

„Féltem ezt a nemzetet...
igaz, még van időm, de akkor is”

Halálfélelem, projekció és szimbolikus nyelvhasználat egy lelkigondozás tükrében

A tanulmány a halálfélelem következtében alkalmazott elhárító mechanizmusok és az ezekkel kapcsolatos szimbolikus nyelvhasználat gyakori jelenségébe kíván betekintést nyújtani egy lelkigondozói történet kapcsán, segítséget próbálva adni a feloldás és kísérés lehetőségeihez.

A kliens bemutatása és legfontosabb témáinak ismertetése után szemlélteti a szimbolikus nyelvhasználat példáját konkrét párbeszédekkel illusztrálva, majd a halálfélelemmel kapcsolatos elhárító mechanizmusokat és fogalmakat járja körbe. Részletesebben ismerteti az elfojtást, a racionalizálást és a projekciót, majd lelkigondozói beszélgetésrészletekkel szemlélteti, elméleti magyarázatokkal egészíti ki őket. Ezek kapcsán foglalkozik az időskori spiritualitással mint megküzdési mechanizmussal és jelentőségével a lelkigondozói munkában. Az elmúlás szimbóluma segítségével kiemeli a lelkigondozó halálképének és saját megküzdésének fontosságát az életvégi kísérés folyamatában, és gyakorlati tanácsokkal segíti a kliens háritásának kezelését. A tanulmány zárásaként a lelkigondozói attitűd jelentőségét emeli ki Isten kegyelmének és szeretetének szimbolikus közvetítésében.

Kulcsszavak: *halálfélelem, projekció, elhárító mechanizmus, szimbolikus nyelvhasználat, a lelkigondozó halálképe, a kliens háritása.*

Életútjának egy meghatározó szakaszában lehettem kísérője egy kedves, nagyon idős bácsinak. Tanulmányomban az ő lelkigondozása során szerzett élményeket, tapasztalatokat, összegyűjtött elméleti ismereteket szeretném bemutatni, melyek a halálfélelemmel szemben alkalmazott elhárító mechanizmusokra és az ezekkel kapcsolatos szimbolikus nyelvhasználatra vonatkoznak.

JÁNOS BÁCSI ÉS TÉMÁJA

János bácsit (így fogom nevezni írásomban) lelkigondozói gyakorlataim során ismertem meg. Közel kilencvenöt éves, korához képest szellemileg friss, vidám, özvegy mérnökember volt, s büszke magas korára. Ahogy az idő előrehaladtával romlott a testi állapota, egyre gyakrabban foglalkoztatták élet és halál kérdései. Fontos volt neki visszatekinteni életére; számot vetni, hogy értelmet nyerjen egész valója; előretekinteni, és elfogadni, hogy „el kell jönnie annak is az idejének”, és megküzdni a „mi lesz majd azután” gondolatával. Létfonosságú volt számára, hogy választ kapjon azokra a kínzó kérdésekre, hogy létezik-e egyáltalán Isten, és ha igen, hogyan volt jelen sokszor oly nehéz életében; hogy „milyen lesz, amikor eljön a vég”, s hogy mit tud elfogadni a különböző vallásoknak a halál utáni életre vonatkozó tanításaiból.

Már első beszélgetésünkön nyilvánvalóvá vált számomra, hogy János bácsit foglalkoztatja a halál kérdése. Elmesélte, hol, milyen családban született, hogyan került Budapestre a tanulmányai révén, kit vett feleségül, s a háború következtében miért nem lehettek gyermekeik. Beszélte távoli rokonairól, ennek kapcsán Erdélyről, s elmesélte, hogy ha honvágya van, gondolatban hazalátogat. Elővett néhány Wass Albert-kötetet, mondván, ezek mindig hazaviszik. Elmondta, hogy szereti a verseket, majd egy versrészletet idézve váratlanul így folytatta:

Kliens 1.: Szeretem Adyt is, meg a többieket...

„Egy gondolat bánt engemet, / Ágyban, párnák közt halni meg.” Ismeri?

Lelkigondozó 1.: Igen, ismerem. Ez sokszor eszébe jut mostanában? (Mivel a halál témája jelenik meg ebben a versrészletben, lehetőséget akartam adni, hogy ha szeretne, beszélhet róla.)

K2.: Igen. (Kis szünet.) Meg a többi is: Petőfi, Arany. Szeretem mindet. (Nem akart róla beszélni.)

E rész nyomán tudatosult bennem, hogy János bácsi foglalkozik a halál gondolatával, de még nem voltam tisztában vele, hogy milyen gyakran; mit is gondolhat róla; hisz-e Istenben és a feltámadásban; milyen a halálhoz való viszonya? Az, hogy már itt is megjelent a halálfélelme, egy hosszabb folyamat során derült ki számomra, ahogy lassanként választ kaptam a fenti kérdéseimre. Azt éreztem, hogy nem szeretne róla beszélni, de nem tudhattam, hogy azért, mert ez még csak az első találkozásunk, vagy más oka lehet. Később tisztult le bennem, hogy ez a hártás a halálfélelemmel függ össze. Tiszteletben tartottam a választását, s más irányba mentünk tovább.

AZ ÚT

Tizenhét találkozásunk volt majdnem egy év alatt. Amikor még jól érezte magát, havi rendszerességgel, aztán egyre gyakrabban, amint az állapota romlott, már hetente, másfél hetente látogattam. Az volt az érzésem, hogy nagyon várja a találkozásainkat, beszélgetéseinkkel segíteni tudok neki gondolatai rendszerezésében, a múltba való visszatekintésében, a jövőtől való félelmei oldásában. Ahogy rosszabbodott a helyzete, úgy érzékeltem, egyre nagyobb szüksége van arra, hogy elmondhassa gondolatait, érzéseit, kifejezhesse félelmeit, s elhatároztam, hogy kísérem, amíg tudom.

SZIMBÓLUMOK

Élete vége felé közeledve egyre jobban fáj a gerince, a dereka, nehezebb lett számára a járás, inkontinenzavarok is korlátozták, így a városba sem mert már elmenni, csak az otthon körül sétálgatni. Később már a szobát sem tudta elhagyni, az idő előrehaladtával pedig az ülés is gondot okozott neki. Bezártságában, magányában egyre gyakrabban foglalkoztatták elmúlással kapcsolatos gondolatai. Mivel gyermeke, unokái nem voltak, s rokonai nagyon messze éltek, könyvei lettek a társai, s azokon keresztül emlékezett, s a segítségükkel keresett válaszokat felmerülő kérdéseire.

Több beszélgetésünk kezdődött azzal, hogy megmutatta, éppen mit olvas, s ennek kapcsán mesélt fiatalságról, öregedésről; ezek segítségével repült vissza gondolatban szép



utazásaik helyszíneire, visszaidézve a boldog idők emlékét; s mesélt a magyar nemzet történelmének megpróbáltatásairól; mindenről, ami érdekelt.

Idővel egyre gyakrabban mesélt arról, hogy ez a nemzet mennyi nehézségen ment keresztül, és mégis megmaradt:¹

K3.: Szeretem a magyar népet. És azt csodálom, hogy annyi minden után megmaradt. (Úgy éreztem, János bácsi nemcsak a magyar nép sorsáról beszél, hanem ebben benne van az ő egész élete is.)

L3.: János bácsi is átment sok nehézségen.

K4.: Igen. Mindig voltak kapaszkodók.

L4.: És mik voltak ezek a kapaszkodók?

K5.: A magyarság. A magyarság.

L5.: A magyarság.

K6.: Igen. Erdélyben úgy neveltek engem, hogy maradjak magyar.

János bácsi gyakran használta szimbólumként, hogy a nemzet nehéz sorsáról beszélt, de közben olyan érzésem volt, hogy ebben a saját élete jelenik meg.

Erhard Weiher szerint² a szimbolikus kommunikációban a kliensek nyomokat rejtenek a szavaik mögé, egy-egy mozdulatba, tekintetbe, hangsúlyba vagy éppen a kihagyásokba, amelyek belső történéseiket jelzik. Ezeket a nyomokat kell követnünk. Egy-egy mondatnak többféle jelentése is lehet. Azt, hogy lelkigondozóként mit vonatkoztatunk a beszélgetőtársra, nekünk kell eldöntenünk a visszacsatolási folyamatban. Ennek a szimbolikus beszédnek az érzékelése ad lehetőséget a spirituális feltárássra. A feltárási művészete kihívást is rejt magában. Weiher úgy gondolja, az időjárásról beszélgetve is sok mindent megtudhatunk a kliensről, tárgyak, érzések egyaránt lehetnek beszédek, de egy álom, egy kitett kép vagy egy idézet is válhat szimbólummá.

Lényegesen gazdagabb jelentéstartalmat lehet kifejezni a szimbólumok nyelvén, és sokat segíthetünk, ha ezeket tudjuk nevesíteni gondozottunknak, ha épp erre van szüksége.

János bácsi nagy előszeretettel használta a szimbolikus beszédet:

L7.: Hogy van, János bácsi?

K7.: Elég gyengén. Fáj a gerincem itt deréktájban. És maga hogy van? Meséljen, mi foglalkoztatja leginkább mostanában?

L8.: (Kicsit zavarba jöttem, hogy ő kérdez engem, s azt kérdezi, amit én szoktam tőle, de gondoltam, előbb-utóbb úgyis visszafordul majd a dolog.) Hogy engem mi foglalkoztat leginkább mostanában? Az, hogy jövő héten karácsony lesz.

K8.: Igen. Karácsony lesz. Ide is néha már ellátogatnak az angyalkák.

L9.: Ide is ellátogatnak?

¹ A jobb követhetőség érdekében az idézett beszélgetésrészleteket folytatólagos számozással közlöm.

² E. WEIHER: Spirituális a betegek és haldoklók kísérésében, in BUCHOLCZNÉ SZOMBATHY M. – MIDLING A. (szerk.): *Mozaik III. Válogatott tanulmányok a kórházi betegek segítő szolgálatát végzők számára*, SE Mentálhigiéné Intézet–Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest, 2005, pp. 223–236.

K9.: *Itt röpködnek körös-körül. Nagyon határozottak. Mert az emberek nem figyelnek mindig. Gyorsan mennek, aztán összeütköznek... (Kimutat az ablakon, az út felé.) Vannak olyan angyalok, akik nagyon jók, meg vannak épp a másik oldalon. Középen vannak azok, amelyek minket szolgálnak.*

L10.: *Jó angyalok és nem jó angyalok?*

K10.: *Igen. Egészen biztos, hiszen az emberek között is vannak jók és rosszak. Sokan önzőek, arra vannak berendezkedve, hogy minél több mindent megszerezzenek. Minden attól függ, hogy ki mennyit áldoz nekik...*

L11.: *János bácsihoz is néha már ellátogatnak az angyalkák.*

K11.: *Igen, de én még nem készülök menni. Fent ott van az Úristen, időnként összegyűlnek a főangyalokkal, és megbeszélik, hogy ki menjen, ki maradjon. Sokan állnak ott sorban. Azt mondták, hogy van az az öreg pasas ott lent, az még maradjon.*

Számtalanszor megtapasztalhatjuk, hogy az emberek szimbólumokat használnak érzelmeik kifejezésére. E kódok mögött rendszerint sokkal több tartalom rejlik, mint amennyit maga a kliens képes felfogni belőle. A kísérők nagy segítségükre lehetnek gondozottjaiknak, ha kicsit átfogalmazva visszaadják ezeket a kijelentéseket. Árnyalatnyi változtatásokkal a kliensekkel együtt egyre közelebb kerülhetnek a szimbólumnak ahhoz a jelentéséhez, amely a lelkigondozott számára a legfontosabb. Ha megfejtik, az erőforrás lehet a kliensek életének további részében. Nagy megtartóerőt jelenthet a félelmeikkel és a halállal folytatott küzdelmükben, ha segítőtjük meglátja, hogy a kliensek saját szimbólumaikhoz milyen nagy vallási szimbólumokat lehetne kapcsolni, amelyek megerősítik a saját szimbólumokat, hozzásegíthetik a gondozottakat a mélyebb megértéshez és világlátásuk kiszélesedéséhez.³

A HALÁLFÉLELEM ELHÁRÍTÓ MECHANIZMUSAI

Temesváry Beáta négyféle elhárító mechanizmusról ír a halálfélelemről szóló cikkében:⁴

- elfojtás (a halálra vonatkozó gondolatok elhárítása);
- racionalizálás (az érzelmek elhárítása, s helyettük a logikai összefüggések előtérbe állítása);
- projekció (saját érzelmeink másoknak tulajdonítása);
- negáció (szemben az elfojtással nem a saját gondolatok elhárítása, hanem a külső események megtörténtének tagadása).

A fentiek közül három elhárító mechanizmus János bácsinál is rendszeresen megjelent: az elfojtás, a racionalizálás és a projekció. (A negáció elsősorban nem időseknél szokott előfordulni,⁵ „idesorolható például az a – Kübler-Ross által leírt – jelenség, miszerint

3 E. WEIHER: *Spiritualitás a betegek és haldoklók kísérésében*, i. m. ■ 4 TEMESVÁRY B.: *A halálfélelem néhány sajátos aspektusa*, in PILLING J. (szerk.): *A halál és a haldoklás kultúranropológiája és pszichológiája*, Semmelweis, Budapest, 2010, pp. 117–132. ■ 5 HORVÁTH-SZABÓ K.: *Harmadik utazás. Az öregkor ideje. Pszichológiai folyamatok és spirituális szükségletek időskorban*, in UŐ: *Vallás és emberi magatartás*, Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézet–Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2012, p. 156.



a gyógyíthatatlan betegség diagnózisát a betegek eleinte általában nem fogadják el, úgy vélik, hogy tévedés történt.⁶⁾

1. Elfojtás

János bácsi előhozta a halál témáját, óvatosan, kétértelműen, és amikor aztán jelét adtam annak, hogy kész vagyok arra, hogy beszéljünk róla, a másik szalon folytatta, elmene-külve a témától.

Jó példa erre a K1. és K2. részben idézett beszélgetésrészlet, amikor arról beszélt János bácsi, hogy szereti Adyt és a többi költőt is, majd idézte Petőfi halállal kapcsolatos vers-részletét, s miután mindkettőre reagáltam, felkínálva, hogy beszélhet róla, ha szeretne, a költőkkel kapcsolatos szalon folytatta. Nem volt kész a feltárára.

(Egy ilyen beszélgetés után a lelkigondozónak azt is fontos megvizsgálnia önreflexió-jában, hogy valóban a kliens elfojtása volt-e az oka annak, hogy végül nem az elmúlás témáját választotta gondozottja, vagy a kliens esetleg a kísérelésében érezte meg, hogy az nem kész arra, hogy erről beszéljessenek, és ezért nem akart belemenni mélyebben a halál témájába.)

Egy másik példa az elfojtásra:

K12.: Várjon kicsit... (Hoz pár Wass Albert-könyvet, egy novellához lapoz az egyikben, s felém nyújtja, hogy olvassam el.) Csak fél oldal, és minden benne van. (Aztán még egyet elolvas-tat velem, az is az elmúlással kapcsolatos.)

L12.: A halálról szól... (Folyamatosan az az érzésem, hogy ez is témája, s úgy érzem, hogy kész vagyok beszélgetni vele róla, ha ő is akarja...).

K13.: Igen... Vannak regények is, de hát ezeket szedtem össze. Azért is jó ezeket olvasni, mert ha elfárad a kezem, akkor leteszem.

Eleinte gyakran előfordult, hogy valamilyen szimbólumon keresztül (vers, novella, egy könyv képei) előhozta a halál témáját, de aztán másfelé terelte a beszélgetés fonalát.

2. Racionalizálás

Lelkigondozói beszélgetéseink során újra és újra előjöttek János bácsi kérdései: „hogyan?”, „miért?”, „mi lesz majd azután?”. Rendszeresen kereste könyveiben a válaszokat azokra a kérdésekre, hogy mely népek vallásában jelenik meg a pokol, illetve hogy melyik kultúra mit tanít a halálról és a halál utáni életről. Ezek az idő előrehaladtával és testi állapotának leépülésével egyre gyakrabban kerültek elő.

K14.: Sajnos elég bizonytalan vagyok. Kicsit szédülős. Van bennem egy erős feszültség.

L14.: És mire gondol, hogy mitől lehet?

6 TEMESVÁRY B.: A halálfélelem néhány sajátos aspektusa, i. m.

K15.: Tulajdonképpen én nem is tudom. Most már a napi politika sem okoz bennem olyan feszültséget. Valahogy úgy érzem – és teljesen felesleges, mert úgysem tudunk rajta segíteni –, hogy valahol az emberiség utat tévesztett, és egy olyan úton megy, ami a vesztét is okozhatja.

L15.: Az emberiség sorsa mélyen foglalkoztatja.

K16.: Ez valahogy lelkiileg is befolyásol, mert foglalkoztat, hogy vajon „hogyan” meg „miért”. Hol egyik könyvemem veszem elő, hol a másikat. Valamit találok benne, és akkor ki kell keresnem a lexikonból, vagy néha előveszem a Bibliát. A Biblia is érdekel. Az a jó ebben a Bibliában, hogy minden szöveghez magyarázat van.

L16.: Keresi a válaszokat a „hogyanra” és a „miértre”.

K17.: Igen. Egy baj van, hogy a csontjaim feldolgozták maguk közül a porcokat, és nagyon fáj a medencém és a bal forgóm, bottal is nehezebben megyek, és az ülés is nehezebb. Elkoptak a porcok, a csontok meg csiszolják egymást.

A beszélgetés elején megjelennek az érzelmek: „Van bennem egy erős feszültség.” Amikor megkérdeztem, hogy „és mire gondol, hogy mitől lehet?”, az volt a válasza, hogy nem is tudja, s felsorolta, mitől nem lehet. Majd arról kezdett filozofálni, hogy miért félti az emberiséget (miközben érezni lehetett, hogy ő az, aki fél), s utána nyíltan is jelezte, hogy mindezek mögött az van, hogy ő testileg mennyire elkezdett leépülni, mennyire közel érzi az elmúlást (sejteni lehet, hogy nagyon foglalkoztatja, hogyan lesz majd „akkor” és „az után”).

3. Projekció

Újra és újra felbukkanó témája volt János bácsinak, hogy mennyire „félti ezt a magyar nemzetet”, „mert annyi minden ment keresztül”. Egyszer hozzá is tette: „igaz, még van időm, de akkor is”, ami még inkább nyilvánvalóvá tette számomra, hogy saját halálfélelme húzódik meg mögötte:

K18.: Néha érdekel, hogy mi is lesz ezekkel a könyvekkel. Gondoltam rá, hogy ráhagyom az otthonra, hogy ha valaki szereti olvasni a nemzet történelmét, az emberiség történetét, az örülni fog, egy részét meg elajándékozom. Az az igazság azért, hogy nagyon féltetem ezt a nemzetet. Nagyon féltem. Igaz, még van időm, de akkor is. Annyi minden ment keresztül.

L18.: Sok nehézség érte. (Ezt érthette a nemzetre is, magára is.)

K19.: Hát azért volt mit elviselnie, és tulajdonképpen csodálom, hogy megmaradt. Tatárjárás, török hódoltság, osztrákok, első világháború, második világháború, oroszok, és mégis vagyunk. (A nemzetnél maradt.)

L19.: Sok szenvedése volt, mégis megmaradt. (Újra kétféleképpen érthető.)

K20.: Igen, de az is milyen igaz megállapítás, hogy „megfogyva bár, de törve nem”. De, mondjuk, itt a mai korban azzal kapcsolatban, hogy „törve nem”, már kétségeim vannak.



Vagy egy másik alkalommal:

K21.: Általában elszomorkodom, mert hogyha végignézem az irodalmunkat, hát olyan sok diadalmenete ennek a népnek nem volt, inkább ütöttek, mint simogattak minket a több mint ezer év alatt. (János bácsi saját sorsát érzem ennek mélyén.)

L21.: Nehéz sorsa volt...

K22.: Mindig kifogtuk. És az ember azért mindig elgondolkozik rajta, hát... végeredményben azért mégis a Jóisten valamit tesz értünk, különben itt ebben a zűrzavarban azért hogy maradt volna meg egy nemzet, amelyik bejött ide valahonnan keletről.

L22.: A Jóisten mindig velünk van.

A projekció a halálfélelemnek is egyik elhárító mechanizmusa. Úgy éreztem, János bácsi kivetítette saját félelmeit, a magyar nemzetet féltve attól, hogy mennyi mindenben ment már keresztül, s még mi minden történhet vele. Egyre inkább éreztem benne a bizakodást, hogy amint Isten ott volt vele a legnagyobb nehézségek közepette is, talán akkor is vele lesz majd, amikor a rá váró megpróbáltatások elkövetkeznek.

AZ IDŐS EMBER SPIRITUALITÁSA

Kutatások azt mutatják, hogy a halál árnyékában élő embereknel felerősödik a transzcendens erőforrások igénye. Olyan emberek is keresni kezdik Isten jelenlétét és megtartóerejét, akik korábban elhagyták, vagy soha nem is hittek benne. Nem hívók megtérnek ebben az időszakban, a hívók pedig mélyebben megerősödnek hitükben.⁷

Karácsony előtti látogatásomat előrébb hoztam két nappal, mert azt az információt kaptam, hogy János bácsi egyre gyengébb, és most már „bármikor elaludhat”. A halál témája mind hangsúlyosabban jött elő e beszélgetés alkalmával. János bácsi egyre többet foglalkozott azzal, melyik kultúra mit mond arról, hogy mi lesz a halál után.

K23.: Tudja, nekem már nincsenek rokonaim, elhagytak, pontosabban én hagytam el őket. Ott maradtak messze. De fontos, hogy az embernek legyen valaki, akihez kötődni tud. Ott van néhány barát... Elmondtam már, és biztos fogom még mondani, hogy mennyire érdekes a különböző kultúráknál, mindegyik keresi a dolgok értelmét, meg hogy hogyan tovább, vannak népek, akiknél a pokol megjelenik a vallásban, vannak, akiknél nem, de mindenkinél van valami, ami nagyon érdekes, és bele lehet kapaszkodni, kicsipegetni magunknak dolgokat. Érdekes, hogy az emberekben megvan ez a vágy, hogy tartozzanak valahová, valakihez, s aztán utána tovább éljenek benne.

L23.: (Közben valami teljesen a tévére vonta János bácsi figyelmét – nem kapcsolta ki a beszélgetés elején, hiába kértem tőle. Mostanáig úgy éreztem, hogy rám figyel, s én magam is annyira rá figyeltem, hogy már nem is hallottam a hangos tévét, csak János bácsi

7 E. WEIHER: Spiritualitás a betegek és haldoklók kísérésében, i. m. HORVÁTH-SZABÓ K.: Harmadik utazás, i. m. pp. 146–183.

öreges, fátyolos hangját. Ami odavonzotta, egy fiatalasszony temetéséről szóló filmrészlet volt. Hagytam, hogy elmerüljön benne, de aztán ment tovább a film, s János bácsi még mindig azon csüggött.)

K24.: Tudja, a tévé az, ami elhozza nekem a világot. Olyan emberek vannak benne, mint az életben, a maguk természetességében, madarak csicseregnek, kutyák vannak benne... A kutyák a kedvenceim.

L24.: (Ahogy így belemerült a tévénézésbe, azon gondolkodtam, lehet, hogy el kellene most mennem, talán fáradt már, s kicsit szomorú lettem, mert eszembe jutott, hogy mennyi ten-nivalóm lenne, s én mégis eljöttem, és ahelyett hogy beszélgetnénk, tévét nézünk... Valószínű megérezhetett ebből valamit, mert a következőképpen folytatta:)

K25.: Mi a baj? Szomorúnak látszik. De van valami vonzó abban, ahogy így elgondolkodik... Tudja, nem lehet mindig beszélgetni. Nem jó mindig a dolgokat megkapirgálni. De nekem nagyon sokat jelent, hogy itt van, eljött meglátogatni. Ez nekem annyit jelent, mintha meggyújtott volna egy gyertyát a karácsonyfán. Tulajdonképpen ahogy beszélgetünk, olyan ez nekem, mint egy önelemzés. Mert el tudom mondani azokat a dolgokat, amik érdekelnek, és úgy, ahogyan engem foglalkoztatnak. És ez nekem nagyon jó, mert tudom, hogy ezek a gondolatok szárnyalnak majd valahol az űrben.

L25.: Megmaradnak. (Ma már azt mondanám, hogy „fontos János bácsinak, hogy tovább éljen valakiben”.)

K26.: Igen, és ez nagyon fontos nekem, mert más úgyse marad, ami megőrizzen, mint a jó barátoknak, a társaknak az emlékezete. Vagy így, vagy úgy, de élek bennük. Ez azért jelent valamit.

(Azzal köszönt el, hogy be kell osztania az idejét, mert testileg nagyon romlik az állapota, de még nem szándékozik menni.)

A beszélgetés utáni reflexióban értékes felismerésekhez jutottam. Egyrészt hogy a spirituális teret akkor is meg tudom őrizni, ha van egy külső, általam megszüntethetetlennek látott zavaró jelenség. Ezt teljesen ki tudom zárni a tudatomból, annyira, hogy csak Isten legyen jelen, a kliens és én. Másrészt hogy maga a jelenlét mennyire sokat tud adni a másiknak, függetlenül attól, hogy mi is jön elő a beszélgetésben. A látogatás előtt azt hallottam, hogy már fel sem tud kelni, most mégis végigülte a beszélgetést. Furcsa volt „a lelkigondozás mint közös tévénézés” pillanatnyi érzése... az elején elszomorított, hogy úgy éltem meg, eljöttem lelkigondozói beszélgetésre, és helyette tévét néztünk, aztán kérdés nélkül is választ kaptam arra, hogy számára ez így is mennyire sokat jelentett. Eljöttem, meglátogattam, beszélgettünk, de „nem jó mindig a dolgokat kapirgálni...” Mély lelki dolgok megjelenése után néha jó kicsit elmenekülnie valahová máshová, én pedig ezt hagyhatom. Ha akar, úgyis visszatér, és amit el szeretne mondani, úgyis el fogja mondani... Tanulom a ráhagyatkozást.

Ezeket a felismeréseimet később a lelkigondozói képzés keretében tartott spirituális hét mély beszélgetései erősítették meg bennem, amikor az volt a téma, hogyan lehet úgy segíteni, hogy a kliens szükségleteire adjunk választ a lelkigondozásban.

A segítőtalálkozások nagy lehetőségei a spirituális dimenzió megtapasztalásának. A lelkigondozó elfogadó, beleérző, szeretetteljes odafordulása mögött kliense megérezheti Isten elfogadó kegyelmének és szeretetének erejét. Megélheti úgy, hogy Isten az, aki értékesnek



tartja minden gyengesége, hiányossága ellenére. A lelkipogondozó ösztönözheti, hogy ő is elfogadja magát leélt életének nehézségeivel, szépségeivel együtt, megbékéljen helyzetével, és reménnyel tekintsen a jövőbe.⁸

AZ ELMŰLÁS SZIMBÓLUMA: A TÉL

A következő találkozások egyre inkább az elmúlás érzéséről és a halál közeledtéről szóltak:

K27.: *Tél van, és én érzem, és aztán rám is jött a téli hangulat.*

L27.: *János bácsi egyedül érzi magát.*

K28.: *Igen, egyedül. (Hallgat.) Aztán jó hideg van odakint?*

L28.: *Igen, igazi tél van.*

K29.: *Igen, érzem. Jó belső hőmérőm van, ami érzi, hogy azért mégiscsak lent van... Hát sok mindennel foglalkozom. Néha túl sok mindennel. Úgy vagyok, hogy ezt leteszem, azt fölveszem, annak örülök, hogy ezt befejeztem (rámutat egy könyvre), aztán biztos, hogy újra elő fogom venni... Hát mit csináljak? Úgy vagyok, hogy keresem a miértet, a hogyan, aztán választ azt nagyjából mindig találok valahol, az jólesik, de aztán egy idő után újra előszedem.*

L29.: *S most legutóbb mi volt a válasz a miéltre meg a hogyanra?*

K30.: *Hát rendszerint továbbhajt a kíváncsiság... És azért biztos, hogy időjárás-változást is érzek, mert hát nemigen szoktam belülről is fájni. Pedig hát még ezt is felvettem. (Rámutat egy meleg felsőruhára a pizsama felett.) És belülről érzem, hogy inkább a hideg szaladgál, mint a kisegér...*

L30.: *Belülről is érzi azt a hideget, ami kívül van. Belül is tél van most.*

K31.: *Igen, és fokozódik ez az érzés, ez az, ami izgat. Vagy hát nem izgat, mert hát el kell jönnie annak is az idejének. De az ujjaim is merevek, és azon veszem észre magam, hogy kezdek egyre többször bizonytalan lenni. Mindig le kell ellenőriznem dolgokat, amin hirtelen megdöbbenek, aztán utána kell járjak a kétségeknak. Ezt nem is gondoltam, hogy ez így lesz.*

Úgy éreztem, hogy egyrészt elfogadta a végességet, másrészt benne van a félelem attól, hogy mi lesz majd az után. Látva János bácsi vívódásait az a kérdés foglalkoztatott, hogy milyen hitben tudom én a kliensemét erősíteni, ha ő nem biztos, hogy az én megváltó Jézusomban hisz, mert rendszerint mindenféle népek kultúrájából próbálja összeszedni kérdéseire a válaszokat. Megnyugtató választ kaptam e kérdésemre a képzés során: Jézus a keresztfán azt mondja a latornak: „Még ma velem leszel a paradicsomban.” Ilyen a Bibliában csak egy helyen található. Jézus a saját hite szerint válaszolt a latornak.

A LEKIPOGONDOZÓ HALÁLKÉPE

A lelkipogondozásban lényeges szerepe van annak, hogy milyen saját halálképpel rendelkezünk segítőként. *Pilling János* szerint csak az tud hatékonyan dolgozni haldoklók mellett,

8 E. WEIHER: *Spiritualitás a betegek és haldoklók kísérésében*, i. m.

„aki tisztában van saját halálképével, aki félre tudja tenni a halállal kapcsolatos félelmeit. [...] Mert ha nem, akkor a saját halálfélelmét fogja felébredtetni benne minden haldokló.”⁹

Lelkigondozói beszélgetéseink során nekem is számot kellett vetnem azzal, hogy én magam hogyan viszonyulok a halálhoz és a haldokláshoz; hogy mit hiszek az örök életről és a feltámadásról, és hogyan tudok ebben is János bácsi mellett lenni. Különösképpen azért is, mert rengeteget olvasott a különböző kultúrák halállal és halál utáni étellel kapcsolatos tanításairól, és ez nem segített neki megnyugtató bizonyossághoz jutni, mert ha sikerült is valamiféle választ kapnia, rövid idő után újabb bizonytalanságok merültek fel benne. Ez a visszatérő kétkedés gyakori jelenség ilyen esetben, amikor valaki különböző vallási nézetek keverékéből alkotja meg a világgképét.¹⁰

Magam olyan családba születtem, ahol a családtagok a halált az élet természetes részeként kezelték. Őszintén beszéltek róla, megélték gyászukat, kisírták fájdalmaikat. Legnagyobb hatással mélyen hívő nagymamám volt hitemre és a halállal való kapcsolatomra. Amikor már érezte, hogy hamarosan itt az ideje, elbeszélgetett édesanyámmal, hogy neki már nemsokára mennie kell. Ezt az élet rendjének tartotta, de fontosnak érezte, hogy beszéljen róla, és fel tudjunk készülni rá. Élete végéig élő, imádságos kapcsolata volt Istennel. Fáj, amikor elment, de tudtam, hogy jó helyre kerül, s hogy nemsokára újra együtt lehetünk. Békét adott mindez. Nem féltem, nem féltettem a haláltól. Erős hitet hagyott ránk.

Lelkigondozói kapcsolatunk során János bácsi újabb és újabb kérdései, vívódásai mégis arra ösztönöztek, hogy egyre többet olvassak olyan szerzőktől, akik nagy tapasztalatot szereztek az élet és halál határmezsgyéjén élő emberek lelkigondozása terén. Fontosak voltak számomra *Polcz Elaine* és *Pilling János* írásai, illetve a velük készült beszélgetések. Nagy hatással voltak rám a klinikai halál állapotából visszatért emberek beszámolóí átélt élményeiről, és az, ahogyan utána megváltozott az életük. Erősített hitemben a *Tibeti halottaskönyv* és a benne felfedezett hasonlóságok a bibliai tanítással és a magyarok, illetve más népek halotti hagyományaival. Lényeges volt számomra, hogy magam is megnyugtató válaszokat találjak a felmerült kérdésekre, s hogy minél jobban át tudjam érezni, mit él át most János bácsi, hogyan tudom a legjobban megérteni, a legjobb tudásom szerint kísérni.

Segítségünkre lehet, ha az élete vége felé közeledő kliens kísérése során nemcsak az aznapi beszélgetésekben történeteket visszük folyamatosan reflexióba, hanem saját belső lelki történéseinket is. Lelekigondozóként is lehetnek elakadásaink, érintődéseink s ebből fakadóan háritásaink. Fontos, hogy folyamatosan szembenézzünk velük, tudatosítsuk őket, és változtassunk rajtuk, különben előfordulhat, hogy saját háritásainkat a klienséinek ítéljük, vagy nem vesszük a jelzéseit, amikor arra lenne szüksége, hogy kérdéseit, félelmeit, kétségeit, vívódásait megoszthassa velünk. Elengedhetetlen, hogy ezekre folyamatosan reflektáljunk önmagunknak, imába vigyük, hogy tudjuk bátorítani a kliensünket, s hogy elfogadó jelenlétünkben előhozhassa lelke legmélyebb kérdéseit, vívódásait.¹¹

9 A halál közelében – Pilling János pszichiáter az orvos-beteg kommunikációról és a haldoklók lelkigondozásáról, *Embertárs*, 2010/1., p. 83. ■ 10 MARTOS T. – BAGDI-SZENTE É. – IMRÉCZI K. – KECSKÉS CS. – OLÁHNÉ LENDVAI E.: Ami a szakdolgozatokból kimarad... A halálhoz való viszony – számokon innen és túl, *Embertárs*, 2010/1., p. 67. ■ 11 DEBRECENYI K. I.: A híd, amely a végtelenbe ível – A spiritualitás mint híd a közös remény és személyes hit között, in BUCHOLCZNÉ SZOMBATHY M. – MIDLING A. (szerk.): *Mozaik III. Válogatott tanulmányok a kórházi betegek segítő szolgálatát végzők számára*, i. m. pp. 213–222.

AMIKOR A LELKIGONDOZOTT HÁRÍT

Hans van der Geest szerint előfordulhat, hogy a kliens hárítja a halál témáját. Ilyenkor a lelkipendőzőnek ki kell várnia, míg a lelkipendőzött maga érkezik el odáig, hogy az előtte álló elmúlásról beszéljenek. Időre van még szüksége.¹²

Fontos, hogy a kíséző figyeljen a saját magában felmerülő érzésekre, ezáltal még inkább rá tud hangolódni a másik emberre. Így érzi, hogy mikor van itt az ideje egy kérdésnek, a csendnek, egy érintésnek. Lényeges, hogy jelezze a másiknak, alkalmat ad neki, hogy ha szeretne, beszélhessen a legnehezebb dolgokról is, és engedje meg, hogy az elháríthassa, ha nem szeretne beszélni róla. A segítőkész beszélgetés elején diszkrét érdeklődést mutasson, hogy pontosabban képebe kerülhessen segítette problémájával kapcsolatban. Ez feltétele az együttérzésnek és az átélésnek. Sokat megtudhat klienséről, ha meghallja válaszaiból, hogy mi az, ami számára igazán lényeges, és feleslegesen nem bonyolódik bele lényegtelen dolgokba. Amikor a kliens még burkoltan és kétértelműen beszél, a lelkipendőző nagyon jól teszi, ha maga is diszkrét választ ad, de olyat, amelyből a kliens megérezheti, hogy segítőtje egyrészt érti, mi az ő nehézsége, és együtt érez vele, másrészt meg is hagyja neki a szabadságot, hogy annyit beszéljen róla, amennyi neki megfelelő. Amikor a lelkipendőző sejtje, hogy kliense a halál témáját érinti, de még nem biztos ebben, egyszerre kell bátornak és óvatosnak lennie. Ezzel lehetőséget adhat kliensének, hogy beszélhessen a neki fontos témáról, ugyanakkor meghagyja neki azt a választást is, hogy félretehesse a témát, anélkül hogy ez kellemetlenséget okozna. Például „el tudom képzelni, hogy néha arra gondol, hogy hogyan tovább”. Ezután a kliens még bármilyen irányban folytathatja a témát, de érezheti az egyértelmű invitálást is a halálról szóló beszélgetéshez. Amikor már nagyon mélyen érzi a lelkipendőző, hogy a halál a téma, de kliense még nem meri szavakba önteni, segíthet neki ebben. Ezzel felszabadíthatja segítettjét a benne levő nyomasztó érzések alól. S miután előjött a szomorúsága, nem hagyja egyedül: „Mi, emberek egyedül alig bírjuk elviselni ezt. Segítségre van szükségünk. Isten akkor is oltalmaz, ha már nem tudjuk, hogyan tovább.” Ha a lelkipendőző közben megérinti kliensét a legnehezebb szenvedései közepette, ez Isten megtartóerejét is kifejezheti.¹³

A LELKIGONDOZÓ SZERETETTELJES ODAFORDULÁSA MINT ISTEN KEGYELMÉNEK SZIMBÓLUMA

Miután János bácsi állapota sokat romlott, igyekeztem minél gyakrabban meglátogatni, általában heti, másfél heti rendszerességgel. Éreztem, hogy ez nagyon sok erőt ad neki. Azonban megbetegedtem, és több mint két hétig nem tudtam elmenni hozzá. Amikor legközelebb felkerestem, nagyon rossz állapotban találtam. Infúzióra volt kötve, nagyon legyengült. Megkérdeztem, maradjak-e, vagy inkább most szeretne egyedül lenni, s menjek vissza máskor. Megkért, hogy maradjak, örül, hogy mentem. Kevés beszéd után elszenderedett, majd erőt gyűjtve folytatta, én meg hallgattam:

12 H. VAN DER GEEST: „16. Meg fogok halni?” Társ a bizonytalanságban, in Uő: *Négyszemközt – Példák a sikeres lelkipendőzésre*, SE Mentálhigiéné Tanszék–Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest, 2011, pp. 134–140. ■ 13 Uő: 20. Egy szomorú idős ember – beleézés és vigasz, in Uő: *Négyszemközt. Példák a sikeres lelkipendőzésre*, i. m. pp. 157–162.

K32.: Végeredményben az ember ilyenkor csak saját magába fordulhat, s megpróbál valahogy elszórakozni. A látás is, minden érzékszerv azért egy kicsit a normálistól eltér, s ez a sok-sok együtt azért elviszi az ember jókedvét. (Eléggé halk, fátyolos hangon beszél, látszik rajta, hogy nem érzi jól magát, és sok erő kell ahhoz, hogy beszéljen.) Ez azért megzavar, ez a lefelé menet, ez egész hirtelen jött. (Fölfelé emelt tekintete üvegessé vált, elkezdtek a szemgolyói jobbra-balra mozogni, majd lecsukódtak, s csendes álomba szenderült pár percre.)

L32.: (Csendben ültem, hagytam, hogy pihenjen.)

K33.: (Amikor újra felnyitotta a szemét, és rám nézett, kicsit megborzongott.)

L33.: Nem fájik?

K34.: Kicsit. (Suttogta.)

L34.: Becsukjam az ablakot?

K35.: (Bólintott, s becsuktam.) Érdekes, hát nem tudom, miért, ettől szárad ki az embernek a szája? (Az infúzióra mutat.) Teljesen ki vagyok száradva itt fönn.

L35.: Adjak inni?

K36.: Igen teát, van itt valahol.

L36.: (Odatérdeltem mellé, s felemeltem az asztalról a teáscsészéjét, hogy megittassam, mert annyira gyenge volt, hogy egyedül nem tudott sem felülni, sem inni. Óvatosan a párnája alá nyúlva kicsit segítettem megemelni a fejét, mert eszembe jutott, hogy fáj a gerince, s tudom, hogy az milyen borzalmasan tud fájni. Megittattam.)

K37.: (Kicsit beszélt a múltrol, hogy nem volt könnyű az élet itt sem, Erdélyben sem, de mégis hálás, hogy abban a korszakban élt, amikor mások voltak az értékek, könnyebb volt eligazodni. Aztán ebben el is fáradt, megint elszenderedett kicsit.)

L37.: (Hagytam, hogy megint erőt gyűjtsön.)

K38.: (Pihent kicsit, s én még üldögéltem mellette. Úgy éreztem, lehet, hogy ez az utolsó alkalom, hogy találkozhatunk, nagyon gyengének láttam.)

L38.: Hagyom pihenni. Látom, már nagyon fáradt. (Közelebb léptem, hogy lásson, amikor elköszönök.)

K39.: Látlak még, amikor eljössz legközelebb. (Közben megfogta a kezemet.)

L39.: Igen, amíg meg nem leszek itt, addig mondja el Istennek. (Próbáltam tartani.)

K40.: Időnként előcitolom. Jó azért, hogy időnként itt vagy.

L40.: Én is imádkozom János bácsiért minden este.

K41.: Érzem. Képzeld, én is imádkozom, pedig nem voltam olyan nagyon imádkozós.

L41.: Leírom a telefonszámomat, hogy meglegyen, jó? (Olyan érzésem volt, hogy lehet, már nagyon közel van az az idő, amikor mennie kell, s ha nem akar egyedül lenni, fel tudjon hívni, s eljövök.)

K42.: Köszönöm szépen. Nem foglak túl gyakran zavarni, de ha szükségem van a hangodra és arra, amit mondasz, akkor felhívlak.

L42.: Jó. Hívjon bármikor.

K43.: És maradj meg így. Fontos nekem, hogy időnként eljössz. Néha úgy érzem, hogy nélküled nem tudok továbbmenni. Vigyázz magadra, legyél ilyen kedves, megértő.

Teológiai reflexióm során úgy éreztem, az Atya engem használ fel arra, hogy János bácsi hozzá találjon. Ő nagyon gyenge és időnként nagyon elbizonytalanodik, mert életének

viharai közepette elvesztette az Atyához vezető utat, de most rájött, hogy milyen nagy szüksége van rá, és elkezdte keresni. Jó érezni azt, hogy Isten keze lehetek, amikor inni ad János bácsinak, füle lehetek, amikor meghallgatja, szíve, amikor befogadja, és keze, amelynek érintésén keresztül megtartja. Azt kérem Istentől, hogy nyissa meg János bácsi szívét, hogy befogadhassa őt, és megnyugodhasson benne.

Amikor eljön az utolsó óra, fontossá válik a haldokló számára az embertárs közelsége. Számára az egyszerű jelenlét a nyugalom és védettség érzését adja. Fontos ilyenkor megőrizni a csendet, és átvenni a lelassultság harmóniáját. Ha a haldokló eszméletlen, vagy tudata legyengült, akkor is tudja, érzi, hogy van mellette valaki. Egy érintés ilyenkor különösen fontos számára. A tapintóérzék működik a legjobban, amikor valaki le van gyengülve. Kevés olyan ember van, aki ilyenkor nem értékeli a gyengédséget, fontos, hogy a lelkigondozó ezt észrevegye. A közelség akkor is fontos, ha a testi kontaktus elmarad, a legtöbb távozonak azonban sok erőt és vigasztalást ad egy kedves érintés. A lelkigondozó közelsége Isten közelségét jelentheti a haldoklónak. Ez a haldokló reményétől és beállítódásától függ. A lelkigondozón keresztül maga Isten látogathatja meg a haldoklót, érintése Isten érintésévé válhat, és megtartóereje is Isten megtartóerejét jelentheti a távozó számára.¹⁴

ÖSSZEGRZÉS

Hálás vagyok, hogy János bácsit megismerhettem, és kísérhettem életútjának ezen a meghatározó szakaszán. Átélttem közös utunkon, hogy mennyire fontos az életük vége felé haladó idős embereknek, hogy nincsenek egyedül, amikor visszatekintenek életükre, számot vetnek, letisztulnak bennük az élet legfontosabb kérdéseire adott válaszaik, bölcsességgé csiszolódnak élettapasztalataik. Elengedik a lényegtelen dolgokat, a legfontosabbakat tartják meg, de azok nagyon jelentősek lesznek számukra. Megvívhatják az életük végső lényegét és értelmét megkérdőjelező vagy bizonyossággá tévő harcaikat félelmeikkel, fájdalmaikkal, és megerősíthetik hitüket, elfogadhatják Isten megtartó, kegyelmes szeretetét. Örültem a kihívásoknak, hogy meg kellett küzdenem János bácsi gazdag szimbolikus gondolatvilágával. Értékes megtapasztalás volt számomra ez a majdnem egy év, melynek során mellette lehettem.

Polcz Alaine nagy hatással volt rám életével, haldoklók között végzett munkásságával. Sirkövén a következő felirat olvasható: „...még csak most kezdődik minden.”¹⁵ Ez a mondat mottó volt számomra s nagyon sok erőt adott János bácsival megtett utunk során, ahol az Úr is mindig velünk volt.

A szerző evangélikus hittantanár, lelkigondozó.

14 Uó: 21. Egy legyengült asszony – A hallgatás ereje, in Uó: *Négyszemközt. Példák a sikeres lelkigondozásra*, i. m. pp. 162–168. ■ 15 Az idézet *Mészöly Miklós* feleségéhez, Polcz Alaine-hez írt rövid versének utolsó két sora. A teljes vers így hangzik: „Egy tájba lépek ki / Egy tájba lépek ki, ahová a másik nem követhet. / De azért még változatlanul itt vagyok köztetek. / Sőt, még csak most kezdődik minden.”

A fenti tanulmány a szerzőnek a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéne Intézete keretében működő lelkigondozói szakirányú továbbképzésen írott szakdolgozata alapján készült.

Ildikó Kudor-Borsos: „I fear for this nation... it's true, I still have time, but even then.” **Fear of death, projection and symbolic language use – in the mirror of an actual case study of a pastoral counselling.** *This study wishes to provide an insight into the common phenomenon of defence mechanisms triggered by fear of death and the symbolic language use related to it by presenting an actual case study of a pastoral counselling, as well as trying to point out opportunities of releasing and end-of-life care.*

After introducing the client and presenting his main topics, the study illustrates symbolic language use through actual examples, and finally attempts to define the defence mechanisms related to fear of death. It thoroughly reviews repression, rationalization and projection, illustrated with excerpts from dialogues of pastoral counselling and completed with theoretical explanations. In this context the study deals with elderly spirituality as a coping strategy and its importance in pastoral counselling. With the symbol of passing away, it highlights the importance of the death image and the coping of the pastoral counsellor in the process of end-of-life care. It helps with practical recommendations in dealing with the defence mechanisms of the client. At the end it emphasizes the importance of the attitude of the pastoral counsellor in the symbolic presentation of the grace and love of God.

Keywords: *fear of death, projection, defence mechanism, symbolic language use, death image of pastoral counsellor, defence mechanisms of client.*

