

**SINGER MAGDOLNA**

## **Kettős fejlődés**

### **Egy AIDS betegségben szenvedő fiatalember segítő támogatásának bemutatása**

**Összefoglalás** ♦ *A tanulmány egy AIDS betegségben szenvedő fiatalember és egy – mentálhigiénés tanulmányokat folytató – hospice önkéntes két éve tartó segítő kapcsolatát kíséri végig. Az írás bemutatja a kapcsolatban kialakult nehézségeket, a támogatás során elkövetett hibákat, ugyanakkor nyomon követi a segítőnek és a segített személynek a minden nehézség ellenére megmutatkozó fejlődési útját. A tanulmány gyönyörű példája annak, hogy mekkora ereje van a Carl Rogers nyomán megismert hatótényezők egyikének: a feltétel nélküli elfogadásnak. Ennek a kitartó és folyamatos elfogadásnak köszönhetően a gyermekkorától kezdve szeretetet és elfogadást nélkülöző fiatalembernek javult az egészségi állapota, nőtt önelfogadása és mások iránti szeretete, valamint az alkotó írás eszközével elkezdődött egy folyamatos örömet nyújtó, kreatív tevékenység, amely az önfeltárás, öngyógyítás további lehetőségévé vált. Írásaiból részleteket is olvashatunk a tanulmányban.*

## **I. A KEZDETEK**

### **Előzmények**

A Budapest Hospice Ház orvos-igazgatónöje meghívott szakértőként részt vett egy vitában, a televízióban. Ugyanezen a fórumon jelen volt egy halálos betegségben szenvedő fiatalember is, Zsolt. A TV felvétel után az igazgatónő megkeresett, hogy elvállalnám-e Zsolt támogatását, mint önkéntes segítő? Igennel válaszoltam. Röviddel ezután arról értesített, hogy Zsolt kórházban van, öngyilkosságot kísérelt meg, és megkérdezte, meg tudnám-e azonnal látogatni? Ez a látogatás volt az indulása a két éve tartó segítő kapcsolatnak.

Életemnek ebben a szakaszában munkám és a családom mellett többféle képzésen vettem részt, és angol nyelvet tanultam. A hospice szolgálat során változtatni szoktam a

kórházi beteglátogatást a házi gondozással. Az otthonában látogatott beteggel kapcsolatos nagyobb felelősséget ebben az életszakaszban nem tudtam vállalni, így hetente egyszer a Szent Margit Kórház onkológiai osztályát látogattam.

Miért mondtam mégis igent?

*Emberi és szakmai kíváncsiságból.* A hospice-ban eltöltött évek alatt kizárólag daganatos betegségben szenvedőkkel kerültem kapcsolatba. Az AIDS betegségnek csak a rettegett híre jutott el hozzám. Kíváncsi voltam, milyen egy ilyen betegség, és milyen annak átélőjének lenni.

*Humánumból.* A doktornőt megindította Zsolt szomorú sorsa: elsősorban elhagyatottsága. Néhány mondat után magam is átéreztem, mennyire fontos Zsolt mellé a segítség.

### **A tanulmány célja**

Hospice önkéntes segítőként dolgozom – több-kevesebb megszakítással – tíz éve. A hospice munkám során gyakorlati ismereteim napról napra bővültek, valamint a szakirodalom szorgalmas olvasójaként – az olvasmányok és a saját tapasztalat integrációjának eredményeképpen – magabiztos tudásra tettem szert. Beiratkoztam a mentálhigiénés képzésre is, hogy segítő foglalkozásomat professzionális szinten műveljem.

2002 februárjában ismertem meg Zsoltot, az AIDS betegségben szenvedő fiatalembert.

A közel két éve tartó segítő kapcsolat során, nagy tapasztalatom ellenére, számtalan hibát elkövettem.

Kezdetben a sok éves szolgálatnak köszönhetően nem okozott nehézséget a segítő támogatás, később azonban kevésnek bizonyult a meglévő tudásom. Zsolt ugyanis nem az a halál felé tartó beteg volt, akivel a hospice munkám során találkoztam. Kiderült, hogy a betegséggel szembeni szívós küzdelmének köszönhetően esélye van arra, hogy még éveket élhet. Így a hospice jellegű halálba kísérelésből magam sem tudom, mi lett. Nem működtek a bevált sémák, a rutin. Más problémák keletkeztek, az életteljes ember nehézségei, nem megfélelkezve természetesen a halál közelségéből adódó állandó fenyegetettségéről. Az alaphelyzet változása magasabb követelmények elé állított, amelyeknek nehezen tudtam megfelelni.

A tanulmány célja a segítő kapcsolat bemutatása, mely a hibák mellett lényeges pozitív, változást elősegítő elemeket is tartalmazott. Tanulmányomban igyekszem reálisan

feltárni mind a sikeres hatótényezőket, mind pedig a kapcsolatban elkövetett hibákat, elsősorban a tanulás, változás szándékával.

Célom továbbá a minden nehézség ellenére megmutatkozó kettős fejlődés: a segítő és a segített személy fejlődési útjának bemutatása.

### **Zsolt élettörténete**

Budaörsön született munkásszülők nem kívánt gyermekeként.

A Zsolt elbeszéléseiből megismert anya nem volt képes megadni gyermekének az érzelmi biztonságot. Zsolt önmagáról alkotott ismereteit: önképének alakulását károsan befolyásolta anyja vele szembeni negatív attitűdje.

*Életének meghatározó krízise* öt éves korában éri. A falu szélén, a hegyoldalba vájt pinceházból szép, kétszintes sorházban kapnak lakást. A költözés napján a kisfiút otffelejtenek a kiürült lakásban. Sötét este jön végre érte egyik nagyobb testvére. Máig égető kérdés Zsolt lelkében ez az érthetetlen anyai magatartás, amely tovább rombolta az önmagáról – elfogadhatóságáról, szerethetőségéről – alkotott képet.

Az iskola sem nyújtja számára a befogadó, támaszt nyújtó közösség megtartó erejét. *Második osztályos, amikor újabb krízist kell átélnie.* Talál az osztályban egy lehullott iskolabélyeget, amit eltesz a táskájába. Kegyetlen megtorlás a következménye: a nyolc éves kisfiút „Iskola tolvaja” feliratú táblával a hátán végigvezetik az iskola összes tantermén. A földre hullott bélyeg bőrébe égve begyógyulatlan sebként lángol egész iskolai évei alatt. Megbélyegzettként elszigetelődik társaitól. Anyja a hír hallatára nem képes segítően, védelmezően reagálni, ellenkezőleg, brutálisan megveri.

Apja – akivel kölcsönösen nem szeretik egymást – elhagyja őket, amikor Zsolt tizenkét éves. Anyja egyedül marad az öt gyerekekkel a teljesen kifosztott lakásban. Idegösszeroppanással hónapokra kórházba kerül. A két nagyobb gyerek kamaszkorú, élük az életüket, a kiskamasz Zsoltra marad két kistestvérének gondozása. Felnőtt felelősséggel viseli gondjukat, viszi őket iskolába – egyiküket Budapestre, a Vakok és Gyengén Látók Intézetébe –, főz, mos, takarít. Majdnem beleroppan az erőfeszítésbe, de végül megerősödik a terhek alatt. *„Tizenkét évesen erős felnőtté váltam!”*

*Harmadik krízis:* anyja üzen neki, siessen a kórházba, mert meg fog halni. Amikor kétségbeesetten beszalad, anyját egy kártyapartiban találja, nagy nevetések közepette. Otthoni helytállásáért elismerésre éheznek, ehelyett anyja gúnyos megjegyzések céltáblájává

teszi a betegtársak előtt. Ekkor ő kap idegösszeroppanást, napokig nem tud megszólalni. Bent tartják a kórházban, míg anyját hazaengedik a kicsiket gondozni.

Zsolt gyógyulása után továbbra is részt vállal kistestvérei nevelésében. Anyja a családfenntartó, dolgozik egész nap, így nem képes kielégítően gondoskodni gyermekeiről.

A serdülőkor bonyolult és megterhelő lelki folyamatait Zsolt esetében további nehézségek terhelik. A család felelősségének súlyát gyermekként cipelve meg kellett tapasztalnia másságát is, a kortárs csoporttól való különbözőségét, amikor felismeri homoszexuális hajlamait. Tizenhárom évesen találkozik a pénzkereseti lehetőségnek egy számára járható módjával: fürdőkben külföldi férfiaknak kínálja magát. A titok hordozójaként magánya tovább mélyül. Többször kísérel meg öngyilkosságot.<sup>1</sup>

Tizennégy évesen kereskedelmi szakközépiskolába jelentkezik, majd érettségi után pénztárosként helyezkedik el egy ABC-ben. Kifejezetten szereti munkáját, mellette folytatja kiegészítő jövedelemszerzését. Folyamatosan támogatja családját. Később felmondja állását, és kizárólag a prostitúcióból él. Életének ez a szakasza viharos, szerelmekben, kapcsolatokban, élményekben, fájdalmas csalódásokban és megaláztatásokban bővelkedik. Felhagy a prostitúcióval, és két évet utcán tölt, a hajléktalanok sorsát éli. Később takarításból tartja el magát, ekkor anyjával és bátyjával él a szülői házban. Kiválóan dolgozik, így hamarosan egy kórházi osztályokon tevékenykedő takarítóbrigád vezetésével bízzák meg. Jól keres, csapatát eredményesen vezeti. Örül a profin elvégzett munkának, örül az osztályvezető orvos elismerésének.

*Harminc éves, amikor élete legsúlyosabb krízisét éli át:* TBC-s betegségével szanatóriumba kerül, itt derül ki, hogy AIDS-es. Súlyos depresszióval reagál, hetekig csak fekszik otthon a szobájában, erős szuicid készlettel. Segítség nélkül sikerül megoldania ezt a krízist, megtanul élni a betegség tudatával. Titkolja állapotát, egy alkalommal azonban, amikor fulladási rohama miatt mentő jön érte, kiderül. Anyja megijed, és elhárítja a segítséget, a kórházban sem látogatja. Így Zsolt a kórházból már nem haza megy, hanem egy hajléktalan szállóra kerül.

Életében a stigmatizáció nagy szerepet játszik, korán megismerkedik az előítéletek okozta bántásokkal. Kisiskolásként egy kisebb vétkéért közösitették ki, később homoszexualitása miatt bélyegezték meg, ezt követte a hajléktalanokat sújtó negatív attitűd, végül az AIDS betegség, mint rendkívül erős kirekesztettséget okozó stigma következett. Jelenleg egyszerre három előítéletet kiváltó terhet visel: homoszexuális, AIDS-es és hajléktalan. (A téma súlyossága miatt erre még visszatérünk a továbbiakban.)

Továbbra is a hajléktalan szállóban él, ahol megbarátkozik helyzetével, a szálló nyújtotta lehetőségekkel, de gondolatai nem tudnak leszakadni betegségéről, és szenved a szoros emberi – családi, baráti, szerelmi – kapcsolatok hiányától. Családjával hosszú évek óta nem találkozott. Barátjának, legfontosabb kapcsolatának elvesztése annyira lesújtja, hogy öngyilkosságot kísérel meg, ez immáron a huszonegyedik kísérlete élete során.

Zsolttal közel két éve állok segítő kapcsolatban. Élete a megadott keretek között, betegségének nehézségeivel sújtottan, de viszonylag rendezetten folyik – köszönhetően újrakezdési képességének, és szenvedéseiben is újra és újra megtalált optimizmusának.

### **Részlet Zsolt naplójából**

Hideg van!

Szeretném kérni, hogy segítsetek, szeretném kérni, hogy emberek legyetek!

Szeretném kérni, hogy meghalhassak én.

Hideg van!

Hideg volt az egész életem!

Soha nem volt senki, aki megmelegített volna.

Az első hideg 12 éves koromban ért.

Ez nem igaz! Hidegnek hideg van, fázom. Öt éves vagyok, itt vagyok felejtve.

Esik az eső, egy glottgatya van rajtam.

Nem jön értem senki. Nem hiányzom a leltárból?

Sötét van, félek.

Értem jön a testvérem. Már nem akarok új házba költözni.

Miért nem akar engem senki?

Az egész életemet meghatározta ez a „felejtés”, fáj, hogy megvernek az antennával, de még jobban fáj, hogy a tornaórán nem merek levetkőzni. Én szégyellem. Az anyám jó. Én rontottam el valamit.

Még mindig üt. (De szeret?)

Lassan megszokom.

Ma loptam egy iskolabélyeget, ráírták a hátamra, hogy „Iskola szégyene”. Borzasztóan szégyellem magam. Hisz nem is loptam, csak találtam. A papírral, „Iskola tolvaja” végigvezettek az iskola összes termében.

Haza kellett mennem, anyám úgy megvert, ahogy embert még soha.

Én nem loptam. Kit érdekel. Megvetnek, mindenki biztatja anyámat, üssön, és ő üt.  
Szeretnék meghalni, Istenem segíts!

Beteg vagyok. Kanyaró. Végre most megmutatom. Lázás vagyok, elutazom olyan helyekre, ahol szeretnek.

Nem szeretnek, miért? Az apám utál, ezt mindig is tudtam, ahol lehet, bánt.

Szögbe léptem, végre vérmérgezést kaptam, most végre meghalhatok.

Fáj, most vagyok 12 éves. Sziasztok, vége.

Annus!

Le akarják vágni a lábam. Annus nem engedi. Sebészet, nagyon fáj.

Annus szeret, vérzik a lábam, de ő szeret.

Még mindig vérzik, de ő még mindig szeret.

Annus ápol, még fáj. Annust nem érdekli, még mindig szeret.

Öngyilkos leszek.

12 éves vagyok.

Szegény Annusért sokat vernek.

És a lábam, az semmi, megvernek.

Annus szeret, ne haljon meg.

Annus beteg – rákos –, kivágják a nyelvét.

Annus szeret.

Annust megveri a „családom”, de még él.

Annus segítséget kér tőlem. Nem bírok.

Hideg van, fázom, félek, mi lesz.

Annuska meghalt.

Drága Annus, hiányzol, 12 éves vagyok!

Az apám megpattant, az anyám idegösszeroppanást kapott.

Főztem, mostam és próbáltam összetartani a családom, megint öngyilkos lettem.

A „gyenge”!

Már nem volt Annuska.

Már nem volt semmi.

Megint nem akartam élni.

Szeretlek Annus.

Megkaptam a harmadik idegösszeroppanást, az anyám (szeretem) kitelefonált a kórházból, hogy meg fog halni. Megint féltem.

Bementem, mit mentem, rohantam a kórházba, és az anyám nevetve ultizott.

Elájultam. Fölmostak.

12 éves vagyok. Kórházban járok, azt hiszem az anyám beteg. Ő nem, én igen.

Most érzem, mit jelent betegnek lenni.

Senki nem hiszi, hogy beteg vagyok.

Most derült ki, hogy baj van a szívemmel.

Annuska most kellenél.

Még mindig 12 éves vagyok.

Megjelenik egy férfi, aki nagyon kedves. Utálok ezt az embert. Megvett 50 Ft-ért.

Ez az ember szintén ver, lépten nyomon megaláz. (Szeretem az anyám.)

12 évesen fekszem a porban a szar pénzért, és szeretem az anyám.

Véres helyzet, amire egy 12 éves gyerek akkor rábólint, amit nem akar (szeretem az anyám).

Annuska hol vagy?

Most 13 éves vagyok. Már nincs kiút, kurva lettem!

Szégyellem, titkon ezt várják tőlem.

Megint beteg lettem (csonthártyagyulladás).

A „családom” egy pénzkereső automatának néz.

Betegem tanuló, de „dolgozom” is, és nem szeretnék élni.

Most vagyok ötödször öngyilkos.

Már nem hiszek abban, hogy meghalhatok.

Kettévágtam a combom.

Nem segített.

Jól menő kurvaként nagyon nagy pénzt kerestem.

Annus, nem akarok élni!

Hideg van. Fölakasztottam magam. Nem jó.

Megint megverték. Nem akarok élni. (Szeretem az anyám).

Kurvaként megverték, fáj mindenem.

Engem ne verjen senki.

Annuska segíts!

Ma 36 éves vagyok.

Felkavart a fájdalom.

Szégyellem magam. Nem kérem senkitől az estét.

Nem kérem a rettegést.

## **Rövid összefoglaló**

Zsolttal 2002 februárjában találkoztunk öngyilkossági kísérlete után a kórházban. Ezt követően egy éven keresztül látogattam a Dózsa György úti hajléktalan szállón és a Szent László Kórházban. Rövid ideig hetente, majd közel egy éven keresztül heti két alkalommal találkoztunk, alkalmanként két órás időtartamban. A második évben havi két időpontban állapotunk meg. Találkozásaink elsősorban a személyközpontú pszichoterápia módszerén alapuló *gyógyító beszélgetésekből* álltak, de ritkán személyes ügyintézésben is segítettem (nyugdíjintézet, budaörsi önkormányzat). Néhány alkalommal a változatosságot, a megdermedt élethelyzetből, lelkiállapotból való kimozdulást segítő, az életút áttekintést előmozdító találkozásaink is voltak: Állatkert, Városliget, szülőhely, Népliget. Segítettem felvenni a megszakadt kapcsolatot családjával, majd személyesen vittem el Zsoltot egy távoli faluba, ahol találkozhatott testvéreivel. Rendszeresen beszélünk telefonon is. Rossz hír, krízis esetén elérhető voltam.

A kapcsolat részemről gyors és erős érzelmi bevonódással indult, aminek következményeként számos ponton túlléptem a segítő munka javasolt kereteit. Kissé „anyáskodó” szeretetem, túlgondoskodásom, túlzó felelősségvállalásom felismerésekor azonnal elfogadtam a felkínált szupervíziós segítséget, hogy képes legyek saját túlsegítésem helyett Zsolt önerőinek mozgósítására.

Zsolt javaslatomra naplót kezdett írni, és mindkettőnk örömére mindeddig szunnyadó, meglepő kreativitás szabadult fel az írás segítségével. Zsolt kiváló verbális kifejezőképességének elismeréseképpen egy diktafont kölcsönöztem számára, mely egy időre szintén alkalmas eszköznek bizonyult az önfeltárára. Ezek az eszközök megsokszorozták a segítség hatékonyságát, mert Zsolt élvezettel és nagy tehetséggel élt ezekkel a lehetőségekkel.

Kapcsolatunk második évének elején Zsolt egészségi állapotának stabilizálódását követően megbízást kaptam a Budapest Hospice Házban egy új program beindítására, melynek következtében látogatásaimat Zsolt átlagosan kéthetenkénti Hospice Házba való érkezései váltották fel. Jelenleg a segítő kapcsolat ezeken a találkozásokon alapul, valamint a telefonos kapcsolattartáson.

## **II. A SEGÍTŐ KAPCSOLAT**

### **Első találkozás: mint cseppben a tenger<sup>2</sup>**



*Csak térülök, fordulok, első találkozás, nem lehet több húsz percnél, húsz az út, oda-vissza negyven, összesen nem több, mint egy óra. Nyugtatgatom a gyerekeket, remélem, nem veszik nagyon zokon ezt a váratlan eltávozást, no majd sietek. Zsoltnak hívják. Felhívott, hogy vigyek neki kávé, cigit, majd nyugdíjkor megadja. És ha kaphatna egy süteményt... Ja, meg egy Zsaru Magazint. És mikor érek oda, mert nem jó várni. Nem tetszik a hangja, jaj, csak nem vár rám egy zaklatással teli jövő, egy bajban lévő ember lefejtethetetlen kapaszkodása? A sarki közértben minden van, rohanás. Fertőző osztály valahol hátul. Folyosó végén egy fiú, ez csakis ő lehet, ez a várakozó álldogálás. Elképesztően rideg ez a kórterem. Ide üljek az ágyra? Hová máshová, még egy szék sincs. Milyen helyes fiú. Csinos a ruhája is.*

*„Huszonegyedik öngyilkosságom. Ismerős hely nekem ez a Lipót. Pedig az utóbbi időben már értékes az élet számomra. Amióta AIDS-es vagyok. Előtte hússzor akartam véget vetni az életemnek. Most élni szeretnék, de nincs esélyem. Ez az öngyilkossági kísérletem azért volt, mert nem mehettem el a barátom temetésére. Legalábbis ez volt az utolsó csepp. Ha elmehettem volna, akkor azért más lenne, akkor talán megkönnyebbülhettem volna. De nem tehettem, a barátom családja engem tesz felelőssé a fiúk haláláért. Bevettem egy csomó gyógyszert. Százig számoltam, aztán nem tudom mi lett. Csak itt tértem magamhoz. Kimosták a gyomromat, de nem tudok róla, nem voltam magamnál. Korábról ismerem milyen az, de most semmit nem éreztem. Valaki a szállón keresett, rám törte az ajtót, kihívta a mentőket.*

*Ha elmehettem volna a temetésre... Meleg vagyok, annak születtem, már hét évesen észrevettem. Ezért amikor felnöttem, és átéltem azt a sok támadást, megvetést, legszívesebben a világba kiáltottam volna: „Emberek, hát én nem tehetek róla! Így születtem!” Tudja, sokáig bántott az emberek megbélyegzése. És hát színlelni kellett, színészkedni. Jó, lehet kicsit, pár órát naponta, de napi 24 órát Hamletet játszani! Aztán már nem érdekelt.*

*Megtanultam vállalni magam. Nem volt könnyű... Nincsenek barátaim. A családom meg elhagyott. Anyámmal éltem, de amikor kiderült, hogy beteg vagyok, elvitt a mentő, elfordult tőlem, félt. Azt mondta, maradhatok, de külön asztalnál kell ennem, külön tányér, evőeszközök, külön szobában aludnom. Nem akartam ezt a megaláztatást. Azóta sem láttam, nem keresett egyszer sem.*

*Jó ürügy volt a betegségem, hogy kirakjon, örült, hogy megszabadult tőlem. Kritikus természetem van, magammal is szigorú vagyok, másoknak is megmondom, ha nem tetszik valami. Négyen vagyunk testvérek, csak öcsémmel tartom a kapcsolatot, nővérem is fél, megértem, kicsi gyerekei vannak. Most egy hajléktalan szállón lakom. Akkora szobám van, mint egy nagyobb fajta WC. Éppen csak egy ágy, egy éjjeliszekrény és egy kis szekrény fér el benne. Nem csinálok semmit egész nap.*

*Felkelek reggel, azután csak ülök az ágyamon, és egész nap a halálomra gondolok.*

*Tizenhatezer forintot kapok, rokkantnyugdíjat, ebből élek. Mindet magamra költöm, gyógyszerekre, krémekre. Ha nem ápolnám magam, nem így néznék ki. Az arcom hámlik, ha nem kenem, nem lehet felismerni sem. Beosztom a pénzem. Egyszer eszem egy nap.*

*Önálló vagyok, független.*

*Erre büszke vagyok. Szűkösen élek, de nem szorulok senkire. Korábban volt pénzem, tudja, 25 éves koromig prostituált voltam, jól éltem. De könnyen jött pénz könnyen megy. Tele voltam arannyal, karkötők, egyebek, de nem tartalékoltam. Abbahagytam, időben kell leállni.*

*Magam határoztam így. Jó döntés volt. Aztán mindenféle jött az életemben, majd pedig a betegség... Már nem sok van hátra, már a végén járok. Amikor már így hámlik a bőr, rossz a vérkép, meg sok egyéb tünet... ez már a vége. A László Kórházban hónapokat töltök, tavaly összesen tíz hónapig voltam bent. Nagyon szeretek ott lenni, ismer mindenki, szeretnek, mintha a családom lenne, az orvosok, ápolónők...”*

*Hogy repül az idő, másfél órája hallgatom ezt a fiút. Egy pár fülre van szükség, semmi másra, érző figyelemre, és máris nyílik az ajtó, zúdul, hömpölyög ki az élet, ennek a szerencsétlen sorsú fiúnak az élete. Ki kellene másznom a fájdalom rám rakódott hordaléka alól, menni végre, micsoda naivság még mindig, hiszen mindig ez van, még hogy húsz perc, nem számít, hogy idegen vagyok, semmi sem számít, csak a hajlandóság a meghallgatásra.*

### **Célok meghatározása**

Kezdetben tekintettel a betegség súlyosságára, a segítő kapcsolat céljai a következők voltak:

- Zsolt lelki egészségének védelme, személyiségének erősítése.
- A félelmek és szorongások oldása.

- Megbékélési folyamat segítése (önmagával, másokkal, sorsával).
- Támogató családi kapcsolatok megtalálása.
- Életminőség javítása saját erőforrásainak feltárásával.

A célok később kiegészültek az alábbiakkal:

- Önsegítés hatékonyságának növelése.
- Kapcsolatok bővítése.
- Örömet és kibontakozást jelentő tevékenységek megtalálása.

### **A segítő kapcsolat hatótényezői**

#### *Elfogadásom*

Mindaddig nem is jutott eszembe, hogy segítő szolgálatot végezzek, amíg az emberekhez való negatív attitűdöm nem változott pozitív irányban. A minden emberben meglévő természetes segítő szándék csendesen megbújt ösztöneim mélyén, a toleranciám pedig alulmaradt az átlagember szintjéhez viszonyítva. Betegségemmel, kórházi tartózkodásommal kaptam ajándékba egy bizonyos képességet az emberek elfogadására.

Természetesen ez a szeretetteljes viszonyulás változásom ellenére sem sikerül mindig, Zsolttal való kapcsolatomra azonban kifejezetten jellemző a feltétel nélküli elfogadás.

*Micsoda szerencséje van velem ennek a fiúnak! Jól látom egyenetlenségeit, ellenben humorát, kusza monológját át-átszövő mély éleslátását és életismeretét, bölcs megfigyeléseit nagyra becsülöm. A nagyra becsülést megelőzi egy sokkal nagyobb szerencse: felismerem, megtalálom, kihalászom a tengerként hömpölygő beszédáram között úszó gyöngyöket, Zsolt személyiségének rendszertelenül megnyilvánuló értékes kincseit. Olyankor, amikor képes vagyok ezeket megfelelően visszajelezni, önfeltárásának még további mélységeiben is gyönyörködhetem.*

*Zsolt néhány naponta összetűz valakivel. Nagy balhét csinál, aztán még nagyobb mellénnyel előadja nekem. Kedvesen, humorosan, már távolságból rálátva, öniróniával. Látván látom Zsolt olykor devianciába hajló viselkedését, de ez mit sem von le elfogadásomból.*

*Semmi kedvem nem volt felkerekedni. A gyerekek elutaztak három napra erdei táborba, ajándék lett volna egy laza délután, nagyon vágytam rá. Kelletlenül felcihelődtem, és bementem a kórházba, ahol kiderült, Zsolt hazament délelőtt. Értesíteni meg elfelejtett.*

*Csalódott voltam, de haragot nem éreztem. Gondoltam, hazaszáguldok, és élvezem a gondtalan otthonlétet. Ebben maradtam magammal, amikor meghökkenve tapasztaltam, hogy a kocsim minden külön értesítés nélkül Zsolt felé vette az irányt. Sírva fogadott, a kórházi zárójelentés keserítette el.*

*Valami zűrt kevert Zsolt, hozzám is elért a hulláma, egész nap szól a telefonom. Két nap múlva megyek hozzá, egy levélke fogad: „Ne haragudj, depressziós vagyok.” Na, már megint hiába jöttem. Szeretetteljesen válaszolok. Megértően azt gondolom, talán szégyenkezik előttem. Talán ha látja, hogy nem ítélek, elmúlik az aggodalma. Valóban, másnap telefonál.*

*– Nagyon haragszol? – kérdezi.*

*– Nem, dehogy, egyáltalán!*

*– Hibát hibára halmoztam – mondja belátóan.*

*– Én is – gondolom, mert eszembe jutnak a segítő szerepemben elkövetett hibák.*

Alapvetően tehát Zsolt fürödhetett egy mindeddig talán még ilyen kitartóan soha meg nem tapasztalt elfogadásban. Ennek önmagában véve is terápiás értéke van. Ez azért is egy örömteli tény, mert más téren nem ennyire egyértelmű a segíteni tudásom, mint ahogyan később majd látjuk.

Abban, hogy valóban feltétel nélkül el tudok fogadni egy személyt, része van annak a tanult diagnosztikus gondolkodásnak, amely tudatosítja, hogy a hibás emberi magatartás is a szenvedésnek, a lelki megterhelésnek – mint a hiányzó lelki egészség következményének – kifejeződése lehet.<sup>3</sup> A másik, ami segít: tapasztaltam már életem során, hogy bárki, aki iránt ellenszenvvel viseltetem, csakis addig tudott megfelelni a rútságáról alkotott képnek, amíg valami oknál fogva nem kerültünk bizalmasabb kapcsolatba. Soha nem történt meg velem, hogy ha kellően mélyre láthattam, akkor elborzadva fordultam el a látványtól, hanem ellenkezőleg: minden esetben kiderült számomra ember mivolta és velem való hasonlósága.

„A pásztor a havason a távolban fekete pontot lát közeledni. Azt gondolja farkas. Amint a pont közeledni kezd, látja, hogy ember, és amint a közelébe ér, felismeri, hogy a barátja.”

Az együtt átélt közös élmények, az *ismerősség* a szeretet kialakulásának alapja.

A megismerés folyamatában kerülnek elő a számunkra kedves tulajdonságok, és ekkor tud kialakulni bennünk a reakció a másik felől érkező szeretetre is. „A szeretetteljes kapcsolatban nagyobb fokú az önfeltárulás (self-disclosure), mint az ugyanannyi mérvű ismeretség és ugyanannyi közös élmény talaján lenne, így ez a kontextus gazdagabb, és ebben az utalásos kommunikáció lehetőségei nagyobbak, tényleg félszavakból, jelzésekből meg lehet érteni bonyolult összefüggéseket és ki is lehet fejezni azokat.”<sup>4</sup> Hozzátennem, hogy a megismerésre való törekvés nélkül a hajléktalanszállón élő, AIDS betegségben szenvedő fiatalember olyan távoli galaxis lenne számomra, ahova jobb sorsom védelméből csak messziről tekintgetnék, és nem feltétlenül kívánnék odautazni, és megfordítva: ugyanez a fiatalember nem kívánná közelebbi kapcsolatba kerülni egy „kalandvagyó háziasszonnyal”, ahogyan ő nevezett gondolatban az első találkozásunk alkalmával.

### **Jelenlétem és figyelmem**

Évekkel ezelőtt megtanultam, hogyan összpontosítsam a figyelmemet a beteg emberre. Eleinte kifejezetten nehéz volt, ma sem megy minden nehézség nélkül. Állandó kontroll alatt tartom magam, így azonnal felfigyelek a szórakozottságomra, és igyekszem visszatérni a jelenbe. Ez nem pusztán tiszteletadás embertársamnak és mondanivalójának, bizalommal feltárt érzéseinek. Ez önvédelem. Felfedeztem, hogy ha figyelek, akkor nem unatkozom, akkor sem, ha érdektelen a mondanivaló, akkor sem, ha már sokadszor hallom a történetet. A teljes figyelem ugyanis több puszta információk begyűjtésénél: megérezzük a másik embert a szavakon túl. Amikor pedig ez a megérvés megtörténik, örömteljessé válik az együttlét, érdemes tehát figyelnem. És persze, akkor is, ha valóban segíteni akarok, és nem pusztán a gondoskodás látszatát hoztam a találkozásra, hanem az együttműködésemet, a ráérzéseimet, szaktudásomat. E nélkül a becsülettel nyújtott figyelem nélkül nem jöhetne létre az empátiás megértés sem, ami a segítő kapcsolatban a változás elindulásának alapfeltétele. Őszinte törekvés van bennem, hogy a fromm-i értelemben vett *birtokló* emberből *létezővé* váljak, azaz legyen bátorságom elengedni amim van, a véleményemet, az előítéleteimet, hogy készen álljak a spontán reakciókra, hogy *létező* emberként képes legyek új elképzeléseket alkotni, azaz teremtő módon részt venni az együttlétben.<sup>5</sup>

## A veszélybe került kongruenciám<sup>6</sup>

Zsolttal való kapcsolatunkat alapvetően meghatározta kongruens viselkedésem, éppen így válhattam hiteles személlyé számára. Ám ezen a teljességen rést ütött a korlátok felállításában való gyengeségem. A segítő kapcsolat legnehezebb pontja számomra a határok betartása, a *nemet* mondani tudás volt. Ügyetlenül és zavartan tébláboltam a korlátlan segíteni vágyás és az ésszerű határok meghúzása között. Védtem magam és a családomat a segítő kapcsolat parttalanná válása, a családi életünkbe való beszűrődése ellen. Képtelenségem a lány, rugalmas, ám mégis határozott keretek megtartása dolgában tőlem idegen és méltatlan helyzetekbe sodort. Néha egyszerűbbnek tűnt hazugságba menekülni, mint határozott válaszokat adni. Ez a tény meglepetésként ért, és önvizsgálatra késztetett.

*Ő persze nem igazán érzi át, hogy hogyan kell belegyömöszölnöm az életembe a találkozásainkat, gyakran mondja, hogy bármikor mehetek, délelőtt is, vagy este. Én azonban kizárólag délután fél kettő és fél négy között tudom szabaddá tenni magam, akkor sem könnyen. Munkámat ugyan magam osztom be, de a gyerekek kérlelhetetlen rendbe sorolnak. Felmerült bennem, hogy jobb, ha nem beszélek kötetlen munkaidőről, hiszen ez nem jelent több időt, csak más időbeosztást. Tétováztam, mert nem akarok hazugságot csempészni a kapcsolatba, különös tekintettel az egyébként is gyanakvó, bizalmatlan természetére. Elnyertem a bizalmát, egyre inkább feltárja minden titkát, megmutatja naplóját, nem élhetek vissza vele. Meg hát amúgy is, ebben a korban már önmagam számára fontos, hogy ne meneküljek hazugságba. Ugyanakkor mennyivel egyszerűbb főnökre hivatkozni, hivatalos munkaidőre. Könnyebb, de nem érdemes. Nos, mégis megtettem. Úgy érzem, védelmi bástyákat kell építenem.*

*Gyurival Visegrádra utaztunk. Többször gondoltam Zsoltra, vajon a tegnapi kétségbeejtő hír után hogy van, hogyan vészelte át az éjszakát? Felhívtam. Ittasnak tűnt.*

*– Itt ülök két férfi közt, már amennyire férfiak ezek. Hogy aludtam, hát sehogy, semmit nem aludtam, kész vagyok, kivagyok, gyere ide hozzám. Szeretlek, Magdi.*

*– Nem tudok menni, elutaztam.*

*– Hol vagy?*

*– Pécssett.*

*Jesszusom, úgy látszik már rutinosan hazudok. Semmi szükség nem lenne a hazugságra, a szomszéd utcából is mondhatnék nemet. Félek talán, hogy kérlelni kezd?*

*– Menj az ablakhoz. Ehhez a csodához szólj hozzá! Menj az ablakhoz. Ott állsz már?*

*– Igen.*

*– Gyönyörűek a hegyek, nem? Csodálatos a kilátás, ugye?*

*Zavartan bámultam a Dunakanyar panorámáját, a valóban gyönyörű hegyeket.*

*– Igen, nagyon szép – dadogtam.*

*– No, mit szólna ehhez a csodához, honnan van ez, hogyan láthatom?*

*A Hospice Ház parkjában a bizalomról beszél Zsolt:*

*– Még most is bizalmatlan vagyok egy kicsit. Ugyanakkor mégsem, mert ha te becsapnál, az borzalmas lenne, összeomlana alattam a talaj, el sem tudom képzelni. Nem, ez nem lehet, ezt nem tudom elgondolni sem.*

*Aztán mégis sikerülhetett az átélés, mert váratlanul potyogni kezdenek a könnyei az ölébe:*

*– Annyit csalódtam már, annyian becsaptak...*

*Siratja szomorú múltjában a becsapott kislányt, a becsapott kamaszt, a megcsalt férfit.*

*Sajnálja magát.*

*Én is sajnálom őt, egy pillanatra sikerül átélnem csalódásainak végtelen sorát, együtt érzek a síró emberrel, zavarban vagyok, most mit tegyek vele, hogyan vigasztalhatom meg?*

*Aztán hirtelen már nem vagyok jelen, kibámulok a kerten túlra, az utcára, és semmi különösre nem gondolok, csak szórakozott vagyok. Zsolt felpillant, rám néz. Elképzelem a közönyös arcomat, és szégyenkezem. Leleplezve érzem magam, de Zsolt nem reklamál.*

*Soha nem foglak becsapni, Zsolt – gondolom. Csak néha nem figyelek, néha érzéketlen vagyok, és néha fogalmam sincs, mi az az empátia.*

### **A segítség aktív módja**

Hitttem abban, hogy lényeges változást hozna Zsolt érzelmi életében a családjával való kapcsolatfelvétel. Rendkívül lassú léptekkel – szinte helyben járva, és azt feltételezve, évtizedek állnak Zsolt rendelkezésére –, de terelgettem őt a családdal való találkozás felé. Ebben aktívan is részt vettem, közösen telefonáltunk önkormányzatokhoz, később a megtalált hűgának, szerveztük a találkozót. Végül személyesen vittem el Zsoltot kocsival az ország szinte legtávolabbi pontjára egy eldugott kis faluba.

Szintén aktív segítség volt, amikor megkérdeztem, nem érez-e kedvet napló írásához, majd igenlő válaszára reagálva megajándékoztam két füzetrel és tollal.

Amikor pedig felismertem, hogy Zsolt számára szinte az egyetlen személy vagyok, akihez bármikor bizalommal fordulhat, és ez függő helyzetbe hozza őt, növeli kiszolgáltatottságát, számomra pedig kényelmetlen, irányított beszélgetéssel próbáltam megoldást találni Zsolttal közösen.

Amikor megtudtam, hogy Zsolt, súlyos betegsége ellenére szerencsés esetben megélhet még hosszú éveket, akkor a segítség más hangsúlyt kapott. Átértékelődtek a célok, és beszélgetéseink alkalmával közösen próbáltuk megtalálni a Zsolt életébe elégedettséget hozó feladatokat, célokat. Ezt a segítő szerepében találtuk meg, amelyet a hajléktalan szálló lakói között gyakorolhat.

A fentebb felsorolt aktív segítségeim Zsolttal közös erőfeszítések voltak. Segítettem a probléma megfogalmazásától az alternatívák végiggondolásán keresztül a döntés meghozásáig tartó folyamatban.

Előfordultak azonban olyan helyzetek, amikor helyette oldottam meg lényeges kérdéseket. Ezt a segítő kapcsolat legsúlyosabb hibájaként értékelem.

*Annyira jól van, hogy munkát akar vállalni, tevékeny életet akar élni. Imád takarítani, profi, felelősséget vállal a munkájáért. Legyek szíves keressek neki állást. Nyomja a vállamat ez az újabb csomag, hogy a csudába keressek munkát. Vásárolok Expressst, felmegyek az Internetre, sehol semmi. Nincs nekem erre időm, mit tehetnék? Hívom a Hospice Házat, nem tudnának egy állást Zsoltnak?*

*– Nem, amúgy ne törd magad, ez a szálló szociális munkásának a feladata.*

*Ó, a csudába! Mit magamra nem vállalnék, most jövök rá, heti két délutánom helyett hol tartok már! Meg is mondom neki, amint odaérek...*

*– Nem jó, Magdi, a szociális munkás nem segít, én nem is vállalhatok hivatalosan munkát, le vagyok százalékolva. Neked kell keresni, ezt csak te tudod megoldani...*

*– Vehetnénk újságot, közösen megnézhetnénk, és együtt telefonálhatnánk...*

*– Jó, de azért kérdezősködj, nézelődj, te biztosan tudsz valami céget, annyi ismerősöd van.*

Bár végül Zsolt találta meg a hirdetést, és közösen telefonáltunk, mégis úgy látom, nem a megfelelő módon nyújtottam segítséget. Ugyanígy a kis rokkantnyugdíja miatti nélkülözést azon a módon próbáltam enyhíteni, hogy magam vittem neki rendszeresen élelmiszer-



kiegészítést, ahelyett, hogy abban segítettem volna, hogy feltérképezze, milyen lehetőségek adódnak a helyzet javítására: segélyek, kiegészítő jövedelem, szponzorálás és így tovább. Ez önerejébe vetett hitének növekedéséhez vezetett volna, míg az általam kínált megoldás önbizalma csökkenését és a függőség növekedését eredményezheti.

### **Az énbevonás hibái**

Saját életem részletei, tapasztalataim, véleményeim általában nem kaptak szerepet beszélgetéseinkben. Ezt a tartózkodó magatartást sikeresen elsajátítottam a hospice szolgálatban eltöltött évek alatt. Zsolttal való kapcsolatomban azonban mégis megtörtént az önfeltárás, ha nem is a beszélgetéseinkben. Odaadtam Zsoltnak írásaimat, amely fecsegő módon vallott szerzőjéről. Betegségemet és a könyvet, amely gyógyulásomról szólt, az évek hosszú során keresztül egyetlen betegnek sem említettem. Gyógyult betegként sokat segíthetünk példánkkal egy betegklubban, ahol reményt ébreszthetünk a sorstársakban, ugyanakkor az egyértelműen gyógyíthatatlan betegségben szenvedőkkel való segítő kapcsolatban nem szerencsés saját gyógyulásunk emlegetése. Jól tudtam ezt, ezúttal azonban mégis, mindjárt az első találkozásunk végén, amikor Zsolt kikísért, valami arra készítetett, hogy távozás előtt a szükségesnél többet mondjak magamról.

*Ideje lenne elbúcsúznom, talán az sem ártana, ha néhány szót mondanék magamról. Csak annyit legalább, hogy önkéntes segítő vagyok, már nyolc éve, meg hogy miért kezdtem ezt a munkát, én is voltam beteg, rák, operáció...*

*– Hát látja, maga meggyógyult! Én meg nem! Ilyenkor olyan irigy vagyok, nem úgy, nem kívánom, hogy ne gyógyuljon meg, de hogy én miért nem? Én miért nem?*

Néhány találkozással később tehát odaadtam a betegségemről szóló könyvet is Zsoltnak. Biztatására ezt aztán további írásaim követték, valamint nagylányom írása, mely kamaszkorának kilengéseit tartalmazta, s amely deviancia Zsolt fiatalkori magatartására is jellemző volt.

*Elolvasta a könyvemet, ami mérföldekkel közelebb dobott bennünket egymáshoz, megtakarítottunk több találkozásnyi időt. Zsolt sokat megtudott rólam. Elmondta, hogy így mégis más, mintha egy unatkozó, kalandvágó háziasszony látogatná, hiszen én is belülről éltem át a halállal szembeni fenyegettséget.*

Találkozásainkkor a könyvélmények következtében szó került rólam is és a családomról, bár kétségtelen, hogy részemről rendkívül szűkszavúan, inkább Zsolt elemezte az olvasottakat.

A segítő kapcsolatban az önfeltárás a segített személy aktuális igénye, szükségletei alapján bizonyos mértékig és megfelelő mérlegelés után megengedett.<sup>7</sup> Polcz Alaine egy tanulmányában „szerepmegfordításnak” nevezi, amikor a beteg kérésére mi magunk mesélünk életünkről: ez azonban csak a bevezető, a bátorság keresése az életút áttekintése érdekében.<sup>8</sup>

Az írások intimitása azonban túl volt ezen a határon.

Hamar világossá vált számomra, hogy ebben a kapcsolatban veszélyes vizekre evezek, ezért örömmel fogadtam a szupervízori segítséget.

### **Szupervízori segítség**

Zsoltot megszeretnem egy pillanat műve volt. A segítő kapcsolatban bizonyos rokonszenv, sőt én azt vallom, szeretet megléte elengedhetetlen feltétel. A személyes bevonódás túlzott mértéke azonban akadályozhatja a segítő folyamatot, így az első és legfontosabb kérdés éppen ennek a túlzott bevonódásnak a kezelése volt. További segítséget jelentett szupervízorom részéről a figyelmem ráirányítása a Zsolt felől felém irányuló kontrollra. Zsolt állapotromlására adott reakcióim az objektivitás kárára tolódtak el, így Zsolt öntudatlanul képes volt hatást gyakorolva rám előnyökhöz jutni. Saját szerepem definiálása nagy előrelépést jelentett, hiszen már-már veszélybe került a személyes szféra is. „Áldozati szerep” és „anya szerep” vállalásával akár hajlandó lettem volna feláldozni a nyári közös családi utazásunkat is. Útmutatást kaptam arra nézve is, hogy Zsolt segítő szerepét ne direkt tanácsokkal, hanem eseteinek megbeszélésén keresztül segítsem. Számtalan egyéb támasznyújtás mellett még egyik legfontosabb segítség a terápiás szemlélet tudatosítása volt, hogy az irány ismeretében a kérdéseim által a fejlődés kirajzolódjon.

### **Az önfeltárás, önkép alakulása**

Zsolt beszélgetéseink alkalmával egyre bátrabban fejezte ki belső élményeit: érzéseit, hangulatait, indulatait. Kezdetben homályosabb, szétfolyóbb és differenciálatlan volt kifejezésmódja, de igen hamar elkezdett mélyülni, elemzővé válni, így örömeinkre számtalan esetben új felismerésekhez jutott érzelmeinek rendezése és kifejezése által. Ez a

folyamat azonban nem egy töretlenül felfelé ívelő vonal. Hosszú távon felismerhető a fejlődés, ám történetünk elemei változékonyak.

Voltak találkozások, amikor nem jutottunk túl a ventiláció megkönnyebbitő aktusán, voltak beszélgetések, amikor aktív erőfeszítéseim ellenére sem jutottunk el az önfeltárás magasabb fokáig, és voltak beszélgetések, amikor megrendítő mélységek tárultak ugyan fel, de azonnal megnyilvánuló „aha” élmények nélkül.

Beszélgetéseink legfelemelőbb pillanatai pedig azok voltak, amikor Zsolt érzéseinek elemzése során számára váratlan felismeréshez jutott, és örömeiben felkiáltott: *„Ezért szeretek veled beszélgetni, mert annyi mindent megtudok magamról!”*

Amikor Zsolt időnként megbetegedett: lázas lett, fulladási rohamok kínozták, szíve hevesen vert, megemelkedett a vérnyomása, és számos egyéb tünet keserítette életét, az általános közérzeti problémákon túl előjött halálfélelme is. Ez nem mindig volt felismerhető, de álmai vallottak erről. Gyakran mesélte el rémálmait, amelyeknek ereje még napvilágban is vad erővel idézte fel az éjszaka rettenetét. Az álmok elemzése, és az ennek kapcsán kialakult beszélgetés a félelemről lehetőséget adtak a látens szorongás felismerésére, megragadására. Visszajelzéseimben abban próbáltam segítséget nyújtani, hogy Zsolt felismerje az általános összefüggéseket, az álmokon túlmutató szimbolikus üzeneteket is, bár Zsolt a segítségem nélkül is jól tájékozódott az álmok rejtjeles világában.

Egyre bátrabb önfeltárása önismeretének bővüléséhez, önképének folyamatos gazdagodásához vezetett, amely határozottan nyomon követhető naplójában is.

### **Tehetlenségem**

A dialógust nélkülöző beszédfolyam átmeneti megkönnyebbülést eredményezhet ugyan, de mivel a visszajelzésekre érzéketlen, így nem jöhet létre korrekció sem. A korrekció feltétele az önfeltárás, amely csak dialógikus feltételek mellett lehetséges.<sup>9</sup> Zsolt ugyan bőbeszédű, de az érzéketlen monologizálás csak kezdetben, és később krízishelyzetben volt jellemző rá. A monológ dialógussá tévése aktív erőfeszítést igényelt tőlem, erre azonban csak kisebb probléma esetén voltam képes. Nagy baj esetén mindketten tehetetlenek voltunk, én sem tudtam őt befolyásolni, és ő sem tudott továbblépni. Csődöt mondott a tudatosságom például, amikor Zsolttal valami rossz hírt közöltek: csak ültem mellette szótlanul, vagy tanácstalanul álldogáltam a telefon mellett. Csak jelenlétem, együttérzésem és meghallgatni tudásom segített – már amennyire segített.

*Kaposi szarkóma a neve az újabb rémségnek, ami Zsoltot a telefonhoz kergette.*

– *Jobb is így, jobb már – kesergett. Ez gyógyíthatatlan, és megállíthatatlan a további  
romlás is.*

*Szerencsére félre tudtam tenni a feladatomat, és feléje tudtam fordulni teljes jelenlétemmel.  
Ennél aztán többre nem is futotta tőlem, de legalább sikerült átmenetileg megnyugodnia a  
ventilláció következtében.*

*Délután zokogva telefonált Zsolt, mert megsértette egy ápolónő. Elege van, gyenge már,  
nem bírja ezeket a bántásokat, nincs ereje védekezni. Nincs ereje az élethez sem, fájdalmai  
vannak, nem kap levegőt, és amióta tudja, hogy lyukak vannak a tüdején, azóta  
kétségbeesett és érzékeny. Rendben, hogy meg fog halni, de ez a menetelés, ami  
elkezdődött, iszonyú. Retteg, halálosan retteg. És akkor egy ilyen durva bántás, egy  
haldoklóval, hát miért kell belerúgni még, amúgy is mennyi baja van, levegőt sem kap,  
elege van, itt hagyja a kórházat a fenébe, elmegy, csak csendre vágyik. Nagyon fél, csak jót  
gondol a halálról, de hát azért mégis csak egy ismeretlenbe lép az ember, és az út odáig,  
tudta, hogy rossz lesz, de hogy ennyire! Elege van, kiszáll, nem kér több kezelést, elmegy a  
kórházból, ne menjek holnap látogatni, nem kell, nemcsak a kórházba, hanem egyáltalán.  
Szép volt, jó volt, elég volt. Iszonyúan elszállt az ereje, nagyon gyenge lett, erőtlen, ez a  
sértés teljesen leszívta az energiáját, különben is, elege volt abból is, hogy erősnek  
mutassa magát. Nem erős, nem, gyenge, beteg és retteg.*

*Hallgatom, és végtelenül tanácstalan vagyok. Mélyen átérzem elkeseredését, de nem  
tudom, hogyan segíthetnék. Néha-néha megszólalok, de mondanivalóm híján van minden  
bölcességnek. Másnap a kórházban visszatér a beszélgetésünkre: Az életemet mentetted  
meg!*

– *Én? Hiszen csak semmitmondó vigasztalásokat tudtam mondani.*

– *Meghallgattál Magdi, meghallgattál! Tudod mit jelent ez? Valójában megmentetted az  
életem, ha nincs, akinek kipanaszoljam magam, akkor összetörök a kórházban néhány  
dolgot, viharosan távozok, ezzel elzárom magam a további kezelésektől, az otthoni  
gyógyszerek beállításától, ha egyáltalán szükség lenne utána bármire is, mert amilyen  
állapotban voltam... Az, hogy odaadtad a telefonszámodat, és én fel tudlak hívni, van kihez  
forduljak, van kinek elpanaszoljam a keservemet, az felbecsülhetetlen értékű. És te  
rendelkezésre álltál. Nem voltál türelmetlen, megértettél, együtt éreztél velem. Olyan, mint  
a szelep kiengedése a kuktán. Kiengedtem a gőzt, és vissza tudtam menni a szobámba*

*lefeküdni. Ennyi volt a segítséged, nem kevesebb és nem több. Az a hatalmas, elviselhetetlen feszültség szállt el az éterbe, ennyi történt.*

*Ma alig hogy hazaértem, éppen teríteni kezdtem a gyerekeknek, amikor csengett a telefonom. Zsolt hangja kétségbeesetten sikoltott bele a telefonba. Gyere, most azonnal! Éreztem, hogy tényleg baj van, rohantam hozzá. A játszótéren várt, egy lehetetlen színű új öltönyben.*

*Az orvossal beszéltem telefonon, az eredmények után érdeklődött Zsolt. Az immunrendszere nulla. Kész, vége, elkezdődött a visszaszámlálás. Bármilyen kis fertőzés azonnal végzetes lehet. Az orvos szerint, ha nincs fertőzés, akkor hat-nyolc hónap maximum.*

*Nagyon félek, rettegek. Nehéz, kurvára nehéz!*

*A megnevezhetetlen színű öltönyre potyogtak a könnyei. Gondoltam meg kellene ölelnem, többet érne minden szónál, de persze nem tudtam.*

*Azt mondta, rettenetesen fél, de most sem tud mást mondani, mint amit tegnap mondott, ezzel együtt kell neki ez a betegség. Csak hát nehéz.*

*– Meg tudod fogalmazni, konkrétan mitől félsz? – kérdeztem.*

*– Tényleg, mitől is? Hát... az ítélettől. Bár nem tartom magam rossz embernek, meg hitem szerint nem is úgy működik ez a túlvilág. Most is velem van az Isten, érzem. Mégis félek.*

*De csoda ez? Jézus is félt, neki is kétségei voltak: „Miért hagytál el engem?”*

*Zsoltot a konyhában találom. Bicegünk törött lábával a szobájába, már a folyosón elered a szava, feldúlt a hangja:*

*– Emlékszel, csak egyet kértem, hogy ne éljem meg, csak egy dolgot reméltem, hogy nem következik be az életemben. Hallgattad tegnap a híreket? Óránként bejelentették, hogy feltalálták az AIDS ellenszerét. Éjszaka még a TV-ben egy beszélgetést is láttam, behívták az én kezelőorvosomat. Tőle aztán hallhattam, amit úgy is tudtam, hogy nem nekem találták fel. Aki polirezisztens a gyógyszerekre, mint én, azzal nem tudnak már mit kezdeni. Áramlottak a szobájába a szállótársak, ragyogó arccal. Ismét és ismét ki kellett mondania:*

*„De nem nekem, de nem én! Lekéstem!”*

*– Nehéz, nagyon nehéz – mondja, és megtelik a szeme könnyel. Visszanyeli, összeszedi magát.*

*– Mert örülök én, tudod, nagy dolog ez. Meggyógyítják a gyerekeket, meggyógyul Olga barátnőm, a színész srác, akikben én tartottam a lelket, meggyógyulnak az ismerőseim, és*

*az a sok száz, ezer itt az országban és milliók a világban... Akik meg lekésték, azok elhullnak sorban.*

- *Rohadt dolog ez Magdi. Meghalni úgy, hogy a sivatagban vagy, kibírod kilométereken át, napokon, heteken át, és akkor, amikor már ott vagy a folyónál karnyújtásnyira, már látod a vizet, már nyújtod a karod, már érzed a szádban az életedet megmentő vizet, és akkor nem bírod tovább, összerogyasz, meghalsz úgy, hogy az ujjad vége belelóg a vízbe.*

### **Zsolt segítő attitűdje, modellkövetés**

Zsolt segítő affinitása már a kapcsolatunk kezdetekor megmutatkozott. A kórházban különösen kibontakoztathatta segítő képességeit, hiszen a sorstársak között ő rendelkezett talán a legtöbb belső erővel és életigenléssel. Az orvosok megkönnyebbülve adták át helyüket egy-egy beteg mellett, ha tehetetlenek voltak reményvesztettségük láttán.

Kapcsolatunk előrehaladtával Zsolt segítő szerepe egyre meghatározóbb lett. Példa volt számára a segítő hivatás, és mintegy továbbadta, amit kapott.

A szálló elesettjei pedig egymásnak adták a kilincset Zsolt szobája előtt, és ő fogadta őket a leglehetősebb időpontokban is. Értelmet talált ebben a szerepben, örült hogy támogatást nyújthat az embereknek. Erről időnként büszkén vallott, de az alábbi beszámolója bizonyítja, hogy nem célja, hogy önmagát, mint önzetlen segítő tüntesse fel, amellett felvillant valamit humorából is.

*A szálló elviselhetetlen most. Egy seregnyi fiatal jött az emeletre. Egyik fiú, 19 éves, magyaráz nekem hosszan, majd azt mondja határozottan:*

- *Este még beugrok hozzád, megbeszéljük a dolgomat, mondták, hozzád lehet menni a problémákkal. Tudod, szúrtam magam, drogos voltam, és az a kérdésem...*
- *Ne ugorj te csak sehova, nem vagyok én lelki segélyszolgálat, félre vagy informálva, meg aztán különben is, még be sem mutatkoztál, de már esnél be az ajtómon.*

*Egy óra múlva Zolikánál üldögéltünk, Géza is ott volt, néztük a TV-t. Bejött egy új pasas, egy teljesen lelakott alak, vagy negyven éves volt, de hatvannak nézett ki. Azt mondja,*

*Papp Zsoltot keresi.*

*– Én vagyok.*

- *Be szeretnék mutatkozni: Kovács János vagyok.*

*Nyújtja a kezét. Nyújtom én is, ő meg elmorogja a nevét, aztán már pucol is ki a szobából.*

*A többiek meg ott maradtak kinyújtott kézzel, velük nem parolázott, kizárólag egy Papp*

*Zsoltnak akarta elhabogni a nevét ez az alkoholista alak.*

*Érted ezt? Csak összenéztünk, ez meg mi volt?*

*Mit károghatott az a fiú, sejtelmem sincs, de azért a történet sejtet valamit.*

Egy éjszaka egy síró fiatal fiú kopogtatott az ajtaján. Órákig kesergett Zsoltnak, aki igyekezett megvigasztalni őt. Mivel akkoriban kapta a diktafont tőlem, szokása volt mindent felvenni, így a beszélgetésnek is nyoma maradt. A fiatal fiú eredetileg arról panaszkodott, hogy elhagyta őt a barátnője, de valójában anyjának mindig is nélkülözött szeretete okozta vigasztalan gyászát. Elmesélte, hogy kisgyermekkorában anyja megégette a kezét, úgy próbálta becsületre nevelni. Zsoltot felzaklatta a beszélgetés – rárimelt saját soha fel nem dolgozott története –, ezért hajnali három órakor a játszótérre ment, ahol meghallgatta a felvételt.

Elborzadt saját segítő viszonyulásán, ezért mintegy jóvátéve vétkét, és saját felkavart érzéseinek ventilálásaként egy másik kazettára mondta a fiúnak szánt közléseit. Találkozásunkkor mindkét kazettát átadta, majd amikor meghallgattam, elemeztük a segítő beszélgetést.

Zsolt, mint segítő, valóban értékelhetetlen volt: meg sem hallgatta a fiút, folyamatosan ő beszélt, tanácsokat osztogatott, és önmagával példálózott. Teljességgel képtelen volt a figyelemre, empátiára. Zsoltnak azonban nem kellett a hibáira felhívnom a figyelmét, mert önmaga volt legjobb kritikusa önmagának. Világos és pontos diagnózist állított fel a „segítő beszélgetésről”. Közösén átbeszéltük, alaposan megvitattuk. Zsoltnak ez az eset sok tanulsággal szolgált, és méltán remélhető, hogy nagy változást hozott az ő laikus segítő hivatásában.

Segítő szerepéről így ír naplójában:

*Két napja ápolom a szomszéd lelkét. Lepattant a felesége, háromhavi házasság után. És még meg is lopta! Most érzem igazán át, milyen „úgymond” önzetlenül segíteni egy emberen, akinek a saját problémája ugyanolyan fontos, mint nekem az enyém.*

*Kimondottan jólesett, hogy segíthettem neki, valahogy én is több lettem ez által.*

*Kijöttem a kórházból és rögtön abba is hagytam az ötféle nyugtató szedését, aminek az lett az eredménye, hogy napokig felfokozott állapotban voltam. A kórházban sikerült egy*

*harminc éves srácot kirángatnom a depresszióból. Szegény most tudta meg, hogy mi a baja. Ez sosem könnyű. Mint később megtudtam, a kórházi személyzet előtte ajánlott neki. Szóval lassan már receptre is kapható leszek.*

Egy alkalommal, amikor megkérdeztem, lenne-e kedve kipróbálni a segítő helyzeteiben a hallgatás gyakorlását, és hosszú percekig csak a figyelmét nyújtani az érzelmi válságban lévő embernek, Zsolt elgondolkodott a kérdésen, amiből az alábbi írások születtek:

*Mikor sírnak a vállamon, nem biztos, hogy csendben maradhatok. Nem dolgom, szeretni kell, egyszerűen csak szeretni, technikák nélkül. Nem vagyok képzett, de szeretem őket. Szeretem, ahogy sírnak, szeretem, ahogy nevetnek, szeretem, hogy gyengék, szeretem, hogy erősek, szeretem, ahogy vannak. Szeretem az embereket, akik körülvesznek. A gyengék a többek. Vagy nem? Az életem megerősítését ezek az emberek adják, így könnyebb. Ki, nyer egy ilyen kapcsolaton? Én nyerek, ők is nyerne, ettől működik.*

*Furcsa kettőség van bennem, az elején egy-egy ilyen beszélgetés után teljesen üresnek éreztem magam, úgy, mintha testileg-lelkileg ki lennék fosztva. Viszont néhány nap múlva azt tapasztaltam, hogy anélkül, hogy tudatosan törekedtem volna rá, én profitálok a legtöbbet a dologból, amiért csak azért nincs lelkiismeret furdalásom, mert ezt a „profitot” nem tartom meg magamnak, hanem a soron következő panaszkodó, szorongó emberrel osztom meg, mindkettőnk épülésére. Talán nagy szavaknak tűnnek az itt leírtak, én mégsem érzem annak. Azért nem, mert a lehető legnagyobb természetességgel élem. Nem tartom magam megváltónak, mégis egyfajta misszióknak, szolgálatnak fogom fel, amit jól-rosszul csinálok. Egy időben el lettem volna ragadtatva saját emberi nagyságomtól, ma már pontosan tudom, hogy ez nekem kell. Legalább akkora szükségem van ezekre a beszélgetésekre, mint nekik. Szerintem valaki addig él, amíg másoknak szükségük van rá, amíg valakinek hiányzik. Egy színész addig színész, amíg emlékeznek rá. Én azt szeretném, hogy addig jussak az emberek eszébe, amíg élek. Így van rá némi esélyem, hogy átadjam énemnek azt a részét másoknak, amit talán tényleg érdemes átadni.*

### **III. REFLEXIÓK**

**Stigmatizáltnak lenni<sup>10</sup>**



Zsolt az előítéletek okozta támadások elől menekülve választhatna az elhárító mechanizmusok teljes választékából,<sup>11</sup> vagy megvastagított bőrt növesztve, teknőcpáncélja mögé rejtőzve lapulhatna. Megtehetné még, hogy mint egy lehetőséget az értékteremtésre, besorolná a belső éréseinek oltárán felajánlott áldozatok közé, és viselné tűrve, szenvedve, mint Krisztus a keresztjét.

Zsolt mindezen lehetőségek közül egyikkel sem élt, hanem homoszexuális kisebbséghez tartozóként hosszú évek alatt megtanulta vállalni magát. Betegségét is elfogadta lassan, és arcát, nevét adja, ha úgy érzi, ezzel segíthet másoknak.<sup>12</sup> Előfordul azonban, hogy a támadás túl erős, és ő képtelen a szokásos lelki erejével szembefordulni, vagy kitérni.

*Egész éjjel rosszul volt, reggel mégis kibuszozott Budaörsre az elkészült személyi igazolványért. A biztonsági őr odakurjantott az előadó nőnek:*

*– Itt az az „éces”, akit vártál, akivel beszélni akarsz!*

*A sorban állók hangosan méltatlankodtak:*

*– Minek jön ide az ilyen!*

*Zsolt rosszul lett, széket kellett hozni neki, majd hányása miatt fél órára a mosdó foglya lett. A nő valóban akart vele beszélni, látta a TV-ben, szeretné megkérni, tartson előadást az iskolában a gyerekeknek. Sűrűn bocsánatot kértek a biztonsági őr miatt, ő maga is erősen sajnálta meggondolatlanságát.*

*– Halálraitéltek vagyunk, ülünk a siralomházban, mint egy ketrecbe zárt állat. Miért nem elég ennyi, miért kell még bökdösni is minket?! – kérdezett Zsolt engem, tudva, hogy erre én sem tudom a választ.*

Azonban nem mindig, minden helyzetben éri hátrányos megkülönböztetés Zsoltot.

A hajléktalan szálló lakói befogadták, konfliktusokkal terhelt életvitele ellenére megszerették őt, sőt meghatározó személyisége a szálló életének. A kirekesztő félelem sem jellemző az itt élőkre, Zsolttal nemcsak kezét fognak, de gondtalanul isznak a sörös üvegéből is. A betegség nem csak kirekesztő, de előnyökkel is bír, a „betegségelőny” privilégiumáról pedig teljesen Zsolt sem akar lemondani.

## **Függőség a kapcsolatban**

Minden segítő kapcsolatban arra kell törekedni, hogy a segített személy saját erőit aktiváljuk. A segítségnyújtás lényege a segítség önmaga megsegítéséhez. Cél, hogy a növekvő belső önállósulás eredményeképpen fokozatosan csökkenjen a segítőtől való függőség.

Célszerű már a kapcsolat kezdetén tisztázni a segítség mibenlétét, időbeli korlátozottságát és célhoz kötöttségét. Hospice munkámban azonban nem szoktam meg ezt a gondos tervezést, mert a kapcsolat mindhalálíg szól. Nagy bátorsággal vettem bele magam a kapcsolatba, időmet és szeretetemet bőkezűen felajánlva, később azonban elfáradtam, és a segítő kapcsolat konstruktív átértékelése nehézséget okozott, holott Zsolt érdeke fáradtságomtól függetlenül is ezt kívánta volna. Tanácstalan voltam, hiszen Zsolt érző ember, nem egy használati tárgy, amit ha ráérek gondozok, azonban ha nem érek rá, félre tudok tenni. Minden lépésemmel, gesztusommal, további érzéseket generálok benne. És ha huzamos ideig minden kedden és csütörtökön Zsolt megtapasztal egy intenzív szeretetet, joggal remélheti, hogy ez a szeretet hétfőn, szerdán, pénteken, szombaton és vasárnap sem szűnik meg létezni. És ha én a segítő munkámban nem törekedtem eléggé annak elérésére, hogy tőlem független, szoros emberi, baráti kapcsolatai is kialakuljanak, akkor nem meglepő, hogy olyan helyzetek keletkeztek, mint amiről az alábbi három részlet szól.

*Zsolt félreértett valamit, mert ma azzal kezdte, hogy halálosan meg volt rémülve két napon keresztül, hogy én el akarom őt hagyni.*

*– Nagyon kétségbe voltam esve. Abban sem voltam biztos, eljössz-e ma.*

*Felismerem, hogy mennyire kiszolgáltatott, egyensúlytalan helyzet. Nekem van családom, szoros emberi kapcsolataim. Azt is felismerem, hogy amikor arról mesél, mit jelentek neki, akkor ez hízeleg a hiúságomnak. Akár hajlandó vagyok veszélybe sodorni pusztán hiúságból.*

*Szabódott, hogy rettenetesen szégyelli a tegnapi telefont, leírta a naplójába is, bocsánatot kér.*

*– Mert milyen alapon nyomasztalak téged, kérek még többet, mint amit önszántadból és örömmel nyújtani tudsz. Van családot, kis gyerekeid, munkád. Itt ez az ember, segít, amit tud, én meg rátelepszek.*

Szombat reggel, hét órakor telefonál, hosszan mesél. Éjjel megírta, egyhuzamban kiöntötte élete meghatározó szakaszát, 5-12 éves koráig. Katartikus élmény, egy hatalmas szülést élt át, aludni sem bírt. Készülődöm a mentálhigiénés csoport maratoni foglalkozására, anyai, asszonyi, háziasszonyi teendőimet végzem sietve, nem érek rá, de azért együtt örülök Zsolttal.

Éppen az önismereti foglalkozás kezdetekor hív megint, kér, hogy hívjam vissza. Hívnám is, de kezdődik a csoport. Frusztrációm következtében elveszítem a türelmemet, azt füstölgöm magamban, hogy van nekem más dolgom is, mint vele óránként diskurálni. Ingerült hangon válaszolok: Nem tudlak most visszahívni, nem alkalmas!  
– A kórházban vagyok, bejöttem gyógyszerért, de itt rossz hírek vannak... ezt szeretném elmondani – magyarázkodik Zsolt.

Könnyebb nem hinnem neki, azt gondolom, dramatizálja a helyzetet. Nem telefonálok egész nap, igaz, nem is érek rá, a barátnőm is kétségbeesetten hív, hogy a lányának gyomorrákot diagnosztizáltak, minden szünetben őt kell vigasztalnom.

Otthon elsodornak a családi események, születésnap ünneps.

Sokszor eszembe jut Zsolt, aggódom is, meg neheztelek is.

Este éppen a legmeghittebb családi együttlétbe csörög bele a hívása:

– Te kerestél, Magdi?

– Nem – mondom zavartan.

– Akkor jó éjszakát – búcsúzik leforrázva.

Mélységes szégyenérzet tölt el, büntudat, és düh is. De, furcsa mindez, mert mintha Zsoltként érezném. Nekilátok szétválogatni az érzelmek kupacát, ami az enyém azt megtartom, ami Zsolté, azt megjegyzem.

Ülök a szétválogatott kupacaim fölött. Ez rettenetes. Miért nincsenek kapcsolatai, barátja, testvére, szeretője, akihez fordulhat ilyenkor. Miért én vagyok az egyetlen személy, akit hívhat? Ezt most jól elszúrtam, nagy nehezen egy év alatt eljutottunk oda, hogy bizalommal van irántam, most bajban van, kétségbeesésében hív, én pedig meg sem hallgatom.

Elképzelem a helyzetet, ott ül a kórházban a folyosón, lesújtva a rossz hírtől, el akarja valakinek panaszolni, de nincs családja, igaz barátja, csak én vagyok neki. Együttérzésre vágyva felhív, én pedig ingerülten lerázom.

Reggel hívom. Nehéz éjszakája volt, elkeseredett, fél. Beszélünk az előző napról, mentegetőzöm. Azt mondja, megérti, szégyelli is magát, amiért engem terhel, így is mennyi

*segítséget kap tőlem, de tegnap szörnyen rossz volt, nagyon haragudott is rám, mert ezt én csináltam vele, én hoztam abba a helyzetbe, hogy hozzám fordul.*

*Hát ez igaz. Világosan látszanak a segítő kapcsolat hibái.*

*Hétfőn bejön a Hospice Házba. Végre hosszasan kiöntheti a lelkét. Beszélek neki arról, hogy a tegnapi eset rádöbbsentett arra, mennyire egyedül van, igazi kapcsolatok nélkül, és megkérdeztem, mit gondol, hogyan lehetne ezen változtatni? Helyesel, azt mondja, ki kell mozdulnia, lépnie kell a világ felé, nem megelégedni a szálló felszínes kapcsolataival. De az az igazság, nagyon ellustult. Beszélgetünk a lehetőségeiről.*

Megjelenésemmel javult Zsolt élete:

*Zsolt azt élheti át, hogy valaki szőröstül-bőröstül elfogadja őt. Tűzön-vízen át, kitartóan.*

*Eltántoríthatatlanul, feltartóztathatatlanul hetente kétszer, egy óramű pontosságával megérkezem. Lehet rám számítani. Időnként viszek neki élelmet, cigarettát. Elviszem néha ügyet intézni. Van egy elképesztően jó hallgatója, aki igazán érdeklődik iránta. Van valaki, aki értékeli őt, és szereti. Van valaki, aki baj esetén felhívható, sőt odahívható. Lehet róla tudni, hogy a végsőkig vele lesz, és a végstádiumban is.*

*A szállón megváltozik a státusa, a róla alkotott vélemény. Valaki nem egyszer-kétszer, hanem folyamatosan, hónapok óta látogatja, kitart mellette, mert érdemes a megbecsülésre. Bizonyítékul szolgálok arra, hogy ő méltó a szeretetre.*

*A naplóírás ötlettel örömteli, kreatív elfoglaltságot talál magának. Személyemben hű olvasóra talál. Az írás ventilláció is, ha nem vagyok kéznél, önfeltárás, feldolgozás, életútvizsgálat módja. Eddig megbúvó hatalmas, alkotó és gyógyító energiák szabadultak fel.*

*Harmadannyit sincs kórházban, mint a múlt évben.*

*Orvosai segítségével, elsősorban saját erejének köszönhetően, de az én szerető drukkolásom mellett lemond az italról.*

*Időnként leutazik a családhoz, akikkel az én segítségével vette fel a kapcsolatot. Bejelenti, hogy soha többé, köszöni, elég volt belőlük. Aztán megint csak ott találja magát.*

De valóban, minden téren pozitív a változás? Tizenhatezer forint nyugdíjból élt. Független volt, öntudatos. Elintézt magának a hajléktalan szállón egy külön szobát, önérzetesen visszautasítva anyja segítségét. Megoldotta, hogy a szállón ne kelljen fizetnie. Kijárt magának napi egy ingyen ebédet. Mindezt önerőből, betegen. Kis nyugdíját, ebédjét

beosztja, a maradék pénzt gyógyszerekre, krémekre költi. Egyedül képes megoldani az életét, nem szorul segítségre. Nagy belső tartaléka van.

Megjelenek az életében: többet és változatosabbat ehet, pénzéből marad másra is. (Pozitívumokat még lásd, mint fenn.)

Ám kiszolgáltatottabbá válik. Veszít öntudatosságából. Megjelenik kapcsolatunkban a szegény, a büntudat. Ahol büntudat, ott agresszió. A háttérben megjelennek a destruktív erők.

A segítség kétélű eszköz, aki segítőt hivatásra adja a fejét, jól meg kell tanulnia használni.

### **A kapcsolatra utaló részletek Zsolt naplójából**

Március eleje

Nem érzem magam valami jól. Izomlázam van, a közérzetem sem valami fényes.

Vége csütörtök. Egy „normális” beszélgetésre van kilátás Magdival.

Március 31.

Hajnalban keltem, iszonyúan köhögtem, több mint egy órán át. Vettem egy tavaszi dzsekit, a télikabát már túl meleg, és túl nehéz. Mióta Magdit ismerem, és hoz némi kaját, no meg nem iszom, anyagilag is könnyebb, mégsem ez a döntő. Sokat jelent ez a kapcsolat, és most, szinte bármiről szegyenkezés nélkül beszélhetek vele. Bár ez még így is csak a töredéke azoknak az eseményeknek és gondolatoknak, amiket a bennem lévő, mások által elültetett jogos bizalmatlanságom bennem tart.

Egyre szarabbul érzem magam, viszont az életem intő példa lehet másoknak, talán mégis el kell mondanom, és a Magdiban úgy érzem, megbízhatok. Ő le tudná írni normális keretek közt, anélkül, hogy negatív felhangot kapna a történet.

Viszont még óvatosnak kell lennem, emlékezz, egy csomóan átvágtak! Figyeld jobban, mit érzel, mert nem az az igaz, amit a beteges gyanakvásod eléd citál. Valakiben meg kell bíznod! Ő az.

Április 12.

Viszonylag jól vagyok. Tegnap sikerült igazán bensőséges viszonyba kerülnöm Magdival. Végre látott egy darabot a múltamból.

Nem kellett rágódnom a leírtakon, hiszen egy olyan beszélgetést írok le, amit idő hiányában (az ő idejéről beszélek) a naplómmal folytatok. Ma szinte csak én beszéltem,

ami kimondottan jól esett. Próbálom megérteni, hogy ezek a látogatások vajon neki mit jelenthetnek.

Megbántottam? Remélem nem. Nem remélem. Tudom, hogy nem! Jó, hogy tud jól hallgatni.

Pedig hogy féltél, hogy egy unatkozó, üresfejű fecsegővel hoz össze a sors. Ő nem ilyen.

Odaadtam a naplóm elejét és sikerült megértenie a hangulatát. Ezen igencsak meglepődtem, úgy látszik, mégsem vagyok olyan bonyolult, mint hittem.

Miért adtad oda a naplód? Mert alig ismert, és ő is ideadta a róla szóló könyvet, sőt, még egy másikat is. És ez így fair. Megint keresed a mögöttest! Sok mindent másképp látok, ahogy így le van írva. (Ez nem mindig örömteli.)

Remélem, nem keseredek meg teljesen, hiszen a beszéd az olyan, mint a pipafüst, kifújjuk és elszáll, az élet durvább.

Május 6.

Az idén negyedik alkalommal vagyok kórházban, de minek? (Két év alatt huszonkét-szer voltam kórházban.) Minden alkalommal valami új problémát találnak, most lyukak (újabbak) keletkeztek a tüdőmön. Pár napig nagyon nehéz volt. Mindenem fáj, és fénysebességgel csináltam mindent. Érzelmileg teljesen kiszolgáltatott állapotba kerültem. Minden apróságért a plafonon voltam. Nehéz velem. Még szerencse, hogy szeretnek. Néha nagyon fárasztó tudok lenni. Nem jön a Magdi ez nem jó hír. Bár igyekeztem közömbösnek tűnni a telefonban. Sajnos betegek a gyerekei (remélem, csak szimulálnak) illetve, hogy semmi komoly. Érdekes, hogy a sors, tényleg mindig azt a lovat veri, amelyik húz.

Május 10.

Rettegek a vizittól.

A vizsgálatok elkezdődtek.

Vadhúst fognak leégetni a testemről.

Pánikszerű telefonálgatásba kezdtem.

A Magdival szemben nagyon egoista módon viselkedtem, nagyon szégyelltem magam utána, ilyen semmiségért soha többé nem hívom föl. A családját teljesen figyelmen kívül hagytam az egoizmusom miatt. Erre a pánik sem mentség!

Bocsánatot kérek.

Úgy látszik, mindenkit elüldözök magamtól, aki szeretni próbál.

Túl nagy terhet teszek a vállára, mintha rajtam kívül más nem is létezne.

Kínos helyzetbe hoztam, ezt tisztán éreztem, ez nem volt valami becsületes.

Visszaéltem azzal az alázattal, ami benne még van. Ezt komolyan szégyellem.

Ha így haladok, akkor az összes kapcsolatomat el fogom veszíteni ezzel az érző és értékes emberrel, aki az életem részévé tudott válni.

### **Változás, értékteremtés**

A lelki beteg megreked a múltban, és a jövőjét reménytelennek látja. Nem lát maga előtt célt, perspektívát. A segítő kapcsolat egyik célja az elveszett remény újjáépítése.<sup>13</sup>

De mi lehet egy gyógyíthatatlan beteg jövőképe? Mi lehet az a cél, amit kitűzhetnénk?

A *gyász* szóról az elhunyt személy hozzátartozója jut eszünkbe. De ki gondol az elmenő gyászával? Egy beteg „sok kis halálnak” nevezte veszteségeinek sorát: amikor nem tudott már többé autót vezetni, amikor nem volt képes már egyedül felmenni a lépcsőn, amikor észrevette, hogy már nem képes mozdulatlanul tartani a kezét.<sup>14</sup> Lemondások, veszteségek hosszú sora. Hová tűnik az alkotó munka? Hová tűnnek az erőt kívánó és erőt adó séták, kirándulások, nagy utazások, éjszakába nyúló táncos-beszélgetős baráti találkozások? Hová tűnik a gondtalanság, egészségünk magától értetődöttsége? Fájdalom nélküli napok, órák? Jó alvások, rémálmok nélküli éjszakák? Hámló bőr helyett pirosposzsgás arc, gyógyszerek helyett szaftos pörkölt?

És hol vannak az elveszett kapcsolatok, hol a társtalálás reménysége, a szexualitás lehetősége? Szűkül, egyre szűkül tér és idő.

Részlet Zsolt naplójából: *„Itt a Húsvét. Senkinek nem írok, nem akarom, hogy tolakodónak tartsanak, ők sem írnak. Hiányzik a család. (Miért ciki ezt beismerni?) Sok ember van körülöttem, mégis magányosnak érzem magam.”*

Új kapcsolatot már nem remél. Mire kiépítene egy kapcsolatot, úgy gondolja, meghalna: *„Nincs értelme már. Még egy új cipőt is meggondol az ember, hogy érdemes-e. A haver szerint a helyemben még egy tartós tejet is megfontolna.”*

Értelmüket vesztik a korábbi tervek, célok, remények. A jövő ködös homályba vész, illuzórikus, soha meg nem valósuló álommá válik. „A jövő és a múlt átengedésének gondolata minden bizonnyal az egyik legnagyobb teljesítmény, amire egy haldokló képes lehet.”<sup>15</sup>

Mire Zsolttal találkoztunk, már túljutott számtalan érzelmi állomáson, a gyógyíthatatlan betegekre általában is jellemző, és a Zsolt féle, csak is rá jellemző egyéni érzelmi állomásokon is. Mivel azonban ezek az érzelmek nem mondanak végleg búcsút, így még nekem is volt módom találkozni velük, és együtt haladni Zsolttal hegyen-völgyön át. Néha már úgy tűnt elérkezett a teljes elfogadás, megbékélés állapotába, máskor pedig valami rossz hír váratlan riadalma majdnem ismét viasszasodorta valami korábbi érzelmi helyzetbe. A „majdnem” fontos kötőszó ebben az esetben, mert ugyanazt a dühöt, ugyanazt a depressziót már soha nem érte el, mint amit korábban átélt. Végigtekintve tehát ezen az úton, mégiscsak fellelhető egy haladási irány, tétova kilengéseivel és dühödt visszafordulásaival együtt is, egy olyan úton, ahol a cél talán egy belső béke megtalálása lehet.

A hospice szolgálatban eltöltött éveim legnagyobb jelentőségű felismerése az, hogy a halálos betegségben szenvedő ember végső életszakasza *értékes idő*. Minden élő szervezetben, így az emberben is, önmaga tökéletesedésére törekvő, veleszületett késztetés van, amelyet Szent-Györgyi Albert „drive”-nak, Rogers „növekedési potenciálnak” nevezett el.<sup>16</sup> Ez az önmegvalósító tendencia, a küzdelem azért, hogy „váljunk valamivé”, hogy kiteljesedjünk, nem zárul le akkor, és azzal, hogy szembesülünk gyógyíthatatlan betegségünkkel.

Egy idős hölgy, aki betegsége első hónapjaiban gyűlölködéssel fordult ápolói felé, így fogalmazta meg ezt a változást: „Az elmúlt három hónapban többet éltem, mint egész életemen át. Bárcsak tudtam volna negyven évvel ezelőtt, amit most tudok.”<sup>17</sup> Fokozatosan csillapodott agressziója és feneketlen bánata. Az utolsó hónapok pedig soha nem tapasztalt kiteljesedést, örömet és békességet hoztak számára.

Egy szintén rákbetegségben szenvedő, pszichoterápiában részesülő fiatalasszony a terápia végére úgy nyilatkozott, hogy akár életben marad, akár meghal, a terápia sikeres volt, mivel képes volt felnőtté válni. „Nem vagyok benne biztos, hogy képes lettem volna bármikor is ennyit nőni, ha nem kellett volna szembesülnöm annak a lehetőségével, hogy meghalok.”<sup>18</sup>

Zsolt mellett az egyik feladatom ezeknek az értékeknek a felismeréséhez való hozzásegítés, és egy viszonylagos, vagy teljes megbékélés eléréséhez nyújtott támogatás. Ez nehéz feladat, hiszen nem lehet a folyamatokon végighajszolni a személyt, és valamiféle általunk kijelölt elképzelés, idealizált cél elérésére ösztönözni. Ebben az esetben is az elfogadó, megértő, empatikus hozzáállás a segítség leghatékonyabb módja, mindezek arra a hitre alapozva, hogy a kiteljesedés minden ember alapvető belső törekvése.



Mint korábban állítottam, Zsolt már megismerkedésünk birtokolta azt a tudást, amelyhez betegségének felismerését követő lelki szenvedések által jutott hozzá. Többször és határozottan kijelentette, nem adná a betegségét, ragaszkodik hozzá, az általa nyújtott ajándékhoz, a személyiségében bekövetkezett változáshoz, a gazdagodásához:

*A Lehel téri piacon bóklászunk. Nem tetszik neki, nincs „lelke”. Nézelődünk a maga kellető zöldségek és gyümölcsök között, majd a szálló körül sétálunk, immár nyakunkba csöpörgő*

*esőben, de töretlenül jó hangulatban. Zsolt azt fejtegeti, ajándéknak tekinti ezt a betegséget, oda nem adná semmiért. Ha választani kellene, ott állhatna három évvel ezelőt az útelágazásban, indulhatna jobbra is, de balra is, kezében a döntés jogával, akarja-e a betegséget, vagy sem, ugyanezt a sorsot választaná. Sokat nevelt rajta ez a betegség, megváltozott, ezt képtelen odaadni, az élete árán is ragaszkodik ahhoz az új*

*Zsolthoz, akivé a betegsége által lett.*

*– És ha meggyógyulhatnál? Ha megőriznéd ezt a változást?*

*– Nem hiszek abban, hogy megőrizhető.*

*– Nem gondolod, hogy már semmiképpen nem lennél az a Zsolt, aki a betegség előtt?*

*Valamennyi csak megőrizhető, nem?*

*– Ez nem elég nekem, ez a valamennyi.*

*Azt mondja, ajándék ez a betegség, de közben a pokolba vele, meg miért pont ő, meg a rohadt életbe, meg micsoda igazságtalanság. Ez mind egyszerre.*

*Váratlanul megáll, és azzal a számomra kedves, kislány mosollyal az arcán felkiált:*

*– Látod, hát ezért szeretek én veled beszélgetni, mert ha beszélek, annyi mindent megtudok magamról!*

A Zsoltéhoz hasonló történetek, amikor szemtanúi lehetünk ennek a belső fejlődésnek, utat mutatnak számunkra, valamiféle kreatív szabadulás útját a félelmek és szenvedések útvesztőjéből. Hiszen ne titkoljuk el, minden halálos betegségben szenvedő emberrel való találkozásban benne van a saját sorsunk fenyegetettségének rettenete: én is így végzem talán? És vajon a szeretteimet mindet, egytől egyig megkímélné az élet? A rémület nem tud elhatalmasodni, hiszen ez átélhetetlen, ilyesmi különben is „mindig csak másokkal történik meg”, de ott ólálkodik a szorongató kérdés körülöttünk. Ebben a szorongásban dereng fel egy biztató érzés: a megtalált értelem lehetősége. Nem áltatjuk magunkat, tudjuk, ez nem ment meg a kétségektől, indulatoktól, belső küzdelmekről, sem a testi szenvedéstől, de

bizakodóan reméljük, az értelem megtalálása feletti örömünk segít mindezek elviselésében. „Soha nem szabad elfelejtenünk, hogy még akkor is megtalálhatjuk az élet értelmét, amikor reménytelen helyzetbe kerülünk, amikor olyan sorssal nézünk szembe, amelyen nem lehet változtatni. Mert ilyenkor az számít, hogy tanúságot tegyünk a legjobb értelemben vett, egyedülállóan emberi lehetőségről, ami arra való, hogy a személyes tragédiát győzelemmé alakítsuk át, hogy a nehéz helyzetet kiemelkedő emberi teljesítménnyé változtassa. Amikor többé már nem tudunk egy helyzeten változtatni – gondoljunk csak az olyan gyógyíthatatlan betegségekre, mint az operálhatatlan rák – az a kihívás ér bennünket, hogy magunkat változtassuk meg.”<sup>19</sup>

*Odaadtam kedvenc könyvemet. Hét hónapot vártam vele, de most sem tudom szabad-e  
ilyen könyvet adni egy gyógyíthatatlan betegnek?*

*Az a visszatérő dilemmám, hogyan adjam tudtára a betegeknek, hogy ez az utolsó idő  
értékes idő. Nem a halál várásának ideje, lehet több akár, mint az egész életünk.*

*Én nem tudtam, hogy ez értékes idő. Ha nem olvasok erről sokat, ha magam is nem  
tapasztalom meg a sokévi szolgálat során.*

*Ezt szeretném tudatosítani, de nem mehetek ajtóstul a falnak. Sőt, jól tudom, sehogy sem  
mehetek, még ha óvatosan nyitnám is a kilincset. Hiszen csak csatlakozók vagyunk. Attól,  
hogy én azt állítom, hogy gazdagító időszak, nem válik azzá neki is. És én, hiába tudom,  
saját időm végeztével lehet, hogy ajtót bevágva, szentséggel távozom az élők sorából.*

*De mégis... hogyan beszélhetnék erről?*

*Ez a könyv elmondja helyettem. Gyönyörű könyv.*

*Zsolt az első 45 oldal után:*

*– Szörnyű. Végig azon törtem a fejem, miért adtad ezt a könyvet? Mit akartál vele? Az  
elején éppen az AIDS-es fiú halála. Hát, mit mondjak, nem volt könnyű olvasnom. Talán  
célzás, hogy mennyi a bajotok velünk? Mert erről ír a könyv, hogy milyen nehéz nektek,  
segítőknak.*

*Ó, a fenébe, esek kétségbe. Hát elhibáztam, nem kellett volna odaadnom.*

*– Ellenkezőleg, Zsolt. Hogy mennyi a szépség és érték, mindkét oldalon. Azt akartam  
tudatni veled – gondolom csüggedten.*

*Legközelebb azzal fogad, hogy kiolvasta a könyvet. A végére kikerekedett számára  
pontosan az a mondanivaló, amire számítottam. És boldog tőle, örül a felfedezéseknek, az  
élménynek, és annak, hogy még jobban közelebb került önmagához.*

*Fellélegzek.*

Marie de Hennezel francia pszichológusnő hosszú évek haldoklók mellett eltöltött tapasztalata szerint a kérdések közt gyötrődő beteg ember nem is annyira válaszokra kíváncsi, mint inkább „emberi közelségre vágyik, amely segít megnyílnia az őt átható transzcendensnek, megélnie létezése misztériumát, és az embereket összekötő szeretetet. Mert az ember »spirituális szükséglete« voltaképpen abban áll, hogy tudja: a legvégső pillanatig megadatik neki, hogy szeressen és szeressék. Hogy a szívében éljen az az érzés, amelyet másoktól kapni vágyik.”<sup>20</sup>

Zsolt így ír erről naplójában: *„Egy feladatom van már csak, szeretni és elfogadni az engem körülvevő világot, mert igenis az elfogadás vesz körül engem is, és sok szeretetet, és segítséget kapok, ami nélkül lehet élni, de fölösleges.”*

Pár hónappal később ezt írja: *„A többség itt a szállón idősebb, mint én. Sajnálják, hogy már nem lehetek sokáig köztük, ezt eddig is sokan mondták, de csak mostanában látom, hogy valóban így is érzik. Ez jólesik. Nem gondoltam volna, hogy ezek az emberek a durva, sokszor primitív stílusukkal ilyen mély, ennyire emberi érzések kimutatására képesek. Persze ezt a többiek előtt igyekeznek titkolni. Bolondok, pont azt igyekeznek elrejteni, amit mindnyájan szeretnénk látni, láttatni. De ki mer itt gyengének látszani? Ez néha sírni való. Miért kell mindig megjátszani magunkat?*

*Nem azért akarok élni, hogy másoknak jobb legyen, hanem mert olyan dolgokat kezdek felfedezni, amikről azt sem tudtam, hogy a világon vannak.”*

*A „játzóterünkön” üldögélve, Zsolt ismét azt fejtegeti, hogy a betegsége nagyon megváltoztatta, tulajdonképpen minden lázadozása ellenére hálás a betegségének. Rájött, mennyire csak a kapcsolatok a fontosak, az elfogadás, a megértés. Korábban képes volt átgázolni mindenkin – persze csak olyan hétköznapi módon, ahogyan legtöbbszörünk – ma már több benne a szeretet az emberek iránt.*

A súlyos betegek tekintetüket elmúlt életük folyamára irányítják, újra és újra megvizsgálják ennek a folyónak minden egyes cseppjét, kényszerítő igényt éreznek az „életútvizsgálatra” és a feldolgozásra.

Tanúja és segítője lehettem ennek a folyamatnak Zsolt életében. Érdeklődő személyként rendelkezésére álltam, meghallgatásommal segitettem ezt a folyamatot, de néha előfordult, hogy nem csak képzeletben utaztunk visszafelé a múltjában, és időztünk el egy-egy állomáson, hanem fizikailag is megtettük ezt az utazást:

*Ma segítettem a személyi igazolvány cseréjét intézni Budaörsön. Örültünk a lehetőségnek,  
hogy megnézhetjük gyermekkora helyszíneit is.*

*Megmutatta, hol született, hol felejtették ott öt évesen, és hol küszködött, amikor a  
kistestvéreit nevelte. Időben és térben végigjártuk gyermekkora keserű emlékeit.*

*Emlékezett, szomorkodott.*

*És a rá oly nagyon jellemző öniróniával mosolygott fájdalmas jövőjén:*

*– Itt vettem sírhelyet magamnak. „Jutányos áron.” Felhívott egy ismerősöm, hogy akar  
valamit mondani. „Most lehet venni nagyon olcsón sírhelyet, nem kell?”*

*Vettem egyet kétezer-ötszáz forintért. A bolondnak is megéri. És a mellette lévő is, hogy ne  
zavarhassanak!*

*Zsoltot elvittem a kórházba a receptekért. Ha már a Népliget közelében jártunk,  
meginvitált a park olyan területére, mely a melegek rendszeres találkahelye. Bevezetett a  
sűrű fák közé, szűk ösvényen haladva bujkáltunk az ágak között, és mint egy lelkes  
idegenvezető magyarázta a látnivalókat. Hatalmas területet bejártunk az ágak között  
hajladozva.*

*– A melegek nem azok, akik pusztán csak egymás felé vonzódnak. Külön kultúra, külön  
társadalom – magyarázta Zsolt –, iskolák vannak. Látni, ki kinek a tanítványa volt, melyik  
nagyasszonyhoz tartozott. Nézd ezt a csípőmozgást: ez nem az én tanítványom, az biztos.*

*Mesélt életének arról a korszakáról, amikor még köze volt ehhez a világhoz. Valóságos  
szociográfiai tanulmány volt barangolásunk.*

Máskor a feltörő emlékek hallgatójaként, a filmszerűen élém tárt múltbéli eseményeket megérteni igyekvő szemlélőként teremtettem lehetőséget a bizalommal feltárt élet közös átélésére.

*Úgy ülünk a kórházi szobájának a teraszán, ahogyan egy baráti látogatás alkalmával  
üldögél az ember a családi ház kertjében egy vén diófa árnyékában, borozgatva, ráérősen,  
emlékezve. Bor nincs, a növények a tavasz ellenére valahogyan elnyűttek, sem diófa, sem  
semmilyen fa, de a nap vigasztalóan süt, és a vendég ráérősen hallgatja a mesélő kedvében  
lévő vendéglátót.*

*Sokáig csak a hallókészülékéről beszél, meg a kórházi életről. Tényleg rendelkezésre kell  
állni, időtlenül, hogy megtörténhessen hosszú üres körök után a megnyílás.*

*Végül hazatalált, és elkezdett emlékezni:*

*Az a szörnyű elhagyatottság öt éves korában! Ott megtört benne valami. Nem értette, de tudta, valami nem stimmel. Várt sírva, félve, éhesen és reménytelenül elhagyatottan vagy nyolc órán át. Besötétedett. Azt tudta, hogy csak ő maradt ott, a testvéreit elvitték, csak őt felejtették el. Félt a sötétben egyedül, de elindulni sem mert a kietlen környéken, amúgy sem tudta merre van az új otthon. Csak sírt magányosan és reményvesztetten. Amikor nagyobb lett, számtalanszor az anyja fejéhez vágta a történeteket, de sose kapott magyarázatot erre a szörnyűsége. 12 évesen, amikor nyakába szakadt a kistestvérei gondozása, megtanulta a felelősséget, méginkább felfogta, mit jelent az, hogy egy anya otffelejt a pincesoron a kisfiát, majd egész nap fel sem tűnik neki, hogy elveszítette. Váratlanul bölccsé vált. Láttá a felnőttek életét, a játszmákat, a túlélésért való harcot, a hazugságokat, csalást. Éles ésszel elleste a túlélési manővereket. Mesélt anyjához fűződő reménytelen kapcsolatáról, a szeretet nélkülözéséről. Emlékezett a dilemmára, szakács legyen-e, vagy kereskedő? Végül a kereskedelem mellett döntött. A legfontosabb szempont az emberi kapcsolatok voltak, hogy minél több ember vegye körül. Egy boltban ez adott. Pénztáros lett és teljesült a vágya, rengeteg emberrel került kapcsolatba, vidám volt, szórakoztató, kedves, törődő, melleleg becsapta a kuncsaftokat. Akkoriban volt már bevétele a másik üzletből is, jól ment neki. Kiment a megfelelő strandra, tudta hova kell kifeküdni napozni, tudta már mi a megfelelő válasz, ha ajánlatot kapna. Megváltozott az élete. A legmenőbb meleg szórakozóhelyre járt. Ha ő megjelent, a zenekar abbahagyta a számot, és azonnal az ő kedvencét kezdte játszani. Így azonnal mindenki tudta, hogy ő megérkezett, a pincér eltakarította a vendéget az ő asztalától, mindenki rá figyelt. Volt fenn és lenn, megtapasztalt, átélt sokféle helyzetet, érzelmeket. Lassan megtanulta, hogy vannak magasabb rendű értékek is, mint a külsőségek. Van, aki idős kort él meg, de semmit nem élt.*

*– Én sokat éltem, tartalmas életem volt. Elégedett vagyok az életemmel, nem panaszkodhatom, nincs okom rá.*

### **A humor, mint a megbékélés eszköze**

A betegek mellett eltöltött évek alatt sokszor tapasztaltam, hogy a humor mekkora segítséget jelenthet még a nagyobb csapások elviselésében is. Zsolt különösen

elképrázta engem azzal, hogy megmutatta, mennyire kreatívan lehetséges a humort, mint állandóan kéznél lévő eszközt használni sorsunk elfogadásához.

*A HIV fertőzöttek kórházi osztályán minden vizsgálat helyben történik, ami csak lehetséges. A röntgenre mentő viszi őket a pár méterre lévő pavilonhoz, ahol a hátsó feljárón mennek fel. Pirossal jelölt papírjuk láttán azonnal behívják őket. Egyszer azonban mégsem így történt. Sokan voltak, nem ehhez volt szokva. Elkezdett éktelenül köhögni.*

*– Jaj, fiatalember, jól meg van fázva!*

*– Még ha csak megfázás lenne! TBC-m van.*

*Kiürült a terem fele.*

*Idős néni nézett rá szánakozva:*

*– Szegény, ilyen fiatalon TBC-s.*

*– Még ha csak az lenne, de AIDS-es vagyok.*

*A bátrabbak is elmenekültek. Amikor kijött az asszisztensnő, csodálkozva nézett körül:*

*– Hogy-hogy senki nincs, hová tűntek a többiek?*

*– Én nem tudom – ártatlankodott Zsolt.*

*– Csak nem megmondta nekik? – fedezte fel az asszisztensnő a piros jelet a papíron.*

*Egy napon majd, Magdi, jössz a kórházba látogatni, és én nem leszek a kórteremben. Egy ápolónő készségesen levezet a boncterembe. Ott leszek egy tepsiben, betolva a hűtőkamrába. Ott fagyoskodom, jó, persze árt nekem a nap, de azért ez mégiscsak túlzás.*

*Sértődötten fekszem, vizsgálatul magamhoz veszek egy jégkockát.*

*A kórboncnok halálosan unja a munkáját. Kihúzza a hűtőből, a tepsi nyikorog a fémén, rém kellemetlen hang, számban a jégkocka, így könnyebb kibírni. Az orvos unottan néz rám.*

*Fenébe is, még ezt is meg kell ma csinálnom. Na, nézzük ezt a pofát, hol a szike, essünk neki. A francba, ennyi pénzért, nyomorúságos hetvenezerért, az embert csak ugráltatják, na nézze meg asszonyom, aztán ne tartson fel, dolgom van. Te meg nézel, itt van ez a hat*

*fokos figura, aha, itt a Zsolt, na ezt sem kell többet látogatni, végre.*

*A fapofa morog, belém vág, fenébe, gyorsan, még le kell adnom a jelentést a 22-esbe.*

*Te meg elmész, elegend van mindenből, nem akarsz több beteget, de máris vár rád a következő. Én már látom Magdi, látom a következőt. Ott vár téged, nyomorultul egyedül a pusztaiban, onnan kiállt neked, segíts nekem Magdi! De te megrántod a vállad, bolond leszek, a franc se fog egy új koloncot a nyakába venni. Úgy teszel, mint aki nem hallja. De*

*az illető csak kiabál, te leordítasz: „Nem és nem! Nem segítek, hagyjál békén!” És mennél tovább, de nem tudsz, mert nem visz rá a lélek, nem visz a lábad, és ott találsz magad máris, nyakig a szerencsétlen életében.*

## **Milyen vagyok?**

### **Nemet mondás képessége, határok**

Rogers azt mondja: „A másokkal való kapcsolataimban arra a következtetésre jutottam, hogy hosszú távon nem segít, ha másnak mutakozom, mint ami vagyok. Nem használ, ha nyugodtan és kedvesen viselkedem, mikor valójában mérges és kritikus vagyok. Nem jó, ha úgy teszek, mintha tudnám a megoldást, ha egyszer nem tudom. Nem használ, ha szívélyesnek látszom, amikor éppen ellenséges vagyok. Nem használ, ha magabiztosnak akarok tűnni, mikor éppen bizonytalan és rémült vagyok.”<sup>21</sup>

Nos, én milyen vagyok? Ideje lerántani a leplet erről a segítő szerepben tetszelgő nőről. Nos nem a segítő szindrómáról beszélek, őt ismerjük, ő az, aki saját magánéleti kérdéseire a segítő szerepben reméli megtalálni a válaszokat, ő az, aki belső bizonytalansága vagy hatalomvágya, esetleg nárcisztikus kielégülés vágyától üzve keres segítő hivatást.<sup>22</sup>

Ő az, aki természetesen nem én vagyok. De ki vagyok én? Embertársai iránt csupán meleg érzelmekkel viseltető ember? A segített személlyel szemben mindig csak töretlen elfogadást és empatikus megértést érző valaki? Vágyakozva nézünk a segítőre, jó ember, arany ember, ilyen szeretnék én is lenni. Ilyen lehetek én is kívülről. Ideje megmutatni, vajon ki van a jóságosra festett segítő álarc mögött. Rogers rájött, hogy saját viselkedésében az álarc viselése nem célravezető. És én vajon rájöttem-e?

*Mefigyeltem, mennyire egyszerű vagyok, mennyire nem törekszem semmire. Még az is felmerült bennem, hogy kedves sem vagyok. Hozom a szokott formámat. Semmi bájolgás.*

*Semmi mézmozsár. Tragikus arckifejezés sem. Pont, mintha egy szeretett, kedves és egészséges barátomat hallgatnám.*

*Azt hiszem természetes és mélyen gyökerező elfogadásom teszi ezt lehetővé.*

De mindig? Minden helyzetben? Amikor félek, hogy terhessé válik a kapcsolat, amikor fáradok a több hónapos megterheléstől? Amikor nem tudok *nemet* mondani?

*Tegnapelőtt, vasárnap kórházba került. Fulladási rohama volt. Délután felhívott a kórházból. Arra vágyott volna, hogy bemenjek hozzá. Mentegetőzve ugyan, erősen szégyenkezve, de erre kért. Nehéz volt visszautasítanom, kínosan éreztem magam. Vasárnap volt, a gyerekekkel foglalkoztam, verstanulás, lecke, lefektetésük, esti együttlét helyett kellett volna Zsolttal törődnöm. Már nem volt rosszul, csak egy együtt érző hallgatóra vágyott.*

*Kicsit ijedt voltam, mit vállaltam, mi lesz még ebből, beszipant ez a kapcsolat, nem fogom tudni védeni határaimat. Hiszen érthető, hogy segélykiáltásokkal fordul felém, nagyon is érthető. De ha nem vagyok képes kimondani a nemeket, és beborít a feladat, ha a család megsínyli, akkor drámai vége lehet, akár szakítás, feladás, „acting out”. Ugyanakkor meg nem kellene-e mindent elkövetnem, hogy rendelkezésre álljak? Nagy dilemma ez.*

*Fél év után kezdek fáradni ettől a kapcsolattól. Akkor, amikor mennem kell. Kötelesség. Nincs kibúvó. Nem rakosgathatom, mint a programjaimat, egyik napról a másikra. Ma elmaradt egy ügyintézés, nem baj, majd holnap, vagy a jövő héten. Zsoltot nem lehet rakosgatni.*

*Menni kell. Megyek most is. Út közben azért ráhangolódom, mire meglátom, már örvendezem.*

*Lankadok, lankadok, érzem, egyre fáradtabb vagyok. Fél év után volt egy hullámvölgy, abból kijöttem, most ismét elfáradtam. Nincs menekvés, menni kell, ma is, csütörtökön is, jövő hétfőn is, jövő csütörtökön is, azutáni hétfőn és azutáni csütörtökön is...*

*Meddig? Ha ilyen jól van (hál' Istennek), semmi nem indokolja a heti két látogatást.*

*Beszélnem kellene vele...*

*Aranyos kölyök ez a Zsolt, mióta beszél folyamatosan, mennyi a mondanivalója mindig, mennyi esendőség, gyengeség és erő van benne, egyszerre mindez. És még mindig mennyi a rendeznivaló, még mennyi a feladat! Talán nem kellene még csökkenteni a látogatások számát.*

*Egyik este 9 órakor hív. Azt hiszem ittasan. Sürgős, fontos, a segítségemre van szüksége, azonnal hívjam vissza. Hívom rohanvást. Segíteni szeretne a sógornőjén, rájött, hogy felelőtlenség a tétlensége. Mérges lettem: „Nézd Zsolt, senki nincs életveszélyben, a Panni probléma tegnap is az volt, egy hónapja is az volt, holnap is az lesz. Nem hiszem, hogy este*



*kilenckor kell nekem tennem bármit is. Éppen mesélek a gyerekeimnek, ne háborgass most  
ezzel!”*

*Miért kell nekem mérgesnek lennem ahhoz, hogy kifejezzem a gondjaimat? Miért nem  
tudok asszertívan viselkedni, és elfogadóan, higgadtan képviselni az érdekeimet?*

*A szupervízorom szerint is ritkítani kellene a találkozásokat Zsolttal. Hetente egy bőven  
elég. Mit mondjak Zsoltnak, egek, mit fog szólni, hogy fogja viselni? Remélem a stáb jó  
ötletekkel lát el. „Hivatalból elvezényeltek.” „Nincs beleszólásom, mint a katonának, ha  
menni kell, hát menni kell”. „Kevés az önkéntes, úgy alakultak a dolgok, át kellett  
csoportosítani. Nincs kec-mec.” „Ez a helyzet Zsolt, mit tegyünk. Egyszer jövök hetente,  
hiszen jól vagy, lásd be, meg a családdal is összehoztalak, már nem ugyanaz a helyzet  
van, mint találkozásunk hajnalán, több mint nyolc hónappal ezelőtt. Lásd be, eszed ágában  
sincs meghalni, én pedig egy hospice-os vagyok, nem szociális munkás, pszichoanalitikus,  
sőt, egyelőre még csak nem is mentálhigiénés szakember.*

*– Megfulladok a köhögéstől, nagyon száraz vagyok. Egész éjjel fuldoklom, a szomszédom  
már meghülyül, én szintén. Tedd ide a kezed, nézd csak a szívem örületét.*

*Órület, valóban örület. Én félnék élni egy ilyen szívvel. Mint egy Intercity, vágat  
eszeveszetten. Ó Istenem, szegény fiú. Most akkor persze nem csökkentem a találkozásokat.  
Különben is, hogyan tehetném, annyira vár, annyira számít rám.*

*Zsolt remekül érzi magát. A mentálhigiénés csoportot szupervíziónak használom. „Hogyan  
csökkentsem a látogatások számát?”*

*Legközelebb előrukkolok. Könnyedén teszem, bennem a csoport ereje. A válasz is  
könnyedén jön: hiszen természetes, jól vagyok, megvagyok, nincs most szükség sűrű  
segítségre.*

*– És tudom, Magdi, ha szükséges, számíthatok rád.  
Ez igaz.*

## **Milyen vagyok?**

### **Együttérzés – közöny, szimpátia – antipátia**

*Azt állítom, hogy ebben a hospice szolgálatban az ember a jobbik énjével találkozik. Hogy  
megtanuljuk a másakra figyelmet, a hallgatást, megtanulunk háttérbe szorulni, megtanuljuk  
az alázatot.*

*Mindez igaz. De megláthatjuk azt is, időnként mennyire nem vagyunk képesek átélni a másik szenvedéseit. Az együttérzés, csakúgy, mint a szeretet átélésének érzése, bújócskát játszik velünk.*

*Néha szinte közömbösen gondolok arra, hogy meghal Zsolt. Ez a helyzet, meg fog halni, de hiszen erről volt szó kezdettől. Hogy közben megszerettem? Nem változtat a lényegen.*

*Hogy szenved, retteg? Élem az életemet.*

*Aztán egy este bebújok a paplan alá a széles franciaágyon, és hirtelen összeszűkül velem a tágas szoba, Zsoltként élem meg, hogy egy cellaszerű szobában vagyok, és rövidesen meg fogok halni. Fekszem a keskeny ágyon, fojtóan feszülnek rám a falak, és halálosan félek, mert tudom, hogy meg vannak számlálva a napjaim. Imádkozni kezdek érte.*

*A szeretet is hogy van? Ezzel jobb a helyzet. Otthon, ha eszembe jut Zsolt, előttem van kislány mosolya, akkor érzem a bennem felbukkanó szeretet érzését. Néha meg nem. Nem is jut eszembe hosszú ideig, ha felbukkan is, közömbös pillantást vetek a látványra, és már haladok is tovább a dolgomra.*

*Ha együtt vagyunk, akkor minden egyes találkozás egy újabb várbevétel Zsolt számára. Első percekben még kis idegenkedés. Félelem, ma mi vár ránk? Aztán elkezd beszélni, és magával ragad. Ó, mennyire jólesik most, hogy mondhatok magamról valami jót is: mindig odaadóan hallgatom őt.*

*Egyik alkalommal azt éreztem, de megölelném. Talán a piacos séta után? Az biztos, hogy a beszélgetésünk nagyon közel hozott bennünket egymáshoz. Nem tettem, nem vagyok egy könnyen mozdulós, ha ölelésről van szó. Búcsúpuszikor mégis magamhoz öleltem egy pillanatra. És ő viszonzta. Anyai érzések, négy gyermek mellett egy ötödik, nem éppen ideális a segítő szerepem.*

*Pénteken, amikor sírt a padon, mesélte a szörnyű hírt, hogy elkezdődött a visszaszámlálás, csak ültem mellette, mint egy fatuskó. Gondoltam, erre nincs mit mondani, erre nincsenek érvényes vigasztaló szavak. Meg kellene ölelni, ez az egyetlen lehetséges válasz. De csak ültem mozdulatlanul.*

## **Összegzés**

A kedvező feltételeknek – mind közül elsősorban a szerető viszonyulásomnak, feltétel nélküli elfogadásomnak – köszönhetően Zsoltban elindult egy folyamat, egy „önmagával folytatott párbeszéd”, amely gazdagodását, növekedését eredményezte. Nőtt önmaga

elfogadásának képessége, lehetségessé vált az önmaga iránti szeretet, amely egyben a lelki egyensúly megtalálásának eszköze is.

Naplóírása, mint az önkifejezés eszköze, egyben mindkettőnk örömforrásává is vált. Az alkotó íráson keresztül tiszteletet ébresztő, szívós és fájdalmas feldolgozó munka kezdődött, és elindult egy gyógyító folyamat. Életút áttekintése felismerések és katarzisos sorozatán keresztül folyamatosan történt és történik. Az írás feltáró és elemző szerepén kívül a sikerélmény ajándékát is nyújtotta Zsoltnak, hiszen eddig önmaga számára is rejtett képességeit mutathatta fel, és ezzel kivívta az én, valamint néhány ismerősének elismerését.

Feltételezhető, hogy önerősödésének következménye az a tény is, hogy a korábbi két évhez viszonyítva a segítő kapcsolat óta harmadannyit tartózkodott kórházban.

Csodálatra méltó az a siker, amit az alkohorról való teljes lemondásban ért el.

Végül lassan izmosodó önellfogadása, önszeretete kiterjedhetett más emberek szeretetére is, nőtt felelősségvállalása a szálló lakói iránt. A velük való beszélgetés struktúrája is megváltozott: a kezdeti, segítőhöz méltatlan lehangoló, túlbeszélő stílust a dialógus és az elcsendesedett figyelem váltotta fel.

#### *A segítő kapcsolat nehézségei és hibái:*

- A túlzott bevonódás, a határok tartásának nehézségei, a felém irányuló kontroll.
- A csapatmunka hiánya: vállamon akartam vinni az egész pszicho-szociális problémahalmazt, nem vontam be a szálló szociális munkásait és a hospice team-et.
- Szerepem volt a függőség kialakulásában és annak fenntartásában, és bizonyos téren hibás volt az önsegítéshez való hozzásegítés is.

Kettőnk jelenlegi kapcsolatát vizsgálva, valamint a kettős fejlődés útjára tekintve azonban a segítő kapcsolat mérlege mégis pozitívan értékelhető, hiszen mindkettőnk vitathatatlan gazdagodását eredményezte. Zsolt nehéz helyzetéhez képest jól van, és a tapasztalatok tükrében a kapcsolat új alapokra helyezhető.

Sokat tanultam kapcsolatunk első évében, fejlődött érzelmi érzékenységem, sokat megtudtam önmagamról és segítő szerepemről. Tanultam Zsolt életéből, és tőle magától. A második év némi tudatossága már a mentálhigiénés tanulmányok következménye volt. Ám legalább annyit tanultam a tanulmány írásakor: a visszatekintés, alapos átgondolás, elemzés során. (Ha újraélhetném a történeteket, szívesen ragaszkodnék a hibáimhoz ismételtén, hiszen legtöbbet azokból tanultam, így értékteremtővé váltak – mégsem

tehetem, mert a segítő foglalkozásúak etikai szabályainak „ne árts” elve megakadályozza, hogy a hibák felett nászt üljek.)

Köszönet ezért az intenzív tanulási folyamatért elsősorban Zsoltnak, aki két éve viseli kapcsolatunk áldását és terhet, és miközben megható igyekezettel halad a „valamivé válás” útján, aközben segít nekem, hogy kicsit én is közelebb kerüljek ehhez az óhajtott állapothoz.

Hiszen önmagunk segítése és a másokon való segítség ugyanannak az éremnek a két oldala, egy olyan éremnek, amely kifejezi az *egy*-séget is, hiszen egy *egységben* gurul, halad a „valamivé válás” célja felé.

#### IV. RÉSZLETEK ZSOLT NAPLÓJÁBÓL

##### **Műfaji meghatározás: szájtépés**

Első emlékem öt éves koromra tehető. Ez az emlék legalább olyan kellemetlen, mint amilyen emlékezetes mind a mai napig. Egy nagyon kieső területen laktunk, szomszéd közel távol sem. Nos, az összes testvérem és a bútorok mind fönn voltak a kocsin, irány az új lakás. A dolog szépséghibája csak az volt, hogy engem ott felejtettek. Ma már szavakba tudom foglalni, hogy mit éreztem akkor. Sorrendbe téve kb. értetlenség, félelem, kétségbeesés, döbbenet illetve pánik. Ezek az ott felejtések később az egész eddigi életemen át különböző formákban, vagy így, vagy úgy ismétlődtek. Emlékszem, harmadik osztályos koromban találtam száz forint értékű iskolabélyeget (akkor még volt ilyen), amit beraktam az iskolatáskámba. A szünetben mindenkinek a holmiját átkutatták, és persze könnyen meg is találták, hiszen nem akartam ellopni. Mivel elfelejtették megkérdezni, hogy került hozzám, azonnal meg is bélyegeztek. Ez a következőként történt.

Föl kellett állnom az egész osztály előtt, és be kellett ismernem, hogy loptam, ekkor írták fel egy rajzlapra az alábbi szöveget: „ISKOLA TOLVAJA”, és ezt a papírt erősítették a hátamra, majd az iskola összes osztályában körbevezettek, hogy mindenki jól lássa, és így módja legyen demonstrálni erkölcsi felháborodását.

A hatás azonnali volt, és életem rövid kilenc éve alatt átélt borzalmak, mint később kiderült, eltörpültek azokhoz a dolgokhoz képest, amik még vártak rám. Mikor végigvezettek az osztálytermeken az ominózus táblával a hátamon, akkor meg akartam halni!! Ma már tudom, hogy meg is haltam!!! Megalázott voltam, és mélységesen

igazságtalannak éreztem a helyzetet. Kilenc éves voltam, ezt nem szabad szem elől téveszteni. Három napig iskola mellé jártam, ekkor jött ki az osztályfőnököm, és beszámolt mindenről. Ami ezután történt, az szinte leírhatatlan, anyám olyan brutálisan megvert, hogy a tanárnőm elájult a végén. Akkor azt hittem, ennél jobban nem lehet emberrel elbánni, de mekkorát tévedtem! A legrosszabb az egészben mégis az volt, hogy eszébe sem jutott megkérdezni, hogy mi is történt valójában.

A mi családuknak igazából sosem élt úgy, ahogy általában szokás, mindig volt legalább két idegen, vagy valamilyen rokon, így volt ez akkor is. Lakott velünk egy asszony, Annus, egy kedves, szeretetreméltó szélhámos, egy botcsinálta tolvaj. Alkoholista volt szegény, abból élt, hogy idegen férfiakkal ivott, és a végén, amikor a pali már elég részeg volt, egyszerűen kifosztotta, ma úgy mondanánk, „markecolt”. Életemnek abban a szakában ő volt az egyetlen, aki soha nem várt tőlem semmi konkrét teljesítményt, talán mert ugyanolyan nyomorult volt, mint én. Neki tökéletesen elég volt, ha szeretik, akkor azt hittem ez olyan kevés, és olyan könnyű. Rajta kívül éveken keresztül nem is tudtam senkit szeretni. Két évig nem történt semmi. Tizenkét éves lettem, amikor apám úgy döntött, hogy otthagyja anyámat. Hazamentem az iskolából, és az addig normálisan berendezett lakás teljesen ki volt ürítve. Bár addigra volt jócskán tapasztalatom az emberi gerinctelenségből, ez az új helyzet teljesen összezavart. Gyakorlatilag apám csak azt hagyta a lakásban, ami ruha rajtunk volt. Anyám, amikor hazajött, idegösszeomlást kapott, és kórházba került.

A testvéreim közül az egyik 15, a másik 16 éves volt, tehát javában kamaszok, és abszolút nem rendültek meg a történeten. Egyszerűen szartak az egészre, így rám, és a két kisebb testvéremre egyaránt. Sőt, mivel már volt jövedelmük, és én is nagyon önálló voltam, így adta magát, hogy a háztartás teljes egészében az én nyakamba szakadt. Ez nem panasz, szinte még élveztem is, legalábbis az elején. Ma már látom, hogy mekkora balek voltam, pofátlanul a falhoz állítottak, átvágtak, becsaptak, és mind közül az anyám vitte a prímet.

Ekkor már öten voltunk testvérek. A nővérem túrta a legkönnyebben, ő simán csavarogni kezdett, teljesen felelőtlen és gátlástalan lett. Minket nagy ívben leszart. A bátyám (tisza apja) ugyan így viselkedett. Soha életükben még csak szikrája sem volt bennük a felelősségnek. Anyám kórházba került. Így maradtam két gyerekkel, akik mindketten majdnem vakok voltak, ez családi örökség. Mindig önálló voltam, de ez az időszak fizikailag és érzelmileg teljesen hazavágott. A gyámügy teljesen rám mászott. Így reggel ötkor keltem, rendet tettem, ez egy 110 nm-es lakás esetén, segítség nélkül, nem akármilyen feladat volt. Reggel a két testvéremet oviba vittem, ahol röntgen szemekkel

vizslatták őket, hogy mindent elvégeztem-e velük kapcsolatban, és bármi gondjuk volt, azt azonnal a gyámügynek jelentették. A gyámügyis akkor került hivatalba, és mindenképp bizonyítani akart. Bármi áron. Kevesen keserítették meg úgy az életem, mint az a nő. Először félttem tőle, később megvettem és gyűlöltem. A testvéreimet olyan tisztán és rendezetten tartottam, hogy már legendás volt. Ennek a dögnek azonban semmi nem volt elég jó. Folyamatosan terrorizált, és valami hihetetlen és aljas trükköket vetett be ellenem. A végén ott tartottunk, hogy el akarta vinni a két gyereket. Ettől teljesen bevadultam, a testvéreimet még a lakásból sem engedtem ki. Teljesen pánikba estem, és rájöttem, hogy csak akkor van esélyem vele szemben, ha az ő módszereivel élek. Így nyíltan, és főleg nagy hangon mindig és mindenhol felvettem a kesztyűt vele szemben. Ezzel sikerült elérnem, hogy az egész környezete meggyűlölte, embertelennek tartották (az is volt). A vége az lett, hogy behívtak a tanácsra. Lazán palira akartak venni, dicsértek, hogy milyen fasza gyerek vagyok, és hogy mennyivel könnyebb dolgom lesz, ha csak magamra lesz gondom.

A megbeszélés végeredménye az lett, hogy közöltem, amíg anyám haza nem jön, addig bárkit is meglátok a lakásban, leszúrom a testvéreimet, utána elvágom a saját nyakam. Mindezt bizonyítandó, rögtön felvágtam az erem a bal kezemen. A hatás azonnali volt, a gyámügyist kis híján meglincselték. Tudtam, hogy győztem. Mindenki büszke volt rám.

Egy jellemző epizód anyámra, ezt csak azért írom ide, hogy képet lehessen alkotni a gátlástalanságáról, a másik ember semmibe nem vételéről. Anyám üzent, menjek be, mert a halálán van. Borzasztóan megijedtem, sajnáltam és szerettem, hisz látni akar, mégiscsak szeret, fontos vagyok neki. Büszke is voltam, hisz elismer, szinte transzban rohantam be a kórházba. Anyám mikor megérkeztem épp kártyázott, nagy hangon nevetgélt, szemmel láthatóan igen jó állapotban volt.

A kártyatársainak és a többi beteg előtt is úgy viselkedett, mintha nem is a megbízható szorgalmas gyereke lennék, hanem sokkal inkább a szolgája, egy szerencsétlen kis bolond. A legszörnyűbb az volt, hogy teljesen fölfogtam, mi történik abban a pillanatban, amikor megláttam kártyázni, amikor meghallottam nevetni. Egy jótékony ájulás mentett meg attól, hogy megőrüljek, így „csak” idegösszeroppanást kaptam. Boldog születésnapot! Aláírás: A sorsod.

Hát, felnőttem egy perc alatt. Az apámmal kapcsolatban még hozzá tartozik az is (nehogy túl egyszerű legyen), az apám az anyám bátyjának a lányával lépett le, és később el is vette feleségül. Nos, így legalább az anyám is felnőtt.

Anyám másfél hónapot volt kórházban, mire kijött 61 kg-ról 50 kg-ra fogytam, és 12 évesen 30 éves lettem. Ezután jött a kanyaró, 39 kilóra csökkent a súlyom, idegösszeomlást kaptam, és meg akartam halni. Az anyám kötelességből ápolt, bár többször odavágta, hogy vagy így, vagy úgy, jó lenne, ha feltenném az i-re a pontot. Az öcsém fizikailag és lelkileg hasonló állapotba került, mint én. Élnem kellett (miatta). Pedig tényleg nem akartam. Az öcsém az egyetlen, aki a mai napig is önzetlenül szeret. Az apám „távozása” után minden rosszabb lett. Anyám mártírt csinált magából. A lelke (ha volt) teljesen kihűlt. Bármit csinált, azt kötelességből csinálta, soha nem szeretetből. Furcsa, de embert még soha nem szerettem úgy, mint az anyámat. (Ez ma is így van.) Ő viszont soha nem szeretett engem, ezt a mai napig nem hevertem ki. Ha még egyszer kezdhethném, akkor is azt szeretném, hogy ő legyen az anyám. Nem vagyok szentimentális, de tőle tanultam meg azt, hogy miképp viselkedjünk akkor, amikor áttaposnak rajtunk. Ez a jelenség, amit mi hibásan életnek nevezünk. Soha nem voltak az anyámmal szemben nagy elvárásaim. Jó lett volna, ha szeret. Ez nem történt meg. Az anyám gyerekként elhagyott, amit nem értettem, míg végül rájöttem arra, hogy engem hibáztat az apám viselkedése miatt. Az anyám nem fizikailag hagyott magamra, hanem a lelkemet próbálta olyan halottá tenni, mint amilyen az övé, ez „sajnos” nem sikerült. Viszont kétségtelenül megnyomorodtam lelkileg.

Minél jobban éreztem a szeretet hiányát, annál erősebbé vált bennem a mások iránti szeretet. Ez soha nem volt egyszerű. Az emberek többsége összekeverte a szeretetemet a dörgölözésemmel. Akkor még nem értettem, hogy a szeretet egy olyan adottság, ami a többségből hiányzik, és hiányozni is fog. Képes voltam elajándékozni a reggelimet, egy kis szeretetért. Úgy váltam a szeretet koldusává, hogy észre sem vettem. Ez nem segített. 13 éves voltam, amikor eladtam a testem (és a lelkem is). Nem a pénz kellett, hanem a „szó”. Ezért a „szeretetért”, mint utóbb kiderült, az életemmel fizettem (jelen idő), fizetek. (Nagy ár.) Érdekes, hogy azt hisszük az életről, hogy befolyásolható, az élet az egyetlen, ami egy idő után megmutatja, hogy ki is az Úr a háznál. Ebbe a felismerésbe utána bele is halunk. Minden esetben. Ki így, ki úgy.

Nagyon sokat gürcöltünk, nélkülöztünk, mire az apám kicseszését sikerült nagyjából kiigazítanunk, és újra talpra tudtunk állni. Az okosabbak a más talpára, és bár erre nekem is volt lehetőségem, gyomrom nem volt hozzá. Elkezdtem sportolni, jó buli volt, szerettem, és hirtelen testileg is elkezdtem rohamosan fejlődni. Egyre inkább kezdett foglalkoztatni, hogy nézek ki, és főleg mások hogy néznek ki. Tizenhárom évesen számomra a nemi hovatartozásom már nem volt kérdés. Ekkor már 184 cm magas voltam, hullámos barna

hajú, és piszkosul csinos, ezt pontosan tudtam is. Most már tisztában voltam vele, hogy eljött, vagy hamarosan itt lesz az én időm. A tizenharmadik születésnapomat egy strandon töltöttem egyedül. Kevés pénzem volt, semmi esélyem nem volt arra, hogy igazán nagy bulit csapjak. Napozással kezdtem, majd bementem a medencébe. Nagyon furcsa volt, hogy viszonylag rövid idő elteltével hol ez, hol az meg akar tanítani úszni, holott én igen jó úszó voltam. Mivel önkéntes „úszásoktatóim” mind férfiak voltak, hamar rájöttem, honnan fúj a szél. A melegekről már hallottam ugyan, de ekkor találkoztam velük személyesen is. Ez egy nagyon furcsa világ, pláne egy korombéli srácnak. Ezek az emberek teljesen hamis csillogással teli életet tettek elém. Bedőltem. Sok gonosz és szemét dolgot láttam már az életemben, de ennyi hazugságot, ármányt, ilyen szépen becsomagolva még nem, így észre sem vettem, hogy megint jól palira vagyok véve.

Az életem teljesen megváltozott, mostantól mindig tele voltam pénzzel és aggodalommal, hogy mikor bukom le. Akkor ezt keményen büntették. Elkezdtem az aranyifjak csillogó-villogó, teljesen céltalan és üres életét élni.

Bár tudtam, hogy az egész csak illúzió, mégis hagytam, hogy megtörténjenek a dolgok. Az elején minden úgy történt, ahogy én akartam. Ez nagyon hamar megváltozott, már nem én szabtam meg, hogy mire vagyok hajlandó, hanem az ügyfél, és az ár. Ez keserű csalódás volt, de hamar rájöttem a dolog lényegére. Így 16-17 évesen három-négy fiút futattam, ez óriási felkészültséget és szervezést követelt. Rendkívüli figyelmet is, nem lehetett lazaskodni, mert ha mégis, az azonnal és viszonylag hosszú időre befolyásolta az üzlet menetét. Ezekben az időkben váltam hideg, dölyfös, számító, könyörtelen, pénzéhes géppé. Hamar rájöttem mekkora hatalom a pénz. Ekkor még fiatalos voltam, így a vendégeim részéről teljesen biztonságban voltam. Elvégre őket csukták volna le, ha szexuális viszonyra fény derül. Közben szorgalmasan tanultam. A pénzem növekedésével egyenes arányban nőtt, a „baráti” köröm is. Olyan sleppel vettem magam körül, akik közt tárgyalás nélkül kioszthattak volna simán 100 évet.

Közben rengeteget buliztam, a buliknak éltem. Egyre ismertebb kezdtem lenni a pesti éjszakákban, ez jó a szórakozóhelyeken, de korántsem olyan jó, ha az embert, már az első alkalommal a keresztnévén szólítják az erkölcsrendészeten.

Egyszer ötvenöt órát voltam fogdán, mire híre ment a dolognak, és sikerült, pont a vendégeimnek köszönhetően, kijutnom. Úgy látszik sem a szeretettel, sem a szerelemmel nem igazán volt szerencsém. Talán akkor még meg sem érdemeltem volna, hiszen sokan szerettek volna, de kiépítettem egyfajta védekező mechanizmust, ami tökéletesen működött. Sőt, elkezdődött egy más folyamat, már nem csak hogy nem engedtem, hogy



szeressenek, hanem elkezdtem úgymond megfizetni mindenért. Elkezdődött egy cél nélküli, úgymond „marj bele mindenkibe” című folyamat. Ma már pontosan tudom, mekkora hiba volt. A haverok szép lassan kezdtek elmaradni, így ők váltak a rosszindulatom célpontjává. Minden jóindulat és segítőkészség elkezdett haldokolni bennem, és amikor meghalt, még csak észre sem vettem, így fel sem fogtam, hogy szép lassan saját ellenségemmé válok. Kezdem sportot üzni mások megalázásából, a nap bármely szakában kapható voltam a legkülönbözőbb szemétségekre. Ugyanolyan gyűlölni valóvá váltam, mint azok, akiket én gyűlöltem. Sajnos, ezt nagyon későn vettem észre, és ha véletlenül mégis, akkor azonnal találtam ilyen-olyan mentséget magamnak. Túl sokáig voltam vak, csak azért, mert nem is akartam látni. Többször kaptam figyelmeztető jelet, például hatalmas botrányok közt elköltöztem otthonról, abban a hitben, hogy a sok barátom majd simát átsegít a nehézségeken. Hihetetlen pofára esés volt. Fölkerestem őket, mondván, ki akarok szállni a buliból, segítsenek rajtam néhány hétig. Megfogadtam, hogy nem fekszem le senkivel. Három nap múlva be kellett szöknöm az állatkertbe, és a medve elé ledobált cukrot ettem, hogy ne dögöljek éhen. Hát ennyi volt a „sikeres” kiugrásom története. A régi „fényem” kezdett halványodni, egyre olcsóbb lettem, és egyre többet kezdtem el inni. A pia miatt előbb az állásom, majd a lakásom is elveszett. Már nem voltam szép, sőt még csinos sem, és ekkor jött két és fél év utca egy teljesen hibásan értelmezett erkölcsi normáért.

## **Szájtépés 2.**

Amikor ezeket a sorokat írom, újból átfagynak a csontjaim, újból kitalítottak, és végtelenül nyomorultnak érzem magam, viszont ehhez a korszakhoz kötődik az is, hogy elkezdődik a lelkemben egy pozitív változás, és elindul egyfajta felmelegedés, bár ez még akkor fel sem tűnt. Mai fejjel nagyon is látom, hogy mekkora szükség volt erre az élethelyzetre. Végül is életem addigi 26 éve, amit nyugodtan nevezhetünk viharosnak, elvezetett odáig, hogy az utcán találtam magam. Kezdetét vette egy számomra teljesen új, és eddig ismeretlen létezési forma, szándékosan nem életformáról beszélek. Mivel eddig is dolgoztam, elkezdtem munkát keresni. Ez korántsem volt olyan egyszerű, mint ahogy én azt elképzeltem. Huszonhat éves vagyok, kőkemény alkoholista, és ez sajnos látszik is rajtam, tehát az, hogy prostiként boldoguljak, szóba sem jöhet, nehéz fizikai munkára pedig alkalmatlan vagyok. Bárhová megyek (ma úgy mondanánk állásinterjúra), mikor rám néztek és meglátták, milyen csodálatosan nézek ki, még csak szóba sem álltak velem. A régi „barátaim” a klientúrámmal együtt teljesen eltűntek, éheztem, szó szerint.

Napokig bolyongok a városban, és semmi nem sikerül, közben egyre éhesebb vagyok. Így, ahogy sétálok éhesen, pont az állatkert előtt találom magam, és ekkor beugrik az isteni szikra. Végül úgy döntök beszököm, hogy minek, igazán magam sem tudom. Nézem ezeket a „dögöket”, és irigy vagyok, bezzeg ezeket a „rohadékokat” etetik, én meg mindjárt éhen döglök. Séta közben egyszer csak ott találom magam a medvék ketrece előtt, szinte ellenségesen nézem őket, ahogy ez a sok hülye mindenféle jó kajával traktálja őket, a nyálam csurog, földig ér. Ekkor az állatkert által soha nem látott „bátor” cselekedetre szánom el magam. Lehajolok, és kezdem magamhoz venni jogos jussomat, mindenféle finomságot. Döbrent és utálkozó arcokat látok, megvetésük nem ismer határokat, és ezt szavakba is öntik. Kit érdekel, így legalább jól vagyok lakva. Hamar belátom, hogy éhségem csillapítása ebben a formában hosszú távon nem megoldható.

Másnap jelentkezem a köztisztasági hivatalban alkalmi munkára, itt legalább minden este kifizetnek, és napi 14 óra 420 Ft-ért, ha már az utcán vagyok, legalább keresek is. Az első napon kidolgoztam a belem (azt az üreset). Amikor veszem fel a fizetésemet, erősen támolygok, ezért megszondáznak: „Maga nem részeg, talán beteg.” Nem mondom meg, hogy az éhségtől van, úgy látszik a büszkeségemből még maradt valami, hát erre jól ráfáztam. Amíg nincs orvosi papír, nincs munka, hogy dögölnék meg. Az orvosi vizsgálat két napig tart, még soha nem vigyáztak így 420 Ft-ra. Végre megint fel vagyok véve, hát ez „gyönyörű” még én örülök, hogy ide felvesznek ezek közé. Engem. A főnököm egy buta fafej, a kisujjamban több van, mint ezeknek összesen. Kezdek spórolni, röhej, mi a francnak, lakásra gyűjtök, meg kocsi, mondom ennek a hülyének, akivel dolgozom. Ez a barom meg el is hiszi. Sőt még biztat is: „neked még van esélyed”, és beszél, beszél hosszú történetet. Sírok, én sírok, ő nem, ez döbbenet, hát kit érdekel ez a kis senki? Hála az égnek ez a nap is véget ért. Meghívom ezt a kis senkit egy pohár borra. Ez a hülye már megint beszél, mit keresek én itt, na mindegy, maradok még, hátha visszahív. Mesél az anyjáról, hogy beteg, vidéken van, minden héten küldi haza a pénzét, ezért alig iszik, és azt eszi, amit a szemetesben talál, ha talál. Vissza akar hívni, elfogadom, tuti, hogy hazudik így akar levenni! Másnap megtudom, hogy minden szava igaz, szégyellek ránézni, meghívom reggelire, nem fogadja el. Emberek, hát mi folyik itt, szarul vagyok, ez egy rohadt nap, meleg van, ez a kis senki meg dolgozik helyettem, azt mondja, mutat egy jó helyet, ne maradjak éjszaka egyedül. Most már biztos, hogy buzi, hozzám se ér, hát mi a franc folyik itt?! Már három hónapja lakunk a Népliget egy eldugott részén, ma azt mondta, hogy szeret. Tudtam, ez a kis hülye a pofámba röhög, és még ő magyarázza nekem, hogy nem lehet köztünk semmi, mert ő nem meleg, bár tudja, hogy nálam mi a helyzet, de ez őt nem

zavarja, hát mit képzelsz ez magáról. Másnap berúgtam, egy hétig nem mehetek dolgozni. Egész nap „otthon” vagyok, hoz nekem vacsorát, nem fogadom el, éjfélkor mégis felkeltem érte, szó nélkül odaadja, és alszik tovább. Elérkezett ez a rohadt tél, kezd hideg lenni, alig bírok aludni, majd megszokod, miről beszélsz, miről beszélsz, akkor alszom normális lakásban, amikor akarok. Nem, már nem akkor. Ez nem normális. November vége van, nagyon fázom, éjjel alvás az utcán, nappal munka az utcán, csak a kocsmában van meleg.

Másnap hivat a főnök. „Magában van némi szervező készség, ki fogom nevezni a jövő héttől munkavezetőnek.” Igyon kevesebbet esténként, és ne vegyüljön ezekkel, legyen követelő, hajtassa ki a belüket. Nem sokáig bírok szívből örülni, mi az, hogy ezekkel, hát kinek képzelsz ez magát? Este nem megyek mégse a szokott helyre, máshol iszom, mikor „hazaérek”, ő otthon van. Elmondja, ezentúl tiszteletudóbban beszél velem a többiek előtt, én ezt nem akarom, így nem. Kell, hogy akard, az ilyen ajánlat nagyon ritka, ha visszautasítod, megsértődik, munka nélkül maradsz, itt a Karácsony, sehol nem vesznek fel, gondolkozz. Semmit nem aludtam. Ő rám néz (utálok, ahogy néz). Észhez tértél? Elbögöm magam, „ezt vártam”, és amikor beérünk, már nem tegez. Megkezdődik a szokásos munkaelosztás, a főnök bejelenti a nagy hírt. Mindenki engem néz és gratulál, már ők sem tegeznek. Leírhatatlan, amit érzek, hisz nem ezt akartam, így nem. Kiindulok „dolgozni”, az első ellenőrzési ponton a melegedőben találok az egyik csoportot. „Csak meg akartuk melegíteni a kezünket”. „Más is fázik, dolgozzatok!” Szó nélkül kimennek a melegedőből, én lekapcsolom a radiátort, és bezárom a melegedőt. Hányingerem van, izzadok, mint a ló, kulccsal a kezemben támaszkodom a falnál és hányok, megállíthatatlanul. Aznap még nyolc helyre kellett mennem, egyik csoportot sem találtam a melegedőben. „Valaki” lettem, mégsem éreztem soha annyira senkinek magam, mint akkor. Teljesen kétségbeesve mentem haza, ő már várt, nem szóltam semmit, üres voltam, ő boldog. „Meg kellett tenned, viszont az már önmagában is jó jel, hogy szégyelled magad.” Teljesen össze voltam zavarodva, és egész odáig így volt, amíg dolgoztam.

Eljött az első Karácsony az utcán. Ma nagyon fáradt vagyok, és egyébként is utálok mindenkit, ahogy nagyobbnál nagyobb pakkal a kezükben rohangálnak, mint a mérgezett egerek. Irigylem a pakkot, és azt, hogy van hova rohanniuk vele. Én szabadnapos vagyok, ő dolgozik, ma korábban végez, elémegek, már a barátom. Sokat iszom, mint mindig, amikor szabadnapos vagyok, ő is. Lopunk egy fát, berakjuk a két pad közé (ami az ágyunk, az asztalunk). Boldogan alszunk el, és reggel együtt indulunk kocsmázni, pénzünk van, futja. Délben ebédosztás, elfogadjuk, de már nem azért, mert ingyen van, egyszerűen

finom és főleg meleg. Ebéd közben nosztalgiazok, ez nagy hiba, mit számít a gazdag kurva, aki voltam, rossz kedvem az egész Karácsonyra, Újévre ráül. Ő hazament, hívott, de nem mentem, ez majdnem az életembe került.

A Kálvin téri szózládára mentem aludni, iszonyú hideg volt, sokat ittam, így nehezen, de sikerült elaludnom. Akkor még nem tudtam, hogy épp a pia, ami miatt olyan sokan fagynak meg az utcán. Próbáljátok meg elképzelni, mit éltem át akkor. Szóval fekszem, és már alszom is. Az a hely, ahol a sós ládát tarják az utcán, nem látható, és mint utóbb kiderült, álmodom. Gondoljatok bele, amit akkor átéltem, abba sokan belehalnak. Hiszem, hogy azért, mert nekem még korán volt meghalni, ezért nem. Álmomban ezt a pici, koszos helyiséget elkezdem berendezni, most kezdem magam igazán jól érezni. Csak azt nem értem, hogy honnan van ez a sok prém. Már nem is érdekel, ki hozta, örülök, hogy van, az a baj csak, hogy nehezen bírom felrakni a falakra, hisz a kandallótól alig férek el, és talán a tűzifa is túl sok. Nagyon családias lett ez a helyiség, és eddig észre sem vettem, hogy milyen tágas. Hirtelen ébredek, mintha valaki direkt keltett volna fel. Nem is értem, hol vagyok. Fázom és iszonyú fájdalmaim vannak, egy örökkévalóságnak tűnik, amíg megnézem az órám, hajnali fél három. Menni, elindulni, vagy hagyni, hogy fagyos hidegtől dermedt, jeges nyelvek vegyék át a hatvan kilós szarhalom felett a hatalmat, amit akár a testemnek érezhetnék, ha a hideg a fájdalomamon kívül engedne mást is érezni. Most már tudom, miről is van szó, próbálok mozdulni, fáj már a só, centinként araszolva lejutok, majd csúszok, és leesek. Most tuti eltört mindenem. Az ajtót, ami elválaszt az aluljárótól, nyitva felejtettem, isteni szerencse. Kijutottam a halál és az élet mezsgyéje közti távolság húsz méterére.

Sehol senki, mintha egy kriptában lennék, elkezdek mászni lassan, centiről-centire. Az agyam, vagy talán valami más, meg akar pihenni. Az „életem” rugdal a „cél” felé, több mint egy órája vagyok úton. Akkor meglátnak, és kijönnek a metróból értem, ebben a pillanatban érek erőm végső határára, és tehetetlenül hagyom – mást nem is tehettem volna – hogy új esélyt kapjak a következő sósládára.

Sokat gondolkodtam azóta ezen, hisz csupa sósláda azóta is ez az egész élet, vajon hány megmászásra való sósláda van még előttem, és sír a lelkem, amikor belegondolok, hogy milyen sokan vannak, akik sósládát lesznek kénytelenek megmászni. Miért nem haltam meg akkor? Mert nem kívánságműsor. És miért élek még? Mert hiányzik kétszáz gépelt oldal a történetből. Az, hogy ez a kétszáz oldal mikor készül el, azt nem én döntöttem el. Írhattam volna kétezer oldalt is, mindegy, hisz tüdőgyulladás és egyéb okok

miatt kórházba visznek. Boldog vagyok, itt a nagy lehetőség, három óra alatt derült ki, hogy TBC-m van (mától egy darabig nem mosolygok).

Újra otthon vagyok, előbb látogatóban, majd végleg. Új állásom van, jól keresek, és úgy általában jól mennek a dolgaim. Kiújult a TBC-m, nincs pánik, volt ettől rosszabb is, irány a szanatórium. Boldog két hét, már megint lázas vagyok, sebaj. Pénzem van, a főnök megígérte, hogy a helyem biztos. Még mindig lázas vagyok, csak azt nem értem, hogy miért nem kapok több lázcsillapítót. Ma valami történt, az orvosnőm kerül, ha találkozunk elpirul, és szégyenlősen pislog rám. Szegény, hogy mondjam meg neki, hogy meleg vagyok, így nincs esélye, én is szeretem, csak nem úgy. Furcsa, a nővérek is tartózkodóbbak lettek, biztos féltékenyek. Bejön a főnővér, felráz és mosolyog (ez a nő szerintem még az életében nem mosolygott). Hivat a főnök, mondja, és megindul előttem a hosszú folyosón. Mind a két osztályon át kell menni, érzem szeretnek, mindenki, nagyon. Találkozom az orvosnőmmel, sír, nem értem, hát persze megtudták, hogy szerelmes belém és kirúgták. Próbálom vigasztalni, elfut. Na mindegy, megérkezünk. Az orvos kedves, furcsán mértéktartó. „Nagyon sajnálom, de nagy a baj, meg fog halni.” (Ez részeg.) „Maga...” „Maga mi?” Jeges rémület fog el, ez rák! „Nem, nem.” „A frászt hozza rám!” „Nem rákos, maga... hm... AIDS-es.”

Sajnálom őt, szegény, egy ilyen hírt csak így? Már nem vagyok a szobában, bár még mindig a foteljában ülök, már nem vagyok sehol. Már nem. Érdekes, nem az a tény borított ki, amit közöltek velem, sokkal inkább az a fajta súly, amiről tudtam, hogy nemcsak az enyém. Nem váltam hirtelen jó tündérré, mégis valahogy megéreztem azt, hogy ez innen már nemcsak az enyém, hanem mindannyiunké, és ebben a dologban nem volt már önsajnálát, ez a lemondás és a remény keveréke volt.

Sokan mondják azt, hogy az ember föl sem bír fogni egy ilyen helyzetet, hát hidd el, igenis felfogja.

Súlyos válságba kerültem, igazi, mély depresszióba. Otthon laktam, ki sem mozdultam a szobámból. Hónapokig tartott ez az állapot, azután összeszedtem magam – nem tudom hogyan sikerült –, és elkezdtem élni azzal a tudattal együtt, hogy betegségem gyógyíthatatlan ugyan, de a jelen pillanatban még élek, és nem érdemes ezt a még meglévő életet tönkretennem a depressziómmal.

És akkor megint történt valami.

Élénken él bennem még az a kép, amikor mentőt kellett hívni, mert kis híján megfulladtam, mikor a mentő egy orvosnővel megérkezett, és elmondtam az orvosnak, hogy AIDS-es vagyok. Iszonyúan megijedt, és olyan ordítózásba kezdett (Ő egy rohadt

AIDS-est nem visz sehova!), hogy az egész családom és az összes szomszéd, akik eddig nem is sejtették, mi az igazi bajom, azonnal értesültek erről, hiszen kitódultak a közös udvarra a látványosság miatt.

A hatás szinte leírhatatlan volt. Az undor és az ismeretlentől való rettegés felváltva ült ki az arcukra, én magam se tudtam megszólalni, a döbbenettől szinte teljesen lebénulva álltam, azonnal megértettem, hogy ide soha többet nem jöhetek vissza.

Egy gatyában, és egy papucsban, pénz és iratok nélkül kerültem be a kórházba. Nyugdíjam még, állásom már nem volt, és tudtam, hogy nincs hova hazamennem. Meg akartam halni, a legsötétebb depresszióba zuhantam. A kórházban az orvosokon és a nővéreken kívül nem nyitotta rám az ajtót senki. Időközben kiderült, hogy megkaptam a TBC-t, így maszk nélkül még a folyosóra sem mehettem ki. Közben attól féltem, nehogy a többi beteg az osztályon megtudja, hogy mi a bajom. Ugyanis nem tudtam, hogy az osztályon mindenki más is AIDS beteg. Ha most valaki azt mondja, hogy el tudja képzelni, annak csak azt tudom mondani, hogy nagyon téved, ezt ugyanis egyszerűen nem lehet elképzelni.

Mérhetetlenül meggyűlöltem mindent és mindenkit, fizikai rosszullétet éreztem a mosolygó, vagy vidám embereknek még a látványától is, keserű és csalódott voltam, egy szál cigarettáért képes lettem volna eladni még a lelkem is.

Lassan javulni kezdett az állapotom, ennek egyáltalán nem örültem, mivel evvel egyre közelebb került az eltávozás napja is, szinte rettegtem, hogy mikor küldenek haza. Hosszú hetek teltek el így, és én egyre közelebb kerültem az összeroppanáshoz.

Mind jobban teret nyert az életemben az ima, gyakorlatilag folyamatosan imádkoztam, így mégsem voltam annyira egyedül, kezdett visszatérni a hitem, lassan személyes kapcsolatba kerültem az Istennel. Ez a kapcsolat azóta is számtalan nehéz helyzeten átsegített, és mind a mai napig segít.

Az orvosaimnak is feltűnt, hogy a kutya sem kíváncsi rám, és végtelenül jólesett, hogy érdekel valakit, hogy mi van velem, a mai napig hálával tölt el az az emberség, amit az osztályon dolgozóktól kaptam, és kapok folyamatosan.

Amikor megtudták, hogy nincs hova mennem, elkezdtek helyet keresni nekem, de csak akkor szóltak, amikor már biztos volt, így kerültem a hajléktalan szállóra.

Az előzmények után boldogan léptem be a hajléktalanok táborába, itt élek ma is, szeretem ezt a négy négyzetméternyi függetlenséget.

Sok mindent meg kellett tanulnom az új helyzetemben, nem mondom, hogy könnyű volt, sőt borzasztó nehéz. Kezdetben zavart a sok idegen ember. Egész nap a szobámban

ültem (gyakran ma is), nem ismertem senkit, nehezen viseltem a sok szabályt, nagyon lassan ment a beilleszkedés, az örökös titkolózás, hogy miért nem dolgozom, miért vagyok 100%-kos rokkant. Végül egy TV-nek adott interjúban mindent elmondtam, így egyszer és mindenkorra vége szakadt a találgatásoknak.

A riport után napokig ki sem mozdultam a szobámból, egyfolytában az járt a fejemben, hogy mit gondolnak rólam. Egyre feszültebb lettem, ha mégis kimentem a folyosóra, vagy a konyhába, hirtelen elhallgattak, és igyekeztek még a tekintetem elől is kitérni. Kerültek, mintha leprás lettem volna.

Nem tudom, mi volt az utolsó csepp a pohárban, talán a barátom halálának híre. Csak ültem az ágyamon, körülöttem egy nagy halom gyógyszer, nyugodt voltam, már nem haragudtam, nem voltam keserű, és egyáltalán nem érdekelt, hogy mit gondolnak rólam, már csak az foglalkoztatott, hogy feltűnés nélkül távozzak ebből a világból. Az összes gyógyszerem beszedtem, és igyekeztem méltósággal meghalni.

## **Magdi**

A zárt osztályon tértem csak magamhoz – nem örültem –, fehér csempe és két kényszerzubbony volt a falon, az ajtón csak kívül volt kilincs, az ablakon rács, lakonikus egykedvűséggel vettem tudomásul az új helyzetet.

A szociális munkásom volt az első látogatóm, egy jóra való, művelt, kimondottan szegénylős fiú. Mikor belépett a szobámba, és szembesült a látvánnyal, szinte lebénult. A helyzetet tovább rontotta, hogy kettesben maradtunk, és a ruházatom enyhén szólva is hiányos volt. Végig állva maradt, a beszélgetés is nehezen indult, én gonosz módon végig élveztem a zavarát. Tudta rólam, hogy meleg vagyok, ettől még nehezebb volt az egész, így a látogatás hamar véget is ért.

Második és egyben utolsó látogatóm egy nő volt. Magas, kortalan, csinos, és visszafogott.

Soha életemben nem láttam korábban, először azt gondoltam, valami tévedés lehet. Hamar kiderült, nem tévedés, hozzám jött. A „főnöke” kérte meg, hogy jöjjön be hozzám, akivel az interjúban találkoztam, néhány mondatot váltottunk csak, így érthetően meg voltam lepve.

A szobámban még egy szék sem volt (biztonsági okokból), így az ágy végére ültettem le. Nem mondhatnám, hogy könnyen indult a beszélgetés, hisz mindketten ismeretlenek voltunk a másik számára, így nem volt közös témánk. Teljesen nyugodnak

tűnt, ez némileg segített. Gyakorlatilag csak én beszéltem, ő figyelmesen hallgatott, a szóvalódi értelmében figyelt rám.

Egy szatyorral érkezett, megpakolva mindennel, de számomra a legfontosabb a cigi volt. Miután kiszúrtam a bagót, alig vártam, hogy elmenjen, tudom, ez nem volt valami szép, de hát ez az igazság. Ő nem dohányzott, így fogalma sem volt tantaluszi kínjaimról.

(Neki meg arról nem lehetett fogalma, hogy elfelejtettem, hogy mindezeket én rendeltem, talán a sok gyógyszer, talán a szomszéd srác által kínált, életem első füves cigarettája miatt, ki tudja?)

A második találkozás a szállón valamivel jobb volt, de nem mondhatom, hogy könnyen oldódtam volna.

Görcsösen viselkedtünk mind a ketten, ekkor még eszembe sem jutott, hogy komoly barátság kezdete ez.

Magdi (mert ez a neve) mérhetetlen türelmével és szerénységével nagy hatást gyakorolt rám. Az ilyen találkozások alkalmával általában én beszéltem, ő figyelmesen hallgatott, ez a figyelmessége jellemzi a kapcsolatunkat mind a mai napig.

Viszonylag sokáig nem tudtam mit kezdeni az új helyzettel, ha ellenséges nem is voltam, de zavarodott mindenképp. Ennek az lehetett az oka, hogy régen elszoktam már attól, hogy van valaki, aki képes olyannak elfogadni, amilyen vagyok.

Gyakran előfordult, hogy kibírhatatlanul viselkedtem, néha szándékosan, mintegy tesztelve őt.

Az ő kitartásának köszönhetem, hogy ma ott tartok, ahol tartok. Soha nem osztott tanácsokat, nem oktatott ki, egyszerűsége és visszafogottsága és a belőle áradó nyugodt elegancia nagyban hozzájárult ahhoz, hogy lassan a bizalmamba fogadtam, így egyre vidámabbak lettek a találkozások.

Amikor először feljött hozzám, és szembesült a négy négyzetméteres életteremmel, alig tudta leplezni megdöbbenését, ennek később hangot is adott, aminek én enyhén szólva nem örültem, de legalább kezdte érteni azt, hogy az élet más területén is kb. ekkora a mozgásterem, és azt, hogy minden lehetőségem – köztük az életem is – bizony ilyen mértékben korlátozott.



Több mint két év távlatából bátran ki merem jelenteni azt, hogy akár az életvezetésemben, akár az aktivitásomban igen nagy a szerepe, hiszen előtte az égardta világon nem törődtem semmivel, bár mindig tagadtam, mégis, a halálvárás töltötte ki a napjaimat.

Nem izgatott a külsőm, hogy mit gondolnak rólam mások, teljesen kielégített az, hogy van hol laknom, van egy ruhám, és nem haltam éhen.

Miután belépett az életembe, ez lassan bár, de változni kezdett. Miatta kezdtem odafigyelni magamra, figyelni kezdtem a megjelenésemre, a beszédstílusomra, egyre fontosabbak lettek azok a napok, amikor tudtam, hogy találkozni fogunk.

Rengeteget beszélgettünk, pontosabban beszéltem én, és kimondottan jólesett, hogy mindig odafigyelt rám, zárkózottságom fokozatosan enyhülni kezdett, lassan igényelni kezdtem az emberek társaságát, egyre több időt kezdtem eltölteni a szomszédaim társaságában, és ez új volt a többi lakónak és tágasabb környezetemnek is.

Egyre többen jöttek hozzám, ügyes-bajos dolgaikkal, én pedig kezdtem mind jobban beleélni magam a „segítő” szerepbe. Ezekről a „segítői” ügyködéseimről gyakran beszélgettünk Magdival, ennek köszönhetően a stílusom – remélem – folyamatosan javult.

Ma ő az egyetlen barátom, akiben feltétel nélkül képes vagyok megbízni, még akkor is megkönnyebbülök, ha leszid, mert tudom, hogy szeret, és ez biztonságot ad.

## <sup>1</sup>JEGYZETEK

A homoszexualitás eredete nem ismert. Számos kutató szerint biológiai, genetikai tulajdonságokban kell keresni az okokat, mások szerint szerepet játszik a pszichoszexuális fejlődés zavara, a nemi szerepek és azonosulási minták elégtelen hatása, vagy a heteroszexuális érdeklődés traumatizálódása. A homoszexuális *identitás* kialakulása több szakaszban megy végbe. Első szint a *szentitizáció*, amikor már kisiskolás korban, a társas tapasztalásokban az illető különbözőnek érzi magát a többi társától. (Például kevésbé sportosnak vagy éppen túlságosan is annak.) Második szint, a felismerés szintje, az *identitáskrizis*. A nemi érés kezdetekor felismerik, hogy saját nembeli társaikhoz vonzódnak, és ez a felismerés nagy belső feszültséget, identitásválságot okoz. Tudják, hogy homoszexuálisok, akiket a társadalom megbélyegez. Harmadik szint az *identitásfelvállalás*. Bár a homoszexuális identitást ennek a folyamatnak az elején felvállalják, ez még nem jelent teljes elfogadást. Vannak, akik igyekeznek heteroszexuálisnak látszani, vannak, akik szélsőségesen kezdenek viselkedni, mert alkalmazkodnak a szélesebb társadalom homoszexualitásra vonatkozó sztereotípiáihoz, megint mások elkezdenek homoszexuális közösséghez alkalmazkodni. Végül a negyedik, az *elköteleződés szintje, az identitás integrációja*, ahova azok jutnak el, akik lehetséges életformaként fogadják el a homoszexualitást. Az identitás integrációját a szexualitás és az érzelmi kötődés összefonódása, az életformával való elégedettség kifejezése és a homoszexuális identitás nyilvános vállalása mutatja. (COLE, MICHAEL: *Fejldéslélektan*. Budapest, Osiris Kiadó, 1998.)

<sup>2</sup> Találkozásainkról időnként feljegyzést készítettem, e tanulmányban a jobbra zárt, kurzívval szedett részek ebből vett idézetek. Zsolt, kifejezett kérésére, saját nevén szerepel.

<sup>3</sup> BANG, RUTH: *A segítő kapcsolat*. Budapest, Tankönyvkiadó, 1980. 28.

<sup>4</sup> BUDA BÉLA: *Mentálhigiéne*. Budapest, Animula Kiadó, 1994. 33. (*A szeretet a lélektan szempontjából*)

<sup>5</sup> *Egymás közt – egymásért*. Szerk.: JELENITS ISTVÁN – TOMCSÁNYI TEODÓRA. Szeged, Híd Családsegítő központ, 1990.; FROMM, ERIC: *Birtokolni vagy létezni? Egy új társadalom alapvetése*. Budapest, Akadémiai K., 1994.

<sup>6</sup> A terápia folyamán meghatározó a terapeuta őszintesége, hitelessége, melyhez magas szintű önismeretnek kell kapcsolódnia, és így alakul ki a kongruencia (egymásnak megfelelés), azaz „a terapeuta valódi, személyes kapcsolatba kerül kliensével ... minél jobban el tudja fogadni azt, ami benne végbemegy és félelem nélkül azonosulni tud érzelmei teljes komplexitásával, annál kongruensebb”. (ROGERS, CARL R.: *A személyközpontú megközelítés alapjai*. Budapest, OPI, 1983. 183.) (A szerk.)

<sup>7</sup> TRINGER LÁSZLÓ: *A gyógyító beszélgetés*. Budapest, SOTE, 1992.

<sup>8</sup> POLCZ ALAINE: *A halál iskolája*. Budapest, Magvető, 1989. 255.

<sup>9</sup> TRINGER LÁSZLÓ: *A gyógyító beszélgetés*. Budapest, SOTE, 1992.

<sup>10</sup> A stigmának a különböző jegyei arra készítetik mindazokat, akik találkoznak a stigma viselőjével, hogy hátat fordítsanak az illetőnek, tekintet nélkül arra, hogy egyéb tulajdonságai milyen hatást tennének rájuk. A legkülönbözőbb diszkriminációkkal élünk, és ezek révén hatékonyan csökkentjük az illető lehetőségeit az életben. (*Megismerés, előítélet, identitás* Szerk.: ERŐS FERENC. Budapest, Új Mandátum Könyvkiadó, 1998.; GOFFMAN, ERVING: *Stigma és szociális identitás*. In: GOFFMAN, E.: *A hétköznapi élet szociálpszichológiája*. Budapest, Gondolat, 1981. 179-239.)

<sup>11</sup> BERNÁTH LÁSZLÓ – RÉVÉSZ, GYÖRGY: *A pszichológia alapjai*. Budapest, Tertia Kiadó, 1997.

<sup>12</sup> „Érdekes megvizsgálni, hogyan kapcsolódnak össze e »tiltott területek« (szexualitás és halál tabuja) korunk talán legfélelmetesebb betegségében, az AIDS-ben. E betegség, mely erősen ostromolja a szexualitás, ráadásul elsősorban a homoszexualitás és a halál kérdését, sorscsapásként robbant be a halál korábban nem tapasztalt visszaszorításának nyugalmaiba. Úgy gondolom, az AIDS felszínre hozza halálfélelmünk legfontosabb tényezőit.” (KÁRPÁTHY ÁGNES: *A*

gyász szociológiája. Budapest, MTA Politikai Tudományok Intézete, 2002.)

Az AIDS járványra leggyakrabban alkalmazott metafora a „pestis”, de sokan nevezik Isten büntetésének is, amely a szexuális eltévélődőkre, sőt egyenesen a perverzerekre sújt le. Elterjedt nézet, hogy az illető beteg „maga kereste magának a bajt”, tehát megérdemli.

„Mindig érdemes szembesülni azzal a folyamattal – bár olyan idős, mint maga az emberiség, és úgy látszik, kérelhetetlenül érvényesül – amelynek során a betegségek jelentésre tesznek szert (azaz az emberiség legmélyebb félelmeinek jelképévé válnak), és ezáltal stigmatizálják a bennük szenvedőket.” (SONTAG, SUSAN: *Az AIDS és metaforái*. Budapest, Európa Könyvkiadó, 1990.)

<sup>13</sup> BERNÁTH LÁSZLÓ – RÉVÉSZ, GYÖRGY: *A pszichológia alapjai*. Budapest, Tertia Kiadó, 1997.

<sup>14</sup> JELENITS ISTVÁN – TOMCSÁNYI TEODÓRA, 1990.; AINSWORTH-SMITH, IAN. *Szembenézni a halállal – elengedni menni*. HÍD, 1990.

<sup>15</sup> MÜLLER, MONIKA: A gyásztanácsadás szerepe a hospice gondozásban. *Kharón*, 2001/ősz 18-26.

<sup>16</sup> ROGERS CARL R.: *A személyközpontú megközelítés alapjai*. Budapest, OPI, 1983.

<sup>17</sup> KÜBBLER-ROSS, ELISABETH: *Éretté válni a halálra*. Kecskemét, Korda Kiadó, 2002.

<sup>18</sup> FREDERIK, CLAIRE: Hipnoterápiás kapcsolat halálosan beteg páciensekkel. *Kharón*, 2002/tél-tavaszi 47-62.

<sup>19</sup> FRANKL, VIKTOR E.: *És mégis mondj Igent az Életre!* Budapest, Pszichoteam MMK, 1988. 131.

<sup>20</sup> HENNEZEL, MARIE DE – LELOUP, JEAN-YVES: *A halál művészete*. Budapest, Európa, 1999. 14.

<sup>21</sup> ROGERS, CARL: *Ilyen vagyok*. Bostoni előadás, egyetemi jegyzet

<sup>22</sup> JELENITS ISTVÁN – TOMCSÁNYI TEODÓRA, 1990.; FODOR LÁSZLÓ – TOMCSÁNYI TEODÓRA: *Segítő kapcsolat, segítő szindróma, segítő identitás*. Budapest, HÍD Alapítvány, 1999.