicsinylés:**
Ilyen érzéseken szinte minden hívő keresztül megy – aztán idővel elmúlnak.
- **Diagnosztizálás:**
A misztikusok valami ilyesmire mondják, hogy lelki szárazság, a lélek éjszakája.
- **Dogmatizálás:**
Hitünk azt tanítja, hogy Isten mindig a közelünkben van, nem lehet ellökni. Ott kopog az ajtón, csak ki kell azt nyitni.
- **Generalizálás:**
Ezt különböző formában, de nagyon gyakran hallom olyanoktól, akik hasonlóan sokat szenvedtek.
- **Moralizálás:**
Ez szörnyű, Isten végtelen szeretetét taszítja el magától...
- **Interpretáció:**
És attól fél, hogy egyszer csak Jézus nem közeledik többet?
- **Saját példa:**
Én is átéltem hasonlót, amikor...

²⁷ Szentmártoni, M.; Lelkipásztori pszichológia 1999. Szent István Társulat 43-63. o.

²⁸ Faber – Schott i.m. 39. o.

²⁹ Faber – Schott i.m. 40.o.

³⁰ Hézszer Gábor: A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve 89-90.o.

▪ **Tanács, utasítás:**

Azt javasolnám, ismételgesse nagyon sokszor: „Jöjj el, Jézusom...”

A beszélgetésben adott válasz, - *ellöki magától* – azt az érzést volt hivatott visszajelezni, hogy Erzsébet néni nem csak elfordul, de haragja olyan nagy, hogy el is taszítja Jézus jelenlétét. Így tudunk továbbmenni ezen az érzelmi szálon, hogy kimondhassa, minden haragja, fájdalma ellenére szereti Jézust (K16).

Hasonlóan direkt vallomás tételre hívó kérdés K16 második része. L17 saját állásfoglalásra készíti – valójában nem is válasz, inkább továbbsegítés a gondolati úton. És miután K17-ben ki mondja, hogy Jézus adja „legitimitásom” alapját, merem neki elmondani, ami a lelkigondozó küldetése betegágyánál.

K16: Igen, szeretem... Tudja, azon is gondolkodtam, hogy vajon nem Jézus küldte-e magát hozzám?

L16: És, mire jutott?

K17: Hogy Jézus... szerintem Ő küldte magát hozzám.

L17: Én is így gondolom... És hiszem, hogy azért küldött magához, hogy elmondjam, Ő most is szereti magát, most is gondol magával, még ebben a nyomorúságos állapotában is.

K18: Ezt nagyon szépen mondta, ... igazán boldog vagyok.

Lehetséges, hogy ha már K5 után hangzik el L17 – „pedig én is azért vagyok itt, mert Jézus küldött, hogy elmondjam...” - akkor ez nem talál halló fülekre, halló szívre abban a pillanatban.

A non-direktivitás negatív oldalát láttuk eddig, mit *nem* tanácsos mondani. De mit jelent ez a pozitív oldalról – mit mondjon a lelkigondozó, hogyan folytasson párbeszédet kliensével?

Hézszer Gábor³¹ erre is több példát hoz:

- **Figyelő meghallgatás:** érezni, mikor kell megszakítani és mikor nem szabad megszakítani a másik elbeszélését. (Elvész a részletekben; külsőségek leírásával foglalkozik; ahelyett, hogy az érzelmeit próbálná szavakba önteni.) Olykor összefüggéstelen és látszólag jelentéktelen részletek is fontosak lehetnek, ezeket megérezni, kiérezni szavaiból. A múltból lehetőleg a jelenre irányítani a kliens figyelmét; a messzi múlt hatásai *most* mit jelentenek? Figyelni a kliens verbális és non-verbális kommunikációjának kongruenciájára.
- **Beleélés;** ahogy Debrecenyi Károly István fogalmaz; két síkon hallgatni. Figyelem, mit mond a másik, és közben figyelem, milyen érzések ébrednek

³¹ Hézszer, G.; i.m. 91. o.

bennem. Ez lesz majd a tükrözés alapja is. Ugyanakkor ez az empátia nem határtalan, nem *átvétel*, *identifikálódás*, hanem bizonyos távolságot tartó *beleérzés*. Ennek módja a szintén képzések során megtanult-gyakorolt közelítés-távolítás.

- **Reflektálás:** a résztvevő beleélés segít a kliens érzelmeinek pontosításában, visszajelzésében.
- **Akceptáció, elfogadás:** azt jelenti, hogy a klienst úgy fogadom el, ahogy van, esetleg feldúltan, ellentmondásos, összevissza lelkiállapotban. Ez nem jóváhagyása ennek a lelkiállapotnak, hanem közös hordozása, mintegy részt vállalás.
- **Támogatás:** a kliens érezze, hogy ha nem is tudunk gyorsan ható megoldást találni, vagy ha nem is tud most továbblépni, mellette maradunk, számíthat ránk.
- **Alternatívák keresése;** rokon a frankl-i értelem-kereséssel. A már felmért krízisből való kiút közös keresése, a szókratészi értelemben vett bábáskodás segítségével.

Rogers mindezt a *visszatükrözés* kifejezéssel foglalja össze. Ez nem a kliens szavainak megismétlése, nem is más szavakkal megfogalmazott visszaadása. Sokkal inkább a kliens érzelmeinek átélése, és ezek visszajelzése. A krízisben lévő emberben nagyon sok minden kavargó, nagyon sok minden összezavarodhat, félelmei, érzelmei még homályosabbá teszik az amúgy is homályos tükröt. A segítő szerepe az, hogy a kliens objektívebben lássa magát, és így legyen képes növekedéséhez, saját életének újjászervezéséhez döntésekre jutni. Ebben a légkörben nem kell szégyenkeznie, nem kell védekeznie, nem kell önmagát igazolnia a másik előtt. Vállalhatja önmagát, és a segítő értékrendjétől szinte függetlenül hozhatja meg saját döntéseit.

Továbbmenve; Rogers hangsúlyozza azt is, hogy a beszélgetés előterében a kliens érzelmei állnak. Ezt két módon is kifejezi; a beszélgetés kliens-centrikus és empatikus. Az előbbi azt jelenti, hogy nem a segítő gondolatai, érzelmei, megoldási módjai vannak a középpontban. Nem arról beszélgetnek, ami szerinte fontos a kliens számára, hanem arról, ami a kliens szerint a maga számára legfontosabb. Az empátia pedig úgy jelenik meg, hogy a beszélgetés az „érzések, érzelmek mentén”³² folyik. Nem az aprólékos, tárgyi adatgyűjtés a legfontosabb – ennek elsősorban a *tanácsadás (counseling)* esetén van jelentősége. A *gondozás (care)* középpontjában az érzelmek, érzések állnak, hiszen a krízis alapvetően érzelmi zűrzavar, a tisztánlátás, objektív döntésképeség gátoltsága.

³² Debrecenyi Károly István kifejezése szerint

Rogers felismerései rendkívül fontosak mindazok számára, akik segítő kapcsolat keretében találkoznak másokkal. Ugyanakkor világosan kell látnunk, hogy a lelkigondozás más, mint a pszichoterápia – és Rogers alapvetően terapeuta volt. Nagyon fontosak számomra H. Faber könyvének alábbi megállapításai:³³

„Véleményem szerint a lelkigondozás nemcsak az Örömhír közlése – itt Barth egyik hasonlatára gondolok, melyben a prédikátorságot a levélhordó munkájával hasonlította össze -, hanem találkozás is a hírnökkel. Aki a hírt átadja, azokért is felelősséget vállal, akiknek átadja. Velük szenved vagy magára vállalja szenvedésüket, a másik iránti szeretetből cselekszik. Arra pedig, aki a hírt hallgatja, nemcsak a hír hat, hanem legalább annyira ez a szeretet is. Hangsúlyoznám, hogy a hír és a hírhozó nem választható szét, és a hír hatása nemcsak attól a tényről függ, hogy kimondják, hanem attól a körülménytől is, hogy ki a hírhozó. Az, hogy Krisztus nemcsak mondja a bűnösöknek, hogy övék a mennyek országa, hanem velük eszik és köztük jár-ke, döntő eleme az örömhír közlésének, mely meghatározza hatását. [...]

Azt hiszem, hogy Rogers nyomán a direktív beszélgetés elutasítása felszabadíthat minket a papi szolgálat moralizáló és tekintélyelvű mintára formálása alól, és valódi, bibliai, Krisztusra irányuló lelkigondozást tesz lehetővé. A rogers-i terápiát bizonyos mértékig a lelkigondozás meghatározott módjának tekinthetjük. Akár a lelkigondozás szekularizált formájának is nevezhetnénk. A rogers-i és a pasztorális lelkigondozás különbsége abban rejlik, hogy míg Rogers az embernek akar segíteni, hogy önmagán segítsen -, addig a lelkigondozó abban segít, hogy az ember megtalálja a helyes kapcsolatot Istennel illetve felfogja, hogy Isten fényében áll. [...]

Sematikusan és általánosságban azt mondhatjuk, hogy a lelkigondozói beszélgetés két szakaszban zajlik le. Először egy hosszabb-rövidebb ideig tartó kezdeti szakaszra, melyben a lelkipásztor empátiás együttgondolkodással segít áttekinteni a helyzetet, majd a másodikban megnyílik a személyes rálátás Istenre, amennyiben a segítséget kérő észreveszi, hogy Isten fénye vetül rá, amit addig nem vagy csak kevésbé vett észre. A lelkigondozótól ez elsősorban alázatosságot, erőt, engedelmességet és szeretetet igényel. [...]

Azok, akik pszichoterapeutához fordulnak tanácsért, nem vallásos választ várnak. „Tanácsadó”, nem lelkigondozó szerepben látják őt. Valószínűleg vannak olyan emberek, akik határhelyzetben nem őt keresik fel, hanem a lelkigondozót, amennyiben nem akarják elkerülni a szembesülést a vallásos „dimenzióval”. A pap szerepe meghatározza az emberek

³³ Faber, H. – van der Schott, E.; i.m. 46-50.o.

hozzá fűződő viszonyát és olyan határokat von, melyeket nem hagyhatunk figyelmen kívül. Ha Rogers ilyen egzisztenciális helyzetben saját hitének adna kifejezést, akkor hívőként és nem pszichoterapeutaként nyilvánulna meg. [...] Fontos, hogy minden beszélgetésnél világosan tudatában legyünk lelkigondozói feladatunknak, szerepünknek. Tudnunk kell, mit vár tőlünk a másik vagy mitől tart. [...]

A klinikai tréning – ami Amerikában néhány évtized leforgása alatt a lelkigondozó-képzés jól szervezett és jól átgondolt rendszerévé vált – nagy értéke nem is annyira bizonyos pozitív ismeretek elsajátításában rejlik, mint inkább abban, hogy segít az önkritikus, elővigyázatos, figyelmes, szeretetteljes, az evangéliumból táplálkozó együttgondolkodás és együttérzés habitusának elsajátításában és annak a készségnek kialakulásában, hogy képesek legyünk elkísérni a másikat a fény és a sötétség közötti válaszütig.”

Azt hiszem, olyan gondolatok ezek, melyeket érdemes időről időre újra elővenni, és kicsit átgondolni. Milyen identitást keresnek bennem a hozzám forduló (lelkész, lelkigondozó, pszichoterapeuta ...) milyen elvárásaik vannak felém (tanácsadás, gondozás ...) és mit nyújtok én ezek közül? Világosak-e a keretek és szerepek, vagy egymásba csúsznak? Mert ha a másik sorsáért nem is, de a kapcsolatért a lelkigondozó a felelős.

Ötödik-nyolcadik találkozás (2002. nov. 19-26)

A következő három nap egészen röviden látogattam Klári nénit. A találkozások menete szinte teljesen azonos volt: felolvastam egy kis részt a Bibliából, majd az adott szakaszból beszélgettünk röviden, imádkoztunk és elbúcsúztam. Ezekről a napokról csak egészen rövid feljegyzéseim vannak:

Nov. 19. A 45. zsoltárt olvasom fel – utána imádkozunk. Nagyon gyenge, de békés.

Nov. 20. Szent Pál Szeretet-himnusza. Nagyon békésen hallgatja, utána ima.

Nov. 21. János evangéliuma 15. fejezet – A szőlőtő. Ezen a napon már kint üldögél, becsukott szemmel hallgatja, amint olvasok.

Nov. 26. Hosszabban tudunk beszélgetni, nem olyan elesett már.

K1: Hétfőn megint megoperálták a lábamat. Úgy érzem, most sokkal jobb. Jobban tudom mozgatni az ágyban.

L1: Nem is fáj már annyira?

K2: De, fájdogál még, de kapok fájdalomcsillapítót, és azzal már elviselhető.

L2: Kicsit megnyugodott? Vagy még mindig úgy aggódik a lábáért?

K3: Azt hiszem, azért már, amíg élek, mindig aggódni fogok. Bennem van a félelem mindig.

A cukorbetegség miatt is... Erről jut eszembe, mesélek valami érdekeset. Amikor az óvodában dolgoztam, meglátogattok minket a bíboros. Ez még a háború előtt volt. Reggel szépen megmosdattuk a kicsiket, reggeliztek, egyszer csak ott állt az ajtóban egy nagy testű, magas ember. Egyedül jött, köszöntünk neki, hogy „dicsértessék”.

Sorra maga elé hívta a gyerekeket, megsimogatta őket, kezét a fejükre tette. Volt köztük egy kisfiú, 5-6 éves forma lehetett, egészen kerek feje, rövid süni haja volt. Arra azt mondta: „Ez a legmagyarabb közöttük...” Aranyos, hogy erre volt szeme.

L3: Miért olyan kedves emlék ez?

K4: Akkor láttam életemben ilyen közlőről bíborost. És azt is megtudtam, hogy ő is cukorbeteg. Folyton izzadt, törölgette a homlokát. De olyan nyugodt, békés volt – mosolygós. Látszott, hogy szereti a gyerekeket. Én is nagyon boldog voltam köztük (*hosszabban mesél az óvodai emlékekről*).

L4: Aki szereti a gyerekeket, az rossz ember nem lehet, igaz?

K5: Én mindig nagyon jól éreztem magam köztük. Azért szeretem úgy G. dr. gyerekeit is – kicsit az unokáim. Nehéz, hogy a fiam olyan messze van, Ausztriában. Még ha most haza is szaladnak gyakran, azért távol van. Pedig jó lelkű, szeret engem; most is hatalmas doboz bombont hoztak a nővéreknek. De sokszor érzem egyedül magam. Jó, hogy G. dr-ék a szomszédban vannak.

L5: Érzem, hogy ők nagyon fontosak magának.

K6: Nagyon. Egyedül G. dr-ban bízom. Tegnap is beszaladt az egyik gyerek, hozott kis gyümölcsöt. Megpuszilgatott, mintha nagymama lennék. Ez nagyon jó.

L6: Talán kicsit erőt is ad a gyógyuláshoz.

K7: Igen, így van. (*Még kicsit hasonló, felszínesebb témákról beszélgetünk. Kiderül, hogy elég sok közös papísmérősünk van a közeli ferences templomból, az ő fia is ugyanahhoz az atyához járt hittanra, akihez én is. Amint beszélgetünk, érzem, hogy szomszédja, Erzsébet néni, akit kiültettek egy fotelba, egyre nehezebben tűri helyzetét. Egyre többet sóhajtozik, mintha kicsit magára akarná felhívni a figyelmet.*)

L7: Klári néni, kicsit átülök Erzsébet nénihez, mert azt hiszem, nagyon nehezen tűri már a kiültetést. Hátha eltereli egy kicsit a figyelmét a fájdalmairól, ha beszélgetek vele. Utána felszaladok a Bibliáért, és szívesen olvasok még kicsit, hogy imádkozunk is.

K8: Jó lesz, azt hiszem, menjen csak.

Erzsébet néni valóban megörül nekem, amikor odatelepszem melléje.

E1: Úgy látom, Klárika sokkal jobban van.

L1: Szerintem is... Hála Istennek...

E2: De én meg nagyon el vagyok keseredve...

L2: Csupa keserűség...

E3: Sehogy sem tudok járni, csak úgy húzom a lábam magam után. Ennyivel rövidebb (*kb. 8 cm-t mutat*), a derekam is kivan.

L3: Attól fél, hogy sosem fog tudni járni...

E4: Azért még reménykedem, hogy ha meglesz az ortopéd cipő, azzal valahogy boldogulok majd. T. dr. azt mondja, folyamatban van. Jó lesz, ha már elkészül. Egész nap abban leszek. De most el vagyok keseredve... Nem tudok imádkozni sem. Segítsen nekem, hogy megint tudjak.

L4: Úgy érzi, hogy Isten távol van? Nem hallja az imáját?

E5: Igen... Olyan sokat kérem, hogy segítsen... de mindig fáj mindenem. Azt mondja az orvos is, hogy ez a legfájdalmasabb operáció.

L5: Kéri Istent, de mintha a semmibe hullanának a szavai?

E6: Igen... (*csend, keresgélem, mit is mondjak*)

L6: Nagyon szeretnék segíteni, hogy újra tudjon imádkozni. Megértem, hogy a szenvedés el tudja takarni Istent.

- E7: *(Arról beszél, hogy egész napját végigkíséri a fájdalom, azzal ébred, azzal alszik el – hogy nem tud járni, hogy béna a lába...)* Már nem bírom tovább. A nővérek is kiültetnek, és itt hagynak órákra, azt hiszem, szétszakad mindenem. Miért nem segít az Isten?
- L7: El tudja képzelni, hogy Isten egészen elfelejti az embert?
- E8: Ha igazán Isten, akkor nem... De akkor miért nem segít? Miért nem jön, hogy segítsen?
- L8: Mindig másokon keresztül segít – küld valakit... Most úgy érzi, hogy egészen magára maradt a szenvedéssel... volt már ilyen az életében?
- E9: Ennyire nem. Volt rossz, de ilyen szenvedésem még nem volt...
- L9: Még sose érezte ennyire elhagyatottnak magát... ha a Bibliára gondol, eszébe jut-e hasonló helyzet?
- E10: Nem, most nem jut eszembe.
- L10: Emlékszik-e, mit mondott Jézus a kereszten?
- E11: Mit?
- L11: Hogy „Atyám, Atyám, miért hagyta el engem?” Ő is átélte, hogy Isten távol van...
- E12: Ez igaz... de akkor sem értem, miért kell ez a sok fájdalom... miért nem a rosszak kapják?
- L12: Nem tudom... nekem is érthetetlen. De Jézus is jó volt, egészen jó...
- E13: Ez is igaz...
- L13: Képzeld el, hogy maga Jézus ül itt, a helyemen. Magára néz, és mond valamit. Maga szerint mit mondana magának?
- E14: Hogy „leányom, szenvedjél és tűrjél”.
- L14: Én meg úgy érzem, valami olyasmit, „Veled vagyok, tudom, mit érzel... átéltem én is.”
- E15: *(kis csönd után)* Szeretnék imádkozni, de nem megy...
- L15: Már ez a vágy is ima... Talán egészen egyszerű, rövid mondatokkal szólongassa Istent. Mi lenne az az egyetlen mondat, amit szívből tudna mondani Neki?
- E16: „Jézusom, ha segítesz, kezedbe ajánlom lelkemet”... látja, hozzáteszem, hogy „ha segítesz...” Lehet, hogy később elhagyom, de most hozzáteszem még...
- L16: Mondogassa ezt sokszor Jézusnak – hívogassa, szólítgassa... egyszer csak válaszolni fog. Egyszerű mondatokban, azt, ami a szívéből fakad... Ha jól esik, úgy olvasom a Bibliát, hogy maga is hallja. Jó lenne, szívesen bekapcsolódna?
- E17: Igen, köszönöm...

Visszajövök a Szentírással – kettejük ágya között ülök le. Lukács evangéliumából a Jézus és a gyermekek történetet olvasom.

K9: Ezt a részt én is nagyon szeretem.

L9: Azért gondoltam, mert erről beszélgettünk korábban... hogy a gyerekeket szereti... Biztos sok gyerekarca jut az eszébe, amikor ezt a részt hallja... ahogy leül közéjük, és ők körbesereglik... Klári néninek mit jelent az, hogy „olyanok legyetek, mint a gyermek”?

K10: Hogy bízunk benne...

L10: Akkor most ezért a bizalomért imádkozzunk röviden...

Személyes reflexió

A két beszélgetés után úgy éreztem, hogy Klári néni lényegében már túl van az út nehezen. Megindult a gyógyulás, megéli, hogy ha lassan is, de javul az állapota. Alaptermészete is talán optimistább, mint Erzsi nénié. Úgy éreztem, hogy Erzsi néni nagyobb spirituális válságban van, mint Klári néni.

Ilyen helyzetekben még mindig tanulnom kell, hogy ne akarjak direkt válaszokat, megoldásokat adni. De azt is megéltem már, hogy a következetes tükrözéssel csak egyre mélyebbre és mélyebbre süllyedtünk a depresszió irányában, kiút rajzolódása nélkül.

Számomra ezért mindig kényes egyensúly-keresés, hogy mennyire „csak” kövessem a kliens érzelmeit, illetve mikor próbáljak olyan fényeket felvillantani, melyek felé el tud indulni érzelmi éjszakájában. Az fogalmazódott meg bennem, hogy a hallgatás, a türelem, az empátia a másik megértéséhez, a bizalom kialakulásához feltétlen szükséges. Megérzi a másik, hogy elfogadom, szeretem, nem intézem el kész receptekkel. De a küldetésem része az is, hogy átadjak valamit abból a látásból, tudásból, ami a sajátom, amiben más vagyok, mint ő – és ez még nem kényszeríti semmire, szabadon dönthet, mit használ fel és hogyan.

Megint személyes vallomásként; sokszor átélem, hogy amikor hallgatok valakit, egyszer csak megjelenik egy kérdés, egy bibliai rész, egy kis történet – vagy olykor csak egy szó. Ezt magamban egyszerűen üzenetnek nevezem – és nem az én akaratomon múlik, megfogalmazódik-e vagy sem. Hiszem, hogy ezek Istentől valók. Nem típus-válaszok, nem sablonok – éppen ezért érzem, hogy élők. Más magányos, elhagyott beteggel is beszélgettem már – de nem a keresztén magára maradt Krisztus képe ugrott be a beszélgetés során. Azt gondolom, hogy ilyenkor személyes felelősségem ezek átadása, olyan formában és módon, abban a pillanatban, amikor úgy érzem, a leginkább képes hatni. Lehet, hogy nem is hat azonnal – de „ott hagyom ezt a képet, gondolatot” – a többi már a kliens szabadságán múlik. Hogy a forma, a mód a leginkább hatékony, a pillanat a legalkalmasabb lehessen – ez a mesterségbeli tudás, ami gyakorlattal, önkontrollal fejleszthető. De a forrás – hiszem – felettem áll.

A forrás számomra nagyon mély szimbóluma a lelkigondozásnak. A forrás küldetése, hogy enyhítsen, szomjat oltson, megtisztítson, felüdítsen. Nem törődik azzal, ki megy el mellette, és ki használja fel. Nem vonja meg vizét attól, aki esetleg valamikor elment mellette. Örül, ha isznak belőle, és azt sem bánja, ha arcot, kezét vagy lábat mosnak benne, csak egyszerűen adja önmagát. Még az sem zavarja, ha valaki beleköp – mert az áramlás kitisztítja, elmosza mindazt, ami belékerült. Mert a forrás lényege nem önmaga, hanem a Hegy, amiből vizét gyűjti. A mélységből és csendből gyűlik mindaz, amit aztán szabadon osztogat.

Szakmai – teológiai reflexió

Vallásos erőforrások, a Biblia, az imádság helye a lelkigondozásban

Az alábbi összefoglalás alapvetően Clinebell³⁴ könyvének hasonló címet viselő fejezetének rövid összefoglalása.

Mivel a lelkigondozás és tanácsadás alapvető célja a spirituális növekvés, a segítő megfelelő körültekintéssel és érzékenységgel használhatja a vallás erőforrásait, melyek az ima, a Szentírás, az elmélkedés, és a szentségek. De fontos, hogy mindig tudatában legyen, hogy ezek a szimbólumok nagyon sokféle jelentéssel bírhatnak a különböző emberek számára. Előfordulhat, hogy valakiben súlyosan negatív érzelmeket idéznek elő. Ha mereven, a törvény betűjét látva csupán nyúlunk ezekhez az eszközökhöz, esetleg aránytalan büntudatot, szorongást okozhatunk, mely megtöri a párbeszédet és a növekedés gátja lesz. Ahogy Wiliam Hulme írja; *„Az ima akár a menekülés útja is lehet a lelkigondozó számára. Ahelyett, hogy a kliens nehézségeire fókuszálna, a lelkipásztor elnyomja azokat a vallásból származó tekintélyéből.”*

Ugyanakkor a megfelelően használt vallásos képek, erőforrások a növekedés erővel teli eszközei lehetnek. Ehhez néhány általános vezérelv:

1. Csak azután használj vallásos képeket és forrásokat, ha a másik problémái és azok háttere tisztán kirajzolódtak, és ugyanakkor világossá váltak érzései, irányultsága a vallás irányában is.
2. Mielőtt vallásos képekhez vagy forrásokhoz nyúlnál a segítség során, kérdezd meg, hogy ezek segítenének-e? Ez a másik érzéseinek és hitének tiszteletét is kifejezi.
3. Miután a hagyományos erőforrások megjelentek a kapcsolatban, adj lehetőséget a kliensnek, hogy megfogalmazhassa gondolatait, érzéseit, fantáziáit, melyeket ezek kapcsán átélt.
4. A vallásos erőforrásokat inkább használd olyan helyzetekben, mint támogatás, krízis- és gyászintervenció, kevésbé van helyük olyan helyzetekben, mint pszichoterápia vagy önismereti-tanácsadás.
5. Olyan formában használd a vallásos erőforrásokat, hogy azok ne csökkentsék a kliens kezdeményező képességét, erejét, felelősségét – különösen, ha függőségre hajlamos a kliens.
6. Az imát és a bibliai képeket olyan módon használd, hogy az inkább segítse, mint gátolja a negatív érzések katarziszát – a negatív érzések (harag, keserűség,

reménytelenség) befoglalása az imába például az jelezheti a segített számára, hogy Isten is elfogadja ezeket a mélyen emberi érzéseket.

7. A vallásos erőforrásokat mindig olyan módon építsük be a kapcsolatba, hogy az mélyüljön, gazdagodjon, erősödjön az általuk hozott vertikális dimenzió által – ne pedig magának a kapcsolatnak a helyettesítésére használjuk őket.
8. Sose érezd úgy, hogy köteles vagy vallásos képek vagy erőforrások használatára. Isten folyamatosan aktív minden kapcsolatban, akár használunk formális kifejezéseket és rítusokat, akár nem. Sose használd az imát, mint pusztá eszközt. Ha a lelkigondozóban nem ébred fel az imádságos lelkület, az ima során megtapasztalt inkongruencia összezavarja a klienst.
9. A kliens biztatása az imádságra (amikor ez a számára segítőnek tűnik) másképp lehet erőforrás a számára, mint az, amikor a lelkigondozó imádkozik. Ez utóbbi viszont hasznos lehet abból a szempontból, hogy a imádság és elmélkedés új módjait nyithatja meg a kliens előtt.

Clinebell a Biblia hasznosságát az alábbiakban látja a kísérés során. Először, a bibliai bölcsesség segítheti a gondozó/tanácsadó kapcsolat menetének, lelkületének és céljának megértését. Számos bibliai történet – fogság és szabadság, félelem és hit, engedelmisség és lázadás, halál és újjászületés – képes fényt vetni a gondozás/tanácsadás során felmerülő emberi helyzetek összetettségére. Másodsor, a bibliai történetek nagyon hasznosak lehetnek a krízisben lévők ápolására és megerősítésére. Gondoljunk csak a 23. vagy 90. zsoltár soraira – ezek erőt adhatnak a súlyos veszteségen keresztül ment embereknek. Megerősítve érezhetik magukat, miközben saját halálos völgyüket járóják. A harmadik lehetőség a Biblia használata, mint a diagnózis eszköze. Például az a kérdés, hogy „melyik a legkedvesebb és melyik a legkevésbé kedvelt történet a kliens számára a Bibliában” rávilágíthat a kliens spirituálisan érzékeny pontjaira. Vagy annak átbeszélése, hogy melyek azok a szereplők a Bibliában, akikkel legszívesebben azonosítja magát, illetve akik a legellenszenvesebbek számára. Vagy kivel rokonszenvezik inkább, Máriával vagy Mártával a jól ismert bethesdai történetből? Egy negyedik lehetőség a Biblia segítségével a kóros spirituális hiedelmek gyógyításában. Például valaki a Bibliára is hivatkozva nyomja el olyan érzelmeit, mint harag, gyász, reménytelenség – segíthet, ha megtapasztalja, hogy ezek olykor Jézus életében is megjelentek, hogy ezek is Istentől való adományai az emberi természetnek. A harag gyűjtögetése – hogy a Nap lemegy

³⁴ Clinebell, H.; Basic types of pastoral care and counseling 121-131. o.

közben – az, ami valóban rombolóvá teszi a haragot... Éppen az Újszövetségben láthatjuk, hogy a gyász áldott dolog – Jézus is megsiratta barátját, Lázárt.

Fontos, hogy amikor a kliens a Biblia válaszát kérdezi valamilyen általános emberi problémával kapcsolatban (válás, homoszexualitás), akkor tudjunk ellenállni az azonnali válasz kísértésének. Sokkal fontosabb lehet, hogy *miért* kérdezi ez az ember *éppen ezt* a kérdést, mint a korrekt válasz maga.

Clinebell idéz olyan szerzőket, akik visszaélnék a Biblia használatával (Jay Adams, O. Hobart Mowrer). Szemléletük alapja egyfajta erkölcsi redukcionizmus, mely azt állítja, minden pszichés probléma alapja a bűn és a felelőtlen élet. Az emberi helyzet pszichológiai alapon való megértését, és a pszichoterápiás módszereket elvetik, mint humanisztikus, nem-bibliai szemléletet. Módszerük kizárólagosan konfrontatív; szembesülés a bűnnel és az Írás törvényi és szó szerinti megértése a gyógyulás feltételeként. Ennek a megközelítésnek három alapvető gyengesége van. Egyrészt szegényes tanácsadás, mivel a bibliai bölcsességet nem egyesíti korunk humán tudományainak felismerésével. Másrészt arra bízta a lelkigondozót, hogy autoritás talaján állva, tanácsadóként lépjen fel – és ez gátolja a kliens spirituális érését, döntésképes, önmagáért felelős felnőtté válását. Harmadrészt, a Biblia ilyen fajta, merev értelmezése meggátolja, hogy a másik felfedezze; a Biblia *élő Szó*, mely az ő sajátos helyzetére vonatkozóan szól.

Az imádságnak fontos szerepe van már a találkozó előtt, a lelkigondozó felkészülésében, összeszedettségének elérésében. A Gyökösy Endre által emlegetett, közismert *kimosakodás-bemosakodás* egyik fontos eszköze lehet az ima. Ugyanakkor fontos lehet a kliens számára is. Rohanó, szekularizált korunk legtöbb embere számára az ima jelentősége csekély. Még ha formálisan imádkoznak is, ez sokszor semmiféle erőforrást nem jelent számukra. Belső csatornáikat olyan érzések zárják el, mint büntudat, gyász, harag – nem egyszer éppen Istennel szemben; és ezek a gátak megakadályozzák, hogy Isten életető szeretete áradhasson életükbe. Az ilyen zárok felszabadítása, az ilyen emberek bevezetése az ima és elmélkedés világába spirituális életük új fejezetét nyithatja meg előttük. Minderre érvényesek a már korábban felsorolt pontok; nem véletlen, hogy Sister Dougherty is a lelkigondozói kapcsolat legmélyebb, negyedik szintjének nevezte az imádságot. De amikor megjelenik a kapcsolat során az a jól érezhető atmoszféra, hogy Isten valóban jelen van találkozásunkban, akkor egészen mély katarzisz forrása lehet a szívből feltörő szó.

Kilencedik találkozás – 2002. nov. 28.

Részlet a beszélgetésből

L1: Kezét csókolom, hogy tetszik lenni?

K1: Hétfőn lehet, hogy megint megoperálnak. Nem tudom...

L2: Akkor most megint jobban izgul a lába miatt?

K2: Félek, igen, de hát, ami jön, azt el kell viselni. Úgysem tudunk mit tenni.

L3: Belenyugodni is nehéz...

K3: *(Megint elmeséli, hogy gyulladt be a térdje a fémkivétel után.)* Azóta hol kinyitják, hol kitakarítják, telerakják csövekkel – nem bízom már senkiben, csak G. dr-ban.

L4: Pár napja még úgy örültünk, hogy jobban van a lába...

K4: Tegnap jobban tudtam mozgatni. Nem tudom, hogyan fogok tudni lábra állni. *(Közben bejön a vizit, bíztatják, hogy szépen gyógyul a sebe, igyon több tejet. Nekem, amikor már kimentek:)* Nem tudok tejet inni, nagyon megkavargatja a gyomromat. Otthon minden reggel és este tejet ittam – itt nem esik jól.

L5: A viziten azt mondták, szépen gyógyul a sebe...

K5: *(legyintve)* Mindig azt mondják...

L6: Úgy tűnik, mintha nem nagyon hinné... Hogy érzi?

K6: Nem is tudom, lehet, hogy gyógyul. Legjobban G. dr-ban bízom. Hozott valami kis imát?

L7: Itt van nálam a Szentírás. *(Találomra nyitom ki, Lukács evangéliumából a gazdag ifjú történetére esik a pillantásom. Felolvasom.)* Mit tetszik ehhez szólni?

K7: Sok hittanra jártam, sok mindent gondolok. Azt hiszem, nagyon igaz – a gazdagság nagy kísértés. Különösen ma, amikor annyira minden a pénz körül forog. Ez a sok seftelés – nehogy azt higgye, hogy ezek tisztességes dolgok. És persze, kinek mi a kincse – nemcsak a nagy vagyon lehet. Elmesélek valamit. Volt egy asszony, aki ágyhoz kötött volt, akkor, amikor még Pesterzsébeten dolgoztam. Volt egy siheder fia, a férje a szeméttelenen dolgozott. Egyszerű, szegény emberek voltak. A férjét behívták katonának, a háborúban elesett. A helyi takarékné gyűjtést szervezett, hogy valamilyen módon támogassuk. Azt kérte az asszony, hogy egy sparherdet kaphasson. Így is lett – oda állították be az ágya mellé. Azon főzött élete végéig – és boldog volt vele. Nem mondom, hogy nem mondott volna le róla – de az volt a kincse. Szegény embereknek is lehet kincsük.

L8: Klári néninek mi a kincse?

K8: Nekem? ... *(Elmosolyodik)* A fiam, a menyem, a két unokám, G. doktorék... Nagyon szeretem a gyerekeket...

L9: Azt lehet mondani, hogy az egész élete a kincse...

K9: Igen, valahogy így...

Személyes reflexió

Ennek a beszélgetésnek lényege számomra a lelkipozíciós kapcsolat egyik legmélyebb kérdése; *hol van a kincsed, mi a kincsed?* Más szóval, mi az életed értelme, mit tartasz életed középpontjának, céljának?

Azt hiszem, hogy a spirituális kérdésekre adott válaszaink gyökere itt rejlik. Klári nénivel könnyű dolgom volt, kincse önmagán túlmutató volt; fia, menyé, unokái. Olyan kincsek, melyeket nem vesz el a betegség. Végző soron élő kapcsolatai kifelé és felfelé megtudták tartani akkor is, amikor önmagával nagyon nehezen talált békét.

A legnehezebb lelkigondozói találkozások számomra azok, melyekben nem találunk semmi ilyen kapaszkodót, amikor teljesen értelmetlennek tűnik az élet. Példaként hadd álljon itt egy másik beszélgetés, amit ebből a szempontból kudarcként éltem meg.

A beteg 45 év körüli asszony, aki öngyilkossági szándékkal vágta fel csuklóját – számos ér-ideg-ínsérülést okozva, lényegében használhatatlanná tette kezét. Bár a sérült képletek ellátása megtörtént, a keze sose fogja visszanyerni eredeti működőképességét. Az egyébként is depresszióra hajlamos, nagyon alacsony önértékeléssel bíró asszonyt többször látogattam, de találkozásaink alatt nem sikerült fényt vinnem elkeseredésébe. (Megjegyzendő, hogy hivatalból látta pszichiáter is, de az általa beállított gyógyszerelés sem hozott javulást kedélyében.) Az alábbi beszélgetés-részlet második vagy harmadik találkozásunkból származik – azt szeretném vele bemutatni, mennyire nehéz lehet az élet értelmének elvesztése a beteg és lelkigondozó számára egyaránt.

K1: Nagyon el vagyok keseredve. Rosszul is aludtam, a szomszédom (*fiatal lány*) egész éjszaka mobilozott. Randikat szervezett, csöngött folyton, nagyon rossz éjszaka volt.

L1: Pedig most fontos lenne a pihenés, hogy gyógyuljon.

K2: Igen, de nem nagyon volt tekintettel senkire. Borzasztó, hogyan élnek a mai fiatalok... Szóval, nagyon álmos is vagyok, meg fáradt is...

L2: Nem maradok sokáig, de azért hadd kérdezzem meg, hogy van most a lelke?

K3: Nem jól, borzasztóan keseredett vagyok. Ilyen tehetetlenül, hogy lehet így élni? Ilyen kézzel... (*tehetetlenül lóbálja begipszelt karját*). Nem is érzem, nem is tudom megmocantani...

L3: Most még rosszabb helyzetben érzi magát, mint a baleset előtt...

K4: Igen... akkor is nagyon fáradt, gyenge voltam, de legalább valamit tudtam csinálni... Most nem tudok segíteni otthon még annyit sem...

L4: Úgy érzem, nagyon fontos magának, hogy tenni, segíteni tudjon...

K5: Igen, nagyon. Minek van az ember, ha tehetetlen, ha nem tud tenni semmit sem? Csak teher a többieknek, a társadalomnak.

L5: Mintha azt mondaná, addig érek valamit, amíg tenni tudok valamit. Jól értem?

K6: Igen, minek legyen teher... Én is itt vagyok ezzel a kézzel, annyira sem fogok tudni segíteni, mint eddig. Éjszaka is arra gondolok, lassan indulnak az otthoniak munkába – és nincs, aki uzsonnát készítsen... Nappal, hogy nemsokára hazaérnek, és nem várja őket senki ebéddel. Tehetetlen vagyok, még több jut nekik.

L6: Szóval most még mélyebben van, mert még tehetlenebb lett.

K7: Igen, valahogy így. Borzasztó ez, ez a tehetetlenség. Minek élni így?

L7: Mintha azt mondaná, a tehetetlen, beteg ember minek él még... Mit mond a férje?

K8: Vigasztal, hogy majd segít. Hogy majd többet leszünk együtt. A gyerekek is nagyon aggódnak.

L8: Vagyis fontos nekik, ebben az állapotban is szeretik magát.

- K9: Igen, és én is szeretem őket. Szeretném legalább látni őket. És láttam, milyen szenvedést okoztam nekik, és ez is fáj. Ezt is szégyellem.
- L9: Csupa nagyon rossz érzés; tehetetlenség, reménytelenség, szégyen... Most is előjön néha a gondolat, hogy a legjobb lenne kiszállni?
- K10: Nem, szeretném még látni őket. De nagyon nyomaszt, hogy ilyen lett a kezem. Csak teher leszek mindenkinek. Nem érek így semmit. Nem tudok segíteni, nem tudom ellátni őket. Akkor meg minek vagyok...
- L10: Érzem mennyire reményvesztett most... szinte megbénítja az érzés...
- L11: Nagyon el vagyok keseredve, borzasztó ez...

A kiragadott kép persze lehet normális gyász-reakció pillanatfelvétele is. De tudom gyógytornászától, kezelőorvosától, hogy később sem tudott kilépni ebből a körből, „egészen értéktelen lettem”. Annak ellenére sem, hogy otthonában is rendszeres ideggondozói kezelés alatt állt a baleset után. Talán családja némi kapaszkodó volt számára, de ahhoz már nem elég, hogy célt, lendületet adjon életének.

Klári néni sokszor sokkal elesettebb, tehetetlenebb volt, mint ez az asszony. Istenhite, családja, G. dr. családja iránti szeretete ki tudta emelni a reménytelenségből, sötétségből. Ahogy Gyökössy Endre írja³⁵; egészséges kapcsolat befelé, kifelé, felfelé... A lelkipásztor küldetése ennek segítése, pásztorolása.

Szakmai-teológiai reflexió

Frankl munkássága, logoterápia

A négy nagy pszichológiai iskola - analitikus, behaviorista, humanisztikus és egzisztenciális - közül az utolsónak sorolható Viktor E. Frankl munkássága.

Az emberlét többsíkú – az anyag- és szellemvilág határán áll, azok találkoznak benne. Atkinson jeles pszichológiai kézikönyvében nem találunk olyan kifejezéseket, mint kegyelem, megtérés, szabad akarat, örökélet – mert ezek az anyagvilágot kutató természettudományos gondolkodás számára hozzáférhetetlenek, nem is léteznek. De a másik oldalról, Tanqueray klasszikusnak tartott „Aszketika-misztika” című könyvében nem találkozunk olyan fogalmakkal, mint tudatalatti, projekció, átvitel, hárítás... Az ember egyszerre fizikai és metafizikai valóság, és a pszichológia-pszichoterápia testvérpár e két szék – fizika és metafizika - között mintha időnként a pad alá esne. Ahogy Elisabeth Lukas³⁶ írja: *A pszichológia-pszichoterápia testvérpár tehát ebben a furcsa köztes térben, a tudomány és a vallás, a tudományon belül az empiria és az*

³⁵ Gyökössy Endre: Magunkról magunknak 10. kiadás 248. o. Szent Gellért Kiadó

³⁶ Lukas, Elisabeth.; Spirituális lélektan 13-14 o. Új Ember Kiadó 2002

evidencia között, és ezzel párhuzamosan a hétköznapi világának szintjén sajnos a segítségadás és a csalás között helyezkedik el. [...] A logoterápia nem „két szék között”, hanem egyszerre „két széken” ül, amelyet összetolt, és így egységes ülőfelület keletkezett. Nem hagyta figyelmen kívül az emberi egzisztencia pszichofizikai, zavarra hajlamos alapépítményét, de nem hagyja figyelmen kívül az ember szellemi személy voltát sem, az „isteni szikrát az agyagdarabban”. A logoterápia lelkigondozás, de orvosi lelkigondozás; lélektan, de spirituális lélektan – a két szék teherbíró egységgé olvadt össze. Két birodalom határterületéből, a senki földjéből az „ígéret földje” lett.

Frankl, a harmadik bécsi iskolaként is emlegetett, nemrég elhunyt pszichiáter emberszemléletének és ebből fakadó terápiás koncepciójának alapja az emberi lét értelmébe, célra irányultságába vetett mély hite. Lényegében már megfogalmazódtak elméletének főbb gondolatai, amikor a II. világháborúban koncentrációs táborba kerül, és saját magán figyelheti meg és igazolhatja tételeit. Erről számol be megrázó kis könyvecskéjében, melynek címe is szinte összefoglalása gondolati rendszerének.³⁷ Alapfeltevése, hogy az ember legegységesebb spirituális igénye, hogy életének értelme legyen, hogy élete valami rajta kívülállóra irányuljon. Így ír ezzel kapcsolatban: *„Kijelentve, hogy az ember felelős lény, és meg kell valósítania az élete aktuális értelmét, alá kell húznom, hogy az élet valódi értelmét sokkal inkább a világhoz kötődve, mint saját magunkban vagy saját pszichénk zárt rendszerében találhatjuk meg. Ez azt jelenti, hogy embernek lenni mindig mutat valahová, mindig irányul valamire vagy valakire. Minél inkább elfelejti valaki önmagát – azáltal, hogy a másik szolgája vagy szeretetének elfogadó célja lesz – annál inkább emberi lesz, és annál inkább megvalósítja önmagát. Más szóval, az önmegvalósítás pusztán mellékterméke lehet a minél teljesebb önátadásnak.”*³⁸

Melléje tehetjük Jézus 2000 évvel ezelőtt elhangzott szavait; *„Mindaz, aki meg akarja találni életét, elveszti azt, aki azonban elveszti érettem életét, az megtalálja”*³⁹

Személyes megjegyzésként hadd fűzzem ide, hogy egyéni életemben ennek a párhuzamnak felismerése volt az a pont, ahol egymásba tudott fonódni pszichológia és teológia. Megdöbentett, hogy egy pszichiáter saját megfigyelései, betegek kezelése során el tudott jutni ennek a jézusi mondatnak igazságáig. Ez nagy lökést adott életemben a lelkigondozás felé való elindulás számára is.

³⁷ Frankl, Viktor E.; ...mégis mondj igent az Életre 1988 Pszichoteam, Budapest

³⁸ Frankl, Viktor E.; Man search for meaning 1984 Touchstone Edition Simon & Schuster 115. o.

³⁹ Mt. 10,39

A *logoterápiának* nevezett pszichoterápiás módszer lényege éppen abban áll, hogy ezt az értelmet keresi meg a kliens a maga számára, a terapeuta segítségével. A pszichoanalízissal szemben, mely inkább retrospektív és introspektív, a logoterápia a jövő felé fordul, azokat a célokat keresve, melyeket a kliensnek a jövőben kellene beteljesítenie. Vagyis a logoterápia az élet értelmét állítja a pszichoterápiás folyamat középpontjába. Ezáltal a neurotikus ember tipikus én-központúsága is megtörik, ahelyett, hogy folyamatosan hangsúlyoznánk és megerősítsenék azt.⁴⁰

Innen már nem meglepő, hogy Frankl tanítványa, Lukas⁴¹ így ír: „*Káprázatos az a lehetőség, hogy az emberi élet „végső értelme” a „szeretetlenben való növekedés” lehet.*” Így lesz a családi-, párkapcsolati konfliktusok lehető terápiája a logoterápia annak keresésével, hogy az adott helyzetben hogyan tud a *gyógyulást kereső* a szeretetben növekedni. Így válik az élet értelmetlenségéből fakadó *noogén neurosis* ellenszere, amikor az addig megtapasztalt belső ürességet – *egzisztenciális vákuumot* – kitöltő élvezethajhászás, karrier-kergetés helyébe a saját hivatás és küldetés megtalálása lép. Lukas⁴² meglepő példákkal igazolja könyvében, hogy a neurózis végső gyökere is itt keresendő; tudniillik neurózis ott keletkezik, ahol az egyén életében a szeretet nem képes legyőzni a félelmet.

Nem nehéz észrevenni a párhuzamokat a logoterápia és a keresztény tanítás emberképében, erkölcsi alapállásában, világképében. És nem nehéz észrevenni, hogy számtalan ponton felel azokra a kihívásokra, melyekkel éppen a baleset, műtéti szövődmény miatt szenvedő embereknek kell szembenézniük. Egy váratlan fordulat teljesen új alapokra helyezheti az addig kialakult életet, új értelmet, új utakat kell keresni. A rokkant, nyomorék ember esetleg értéktelennek érzi magát, életét értelmetlennek látja. Ugyanígy azok az idős betegek, akik már csak tehernek érzik a létet – ha sikerül létük valamiféle küldetésére rátalálniuk, új alapokat kaphatnak hátralévő napjaik. A gyászban nem csak a veszteség fáj, a jövő terhe is benne van a gyászoló szenvedésében – és a logoterápia ereje éppen ebben a jövőre irányultságban van. Ne azt kérdezd, *miért?* – hanem inkább azt, *hogyan?*

Lukas könyvében külön fejezetet szentel egy – a rogersi koncepciótól talán eltérő – pszichoterápiás lehetőségnek, a gyógyító történetek használatának. Ezek a rövid, mély emberi érzéseket, döntéshelyzeteket, emberi szituációkat magukba sűrítő történetek képesek lehetnek az elbizonytalanodott embert mint egy fénybe, értelembe – a Logosz fényébe – állítani, és ezzel érik el katartikus hatásukat. Emlékeztet ez a módszer Jézus példabeszéd használatára – a

⁴⁰ Frankl, Viktor E.; *Man search for meaning* 1984 Touchstone Edition Simon & Schuster 105.o.

⁴¹ Lukas, E.; i.m. 24. o.

⁴² Lukas, E.; i.m. 25-34. o.

történetek szabadon hagynak, elgondolkodtatnak, magamat bármelyik szereplő helyébe helyezhetem. Személyes tapasztalatom, hogy egy legenda, mese, vers, kép olykor többet mond, mint egy hosszú beszélgetés vagy okfejtés.

Frankl munkássága rendkívül gazdag. Most nincs tere, hogy elemezzük a nagy triász; *szenvedés, bűn, halál* témájában írt gondolatait. Nem tudjuk kibontani mindazt, amit az általa felállított három alapvető érték kategória, a *szolgálat, az elfogadás és az emberség megőrzése* jelent világképében, s melyek *experimentum crucis*-a saját lágerélményei voltak.

Fontosnak érzem a másik ember megértése szempontjából az analitikus pszichológiai iskolák alapfogalmainak ismeretét. Fontosnak érzem a másik ember megszólításához, a dialógus, a kapcsolat felépítéséhez a rogers-i non-direktivitás ismeretét. A kulcsot azonban a továbblépés megtalálására Viktor E. Frankl adta kezembe. Lehet, hogy azután ennek kivitelezésében segíthetnek a viselkedés-terápia, kondicionálás eszközei.

Összességében azonban a nagy irányzatok közül Frankl gondolkodásmódját, megközelítését érzem a magamhoz legközelebbállónak. Szeretném, ha az évek során csiszolózó lelkipozíciói „mesterségemben” mindegyik megtalálná a maga helyét, súlyát.

Tizedik találkozás – 2002. dec. 02.

Rövid látogatás volt, inkább csak a teljesség kedvéért veszem be a sorba. Meg azért is, mert van, amikor a kevés is elég.

Részlet a beszélgetésből

K1: Azt mondják, este megint megoperálnak. Az ügyeletben. Nem tudom pontosan, mit akarnak, valami bőráttűtetést mondtak.

L1: Ilyenkor mindig még jobban izgul, mi lesz a lábával?

K2: Úgysem lehet mit tenni – el kell fogadni azt, ami jön. De azért mindig félek a műtét előtt.

L2: Mitől félsz?

K3: Nem a fájdalomtól, inkább attól, hogy visszakerülök-e? Hogy ne legyen semmi gond. De úgyis azt kell elfogadni, ami jön. (*kis csönd*) Olvas nekem valamit?

L3: Szívesen. János első leveléből olvasnék, ahol az istengyermekségről ír.⁴³ (*Csönd, egyfajta béke telepszik közénk*)

K4: Igen, ez tényleg nagyon szép – én is szeretem. Mára ez elég is volt – köszönöm.

Személyes reflexió

Sokszor nem könnyű a műtét előtt szorongó betegeknek mit mondani. Természetesen itt is a meghallgatáson, a félelmekben való osztozáson van a legnagyobb hangsúly. Itt is

⁴³ 1 János 3, 1-3; 19-24.

érvényes, hogy nem „olcsó vigaszra” van szükség. Ugyanakkor tapasztalatom szerint három dolog szokott segíteni.

Az első a félelmek tisztázása, ahol kell, információk adása. Már az is sokszor megkönnyebbülést ad, ha a beteg elmondhatja félelmeit – és közben sokszor kiderül, hogy ezek egy jelentős része ok nélküli. Sokan például képtelenek elképzelni, elhinni, hogy annyira lehet a fájdalmakat altatás nélkül is csillapítani, hogy valóban nem éreznek majd semmit. A félelmek megfogalmazása mélyebb spirituális kérdésekre is elvezethet; mint például a fenti beszélgetésben a halálfélelem – *visszakerülök-e?* – megfogalmazódása. Sokszor az ismeretlentől való mély szorongás a félelmek alapja. Ilyenkor két lehetőség közül szoktam választani. Ha lehet, igyekszem a kezelőorvos-beteg közti kapcsolatot arra segíteni, hogy tisztázódjanak a kérdések. Ezt tartom az ideális megoldásnak. Amikor erre valamiért nincs reális lehetőség, nem zárkózom el attól, hogy orvosi tudásom alapján reális, általánosan érvényes információkat adjak. Például tudom, hogy a beteg nem érti, hogyan történik az érzéstelenítés, és azt is tudom, hogy a műtéti már nincs esély arra, hogy altatóorvosával találkozzon. Ilyenkor lépésről lépésre elmondom neki, mi történik majd vele a műtőben. De mindig hangsúlyozom azt is, hogy ez az általános menet, ami egyéneként változó lehet. Mégis az a tapasztalatom, hogy az ilyenfajta ismeretek sokat csökkentik a félelmeket.

A második lehetőség a humor. Sokan vicces formában, olykor egészen morbid módon fejezik ki szorongásukat. Egy beteg egyszer műtőre várva mondta nekem; „ha nem jönnék vissza, ígérje meg, hogy megiszik egy konyakot a sírom felett...” Mivel messzi vidékről jött, azt feleltem neki; „Tudja mit, inkább beszéljek az orvosával, hogy duplán vigyázzon magára – mire odaérnék, nagyon megmelegedne a konyak. Úgy meg nem szeretem...” Máskor a betegek maguk dobják fel egy-egy ismert vicc poénját. Így volt azzal a kézbeteggel, aki hamiskás mosollyal kérdezte; „Aztán tudok-e majd hegedülni a műtét után?” Persze, hasonló mosollyal feleltem; „Miért, eddig tudott?” „Nem” – kacsint megint hamiskásan. „Akkor ne aggódjon, a műtéttől nem fog rosszabbul hegedülni...”

A harmadik, ha a beteg kéri, az ima. Azt általában mondom a szorongó betegeknek, hogy „gondolok magára”. De – mivel érzésem szerint ijesztő lehet felajánlása – kifejezetten imádkozni csak a beteg kérésére szoktam a műtét sikeréért. Egyszer egy háromágyas kórteremben a műtét előtti délután látogattam meg egy asszonyt, aki nagyon félt a protézis műtéttől. Azzal váltunk el, hogy kérte, másnap reggel menjek be hozzá, hogy kicsit imádkozzunk. Azért maradt szép emlékem az eset, mert amikor reggel visszamentem, két szobatársa is bekapcsolódott az imába – s amikor eljöttem, ők közösen folytatták a Rózsafüzér imádkozását. Ha Szentírásból olvasok, olyan részt igyekszem keresni, ami a gondviselés,

Isten-gyermekség témájába illik. (Pl.: ne aggodalmaskodjatok, Jézus lecsendesíti a vihart, verebek és Isten gondoskodása, Isten gyermekei vagyunk...). Ahhoz, hogy ilyen közvetlen, Szentírásból vett vigaszt, bátorítást merjek nyújtani, jól kell ismernem a beteget.

Utolsó találkozás – 2002. dec. 17.

Az előző, tizedik találkozás óta 2-3 naponta látogattam Klári nénit – lassan lábadozott, az átültetett bőr is megtapadt, kedélye végig kiegyensúlyozott volt. Valójában egyikünk sem tudta, hogy ez az utolsó találkozásunk lesz – mikor másnap látogatni mentem, a nővérek meglepetésemre azt mondták, hogy reggel hazavitték.

Részlet a beszélgetésből

- K1: Nagyon megijedtem, nagyon rossz volt tegnap. Kijelentették, hogy most már járóbetegnek kell lennem. De nem megy, rettenetesen szédülök. Nem tudok lépni.
- L1: Nagyon elgyengült a sok fekvésben...
- K2: Még akkor is, ha az utóbbi időben sokat ültem kint. A nővér megpróbált felállítani, és majdnem elestünk mind a ketten. A viziten azt mondták, G. dr. mondta, hogy kezdjek járni.
- L2: Furcsának érzi, hogy G. dr. mondta ezt?
- K3: Igen, ő mindig jót akar nekem. Most meg úgy érzem, azt akarják, valahogy szabaduljanak már meg tőlem – ünnepekre hazajönnék a gyerekek is, én is menjek haza. Persze, igaz, jó régóta itt vagyok már.
- L3: Úgy érzi, ki akarják tenni? Kinek a gyerekei jönnek haza?
- K4: Az enyéme, a fiam, a menyem és az unokáim. Már itthon is vannak. Az a rossz, hogy már kétszer majdnem elestem, és most már nagyon bennem van a félelem. Amikor két nővér mosdatott és felállítottak, akkor is majdnem elzuhantam. Éppen hogy meg tudtam kapaszkodni az egyikben. Akkor is nagyot kiáltottam. Rám is szólt, hogy minek kiabálok, itt vannak. De nagyon megijedtem.
- L4: El tudom képzelni, hogy nagyon rossz, ilyen bizonytalanul fenn lenni...
- K5: Mégis fel akarnak kelteni – de nagyon bennem van már a félelem... Adtak egy járókát, de az nem olyan, mint az otthoni. Más a fogása, nem érzem biztosnak.
- L5: Ha biztosabb kapaszkodója lenne, nem félne ennyire?
- K6: Persze, biztosan. De eddig szinte csak kint ültem... de a jó kis karosszékeket is elvitték. Volt egy kis alacsony szék, az én méretemnek pont megfelelő. Mondtam a nővérnek, mikor elvitte a másik kórterembe, hogy „hova viszi a székeket?” „Ez nem a maga széke, itt minden a kórházé” – volt a válasz. „Majd visszahozom” – de persze azóta is hozza.
- L6: Ez is rosszul esett...
- K7: Persze, annál is inkább, mert a gyerekek hoztak két kiló kávét a nővéreknek, meg bonbont is... *(itt kicsit elkalandozunk a paraszolvencia-kérdés témája felé).*
- L7: Tudja, nekem az az érzésem, hogy bizonyos szolgáltatásokat talán meg lehet vásárolni a hálapénzzel – de az egész ember kedvességét, törődését nem nagyon. Mi tudna segíteni, hogy ne legyen ilyen bizonytalan, hogy elmúlnak a félelmei?
- K8: Tudom, hogy csak egy segít, ha sokat vagyok fenn, ha megerősödöm. Az otthoni járóka nagyobb biztonságot adna. Gyakorolni kell.

- L8: Talán a gyerekek be tudják hozni az otthoni járókát. És egyébként igaza van; itt csak az segít, hogy próbálgatja, minden nap egy kicsit többet.
- K9: Tudom... de nagyon félek, hogy elesem, és még eltörik valamim...
- L9: Azért jó, ha az első időben a gyógytornással, vagy két ember kíséretében kell fel. Aztán, ahogy erősödik, a tapasztalat szerint csökken a félelem is. Ha már szóba került a hazamenés – vágyik haza? Szeret otthon lenni?
- K10: Szeretnék otthon lenni, ha már el tudom látni magamat. Bár a gyerekek most ott vannak, az nagy segítség. Meg G. dr-k is a szomszédban. Szeretem a lakásomat (*hagyom, hogy mesélgesse róla. Kicsit felélénkül, mintha félelmei is hátrébb szorulnának. Közben bejön a nővér, hogy a portáról szóltak, vidékről keres valaki.*)
- L10: Klári néni, most kicsit el kell mennem, mert messziről jött valaki hozzám, és még vissza is kell mennie, nem mindegy, melyik vonatot éri el. De legkésőbb holnap visszajövök, - nem baj?
- K11: Nem, köszönöm, hogy itt volt. És kérem, imádkozzon értem, hogy lábra tudjak megint állni. Az olyan vigasztaló nekem, hogy úgy látom, kezd gyógyulni a sebem. Már nem olyan vérzős, inkább szép, sima. Legalább egy kicsit tudjak menni, hogy valahogy el legyek otthon. Imádkozzon értem, és jöjjön újra... (*Erősen szorítja a kezemet, amíg ezeket mondja. Közben arra gondolok, milyen hosszú utat jártunk meg a halálért kiáltozó embertől addig, aki azt kéri, imádkozzanak érte, hogy járni tudjon.*)

Személyes reflexió

Kicsit sajnáltam, hogy nem volt mód formálisabb búcsúra, esetleg a megtett út közös áttekintésére – de talán így is jó. Ami a legfontosabb, elhangzott. Klári néni valamilyen módon rátalált arra, hogy küzdeni, gyógyulni akar, még van dolga itt a világon. Az utolsó beszélgetésekben valóban nem volt már nyoma a korábbi halálváagnak.

Leginkább azért sajnálom, hogy mégis félbeszakadt a beszélgetés, mert a meglévő félelmeinek, bizonytalanságainak végigbeszélése, biztonságos „kapaszkodók” végig-gondolása, megtalálása talán segített volna számára a hazatérésben. Képzéseken is tanultuk, hogy sokat tud segíteni hazatérés előtt ezek végigtekintése. Hogyan tudja újrendezni otthoni életét, kire számíthat, kit tud mozgósítani. Milyen félelmei, aggodalmai vannak, milyen gyakorlati lépéseket lenne jó megtenni hazatérése előtt. Szüksége van-e esetleg szociális szervező segítségére, biztosított-e otthoni ellátása. Van-e jogosultsága segélyre, járadékra – ami nagy segítség lehet az általában anyagilag egyébként is nehéz helyzetben lévő nyugdíjas betegek számára. Ez elmaradt.

Örültem volna annak is, ha meg tudom kérdezni, ő maga hogyan élte meg a látogatásokat. Mit tanult meg saját maga számára az úton, amit végigjártunk. Tud-e valami tanácsot, gondolatot itt hagyni a számomra, amivel másokat, akik hasonló bajban vannak, jobban tudok segíteni? Üzen-e valamit általam azoknak, akik hasonló cipőben járnak?

Végül szívesen megkérdeztem volna, hogyan emlékszik vissza a halált-hívogató Klári néniére? Most hogyan látja Istent, amikor már sok nehézségen túljutott?

Annyit tudok még, hogy mint egy félévvel később kérdeztem G. dr-t, hogy van Klári néni. Megerősödött, otthon el tudja látni magát, lényegében visszanyerte a szeptikus szövődémmel járó műtét előtti állapotát.

Zárószó

Amikor most így gondolatban végigjártam ezt a történetet, eszembe jutottak Debrecenyi Károly István szavai az egyik képzésről: „A hallgatók sokszor jönnek vissza azzal az érzéssel a betegágy mellől, hogy *'nem történt semmi'*. Nem történtek csodák, nem támadt fel és nem hagyta el ágyát senki, nem perdültek önfeledt táncra az addig ágyhoz kötött öregek... Nem történt semmi – mégis megkönnyebbültek, talán felfedeztek valami apró igazságot, ami továbbsegíti őket a következő néhány lépés során, esetleg csak egyszerűen jól érezték magukat egy félóra.”

Hasonló érzésem volt nekem is... nem tettünk világmegváltó felfedezéseket, nem bukkantunk rá az életet gyökereiben megújító eszmékre. Mégis, ha magam elé idézem a kétségbeesésében halálát hívogató Klári nénit, és melléje teszem az utolsó találkozás élni akarást kifejező kérését; valami halk csoda mégis történt.

A lelkipozítás alázatos szolgálata.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Atkinson, RL., Atkinson, RC., Smith, EE., Bem, DJ., Nolen-Hoeksema S.;
Pszichológia
Osiris Kiadó, Budapest, 1999
- Baumgartner, Isidor;
Pasztorálpszichológia
Simmelweis Egyetem TF, Budapest, 2003
- Buda, Béla;
Az empátia – a beleélés lélektana
Gondolat kiadó, Budapest, 1980
- Clinebell, Howard;
Basic Types of Pastoral Care and Counseling
Abingdon Press, Nashville, 1984
- Debrecenyi, Károly István;
A spiritualitás mint híd
Hospice Beteg gondozási Füzetek 7., Budapest, 1999
- Faber, H. – van der Schoot, E.;
A lelki gondozói beszélgetés lélektana
Simmelweis Egyetem TF, Budapest, 2002
- Hézszer, Gábor dr.;
A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve
Kálvin János kiadó, Budapest, 1995
- Frankl, Viktor E.;
Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben
Kötet kiadó, Budapest, 1996
- Frankl, Viktor E.;
Orvosi lélekgondozás
ÚR kiadó, Budapest, 1996
- Frankl, Viktor E.;
...mégis mondj igent az Életre
Pszichoteam, Budapest, 1988
- Frankl, Viktor E.;
Das Leiden am sinnlosen Leben
Herder, Freiburg, 1996
- Frankl, Viktor, E.;
Man's Search for Meaning
Touchstone Book, New York, 1984
- Jung, Carl G.;
Gondolatok a vallásról és a kereszténységről
Kossuth Könyvkiadó, 1996
- Gyökössi Endre dr.;
Magunkról Magunknak – 10. kiadás
Szent Gellért Kiadó és Nyomda, Budapest, 1996
- Lukas, Elisabeth;
Spirituális lélektan
Új Ember Kiadó, Budapest, 2003
- Örkény, István;
„Rózsakiállítás”
Szépirodalmi Könyvkiadó, Budapest, 1977
- Szentmártoni, Mihály;
Lelkipásztori pszichológia
Szent István Társulat, Budapest, 1999
- Tanquerey, Ad.;
Aszkétika és misztika
Société de S. Jean L'Évangéliste, Paris, 1932
- Vanier, Jean;
A könnyek forrása
Új Ember Kiadó 2003.

TARTALOM

BEVEZETÉS	1
ELSŐ TALÁLKOZÁS – 2002. NOV. 06.	1
Részlet a beszélgetésből:	2
Személyes reflexió	3
Szakmai-teológiai reflexió	4
Az odamenés - megszólítás nehézsége	4
MÁSODIK – HARMADIK TALÁLKOZÁS (2002. NOV. 07-08.)	7
Részlet a beszélgetésből	7
Személyes reflexió	8
Szakmai-teológiai reflexió	10
Spiritualitás – mint közös nyelv a haldoklókkal, súlyos betegekkel	10
NEGYEDIK TALÁLKOZÁS – 2002. NOV. 13.	12
Részlet a beszélgetésből	12
Személyes reflexió	13
Szakmai-teológiai reflexió	15
Non-verbális és verbális kommunikáció	15
Non-direktvitas – a kapcsolatot segítő és gátló választípusok	17
ÖTÖDIK-NYOLCADIK TALÁLKOZÁS (2002. NOV. 19-26)	22
Személyes reflexió	24
Szakmai – teológiai reflexió	26
Vallásos erőforrások, a Biblia, az imádság helye a lelkipadozásban	26

KILENCEDIK TALÁLKOZÁS – 2002. NOV. 28.	29
Részlet a beszélgetésből	29
Személyes reflexió	29
Szakmai-teológiai reflexió	31
Frankl munkássága, logoterápia	31
TIZEDIK TALÁLKOZÁS – 2002. DEC. 02.	34
Részlet a beszélgetésből	34
Személyes reflexió	34
UTOLSÓ TALÁLKOZÁS – 2002. DEC. 17.	36
Részlet a beszélgetésből	36
Személyes reflexió	37
ZÁRÓSZÓ	38