

## Singer Magdolna

### Cselekvő csend

Áramlat-élmény a hallgatás, meghallgatás által a gyógyíthatatlan betegek mellett

**Összefoglalás** *A tanulmány esetleírásokkal és ezek elemzésével arra kíván rámutatni, hogy képessé válhatunk a hallgatás, meghallgatás által egy magasabb szintű meghittség, együttlét elérésére, arra, hogy egy közös áramlat-élmény részesévé váljunk, még egy olyan fájdalmasan nehéz helyzetben is, mint amilyen a haldoklókkal való kommunikáció. A rogers-i empátia, Csíkszentmihályi flow-ja, Eric Berne tézisei a spontaneitásról, elevenégről, a keleti filozófiák tanításai a jelenben való létezés fontosságáról vezettek ahhoz a – személyes tapasztalatok által egyre inkább megerősített – következtetéshez, hogy minél inkább képesek vagyunk a jelen pillanat átélésére és a másik emberre irányuló empátiára, annál inkább kölcsönössé válik a segítő kapcsolat, és a flow, az áramlat-élmény útján elérhető, hogy a legnagyobb adással kapjuk a legtöbbet.*

### Útitárssá válás a halálba tartó betegek mellett

*„Megfigyelhető, hogy a gyógyíthatatlan betegekkel való kapcsolatban ma a zavar legkülönfélébb jelei mutatkoznak. Nyilvánvaló, hogy akkor jöhet létre optimális állapot, ha a természetes emberi kapcsolatok és közösségformák szintjén létrejön egy újfajta kommunikáció a halál körül, amely egyrészt lebonyolítja a megfelelő társaslélektani folyamatokat, amelyek lehetővé teszik a haldoklóval történő lelki találkozást és elősegítik a gyász lezajlását, részben pedig felkészítik az embereket a meghalás tényére, szembesítik ennek konzekvenciáival, amelyek már a jelen időszakát is érintik. Valószínűleg új rítusok, szertartások, viselkedési sémák is kellenek ehhez, amelyek a halállal kapcsolatos kommunikációkat serkenteni, szabályozni tudják.”*

(Buda, 1997, 14.)

### A hospice-ről általában

A Britannica Hungarica szerint: „A hospice a haldoklók fizikai és lelki kínjainak enyhítésére létrehozott otthon vagy kórházi létesítmény.

A hospice elnevezés a középkorból származik: így nevezték azokat a jótékony formában működő menedékhelyeket, ahol a zarándokok és utasok megpihenhettek és felfrissülhettek. Ezeket a helyeket gyakran szerzetesrendek működtették, a legismertebb az angliai Szent Bernát Menedékház, mely a mai napig is ekként működik a Pennini-Alpokon átutazók számára.

Noha már a XX. század előtt is léteztek külön kórházak, ahol a gyógyíthatatlan betegeket kezelték, a haldoklók különleges igényeit csak a II. világháború után ismerték fel, és ez vezetett a modern hospice-mozgalom kialakulásához.

A mozgalom egyik kezdeményezője Cicely Saunders volt, ő alapította Londonban a St. Christopher's Hospice-t, 1967-ben. Más egészségügyi szakértőkkel együtt felismerte, hogy a modern orvosi kezelés sok eljárása nem alkalmazható a haldoklók gondozásában. Az intenzív osztályokon rutinszerűen használt módszerek, amelyekkel agresszíven próbálják meghosszabbítani az életet, gyakran csak fokozzák a halálos betegek szenvedését és elszigeteltségét, és megfosztják őket attól a lehetőségtől, hogy békében és méltósággal haljanak meg.

Az egészségügy nem volt felkészülve ezen betegcsoport támogató jellegű gondozására, ezért vált szükségessé a modern hospice intézményrendszer létrehozása.

A hospice együttérző, megnyugtató környezetet nyújt, azzal a céllal, hogy a haldokló utolsó napjait a lehető legkellemesebbé tegye. Elsőbbséget élvez mindenekelőtt a fizikai fájdalom csökkentése: a testi kínok enyhítésére fájdalomcsillapítókat, nyugtatókat és különféle fizioterápiás módszereket alkalmaznak.

A hospice-ban inkább a fájdalom megelőzése a cél, nem pusztán a már kialakult fájdalom csillapítása. Ezt a beteg állandó megfigyelése, valamint az egyéni igényeinek megfelelő pontos gyógyszerelosztás és -adagolás útján érik el. A hospice-ban a betegek erkölcsi támaszt kapnak mind szeretteiktől, mind a személyzettől, és itt különböző módszerekkel segítik elő érzelmi és lelki jólétüket. A betegeket rendszerint kezelőorvosuk tanácsára szállítják a hospice-ba, ha feltehetően már csak néhány hónapjuk vagy hetük van hátra. A gondozás történhet teljes egészében az egészségügyi létesítmény keretein belül, járóbeteg-rendelés formájában, vagy otthon.

A magyar hospice mozgalom 1991-ben indult fejlődésnek, a szervezeteket a Magyar Hospice Egyesület fogja össze.”

Ezek tehát azok az információk, amelyek a kívülállóknak is rendelkezésére állnak a hospice-ról, ha érdeklődnek a mozgalom iránt. Vannak azonban ennek a tevékenységnek olyan vonatkozásai is, amelyeket még nem rendszereztek, illetve nem dolgoztak fel. Ebben a tanulmányban e speciális vonatkozások egy részével foglalkozunk.

### **A jelenlét, bizalom, hallgatás szerepe a betegágy mellett**

A halálhoz vezető út során a beteg intenzív belső történéseket él át. Az elmenő megválaszolhatatlan kérdésekkel szembesül, keresi a titkot, önmaga legbelsőbb titkát. Gyakran magányosnak és kiközösítettnek érzi magát. Ez élete legérzékenyebb szakasza. Azok, akik kísérik ezen a nehéz úton, leginkább bizalmukkal és jelenlétükkel segíthetnek neki.

Mindannyian vágyunk arra, hogy meghallgassanak, figyeljenek ránk. Tudjuk, hogy ugyanerre a figyelemre vágnak mások is.

A betegágy mellett azonban elbizonytalanodunk, zavart élünk át. Sokan hisszük, hogy a betegnek beszélgetőpartnerre, társalkodónőre, felvidítóra, vigasztalóra van szüksége. Amikor tenni, segíteni vágyunk, valami aktivitásra gondolunk. Pedig a legtöbb, amit tehetünk, az odaadó, aktív hallgatás. Néhányan tudjuk, hogy a másik meghallgatása a legfontosabb, de vagy elfelejtjük az adott helyzetben, vagy nem vagyunk képesek megvalósítani, vagy azt hisszük, hogy a csend, a passzív hallgatás elegendő. A hallgatni tudás azonban ennél bonyolultabb, összetettebb feladat. Ennek elsajátítása hosszú folyamat, mely nem annyira szellemi képességeken, mint érzelmeken, a személyiség fejlettségi fokán múlik. Amíg megtanulunk aktívan hallgatni, addig a személyiség hihetetlen fejlődésének lehetünk tanúi.

Évek óta dolgozom haldoklók mellett egy hospice team tagjaként, mint laikus önkéntes segítő. Személyes tapasztalataim megtanítottak arra, mennyire fontos beteg hozzátartozónk, barátunk, ismerősünk betegágya mellett a megértő figyelem. A „jól hallgatást” azonban még mindig csak tanulom.

Ez a tanulmány az érzékeny, figyelő jelenlétről, a hallgatásról, meghallgatásról szól. A hallgatás, „csendben levés” is kommunikáció, méghozzá rendkívül intenzív. Hallgatni sokféleképpen lehet. Jól hallgatni nagyon nehéz.

A halál felé tartók mellett hallgatni különleges feladat.

**Carl Rogers személyközpontú szemléletének találkozása Csíkszentmihályi Mihálynak az áramlat-élményről alkotott elképzelésével**

Tanulmányomban az aktív hallgatás szerepének hangsúlyozásán kívül azt szeretném bizonyítani, hogy a figyelem, a meghallgatás, a teljes szívvel, teljes odafordulással, önátadással való jelen levés (bár lemondásnak tűnik) valójában busásan megtérülő adomány. Nem mi vagyunk az adakozók. Felbecsülhetetlen értékeket kapunk – de csak ha eleget teszünk bele. Az igaz találkozásban a pillanat sodró élménye, az együvé-tartozás élménye, spirituális élmény, a személyiségfejlődés lehetősége rejlik.

Carl Rogers kliensközpontú elméletében mélyen elgondolkodtatott az az empátiás viselkedési mód, amely azt jelenti, hogy belépünk a másik ember gondolatvilágába, szinte olyan erővel, mintha az ő életét élnénk, „ítéletalkotás nélkül mozgunk benne”, érezzük, amit ő érez, nem érezzük, amit nem mer érezni. Mindezt úgy érhetjük el, hogy kis időre „félretesszük” saját énünket, és helyet adunk a másik énjének.

Ritka pillanatokban, amikor sikerül a valóságban is létrehoznom egy beteggel ilyen érzelmi állapotot, felfedezem, hogy váratlanul szinte egzakt módon mérhetően megváltozik az atmoszféra körülöttünk, egy oldott, bizalmi légkör alakul ki, és ha sikerül tovább fenntartanom intenzíven a figyelmemet, ez az együttlét egy magas hőfokú áramlat-élménnyé sűrűsödik.

Itt találkozik ez a szemlélet egy másikkal: Csíkszentmihályi Mihály (professzor, a Chicagói Egyetem pszichológiai tanszékének vezetője) az áramlat-élményről szóló könyvében vezette be a flow fogalmát, mint azt az érzést, amely az élet minden területén megnyilvánuló öröm-élmény, egy olyan sodrás-élmény, amely az alkotó emberi tevékenység során jelentkezhet, legyen az munka, kertészkedés, hegymászás, játék, vagy bármi más.

Merészségnek, esetleg tapintatlanságnak tűnhet éppen ezt a boldogság-érzést a haldokló betegekkel összefüggésbe hozni. Merésznek tűnik azok számára, akik elkerülik a gyógyíthatatlan betegekkel való szorosabb együttlét, mélyebb lelki találkozás lehetőségét, ám azok az emberek, akik ilyen területen dolgoznak, felemelően szép és örömteli pillanatokról számolnak be.

Elisabeth Kübler Ross, Cicely Saunders, Kalkuttai Teréz anya a haldoklók melletti segítségnyújtás három kiemelkedő alakja. Magyarországon Polcz Alaine a hospice mozgalom elindítója. Ők azok, akik elsőként emelték fel a szavukat az emberséges halál mellett, s akik ugyanakkor könyveikben, nyilatkozataikban nem a szomorúságnak adnak hangot, hanem megkísérlik megláttatni velünk ennek a sokunk számára nehéz feladatnak a felemelő, gazdagító erejét és szépségét.

Ezt az erőt, szépséget azonban csakis abban az esetben találjuk meg, ha megtanuljuk az empatikus figyelmet. Rogers ilyenkor a beteg érdekében történő teljes énfeladásról beszél, Csíkszentmihályi ugyanerre az énfeladásra, mint az áramlat-élmény feltételére mutat rá.

Mi is az a flow közelebről? A tökéletes élmény állapota. Néha megtörténik, hogy minden különösebb ok nélkül váratlan örömet élünk át, például egy dallam hallatán, egy felbukkanó gyönyörű táj láttán. A tökéletes élmény azonban legtöbbször akkor következik be, ha valami célirányos tevékenységet végzünk, amikor befektetünk, plusz energiát fordítunk valamire, ugyanakkor van esélyünk a feladat sikeres elvégzésére. Ilyenkor erőlködés és frusztráció nélkül végezzük a feladatot, és minden figyelmünkkel az örömteli célra fókuszálunk. Megszűnik a léttel való foglalkozás, paradox módon azonban az áramlat-élmény után az Én-érzés még erősebben tér vissza. Nincs bennünk aggodalom, erősnek, határtalannak érezzük magunkat, bizunk önmagunkban. Megszűnik a zavar, nem kényszerülünk rendet tenni gondolataink folyamában, nincs készültségi állapot, nem érezzük, hogy meg kellene védenünk magunkat. Ez az állapot a „flow”, az áramlat élmény, mivel leggyakrabban így fejezték ki ezt az érzést az interjúalanyok: „olyan volt, mintha lebegtem volna”, „mintha valami áramlat sodort volna magával”.

„Az áramlat-élmény segít az Én-nek az integrálódás folyamatában, mivel az erős összpontosítás eme állapotában a tudat szokatlanul rendezetté válik. A gondolatok, a szándékok, az érzések és az összes érzékszerv ugyanarra a célra összpontosulnak. Az élmény harmonikus, és amikor az áramlat-epizódnak vége, az ember »összeszedettebbnek« érzi magát, mint azelőtt,

nemcsak belsőleg, hanem más emberekkel és általában a világgal kapcsolatban is.” (Csíkszentmihályi, 1998, 73.)

### **Hipotézis**

Saját tapasztalataim, a rogers-i empátia, Csíkszentmihályi flow elmélete, Eric Berne spontaneitásról, elevenségről szóló tanításai, a keleti filozófiákban fellelhető figyelmeztetés a jelenben való létezés fontosságára – mindezek engem ahhoz a feltevéshez vezettek, hogy minél inkább képesek vagyunk a pillanat átélésére és a másik emberre irányuló empátiára, annál inkább válik kölcsönössé a segítő kapcsolat, és a flow, az áramlat-élmény útján elérhető, hogy a legnagyobb adással kapjuk a legtöbbet.

Tény, hogy képesek vagyunk tudatunk egy részét kontrollálni, így képessé válhatunk a hallgatás, meghallgatás által egy magasabb szintű meghittség, együttlét elérésére, egy közös áramlat-élmény részesévé válni – még ebben a fájdalmasan nehéz helyzetben is, mint a haldoklókkal való kommunikációs viselkedés.

Az esetleírásokkal mind az aktív hallgatásnak, mind az aktív hallgatás hiányának a kommunikációra, ezen keresztül magára az együttlétre gyakorolt hatását kívánom elemezni, ezen belül az aktív hallgatás útján elérhető mély együttlétben átélhető áramlat-élményt kívánom bemutatni, s az elemzés szintjén megragadhatóvá tenni.

### **Esetleírások**

#### **Az anya, aki szerető családja körében és mégis magányosan halt meg**

Anyám kilenc éve halt meg. Hosszú betegsége alatt naponta látogattam, beszélgettünk, szinte egyetlen voltam a családban, akivel kommunikációja nyílt lehetett, hazugságmentes. Mindenki más hártott, szépített, vagy nyíltan hazudott neki. Engem támadtak, mert azon a véleményen voltam, hogy ha nem tudatjuk a diagnózist a halál felé tartó beteggel, akkor elmagányosodik, izolálódik a hazugság által emelt fal miatt. Ezt nem értették, lelketlennek tituláltak, és még azok után sem voltak képesek a nyíltságot felvállalni, hogy én tapintatosan közöltem anyukámmal a szomorú hírt.

Egy idő után beszélgetéseink akadozni kezdtek, anyámnak ritkán sikerült úgy megnyílnia felém, ahogyan szerettem volna. Gyakran hallgattunk, és ez a hallgatás egy zavart csend volt. Elszomorított bennünket, hogy nem tudunk egymással beszélgetni. Vágytam rá, hogy anyukám jobban megnyíljon, de nem tudtam, hogyan segíthetném ezt. Néha egyenesen úgy éreztem, neheztel rám. Nehéz időket éltem, a vállalkozásunk lekötötte minden energiámat, valósággal ki kellett tépnem magam a töméntelen feladat közül egy-egy látogatás erejéig. Kamaszkorú gyerekeim miatt is büntudatom volt, rájuk sem tudtam elég időt fordítani. Ezért a szótlán üldögélések alatt gyakran járt a gondolatom az elvégzetlen teendőkön. Szerettem volna kimozdítani magunkat ebből a helyzetből, ezért egy pszichológus barátnőm javaslatára régi fényképeket vettem elő és kérdezgettem anyut a múlttól. Sajnos ez sem hozott eredményt. Mindennek ellenére heves türelmetlenséggel várt engem minden nap, de nem tudom, hogy mit is jelentettek neki valójában ezek az együttlétek. Egy valami jut eszembe, ami talán intimebb pillanatot teremtett: időnként elpanaszolta nekem apuval szembeni ellentmondásos, olykor gyűlölködő érzéseit, amit én őszinte megértéssel hallgattam.

Anyámnak megadatott, hogy otthon haljon meg, sőt az is, hogy szerető család által körülvéve. Mégsem megnyugvást érzek, ha ezekre az órákra gondolok. Apám, látva, hogy anyám már végstádiumban van, összetelefonálta a családot. Bátyám és felesége, apám és én, valamint anyám egyik nővére szorongott a kis szobában az ágy körül. Anyám nem volt tiszta tudatánál, a fájdalomcsillapítók eltávolították a valós világtól. Csukott szemmel feküdt, néha motyogott

valamit, mintha álmában beszélne. Nővére fogta a kezét, később én, de azután a hosszú várakozásban csak ültünk szótlanul, vagy csendesen beszélgetve.

A magam részéről érthetetlen, hogy miért nem voltam vele teljesen, átadva magam az ő távozásának. Zavart tudata eltávolított tőle, valahogy visszajelzés híján elbátortalanodtam, elbizonytalanodtam, tanácsstalanságomban leültem egy fotelba, és várakoztam. Vártam, hogy meghaljon, és én hazamehessek. Ez így volt, bármilyen csúnyán hangzik is. Késő éjszaka volt, fáradt voltam, vágytam az otthonomba, az ágyamba. Apám közben kimerülten elaludt. Anyám nővére egyszer csak azt mondta: vége, meghalt. Ijedelem támadt, felráztuk apámat, aki kétségbeesetten kérdezte, miért nem ébresztettük fel, sírni kezdtek körülöttem.

Bár anyám szerettei által körülvéve halt meg, úgy érzem, alig kevésbé magányosan, mint egy kórteremben, egyedül, elhagyatva.

Fél évvel a halála előtt sírtam csak, amikor megtudtam, hogy menthetetlen. Aznap mélységesen mély szomorúság telepedett rám, majd hatalmas erővel feltörő zokogás buggyant ki belőlem. Halála után egyszer sem sírtam.

### **Az apa, aki mellett megtanulták a figyelmes hallgatást**

Apám két éve ment el. Nagyon érdekes a története, szeretném sokaknak elmondani, hátha segíthetek vele. Mindig is anyámmal voltam szorosabb kapcsolatban, szinte a barátnőm volt. Mindent meg tudtam vele osztani. Ezzel szemben apámmal gyakran vitatkoztunk, apró, buta dolgokon. Aztán anyám halála után csak apám maradt, akit igen megviselt anyám elvesztése. Gyakran látogattam – ez tudatos vállalás is volt. Kezdetben éppúgy vitatkoztunk, mint azelőtt. Aztán ahogyan teltek az évek, valahogyan összecsiszolódtunk, én engedékenyebb lettem, toleránsabb, ő is igyekezett kerülni a vitát. Közben megbetegedett, gyakran kellett kórházban tartózkodnia a fulladásai miatt. Heteket töltött a tudószanatóriumban, majd kissé megerősödve ismét otthonába térhetett, de hamarosan kezdődött minden előlről. A szanatóriumi látogatásaim alkalmával gyakran üldögéltünk a parkban, egy padon, hol friss tavaszi illatok közt, hol nyári melegben vagy fáradt, őszi napsütésben.

Kezdetben rohanós voltam, éppúgy sok elfoglaltságom volt, mint anyám betegsége idején. Két új gyerekkel is gyarapodott a családom, a kamaszok mellett. Aztán egy napon, amikor ültünk a padon, és én reflexszerűen nyugtalankodni kezdtem, mehetnékem támadt, rádöbbentem, hogy mit csinállok. Nyugalomra intettem magam. Ugyan hová futok, van-e fontosabb, mint hogy az apámmal legyek, hosszan, időtlenül? Óvodába még nem kell mennem a gyerekekért. Egyéb teendőim megvárhatnak. Ettől kezdve gondosan úgy alakítottam az életemet, hogy legyen elég időm a látogatásra, és amikor ott voltam, tudatosan kitöröltem minden zavaró gondolatot a fejből, és igyekeztem apámra hangolódni. Figyeltem rá, kérdezgettem, mit gondol, mit érez, mire vágyik. Érdekelni kezdett a múlt, rájöttem: ha eltávozik ő is, már sohasem kapok választ a kérdéseimre. Korábban untattak a történeteit, most újrakérdeztem a gyerekkorát, inas éveit, a háborús megpróbáltatásait, a szüleivel, anyámmal való kapcsolatát.

Szívesen mesélt, és én örömmel hallgattam. Észrevétlenül közel kerültünk egymáshoz. Lassan-lassan megnyílt, bizalmasabb dolgok is szóba kerülhettek.

Néha úgy éreztem, elrepült a vele töltött idő.

Egyre rosszabb lett a tüdeje, egyre sűrűbben került kórházba. Egyszer az erős fuldoklástól tüdőembóliája is lett, de kilábalta belőle, hazamehetett. Utoljára rohamkocsi szállította, kis híján megfulladt útközben. A kórházban aggasztó állapotba került. Szaladtam meglátogatni, láttam, hogy rosszak az esélyei, ezt később az orvos is megerősítette. Csendes volt, csukott szemmel, nyugodtan feküdt. Beszéltünk pár szót, majd csendesen ültem az ágya mellett.

Másnap reggel úgy mentem már a kórházba, hogy lehetővé tettem, hogy vele maradassak végig.

A bátyám is megérkezett a feleségével. Ők rövidesen szedelőzködtek, de bátyám – látva eltökéltégemet, hogy én nem tágítok apánk mellől, akár napokig – hamarosan visszatért, pedig látni valóan menekült ebből a helyzetből.

Apu most is nyugodtan feküdt, félig szendergő állapotban. Neheze éret ugyan a beszéd, de képes volt kifejezni a kívánságait. Egyszer-egyszer vizet kért, máskor pisilnie kellett. Amikor a család néhány tagja megérkezett, apám felnézett és azt mondta: nofene, ennyien itt vagytok? Majd később: Elmegyek. Itt hagylak benneteket. Ekkor mindenki hevesen tiltakozni kezdett: ugyan dehogy, hogy mondhat ilyet. Én közel hajoltam hozzá, hogy értsen, fogtam a kezét, és azt kérdeztem: úgy gondolod, apu? Igen – válaszolta csendesesen.

Később elmondtam neki, hogy ismét embóliája volt, az okozta a nagy fájdalmat. Alig észrevehetően – szemét továbbra is csukva tartva – bólintott.

Aztán csak hárman maradtunk: a bátyám, a felesége és én, s mi kitartottunk mellette végig. A nappal és az éjszaka csendesesen telt el. Apu kérdésemre elmonda, hogy nem fáj semmije, de nem jó a közérzete. Amikor pisilnie kellett, szólt nekem. Kérdeztem, hívjam-e az ápolónőt, de ő tiltakozott. Iszonyatos erőfeszítéssel felült – bátyámmal ketten segítettük – majd megpróbálkoztunk az ágytállal. Apám azt akarta, hogy én segítsek, meglepődve és meghatottan próbáltam megtalálni parányira zsugorodott hímvesszőjét.

Másnap bátyám elrohant a munkahelyére, sógornőmmel ketten lestük apám lélegzetét. Férjemmel telefonon tartottuk a kapcsolatot, azt tanácsolta, mondjak valami kedveset búcsúzóul apámnak. Megörültem az ötletnek. Apám arcához közel hajolva kérdeztem, ért-e engem. Bólintott, csukott szemét továbbra sem nyitotta ki.

– Mondok neked valamit, apu, tudod-e, hogy a ti házasságotok anyuval nekem példa és erő volt egész életemben, hogy lehet szépen is élni, hogy létezik jó házasság, és hogy éppen emiatt is meg másért is, nekem nagyon szép gyerekkorom volt. És tudod apu, az is lehet, hogy én azért találtam meg a párom, mert hittem, hogy lehetséges, mert láttalak benneteket.

Erőtlenül elmosolyodott, felemelte a kezét, és megsimogatta az arcomat. Kislánykorom óta nem tett ilyet.

Azután csak ültem csendben, fogtam a kezét, és figyeltem a lélegzetét. Nagyon vele voltam. Ő semmiféle fájdalomcsillapítót nem kapott, nem volt szüksége semmilyen gyógyszerre. Világos tudattal, egyre ritkuló lélegzetvétellel, egy végső sóhajjal ment el közülünk. Örültem, hogy mellette voltam, úgy éreztem, szép halála volt. Bátyám nagyon boldog volt, hogy mégis apánk mellett maradt, elborzadva gondolta el, mennyire nem lett volna apunak ereje még a nővért sem hívni.

Az elkövetkező hetekben sokat sírtam, de ezek a feltörő könnyek megkönnyebbülést és megtisztulást hoztak, és a fájdalom érzése helyett inkább jóleső szomorúsággal jártak. Hiányzott apám, de tele voltam megmagyarázhatatlan jó érzésekkel is. Felidéztem a haldoklását, és a fájdalmas tényen valahogyan átragyogni láttam valami szépséget, örömet. Ennek egyik példája, hogy az utolsó napján viselt, átizzadt pamut pizsama felsőjét kimostam és eltettem emlékébe.

Azóta az eltelt két év során folyamatosan csodálkozom azon, hogyan lehetséges, hogy szegény anyukám, aki egész életemben nagyon szoros kapcsolatban állt velem, halálában távolabb van, mint apukám, akivel csak az utolsó időkben javult meg a kapcsolatunk. Egyikük sincsen már a közelemben, de apukám valahogyan bennem él, szívet melengető módon érzem jelenlétét.

### **Kati, akit látszólag meghallgattak**

Katit a kórházban ismertem meg. M. doktornő bevezetett hozzá, és néhány kedves szó kíséretében átadott neki. Ő nem sokat törődött azzal, valójában ki is vagyok én, és mit keresek nála, kérdés nélkül azonnal belefogott betegségének történetébe, és a mesélést abba sem hagyta közel három órában keresztül.

Bár igyekeztem figyelmesen hallgatni, folyamatosan futottak a magam zaklatott gondolatai vele kapcsolatosan. Hogy lehetséges ez? Rövidesen meg fog halni ez a helyes kis fiatal teremtés, aki itt arról beszél, mennyire szeret diszkóba járni, táncolni, szeretkezni, hogy szeretne egy igazi párt találni, és még egy gyereket szülni, hogy a kisfia 11 éves, és nagyon aggódik miatta, hogy büszke arra, hogy fiatal és lányos, és mégis mekkora nagy fia van, és hogy ez a jóindulatú daganat amije van, már fejlődik vissza a sugarazás következtében, milyen szerencse, hogy még időben jött, és nem két év múlva...

Rejtély volt számomra, hogy ez az egyszerű, de korántsem buta nő hogyan képes ennyire vakfoltos lenni betegségének lényegi részére. A vele töltött órák alatt kissé türelmetlenül vártam, hogy felém is fordul az érdeklődése, és én is elmondhatok magamról ezt-azt. Azt képzeltem, ehhez az induló kapcsolathoz elengedhetetlenül fontos a bizalom, azt pedig csakis úgy nyerhetem el, ha módot kapok arra, hogy megnyíljak, hogy megismerhessen, megszerethessen.

Lestem az alkalmat, hogy bekapcsolódhassak én is az egyoldalú monológba. Sajnos, minden igyekezetem ellenére úgy hagytam el a szobát, hogy meg sem szólalhattam. Csalódott voltam és fáradt, úgy éreztem, a hosszú és kimerítő együttlét ellenére sem jött létre köztünk igazi kapcsolat.

### **Róza néni, aki egy figyelmes hallgató segítségével újraértékelhette életének egy szakaszát**

Látogatásomkor Róza néni fia, Gáspár, igen beszédes kedvében volt, mesélt a régmúlt időkről, a családi életükről. Hirtelen úgy éreztem, a beteg feje felett jót diskurálunk, mintha ő ott sem lenne, ezért aggódva kérdeztem Róza nénit, jólesik-e neki is hallgatnia a régi történeteket, vagy esetleg zavarjuk őt? Ugyanakkor azt is gondoltam, hogy ez a közös emlékezés kifejezetten jól eshet Róza néninek is, és talán a fiához is közelebb kerül azáltal, hogy a fia nekem, mint idegennek tud mesélni a boldog gyermekkoráról, míg az édesanyjának nem. Róza néni megnyugtatott, hogy ez számára is érdekes, nyugodtan folytassuk a beszélgetést. A hosszúra nyúlt elbeszélésből megtudhattam, milyen tradicionális, összetartó család volt az övék. Minden áldott vasárnap felkerekedtek a különböző helyen lakó gyermekek és unokák, és elindultak a közös cél felé: a Budakalászon, két holdas kertben lévő nagy villában élő nagyszülők felé. Róza néni férjének a szülei tárt karokkal várták haza gyermekeiket, menyeket, vejeiket és a sok unokatestvért. Az asszonyok a konyhában hatalmas spartherten főzték az ebédet, a férfiak diskuráltak, a gyermekek pedig a legboldogabbak voltak, meglátogatták a gazdasági udvarban élő számtalan állatot: lovakat, disznókat, szárnyas jószágokat, nyulakat. Minden gyereknek volt az unokatestvérek sorában egy hasonló „ikertestvére”, akivel szorosabb volt a barátsága, és így vasárnaponként a hatalmas kertben, a friss levegőn nagyon jól szórakoztak. Olyan vonzó, olyan idillikus volt az a kép, amelyet Gáspár lefestett, az ő gyermekkorára, melynél álmodni sem lehetett szebbet, hogy megsajnáltam saját gyerekeimet, akik csak sátoros ünnepeken találkoznak az unokatestvérekkel. El is határoztam, hogy változtatok ezen, időnként összehozom majd a családot.

Legközelebbi látogatásomkor úgy tűnt, már legfeljebb a simogatásom hatolhat át valamilyen formában Róza néni lelkéig, de beszélgetni már nem fogunk egymással soha többé. Aludt, kimozdíthatatlanul, teljes közönnyel a világ felé, így nem is reméltem már, hogy kijön ebből a mély önmagába fordultságból. Meglepetésemre Róza néni néhány perc múlva összeszedte minden erejét, és éber állapotba került, sőt, beszélgetést kezdeményezett. Elsuttogta, hogy milyen elesett, nagy türelemre van szükség hozzá, hogy mennyire jólesik neki, ha jön az ápolónő, és megfürdeti, az a nap fénypontja. Bizony vannak betegek, akiknél nagy türelemre van szükség – feleltem – az anyukám is ilyen volt szegény, de Róza néni éppen nem ilyen. Ez láthatóan jól esett neki, mert már nem is vitakozott, csak azt mondta: hát igyekeznek. Aztán elfáradt, elszótlanodott, fogtam a kezét, és együtt hallgattunk. Majd gondoltam, megajándékozom azzal, hogy beszámolok arról az értékről, amelyet neki, illetve az ő családjának köszönhetek, köszönhet az én családom. Elmondtam, mennyire tetszik nekem az, ahogyan ők éltek, a rendszeres családi találkozások, hogy én is

változtatni fogok a családi szokásainkon, éppen az ő gyönyörű példájuk indított el bennem valamit. Róza néni emlékezni kezdett, bizony, a régi idők, tényleg jó volt, szép volt, nagyon szerették azokat a vasárnapokat mindannyian. Ezen elmélázott egy kicsit, talán még mosolygott is volna, ha képes lett volna ilyesmire szegény. Bejött a fia is, bekapcsolódott az emlékezésbe, ismét hosszasan mesélt, önfeledten, gyermek volt megint, aki vasárnaponként az unokatestvéreivel a gazdasági udvar titkait leste a budakalászi családi birtokon. Mindannyian jól éreztük magunkat, Róza néninek is szemmel láthatóan jót tett a múltban való utazás, én is élveztem ezt a – ma már hihetetlennek tűnő – családi idillről szóló mesét. Azután Gáspár megkínálta az édesanyját egy kis gyümölcsjoghurttal, s mi döbbenet és hitetlenül néztük, amint a szokásos egy-két mokkaáskánál helyett egy negyed pohárnyit eltüntet.

### **Teréz néni, akinek sikerült megláttatnia valamit a szenvedésen túl**

Ebédosztásnál kiderült: az egyik néni nem tud egyedül enni. Visszamentem hozzá, óvatosan felültettem, és elkezdtük a lassú, sziszifuszi munkát. Teréz néni nagyothallott, de a beszédhez amúgy is gyenge volt. Kínzó légszomjjal küszködött, ez látnivaló volt, de az ágya melletti oxigénpalack is erről árulkodott. Egy-egy kanál leves között percekig próbálta összeszedni magát. A nehézlégzésen kívül hányinger is gyötörte, az éjjeliszekrényén a köpöcsésze még kiürítetlenül árulkodott az átélt küzdelmekről. Mindennek ellenére kérte a levest, de túlon túl megterhelő volt számára az evés, összeroskadt derékka kucorgott az ágyon, és nem kellett hozzá különösebb empátia, hogy átérezzem: borzalmasan érezheti magát. Lassan fogyott a levesestál tartalma, minden kanál után hosszasan kellett várnom a következővel. Nagyon sajnáltam a nénit, először gondoltam arra, hogy én is leszek ilyen idős, ezer-ráncú, szőrösomóktól elcsúfított arcú, és egy ilyen külső mögött mégiscsak én magam rejtőzködnék, jönne látogatni a nagylányom, aki engem csinosnak ismer, örök fiatalnak, jönne és etetné tőpörödött és magatehetetlen magamat.

A szoknyámra cseppent a paradicsomlevesből, a csúnya folt nem hagyott nyugodni: remélem, kijön belőle – gondoltam, miközben vártam, hogy megnyugodjon a néni.

Ekkor ráeszméltem, hogy nem vagyok eléggé a nénivel, csaponganak a gondolataim, hiszen nem ezt tanultam, nincs most fontosabb, mint a beteg.

Nem egyszerű feladat megzabolázni a gondolatainkat. Igyekeztem a nénire hangolódni. Ahogyan figyeltem gyötrelmes légvételeit, öntudatlanul elkezdtem vele lélegezni. Olyasmit sejtettem meg, ha én szinte vele lélegzem, együtt veszem vele a levegőt, be-ki, be-ki, akkor az én könnyű, egészséges lélegzetvételem segíti az övét. Persze nem igazán hittem ebben, de nem lepődtem volna meg, ha tényleg bekövetkezett volna.

Nem merem állítani, hogy a néninek könnyebb lett ettől. Én azonban annyira egygyé váltam vele, a helyzettel, a szenvedésével, a magányával, a kiszolgáltatottságával, hogy a továbbiakban már egy megváltozott lelkiállapotban tudtam viszonyulni hozzá. Valahogyan belsőleg értettem meg létezésének súlyát, minden egyes kanál levesnek az értékét.

Amikor öklendezni kezdett, megsimogattam erős, sprőd szálú ősz haját, majd átölelve tartottam a hátát, míg meg nem nyugodott.

### **Rubin tea Évával**

Éva középkorú, egyedülálló, önmagát még úgy-ahogy ellátni tudó, bizakodó és kellemes személyiség volt. Egyik látogatásomkor említette, hogy szereti a finom teát elegáns kávéscsészékből inni, persze az nincs neki, megteszi a kevésbé szép is, de nagyon el tudja képzelni azt az érzést, amikor gyönyörű csészékből kortyolja az ember a finom illatos teát. Amikor megadja a módját az élvezetnek, a társalgásnak, az együttlétnek. Legközelebb két porcelán csészével



állítottam be. Kifejezetten kettőnknek vásároltam, és vettem különleges teát is. Előre élveztem az együttlétet.

Az öröm persze nem maradt el, bár a borús idő, meg az időváltozásnak köszönhető levertségem kezdetben érződött a hangulatunkon. Megfőztük a teát, megterítettünk a kis kerek dohányzóasztalon. Éva pár szem süteményt is kerített a tea mellé. Beszélgettünk, ugráltunk ide-oda a témákkal. Bár megtanultam, hogy ne beszéljek saját dolgaimról, gondolataimban mégis hűtlen voltam Évához, mert bizony el-elkalandoztam a magam belső világában.

Aztán valami történt. Hirtelen nagyon érdekelni kezdett, ahogyan Éva magáról mesélt. Elkezdtem élénken figyelni. Kérdéseket tettem fel, hogy jobban értem az összefüggéseket. Felbátorodott, és egyre őszintébben vallott magáról, én meg egyre beljebb akartam menni, hát hallgattam és kérdeztem, hallgattam és kérdeztem. Ahogyan beszélt életéről és közelgő haláláról, a maga számára is válaszok születtek, aztán újabb kérdések saját magához, újabb válaszok. Mint a hagymahéjakat, úgy fejtettük le együtt az újabb és újabb rétegeket Éva lelkéről. Órákig beszélt, én csak a kérdéseimmel szólaltam meg. Közben ittuk a finom, illatos teát a gyönyörű csészékből, és – tudom hihetetlen, de – egyszerre úgy éreztem, mintha megrészegültem volna ettől az italtól, nem számított a nehéz levegő a szobában: a pelenkák és pisis rongyok állott nehéz szaga, a szuterén lakás szegénysége és rendetlensége, a saját feladataim, mind távolivá váltak, csak mi maradtunk, ketten a gőzölgő teával, mintha nem is ebben a kis szobában, hanem az egész világegyetemben lennénk, csak mi ketten.

### **Évával a parkban, áramlat-élményben**

Szép tavasz volt, amikor Évát látogattam, s mivel belém karolva viszonylag könnyedén képes volt a sétára is, minden alkalommal elballagtunk a közeli parkba. A gyerekek örömteli játéka hosszasan lekötötte figyelmét, de éppúgy érdekelte minden apró esemény, sőt eseménytelenség is: a tavasz illatai, színei, a madarak hangja, a felhők az égen, vagy a cipője orránál heverő kavics.

Ilyenkor én is átadtam magam a csendes szemlélődésnek, a rádiótelefonommal együtt kikapcsoltam az ide nem illő gondolataimat is. Évára tudtam figyelni, persze, mire ő lett a betegem, már sokat változtam. Képes voltam az alázatra, önmagam háttérbe szorítására, az érdeklődő, részt vevő figyelemre. Éva is megkönnyítette a dolgomat, számára a társalgás éppúgy örömet okozott, mint a töprengő, csendes együttlét. Így nekem is megadatott a tavasz gondtalan élvezete: a pihenés, kikapcsolódás órái voltak ezek.

E nélkül képtelen lettem volna időt szakítani egy sétára, feladattalan üldögélésre a parkban, egy telefonmentes órára. Éppen a lelkiismeretes ott-levésem, vele-levésem tette lehetővé az én békémet is. Látszólag feláldoztam a szabadidőmet, az elérhetőségemet – valójában nem áldozat volt ez: valódi örömöm volt abban, amit kaptam. Ráhangolódtam Évára, vele együtt tartottam a napnak az arcomat, figyeltem a lába előtt lapuló kavicsot, tekintetét követve lestem meg a felhők izgalmas formáit. Az ő öröme és az én örömöm egy és ugyanaz volt.

### **Éva, aki ajándékba adta a halálát**

Éva meglepett halálával. Csütörtökön még együtt élveztük a játszótéri élet mozgalmas látványát, hétfőn meg azzal fogadtak a kórházban, hogy Évát beszállította a mentő, haldoklik. Pénteken váratlanul rosszul lett, gyakorlatilag három napja eszméletlen.

Bementem hozzá. Elszomorított a látvány. A lehangolóan sivár kis szobában magányosan feküdt és bizony az ő látványa is lehangoló és sivár volt. Merev mozdulatlanságban, félig nyitott szájjal feküdt, hangos légvétele emlékeztetett csak arra, hogy élő emberrel találkozom.

Leültem mellé, megfogtam a kezét, és halkán elmondtam neki, hogy itt vagyok, megjöttem, és itt is maradok vele, ameddig csak tudok.

Nem reagált rá. Úgy tűnt, semmit nem érzékel a külvilágból. Szomorúan gondoltam arra, hogy így kell meghalnia, ilyen magányosan, ebben a kopár szobában. Közeli hozzátartozója nincs, a hospice munkatársak ugyan sokat voltak mellette az elmúlt napokban is, de ki tudja, a végső órájában éppen itt lesz-e valaki. Nekem 3 óra múlva a gyerekekért kell mennem, mit is tehetnék, hogy itt maradhassak? De vajon meddig, napokig? Hogyan is tudnám ezt megoldani? Csak ültem mellette csendesen a kezét pillanatra sem elengedve, néha-néha szóltam is hozzá, reméltem, hogy valamiféle erőt mégiscsak jelent ez az együttlét számára. Elmondhatatlan békességet éreztem, a meghittségnek, harmóniának ez a szinte tökéletes élménye mint kitörölhetetlen lenyomat marad meg emlékezetemben.

Talán 2 órát tölthettem így vele, amikor kezdte lassabban venni a levegőt, egyre hosszabb szüneteket tartott, mire rászánta magát a következő lélegzetvételre. Sejtettem, hogy itt a vég. Erősebben szorítottam a kezét, hogy érezze bátorításomat. Igyekeztem teljes szívemmel-lelkemmel vele lenni. Még egy utolsó mély sóhaj, és több már nem jött utána...Ott ültem elvesztett szerettem mellett, és szomorúság helyett örömet éltem át: úgy éreztem, Éva nekem ajándékozta a halálát.

## Elemzés

*„Értsék meg az emberek, hogy valahányszor megfenyegetnek, megaláznak egy másik embert, fölösleges fájdalmat okoznak vagy parancsolgatnak neki, vagy elutasítják, kóros lelki jelenségeket okozó erővé válnak, ha mégoly kicsivé is. Ismerjék föl, hogy mindenki, aki kedves, segítőkész, előzékeny, pszichológiailag demokratikus, odaadó, melegszívű, valójában pszichoterápiás erő, ha mégoly kicsi is.” (A. Maslow)*

### **Az aktív és a passzív hallgatás módszere**

A bemutatott esetek közös vonása, hogy főszerepet játszik benne a hallgatás. A hallgatás minősége azonban igen eltérő: kezdve a kommunikációelméletben „passzív hallgatásnak” nevezett hallgatástól egészen az érdeklődő figyelemig, az „aktív hallgatásig”.

Passzív hallgatást figyelhetünk meg a kórházi eseményben, amikor a segítő Katit látogatja. A fiatalasszonyt feszíti a közlésvágy, szóhoz sem juttatja a számára ismeretlen látogatót. A segítő azonban nem ideális közönsége, hiszen – bár kezdetben valóban érdeklődő kíváncsisággal fordul feléje –, figyelme hamar ellankad. Gondolatai szétszórt figyelemről tanúskodnak. Elakad a hallottakon, azt boncolgatja, saját belső monológjával van elfoglalva, máris reflektál az elhangzottakra, holott a történet folytatódik. Ugyanakkor szeretne maga is szóhoz jutni, „én bemutatásra” készül, szakadatlan készültségben van, lesi az alkalmat, hogy mikor teheti ezt meg udvariatlanság nélkül. Ez a megosztott figyelem nem teszi lehetővé az érzelmi ráhangolódást, az empatikus megértést. Azonban nemcsak a beszélő a vesztes ebben a helyzetben, hanem maga a hallgató is: fáradtságának és csalódottságának éppen az elköteleződés hiánya az oka. Látszólag vállalja csak fel a hallgató szerepét, hallgatása azonban a passzív hallgatásra jellemzően érzelem- és melegségmentes marad.

Hiányzik a befektetés az együttlétbe. Az igazi jelenlét, mely nem pusztán fizikai jelen levést jelent, hanem a teljes szívvel, lélekkel való ott-létet, a teljes önátadást, odaadó figyelmet, valamint az azonosulást a beteggel és történetével. Hasonlóan szomorú a helyzet az első eseteleírásban a lány anyjánál tett látogatásainál is. Bár őszinte vágy motiválja, képtelen meghittebb kontaktust létrehozni anyjával. Ez az eset egy másféle hallgatásról szól. Itt az anya is hallgat, és a lány is. Nem sikerül megteremteni a belső csendet, a ráhangolódást a másokra. A betegszobán kívüli világ hangzavara beszűrődik a lányon keresztül a beteghez. A beszélgetések felszínesek maradnak, nem tudnak elmélyülni. A kommunikáció tartalmatlansága a személyes részvétel hiányára utal. A hallgatás zavaró csenddé válik, melyben nem érzik jól magukat.

Itt is hiányzik a kapcsolatra való áldozás. A lány gondolatai az elvégzetlen feladatokon járnak, egyszerre kíván megfelelni munkájában, gyerekeinek, férjének és beteg anyjának. Ez a se-se állapot, ez a köztes lét aztán lehetetlenné teszi az igazi ráhangolódást, és – bár őszintén vágyik rá, hogy anyjával az utolsó hónapok tartalmasan és mély együttlétekekkel teljenek –, elköteleződés hiányában képtelen megteremteni ennek az erőterét.

Akkori életszakaszában saját magára sem marad ideje, saját belső békéjének biztosítása pedig feltétele egy gyógyíthatatlan beteggel való zavartalan, harmonikus kapcsolat kialakításának. „Figyelni, alaposan meghallgatni, a másokban elmélyedni csak akkor lehet igazán, ha önmagunkban is el tudunk mélyedni, sőt, néha beszélni is tudunk önmagunkról, mégpedig másképpen, mint amit a pillanatnyi realitás diktál, vagy ami intellektuálisan megragadható” (Vannesse, 1993, 28.).

Ám nem pusztán feladatoktól terhes élete lehet magyarázat a szomorúan üres, tartalommal alig bíró együttlétekeknek. Miért hiányzik vajon ennyire az érzékenység és a megértés? És miért hiányzik a segítőnél is, akinél nem hivatkozhatunk a zaklatott életvitelre? Aronson és Rogers a félelmet határozzák meg közös nevezőként, mind az érzékenység, mind a megértés hiányánál.

A hatékony kommunikációhoz szükséges, hogy legyőzzük magunkban a félelmet attól, hogy mások megláthatják gyenge pontjainkat. Ez azonban nem egyszerű elhatározás kérdése, hiszen gyakran még a felismerésig sem jutunk el: mitől tartunk, mitől félünk?

A hangsúly az érzékenységen van, illetőleg, hogy képesek vagyunk-e arra, hogy megtanuljunk odafigyelni saját érzéseinkre, ki tudjuk-e fejleszteni magunkban a mások iránti érzékenységet. Az első eseteírásban szereplő lány nem jut el saját félelmeinek felismeréséhez, óvatos, tartózkodó magatartása nyilvánvalóan félelemszülte stratégia. Képtelen felismerni, megfogalmazni saját érzéseit, képtelen elegendő érzékenységgel fordulni anyja felé.

### **A rogers-i nondirektív technika követelménye**

A rogers-i megközelítés szerint, a segítő kapcsolatban a fejlődést elősegítő atmoszféra három feltételen nyugszik. Ezek az elfogadás, az empatikus megértés és a kongruencia (Rogers, 1983, 10.).

Az első elem, az elfogadás attitűdje a lány (ugyanaz, aki az első esetben az anyjával kudarcot vallott), apjával kapcsolatos viselkedésében mutatkozik meg maradéktalanul. Teljes odafordulással, pozitív hozzáállással viszonyul apjához.

Míg korábbi időkből arról számol be, hogy sok vitájuk volt, a betegség időszakára már képessé vált elfogadni apja érzéseit, indulatait, félelmeit, ellenkezéseit, az övétől eltérő véleményét is. Nem érez kényszerítést a maga igazának feltétlen bizonyítására, apja viselkedésének állandó bírálatára, de a kötelező, protokolláris szórakoztatásra, felvidítésre, vigasztalásra sem.

Az elfogadás mindannyiunk számára nehezen elsajátítható viszonyulási mód. Szeretnénk, ha családunk, barátaink, ismerőseink a dolgokat, az életet hozzánk hasonlóan látnák, és csak nehezen engedjük meg magunknak azt a toleranciát, melyben a másik szabadon lehet önmaga.

A lány az évek során eljut apjával oda, hogy elfogadja és tiszteletben tartja annak teljes személyiségét. Elfogadásával lehetőséget ad neki, hogy „személylé” váljon, hogy élete legvégső pillanataig változzon, fejlődjön, kiteljesedjen.

Ugyanezt az elfogadást anyjánál képtelen volt megtenni, holott alapvetően anyját szereti jobban, nincs is más magyarázat erre, mint a félelem – a félelem, mely falat emel köztük: a hallgatás, a ki nem mondott szavak falát.

A második feltétel, a megértés a lány anyjával való kapcsolatának egyetlen területén működik. A lány mintegy mellékesen említi, hogyan hallgatja meg anyjának apjára vonatkozó panaszait. Pedig ennek jelentősége nem csekély. Az anyában rengeteg fájdalom, düh halmozódott fel férje iránt, a házasságuk utolsó éveiben felgyűlt sérelmek következtében. Ugyanakkor ebben a helyzetben a férje egyúttal ápolója is, így nehezen kimondható – haragot, hálát, elismerést elegyítő – ambivalens érzelmeket él át. Éppen ezért a férjjel szembeni frusztrációt oldandó, a leány alkalmas

a ventilációra, a felgyülemlett indulatok „leszelepelésére”. Nem száll szembe anyjával, nem bizonygatja apja áldozatos ápolói szerepét, hanem együttérzőn, megértéssel hallgatja anyját.

Amikor a másik embert hallgatjuk, hajlamosak vagyunk rá, hogy azonnal értékeljük, minősítsük mondanivalóját. Általában meg sem kíséreljük a megértést, azonnal elővesszük előregyártott sablonjainkat, konstruktumainkat, minthogy a megértés kockázatos: ha engedjük, hogy megértsük a másikat, a megértés megváltoztathat bennünket. Ismét a félelem akadályoz tehát abban, hogy mélyen, empatikusan behelyezkedjünk a másik gondolatvilágába. A lány ezúttal képes erre, kapcsolatuk ennél a pontnál lép ki a felszínesség szürkéségéből.

Apjával való kapcsolatának egészére elmondható az, ami anyjánál mindössze egyetlen területen valósulhat meg. A második esetben olyan ritkán tapasztalható szenzitív megértésről, a másik személy lelkébe, gondolatvilágába való teljes behelyezkedésről van szó, amely létrehozhat egy oldott, biztonságos, bizalmi légkört.

A megértés fontosságát hangsúlyozza a gyógyíthatatlan betegekkel kapcsolatban Cicely Saunders is, az angol hospice-mozgalom nagy úttörője. „Egyszer megkérdeztem egy embert, aki tudta, hogy haldoklik, mit várna el leginkább azoktól, akik gondozzák. Azt mondta: azt, hogy úgy tűnjék, megpróbálnak megérteni.” (Szögjál, 1995, 47.)

Ha egy embert megértenek, akkor az az ember tartozik valahová – mondja Rogers, és kinek ne lenne nagyobb szüksége a valahová tartozásra, mint egy haldoklónak, aki éppen arra készül, hogy elveszítse párját, gyermekeit, barátait, munkáját, vagyonát, örömeit, szomorúságait, egyszóval: mindenét!

Ez a megértés csak úgy lehetséges, ha megtanulunk empátiával viszonyulni a beteghez, méghozzá azzal a fajta empátiával, amelyet Carl Rogers oly érzékletesen fejtett ki. Nem remélhetjük természetesen, hogy az érzékeny figyelemmel minden zavar, konfliktus elkerülhető. A beteg betegen is ember, emberi érzelmekkel, megnyilvánulásokkal. Képes agresszív, ellenséges magatartást tanúsítani látogatójával szemben, képes udvariatlanul hátat fordítani, lehet unott és közömbös, vagy nyugtalan és felhangolt, zaklatott és vigasztalan, zárkózott és apatikus – sorolhatnánk vég nélkül a lehetséges érzelmi állapotokat. Gyakran éppen a betegségével való szembesülése sodorja tőle szokatlan megnyilvánulásokba, és mert beteg, sokkal kiszolgáltatottabb érzelmeinek.

Elisabeth Kübler-Ross megfigyeléseit a gyógyíthatatlan betegek érzelmi stádiumairól ma már széles körben ismerik a világon. A betegség tényével való találkozást kezdetben elutasítás követi, izoláció, ezt felváltja a düh, majd a harmadik stádium, az alkudozás, később a depresszió, végül a belenyugvás szakasza jön. Természetesen nem feltétlenül minden esetben pontról pontra így követik egymást a különféle lelki folyamatok, de hasznos tudni ezeknek a létezéséről, hiszen így – megfelelő empátiával – laikusként is felismerhetjük, ha szembesülünk valamelyikkel, és ez az azonosítás feszültségoldó hatású, ami segít az elfogadásban, megértésben.

A második esettanulmányban a lány számára apja válik fontossá, érdeklődésének fókuszává, saját személye hangsúlytalanná válik, így lehámlanak róla azok az elemek, melyek a mindennapi társas érintkezésre jellemzőek: az őszintétlenség, megfelelni vágyás, felülkerekedni vágyás, bizonyítani vágyás, a tudatosan, vagy öntudatlanul alkalmazott, felvett álarcok sokasága.

És itt máris eljutunk a rogers-i feltétel harmadik tényezőjéhez: kongruenssé lesz. A kapcsolatban megélt érzéseket őszintén tükrözve visszahat apjára, ezzel a további feltétlen bizalom újabb lehetőségét teremti meg.

### **Nyitottság és aktív hallgatás**

Szoros kapcsolatban van a nyitottság, biztonság teremtése, amelyben lehetővé tesszük a másik embernek, hogy megnyíljon, kitárulkozhasson. A lánynak ez a nyitottság az anyja felé minden igyekezete ellenére sem sikerül, hiszen hiába biztatja anyját (például a fényképalbum

nézetése közben) az őszintébb, bátrabb megnyilvánulásokra, viselkedése feltehetően nincs összhangban a verbális kifejezésekkel. A kongruencia hiánya könnyen leleplez, hiszen – mint azt tudjuk – az emberek szakismeretek nélkül is kiválóan dekódolják a test, a mimika, gesztusok és egyéb nonverbális kifejezőeszközök nyelvét, mely sokkal inkább tükrözi belső valónkat, mint verbális megnyilvánulásaink.

Apjával való kapcsolatában a lány már tökéletesen nyitott, ennek eredményeképpen az apa egyre inkább kitárulkozik, egyre bátrabban vall önmagáról, belső intenzív folyamatairól. A lányt őszintén érdekeli apja múltja, jelene, érdeklődő kérdéseire választ is vár, a válaszokat figyelemmel hallgatja. A hallgatásnak ezt a módját nevezik „aktív hallgatásnak”, mely a kommunikáció fenntartásának leghatékonyabb módja. A hallgató empatikus megértéssel, elfogadással és tisztelettel fordul a társa felé. Ez a feszültségoldó légkör megeremti a bizalom állapotát. A hallgatás azonban nem jelent némaságot. Ahhoz, hogy a beszélő megnyíljon, sokszor nem elegendő a figyelem. „Ajtónyitó kérdéseknek” nevezi a kommunikációelmélet azokat a kérdéseket, amelyek segítik megnyílni a beszélőt, és tovább ösztönzik a kommunikáció folytatására. A kérdéseken kívül a hallgató folyamatos visszajelzéseket ad, időnként megismétel egy-egy szót, vagy mondatot, rákérdez valamilyen részletre – mindezek megerősítik a beszélőt abban, hogy bizalommal folytathatja a mondanivalóját, hiszen látja az érdeklődő figyelmet. Egy-egy szakasz tömör újrafogalmazásával, „visszamondásával” (parafrazeologizálásával) pedig arról adunk megnyugtató képet, hogy a hallottakat meg is értettük. Aktív hallgatás esetében érdemes az érzelmeket is visszatükrözni: „jól látom, hogy félelemmel tölt el ez a gondolat?” vagy: „úgy tűnik, zavarban vagy ebben a kérdésben.”

Az apa élvezője leginkább ennek az aktív hallgatásnak. A lány megtanulja, hogyan tegye bele a kapcsolatba, a helyzetbe, a pillanatba mindazt, ami kihozható az adott pillanatból. Megtanulja az aktív figyelést. Kiszorítja a külvilágot, maga mögött hagyja az élet minden egyéb vonatkozását. Vállalja, hogy feladja önmagát, hogy saját követelődző énjét elcsendesíti, hogy teljes lelkével, érdeklődésének minden sugarával apjára fókuszáljon. Az apa pedig a figyelem e melegétől kinyílik, kivirul, létrejön egy érzélemmel, meghittséggel telt kapcsolat.

## **Figyelj és hallgass meg**

Ha arra kérlek, hogy hallgass meg,  
és Te tanácsot adsz,  
nem teljesíted a kérésemet.

Ha arra kérlek, hogy hallgass meg érzéseimet,  
és Te elmagyarázod, miért rossz, hogy így érzek,  
akkor rám tiportál.

Ha arra kérlek, hogy hallgass meg,  
és Te úgy érzed, hogy valamit tenned kell,  
hogy a problémám megoldódjon,  
bocsáss meg, de én úgy érzem,  
hogy Te süket vagy.

Nem kértem mást, csak hogy figyelj rám,  
és hallgass meg.  
Nem kértem, hogy tanácsolj, sem hogy tegyél,  
nem kértem mást, csak hogy hallgass meg.

Nem vagyok tehetetlen,  
csak gyöngé és elesett.  
Amikor teszel valamit helyettem,  
amit nekem kell megtennem,  
csak megerősíted félelmemet és gyöngeségemet.  
De ha elfogadod, hogy úgy érzek, ahogy érzek,  
még ha ez az érzés számodra érthetetlen is,  
lehetővé teszed, hogy megvizsgáljam,  
és értelmet adjak az érthetetlennek.  
Ha ez megtörténik, a válasz világossá válik,  
és tanácsra nincs szükség.

Talán azért használ sok embernek az imádság,  
mert Isten nem ad tanácsot, sem megoldást:  
figyel és meghallgat, a többit ránk bízta.

Tehát Te is, kérlek figyelj rám és hallgass meg!  
Ha szólni akarsz, várj egy ideig.  
És akkor már én is tudok Rád figyelni

Agnes Beguin  
(Galambos, 1997. 5.)

### **A hallgatás külső és belső jegyei**

A „jó hallgatás” látható része egy aktív figyelem, melynek jelei a szemkontaktus, bólogatás, odafordulás, laza testtartás. A tekintet az egyik legfontosabb visszacsatolási funkció. A beszélő a szemkontaktus segítségével felismerheti az érdeklődés meglétét, vagy annak hiányát.

A bólogatással anélkül tudunk jelzést adni a beszélőnek, hogy megzavarnánk közbeszólásunkkal. Kifejezzük megértésünket, egyúttal bátorítjuk is a folytatásra. A testtartás sokat elárulhat az érdeklődés fokáról. Álló helyzetben a beszélőt arra ösztönözzük, hogy fogja rövidre mondanivalóját, míg ha kényelmesen elhelyezkedünk, kissé előredőlünk, akkor pozitív, érdeklődő attitűdöt kommunikálunk. A testbeszédről külön kötetek jelentek meg, de nem kell szakértővé válni ahhoz, hogy felfedezzük a disszonanciát, ha ellentmondás van a kimondott szavak és a gondolatok között.

A hallgatás, meghallgatás külső megnyilvánulásai ezek, de ez csak a jéghegy csúcsa. Az igazi történés belül van. A meghallgatás nem pusztán intellektuális felfogása a közölt információknak, a meghallgatás csatlakozás: ráhangolódás, megérezése, megosztása annak, amit a beszélő érez. Az ember ilyenkor teljesen feloldódik a jelenben, gondolataiból száműzi a helyzethez nem illő képeket, átadja magát a pillanatnak. Ráhangolódik a beszélőre, az ő történetébe helyezi magát. Empátiás figyelemmel megérzi azokat az érzelmeket is, melyek a mesélőben zajlanak. Semmi nem fontos, csakis a másik ember. Ez a teljes önátadás, a rogersi hármast: elfogadás, megértés, kongruencia, hozza létre azt a minőségi változást, amely a két ember körüli atmoszférában szinte kézzel foghatóvá válik. A „Rubin tea Évával” című eset nemcsak iskolapéldája a fentieknek, de még az átbillenés pillanatát is tetten érhetjük benne: látható, hogyan éled fel váratlanul a segítő érdeklődése, hogyan felejt el saját nyomott kedélyét, hogyan kezd el

teljes önátadással a betegre figyelni, és végül hogyan ragadja el az együttlét felemelő sodrás-élménye.

### **Spirituális halálba kísérés**

A hatékony kommunikáció alapelvei minden társas interakcióra egyaránt érvényesek. Vannak azonban rendkívüli élethelyzetek, melyekben a fokozottabb érzékenység több mint kívánatos – ilyen a gyógyíthatatlan betegekkel való kommunikációs viselkedés is.

Egy gyógyíthatatlan betegséggel való szembesülés esetén átéljük a tehetetlenség érzését. Segíteni vágyunk, és keserűen állapítjuk meg: semmit sem tehetünk. A legtöbb, amit megtehetünk: jelenlétünk és figyelmünk. Nem mindegy hát, hogy ezt a keveset milyen minőségben tesszük. A jelenlét, mint ahogyan kifejtettük, különböző lehet. Egy látszólagos, testi jelenléttől kezdve – amint ezt a lány esetében látjuk az anyjával, valamint a segítő Katinál a kórházban – az érzékeny odafigyelésig, az odaadó, intenzív részvételig, rendelkezésre állásig, széles a skála.

A halál felé tartó emberek érzékenysége felerősödik, de figyelme középpontjába önmaga kerül, egyre inkább befelé figyel. Eddig rejtett dimenziókat fedez fel magában, egyre mélyebbre ás, keresi önmaga legbelső igazságát. Ha ebben a folyamatban segíteni próbálunk, azzal segíthetjük, ha tiszteletben tartjuk ezt a törekvését, és szerető jelenlétünkkel biztonságos, támogató légkört teremtünk ehhez a belső munkához.

Kizárólag az empatikus figyelem segítségével érhetjük el, hogy hidat találjunk a beteghez, hogy ne záródjon magánya börtönébe, hogy megmaradjanak a kötődései az emberekhez, a külvilághoz, de önmagához is. Róza néni élete utolsó napjaiban is képes elfogadni az emberi kapcsolatokban olykor megtapasztalható derűs, humoros, fesztelen együtt-létet, és örülni ennek. A haldoklás a számvetés ideje is, feltesszük magunknak a kérdést: jól csináltam-e ezt, vagy azt? A válasz olykor gyötrően fájó: bizony nem minden esetben. Róza néni fia segítségével – és a segítő őszinte érdeklődésének, hallgatni tudásának köszönhetően – újra és újra átélheti életének szép eseményeit, valamint megpillanthatja, mit hagy örökül, mit hagy maga után, ha ő elmegy. Esetünkben Róza néni élete összegzéséhez kap segítséget.

Valami ilyesmire vágyik a lány az első eseteírásban, az összetartozást, kötődést próbálja megőrizni, sőt megerősíteni. Az elkülönültség fájó érzésétől próbálja megkímélni az anyját, ezért is közli betegségének rossz prognózisát, de az érzékeny figyelem hiányában nem jól méri fel az erről való beszélgetés idejét, módját, adagolását.

Az embert a halál küszöbén olykor áthatja valamiféle filozofikus gondolkodás, misztikum, spiritualitás, melynek kifejezése nem könnyű. Támogatásunk e bizonytalanságban azt jelentheti, segítünk felszínre hozni azt, amit az elmenni készülő csak sejt. Ilyenkor nem kész válaszokra vágyik, inkább emberi közelségre, szerető, támogató atmoszférára, mely segíti őt abban, hogy önmaga legbelsőbb lényegéhez kerülhessen közel. A barát, családtag, ápoló akkor tud a legtöbbet nyújtani, ha ráhangolódik erre a belső folyamatra, érzékenyen figyelve, de főképpen intuitív módon érzékelve a betegben végbemenő lelki folyamatokat, társául szegődik ezen az úton.

Az anya-lánya kapcsolatot bemutató esetben a lány felismeri az anyjával való kommunikáció hiányosságait, de érzéketlen azokra a szavakon túli üzenetekre, finom rezdülésekre, melyeket anyja közvetít felé.

Marie de Hennezel, francia pszichológusnő, aki majd egy évtizedig foglalkozott haldoklókkal egy úgynevezett tünetkezelő osztályon, spirituális halálba kísérésnek nevezi azt, amikor azok, akik a haldokló mellett vannak, tisztelettel fordulnak feléje, ha nem pusztán egy szenvedő testet látnak benne, hanem meglátják személyisége láthatatlan részét is, bensőségességét, személyisége titkát, ha minden látszat ellenére bíznak a benne munkálkodó belső erőben. Ez lényegében azt jelenti, hogy bízunk a jövőjében, abban, hogy képes változni, fejlődni, még az agónia közepette is.

„Ebben az értelemben a spirituális halálba kísérés tulajdonképpen nem más, mint hogy egész egyszerűen jelen vagyunk a másik mellett, meghallgatjuk és bizalommal befogadjuk mindazt, ami feltör belőle. ...a spiritualitás jelenlét, hallgatás, bizalom.” (Hennezel - Leloup, 1999, 24.)

Szép példáját mutatja be ennek a jelenlétnek a második esettanulmány, amelyben a lány tiszta egyszerűséggel fordul apja felé, nem akar többet, mint az apjával lenni teljes szívvel. Ez a teljes szívvel való jelenlét ösztönösen hozza azokat a jó válaszokat, jó hallgatásokat, szenzitív figyelmet, humánus cselekedeteket, melyek hozzájárulnak a haldokló belső békéjéhez, a belső nagy és titkos utazás megteremtődéséhez.

A hozzátartozók többnyire nem tudják, nem merik megtenni ezt a lépést, vagy félreértelmezett humanizmusból nem képesek ráhangolódni az elmenő belső történéseire, szorongással és zavartsággal telt jelenlétük nem segítség egy távozó emberi lény számára.

Nem segítjük a haldokló dolgát akkor sem, ha ellenszegülünk, ha mindenáron fenn akarjuk tartani a látszatot, holott ő már biztosan tudja, hogy meg fog halni, ha visszatartjuk, erővel kapaszkodunk belé. Esetünkben a látogatóknak szegezett határozott kijelentés: elmegyek, a búcsút jelenthette volna. A reflexszerű tiltakozás lehetetlenné teszi ezt. A betegnek nincs már sem ereje, sem kedve harcolni, bizonyítani, de fáj neki a megértés hiánya. A lány egyszerűen elfogadja apja érzéseit: úgy érzed, apu? Az apa bólint, ezzel kettejük közt létrejön a meghitt bizalom, megértés légköre. A továbbiakban az apa tudja, hogy ő az, akivel „szót érthet”, őrá bízta magát, még a vizeletürítés szégyenkezéssel átszótt aktusát is lányára bízta.

Az anya távozásakor ugyanez a lány és a családtagok viselkedésükkel nem az együttérzést, támogatást kommunikálják. Figyelmük nem fókuszál a betegre, ez számtalan metakommunikációs jelben megmutatkozik. A mimika, a gesztusok árulkodóak lehetnek, de ők azt feltételezik, a beteg öntudatlan állapotban ezekből mit sem érzékel. Bizonyított tény, hogy az öntudatlan beteg sokkal több információt vesz fel a környezetétől, mint azt feltételezzük. Az érintés, simogatás, kezének kissé erőteljesebb szorítása, a hozzá intézett szavak, bár viszonzatlan csendbe hullanak, nem szabad, hogy elerőtlenedjenek, elhaljanak. Ha pedig úgy érezzük, a hallgatás ideje van itt, nem szükségesek a szavak, akkor is ugyanazt a belső figyelmet kell nyújtani az elmenőnek.

Akárhogyan is, jelen lenni, azaz fizikailag és lelkileg, érzelmileg ott lenni és a jelenben, azaz a pillanatban lenni, ez a kívánatos. Így válhat csak a halálba kísérés közös élménnyé, nem pedig az egy térben lévő emberek magányos szomorúságává. Hogy mennyire nem túlzás „élménynek” nevezni egy szeretett személy eltávozását, bizonyítja a második esetleírás, a lány vallomása apja halálával kapcsolatosan.

### **Együttlét és áramlat-élmény**

Amikor saját félelmeinken felülkerekedve, zavar és túlzó igyekezet nélkül, természetes oldottságban sikerül a betegre hangolódni, a figyelmet koncentrálni, mintegy „befogadni” a másik ember érzéseit, gondolatait, megtapasztalhatunk egyfajta örömezt, áramlat-élményt is. Ez akkor is igaz lehet, ha szenvedést, fájdalmat látunk. Félünk meglátni ezeket az érzéseket, ellenállunk, kitámasztunk, félelem-szülte falakat emelünk, de a védekezés paradox módon nem véd meg azoktól az emócióktól, melyektől elzárni igyekszünk magunkat, ellenben gátja mindenféle meghittségnek, élményszintű együttlétnek. A bemutatott esetek jól példázzák, hogy amennyiben a hozzátartozó, segítő képessé válik bizalommal átadni magát a jelenlétnek, a térben és időben való jelen levésnek, képessé válik egyfajta én-elengedésre, én-feladásra, váratlan ajándéknak lehet részese. Láthatjuk, hogy amikor az első esetben a lány képtelen anyjának ezt az igazi együtt-létet, jelenlétet biztosítani, valamint amikor a segítő sem adja meg a megértő figyelmet a beteg fiatalasszonynak, Katinak a kórházban, akkor minden szereplő frusztrált, csalódott. A ráfordítás látszólag megtörtént, a rászánt idő megadatott, a hallgatás ténye megvalósult. Még a jó szándékú igyekezet is megmutatkozik mindkét esetben. Mégsem jön létre az igazi, mély találkozás és örömteli élmény.



A többi történetben éppen ellenkezőleg. A lány apjával való kapcsolatában akkor történik az áttörés, amikor a szanatórium padján rádöbben: nincs fontosabb annál, hogy az apjával legyen teljes odaadással.

„Életed legfontosabb pillanata  
a jelen pillanat,  
legfontosabb embere,  
akivel most kell leülnöd beszélgetni.  
Legfontosabb tette a szeretet.”

(Eckhart mester, XIV. sz.)

Ez eredetileg apjának szánt gesztus akar lenni, de önmaga bilincseitől szabadul, belekerül a sodrásba, megtapasztalhatja a magasabb szintű együttlét áramlat-élményét. Mindketten élvezhetik a befektetés hozamát, a megteremtett harmóniát.

Róza néni történetében az empátia segíti hozzá a látogatót a tökéletes meghittség állapotához. Az önkéntes segítő felismeri, hogy Róza néni fiának mesélő kedve az örömteli emlékezés, közös nosztalgiázás lehetőségét teremti meg a mama számára is, holott ő maga már erőtlén a beszédhez. A fiú az anya „szócsöveként” segíti életének összegzésében, az „életvizsgálatban”. A segítőt nem akadályozzák saját komplexusai, a halállal való szembesülés, a szenvedés, fájdalom, elmúlás valóságos közelségbe kerülése. Természetes, önmaga marad a haldokló ágya mellett is. Érzékenyen figyel, behelyezkedik a beteg érzelmeibe, majd vele együtt élvezzi a családi emlékezést. Odaadó jelenlétével és érdeklődő figyelmével hidat teremt a haldokló anya és fia között, de a kettejük között létrejövő meghittségnek ő maga is átélő részesévé válik. Az együtt töltött idő mindhármuk gazdagodását hozza.

### **Szenvedés, fájdalom – mégis flow**

Sokkal reménytelenebb helyzetben lesz úrrá a Teréz néni etető önkéntes segítő, és válik minden nehézség ellenére az áramlat élmény részesévé. A segítő – felismerve empátiamentes viselkedését – igyekszik valamilyen formában a betegre összpontosítani. Minthogy a gondolatok áramát nehéz koncentrálni, valamint nehéz együttérzést, szeretetet ébreszteni önmagunkban, ha az nincsen, egy olyan technikához folyamodik, amely spontán módon bukkan fel segítségképpen, és amely egy minden nehézség nélkül megvalósítható gyakorlat csupán. Maga sem reméli azt az eredményt, ami ebből születik. Bármennyire egyszerű a feladat, megkívánja a figyelem fókuszálását, a beteghez való teljes odafordulást, így szinte törvényszerűen bekövetkezik az érzelmek elmélyülése, a ráhangolódás egyéb elemeinek a felsorakozása is. Az együttérzés, segíteni vágyás nem maradhat azon a felszínes síkon, melyből a segítő kimozdulni igyekszik. Megjelenik egy erősebb együvé-tartozás, eggyé-válás, mondhatni talán, a szeretet érzése. Erről az azonosulásról, a lényegig való hatolásról írja Erich Fromm: „A felebaráti szeretetben megvalósul a minden emberrel való egyesülés, az emberi szolidaritás, az emberi eggyé válás élménye. A felebaráti szeretet azon az élményen alapul, hogy mindnyájan egyek vagyunk. A tehetség-, intelligencia-, és tudásbeli különbségek elhanyagolhatók a minden ember számára közös emberi lényeg azonosságához képest. Hogy ezt az érzést átélhessük, a felszíntől a lényegig kell hatolnunk. Ha felületesen érzékelem a másik embert, akkor főleg a különbségeket érzékelem, amelyek elválasztanak minket egymástól. Ha a lényegig hatolok, észreveszem az azonosságunkat, azt a tényt, hogy testvérek vagyunk. Ez „centrális rokonság” nem felszín és felszín, hanem centrum és centrum között.” (Fromm, 1993. 65.)

Valóban, a felületes és szertelen érzékelésen keresztül –szőrös anyajegyek és szerencsétlen öreg test – a segítő eljut a lényegig, ahol észreveszi azonosságukat, saját legbenső mélye találkozik embertársa legbensőbb mélyével. „Centrum és centrum” találkozási történetük meg.

A segítő és a beteg között semmilyen verbális kommunikáció nem jön létre, az esemény maga – etetés – egyszerű mindennapi történet, mégis a láthatatlan régiókban megrendítően szép változás megy végbe. A segítő, átlépve önmaga korlátait, többszörösét tudja nyújtani annak, amit e nélkül az összpontosított figyelem nélkül megtehetne. Az élmény azonban nem pusztán az adás élménye, hanem a közösen átélt szenvedés olyan „áramlat-élménnyé” sűrűsödik, amelyből a személy megtisztulva, megerősödve kerül ki. Már nem ugyanaz, aki előtte volt. Az életet – mérhetetlen szenvedései ellenére – egy pillanatra tágabb összefüggéseiben pillanthatja meg, mely ritka ajándéka a mindennapoknak.

Különleges ellentmondás, ahogyan megéljük ilyenkor egyidejűleg saját identitásunkat és a másik emberrel való együvé válást egyazon pillanatban. Ezt az intenzív érzést így elemzi Csíkszentmihályi: „Az áramlat-élmény után az Én felépítése összetettebb lesz, mint előtte volt. A komplexitás növekedésével egyező mértékben fejlődik az Én is. A személyiség komplexebb egésszé válása két fontos pszichológiai folyamat: a differenciálódás és az integrálódás eredménye. A differenciálódás, melynek eredményeképp az ember egyedivé, másoktól különbözővé válik, az integrálódás pedig az ellenkezőjére utal: az Énen kívül álló eszmékkel, emberekkel és dolgokkal való egyesülésre. A komplex Énnek sikerül összekapcsolnia egymással ezeket az egymásnak ellentmondó tendenciákat.” (Csíkszentmihályi, 1998, 72.)

A segítő tudatosan változtat a félig-jelenlevő magatartásán, ám öntudatlanul alkalmazza azt az ősi, keleti hagyományokon alapuló módszert, melyet Tonglen-nek neveznek, melynek jelentése: adni és kapni. Ez a lélegzőgyakorlat lehetővé teszi, hogy képesek legyünk összpontosítani, együtt lenni egy másik emberrel. A keleti rituálé szerint a kilégzéssel a feszültségeinket, félelmeinket engedjük el, a belégzéssel pedig a másik ember szenvedését áramoltatjuk magunkba, de nem őrizzük meg, hanem a következő kilégzéssel megszabadulunk tőle. Az újabb belégzéskor beáramoltatott fényt, erőt és békét viszont a beteg felé sugározzuk ki. „Derűátömlesztést” adunk, ami azonban nem belőlünk árad, csak átsuhan rajtunk, csatornák vagyunk, melyeket megnyitottunk spirituális segítőik számára.

J. Y. Leolup (ortodox pap és teológus, a pszichológia és filozófia tudományok doktora) a már említett Marie de Hennezellel közös beszélgetésükkor gyönyörű szavakkal fejezi ki ezt a jelenséget: „Valójában arról van szó, hogy ilyenkor a beteg spirituális tudatalattiját benépesítő nagy képeket, nagy archetípusokat mozgósítjuk... A segítségünk lélegzettől lélegzetig, szívtől szívig, tudattalantól tudattalanig ér” (Hennezel - Leolup, 1999, 106).

### **Tudatosság, elevenség, intimitás**

A gyógyíthatatlan betegekkel való csendes együttlét, aktív hallgatás és a flow összehasonlítása a parkban játszódó esetleírásban, az Évával átélt élményben tűnik talán legkevésbé merésznek.

A segítő az átlagember átlagosan rohanó életét éli: zenélő telefonok, családi és munkahelyi feladatok. Vállalásával azt hihetnénk, csak tetézi gondjait, elbeszéléséből azonban kitűnik, éppen itt éli át talán a legteljesebben a pillanatot. De csak azáltal, hogy képes kirekeszteni tudatából mindent, ami nem az adott pillanathoz tartozik, félretenni minden gondot, elintézetlen tennivalót, és hajlandó átadni magát a békés együttlétnek, a jelen örömeinek. Friss szemmel, gyermeki kíváncsisággal néz az őket körülvevő világra, érzékelése a létezés örömétől áthatva fogadja be az impulzusokat.

A segítő tehát feladja önmagát, félreteszi saját életét és a beteg életének részévé teszi magát. Önfeláldozó gesztus: az emberek többsége és ő maga is sok esetben kényszert érez arra, hogy idehozza gondjait, beszéljen róla, megossza a másik emberrel, és ezáltal könnyítsen lelkén. A segítő nem teszi ezt. „Feláldozza” magát kis időre egy gyógyíthatatlan beteg kedvéért. És ekkor jön a változás: az áldozat megszűnik áldozat lenni, az élet váratlanul feltárja az eddig hiába kínált szépségeit is számára: száguldása múlt és jövő között megállapodik a jelenben, elcsitul a lélek fárasztó mozgalmassága, a jelen pillanatban él, azt érzékeli, ami körülveszi, a madarakat, az eget, a

kavicsot, a tavaszt. Ez az az állapot, amit tudatosságnak nevezünk. „A tudatosság az a képesség, hogy a kávéskannát és a madarak énekét a magam módján érzékelem, nem pedig úgy, ahogy megtanítottak rá. A tudatosság megköveteli, hogy itt és most éljünk, nem pedig máshol, a múltban és jövőben” (Berne, 1984, 235.).

Nem az élet szerencsés történései ajándékoznak meg bennünket a legmeghittebb pillanatokkal. Nem rendkívüli események, különlegességek tartogatják számunkra a legnagyobb örömeket. Az élet minden pillanatban ajándékoz számunkra valamit, csak nem hagyunk teret neki, nem hagyjuk magunknak megláttatni a figyelem ezerfelé való szakadatlan pásztázása miatt, a felszínesség miatt, meghallatni az állandó belső gondolatfolyam miatt.

Pedig figyelmeztetnek bennünket az ókortól napjainkig a legkülönbélebb filozófiák. A ma divatos ezoterikus tanítók közül Osho így ír: „Hallod a távoli rigófüttyöt? Hallod a madarak csivitelését? Ez a fogékonyság. A fogékonyság a tökéletes csend az élő jelenben: mozdulatlan, rezzenéstelen vagy, és mégsem alszol, hanem éber vagy, tökéletesen tudatos vagy. Ahol a csönd és a tudatosság találkozik, összeolvad, és eggyé válik, ott van a fogékonyság.” (Osho, 1998, 19.)

Berne és Osho egyaránt a gyermeki felszabadultséghez hasonlítja ezt az állapotot: „Légy gyermek. Indulj ki a nem tudom állapotából, és akkor a csönd, a tudatosság megjelenik magától. Akkor az élet áldás.” (Osho, 1998, 19.) És innen már csak egy lépés az „intimitás, amely a tudatos személy spontán, játszmányos nyíltsága, az eidetikusan érzékeny, romlatlan, teljes naivitással az itt és most-ban élő Gyermekek felszabadulása” (Berne, 1984, 238.).

A beteg Éva, és a segítő teremtő módon alkotják meg az intimitást, és művüknek maguk válnak élvezőivé. Együttlétük tökéletesen harmonikus.

Berne szerint ilyenkor az ember „eleven” mert tudja, hogyan érez, hol van, és mikor történnek a dolgok. „Tudja, hogy a fák a halála után is ott fognak állni, de ő már nem lesz ott, hogy nézhesse őket, ezért most akarja látni őket, olyan intenzíven, ahogyan csak lehetséges” (Berne, 1984, 238).

Olyan intenzíven, ahogyan a költő éli az életet:

Úgy, mint örült szerető szeret...  
vizes fejjel beomló ég alatt  
taposni őszi faszor avarán:  
e földön úgy szerettem járni én.  
Vagy mint utas idegen városokban,  
ki első este sétaútra megy,  
ide-oda fut, néz, nem tud betelni,  
megizzad és boldog révületben érzi,  
hogy álmának városába ért,  
hol minden új: a kirakatok fénye,  
a kávéházi italok színe,  
a sok sétáló – mintha ünnep volna –  
s a szabadság vad kakukkfűszaga  
s vágyik maradni már mindörökké  
mint ő, úgy voltam e világgal én.  
Én tudtam: itt minden új, meg nem térő,  
páratlan, ritka, s múló fenomén.  
Ha lepke szállt, azt mondtam: „Jól megnézzed,  
először és utólszor látod ezt.”  
Ha jóbaráttal boroztam, oly szívvel  
és szóval láttam, mintha reggelig  
meg kéne halmom – és mindezt azért,

mert folyton féltem a hajnaltól, melyen  
nem lesz barát, se bor, se ébredés.  
Érez így más is, de agyába gyúri.  
Ám én a homlokomban hordtam ezt.  
Súgólyukából tudatom csak egyre  
fenyegetődzött: „Minden elmúlik”.  
S e szikra itt a nemlét vasfogói  
között a lét csodája, hogy vagyok,  
a pusztulás fogatlan állatinyén  
még villanó szentjánosbogár,  
az ellentétek izzó sistergése  
s az elmúlás örökös, csontig vajúó  
tudata: ezek adtak életemnek  
ízt, szint, gyönyört, varázst és glóriát,  
ezek tettek bolonddá, mámorossá  
s ezek bűvöltek kacsalábon forgó  
kastélyt a puszta létből énelém.  
Ittasan a föld egyszeri borától,  
reáfonódva úgy öleltem át  
minden fogalmat, tárgyat és személyt,  
mint részegek a lámpaszlopot.  
Így lett világom szép. A csillagég  
gobelinekkel tapétás múzeum,  
a tér három dimenziója körben  
élménybálakkal telt raktár, ahol  
órám számlapja a tizenkét személyes  
terített asztal, a másodperceim  
nehéz mézcseppek csöppenései.  
Így lettem én a föld szerelmese,  
a nagy rajongó, felhők Rómeója,  
holt városok alatt a trubadúr,  
gót csipkedíszek faragója rímben  
s éjféli fürdés pogány ünnepének  
mezítelen papja, míg időm lejárt  
s eltűntem én, a múltó fenomén  
a fenomének örök tengerén.

(Recsk, 1952)

(Faludy György: Monológ életre-halálra)

### **Az együttlét művészete**

A belső attitűd, amellyel jelen vagyunk egy beteg mellett, meghatározza a létrejövő atmoszférát. A „jelen levés”, a pillanat lehető legteljesebb átélése alakítja ki azt a bizalmi légkört, amikor a beteg is el meri engedni magát, nem érzi magát tehernek a másik ember számára, nem él át sürgetettséget, feszítelen, könnyű állapotba kerül. Ez aztán természetesen visszahat a segítőre is, így kialakulhat a meghittségnek egy olyan foka, melyben mindketten oldottan létezhetnek. Az áramlat-élmény részesévé válhatnak, és az adok-kapok helyzetnek megfelelően gazdagodnak az együttlét által.

A tökéletes élmény fontos jellemzője, hogy nem csak úgy megtörténik velünk, hanem mi magunk hozzuk létre. Életünk mindennapjai is számos lehetőséget rejtnek magukban, lehetőséget arra, hogy megszokott cselekedeteinknek új színt, ízt adjunk, hogy belekerüljünk a sodrásba, az áramlatélménybe. Életünk legszebb pillanatai általában nem passzív pihenéshez, passzív befogadáshoz kötöttek, hanem valamely erőfeszítésünk, testi-szellemi befektetésünk eredményei. Megtanulható, hogyan tartsuk irányításunk alatt belső élményeinket, és ezzel életünk minőségét változtathatjuk meg. Ha életünk minden egyes részletét teljességgel átéljük, akár jó, akár rossz, akkor kerülünk legközelebb élő, eleven önmagunkhoz.

Egy beteggel való minőségi kapcsolatba nagyon sok munkát tehetünk bele. A figyelem koncentrációja, a saját énként elcsendesítése, a helyteremtés a fejünkben a másik gondolatainak, a vállalás, hogy behelyezkedem, belemerészkedem az elmenő félelmeinek, szorongásainak, fájdalmának erdejébe, a kockázatvállalás bátorsága, a törekvés a megértésre – ezek a felajánlható értékeink, s ezek, amelyek magukkal hozhatják az áramlat-élményt, a flow-t.

Ám ha nem mélyedünk el a dolgokban, ha mindig a felszínen óvatoskodunk, soha nem fedezzük fel azokat a finom rezgéseket, rezdüléseket, amelyek csak azoknak mutatják meg magukat, akik hajlandóak kíváncsi kutakodással, bátor, élénk rácsodálkozással tekinteni mindenre, ami körülveszi őket. A művész tekint így a világra, de ez megfordítva is igaz lehet: legyen alkotás, tegyük alkotássá, művészetté az együttlétet, a másokra való törődő figyelmet egy-egy találkozásnál. Minden találkozás egyedi, megismételhetetlen alkotás. A meghallgatás maga is alkotás, szellemi tevékenység, mely az alkotás folyamatában is örömet okoz. A megszületett mű egyedi alkotás, mindig más és más. És bizony, gyakran előfordul, hogy nem születik meg a mű, mert az igaz művészet megköveteli a művész metamorfózisát, a műnek ára van. Ha nem adom magamat, félig vagyok jelen, ha gondolatban életem kérdéseit próbálom megoldani, egyik oldalon sem jutok előbbre. Itt sem vagyok, nem történik meg az áttörés, testemmel, szememmel, mozdulataimmal távolléteket kommunikálok a társam felé, neki sem hoz békét, feloldozást az együttlét, de nem haladok a fejemben lévő rendetlenség megoldásában sem. Ez a köztes lét, ez nem juttat élményhez, áramlathoz, nincs befektetés, nincs nyereség. Fáradtan mehetek haza, egy kötelesség kipipálva, a dolgomat úgymond elvégeztem. Egy igazi együttlétben, áramlat-élményben ezzel szemben feltöltődünk, felfrissülünk, egy megerősödött Én birtokába jutunk.

### **Az autotelikus személyiség**

Azzal az elhatározással, ahogy a segítő kikapcsolja a rádiótelefont, lecsendesíti a belső zajt, saját életének folyamatos zsinatolását, elindul egy öngerjesztő folyamat. Elkezd észrevenni, érezni a környezetét, elevenné válik, tudatossá. Ez meghozza azt a felszabadulást – Berne ezt spontaneitásnak nevezi –, amit akkor élhetünk át, amikor nem kényszerülünk arra, hogy csupán azt érezzük, amire megtanítottak. „Az autonómia akkor valósul meg, ha valakiben mozgásba lendül, vagy újra működni kezd a következő három képesség: tudatosság, spontaneitás és intimitás.” (Berne, 1984, 235.)

Míg Berne az autonóm személyiségről beszél, Csíkszentmihályi az autotelikus személyiséget említi hasonló összefüggésben. Az autotelikus cselekedet azt jelenti, hogy valamit kizárólag önmagáért teszünk, célunk magának a tevékenységnek a megtapasztalása. Ha azért tanulunk, mert örömeinket leljük benne, akkor autotelikus élményben lesz részünk, míg ha osztályelsők akarunk lenni, vagy be akarunk kerülni egy jó hírű intézménybe, akkor egy későbbi külső jutalom reményétől vezéreltekké válunk. Ha valaki általában azért tesz meg valamit, mert örömeit leli benne, nem külső cél érdekében, autotelikus személyiség. Az autotelikus személynek nincs igazán szüksége külső elismerésekre, jutalomra, hírnévre, hiszen jutalma tevékenységéből származik.

E tanulmány nem pusztán azt szeretné bizonyítani, hogy ha képesek vagyunk olykor-olykor ráhangolódni szenvedő embertársunkra, ha sikerül feladnunk önmagunk állandóan aktív részvételt követelő alapállását, és teljes empátiával a beteg felé fordulunk, akkor milyen örömhöz, saját élményhez jutunk, hogyan fordul az adás kapásba, hanem azt állítja, hogy nem véletlenül megtörténő jelenségek szerencsés átélői vagyunk ilyenkor. Ez az intenzív jelenlét elsajátítható, tudatosan alkalmazható! Kezdetben figyelmeztetjük magunkat, elkalandozó énünket visszaparancsoljuk, belső világunkat fegyelmezzük, rendet teremtünk. Majd amikor már néhányszor átéljük az ilyenkor elkerülhetetlenül megjelenő áramlat-élményt, akkor már egyre többször, egyre könnyebben ráhangolódunk a már ismert és vágyott állapotra. Autotelikus személynek tehát nem csak születni lehet, de azzá is válhatunk. Amikor már azért ülünk le egy beteg mellé és hallgatjuk teljes önátadással, mert erre vágyunk, ennek a meghitt viszonynak szeretnénk részese lenni, akkor történik könnyedén, önfeledten, önmagáért a cselekedetért. Ha ez így van, akkor viszont megszűnik a beteg kiszolgáltatottsága is, hiszen mindaddig, amíg a beteg kérő, elfogadó helyzetben van, érzékeli kiszolgáltatottságát – abban a pillanatban azonban, amikor megsejti, érzi a létrejött kommunikációs helyzetben, hogy a másik fél önszántából, szabadon, önmagáért az együttlétért, saját öröméért van jelen (még hozzá igazán jelen, teljes szívvel-lélekkel), felszabadul önmaga terességének tudata alól.

## **Öröm-megnyilvánulások a halál közelében**

*„Mit adhatunk egy haldoklónak élete utolsó félórájában? Hitet, hogy nincs egyedül.” (Teréz anya)*

Az élet utolsó pillanatai nagyon értékes pillanatok, és azok, akik tanúi és átélői lehetnek ezeknek a pillanatoknak, hihetetlen kiváltságban részesülhetnek. Menekülünk előle, mert nem tapasztaltuk még meg, hogy mennyivel gazdagabbá, emberibbé tehet bennünket, ha jelen vagyunk hozzátartozónk végső búcsújánál.

Az Éva haláláról szóló eseteleíráshoz hasonló történetekről minden hosszabb ideje haldoklókkal foglalkozó be tud számolni. Az öntudatlan haldokló számtalan esetben napokig vár a szeretett személy megjelenésére: az unokára, a házastársra, hűtlen gyermekre, messziről érkező hozzátartozóra. Csak akkor engedi el az életet, ha megérkezik a várt személy – anélkül, hogy pillanatig is öntudatára ébredne. Létezik tehát az érzékelésnek valami sokkal kifinomultabb formája, mint a látás, hallás, tapintás.

Az elmenő mellett lenni végső órájában tehát a kiváltság mellett nagy felelősség is. Itt valóban tudni kell jól hallgatni! Nem elég pusztán fizikai mivoltunkban jelen lenni, minden kreativitásunkat latba kell vetni, hogy megzabolázzuk gondolatainkat, érzelmeinket. A félelem, kétségbeesés, túlzott ragaszkodás, oda nem illő gondolatok, mind akadályozhatják a haldoklót a békés eltávozásban. Ugyanakkor elfogadó szeretetünkkel, erőt, támaszt nyújtó jelenlétünkkel segíthetjük őt.

Sokaknak nagy megpróbáltatás egyedül maradni egy haldoklóval, vagy halottal. Nem kevesen vannak azonban azok, akik leküzdik idegenkedésüket, szorongásukat, és megtapasztalják, hogy a szomorúság mellett nem idegen az öröm érzésének a felbukkanása sem.

Marie de Hennezel, aki munkája során naponta kerül kapcsolatba az elmúlással, ilyen örömteli lelki élményről számol be. Egy alkalommal egy 92 éves asszony így szólt hozzá utolsó órájában, derűsen, bölcsen: „Gyermekeim, az élet azoknak adja oda magát, akik két kézzel kapnak utána. Ne féljen semmitől, éljen! Élje át mindazt, ami kínálkozik, hisz minden, minden Isten ajándéka!”

„Szenvedély, tűz van ebben a halálon inneni utolsó üzenetben”- írja Hennezel. „Csak benéztem hozzá, szinte ismeretlenül, s lám, ez a haldokló idős asszony az életről beszél nekem. A

szobából kilépve heves vágy fog el, hogy éljek és szeressek. Az az érzésem, hogy ez az idős asszony minden maradék erejével rálehelte életem lángjára. Váratlan ajándék.” (Hennezel, 1997, 16.).

Egy másik alkalommal a kórházban egy haldoklóval tapasztalt élmény hatására éli át élete talán legönfeledtebb pillanatait: „Danielet elhagyva hirtelen elfogott a vágy, hogy mezítláb fussak a fűvön. Hogy megrészegegyem a mozdulataimtól. Kocsiba ültem és kimentem a sceaux-i kastély parkjába. Langyos idő volt, s már észrevehetően hosszabbodtak a napok. A kastély előtt elterülő hatalmas gyepen mérhetetlen örömmel futottam, pörögtem, forogtam, éreztem a meleg, nedves földet a talpam alatt. Köszönetet mondtam az életnek és Danielének ezért a tudatos, forrón örömteli pillanatért.” (Hennezel, 1997, 148.)

Polcz Elaine első találkozása egy halottal gimnazistaként, egy nyári gyakorlaton történt: „A csöndes déli órákban mentem a szobába, ahol a fiú feküdt, lemeztelenítve egy sodronyon. Az első percben nem mertem ránézni. Kinéztem az ablakon, ragyogó nyári nap volt. Azután a fiú felé fordultam, és abban a pillanatban valami könnyű, lebegő érzés fogott el, valami öröm, megkönnyebbülésféle. Nagyon nehéz racionális magyarázatot adni rá, de örömező érzésem volt. A fiú meghalt, és megszabadult szenvedéseitől... A fiú arca és teste után, amikor megint kinéztem az ablakon, napsütött fakérget láttam. Ez külön örömmel töltött el, az élet örömeivel, s ez a kettő együtt, így volt teljes.” (Polcz, 1989, 27.)

Ezeket az ajándékokat azonban nem kaphatjuk meg felületes szemlélőként: nyitott szív, bizalom, alázat szükséges birtoklásukhoz.

## Epilógus

### **Félelem vagy áramlat-élmény?**

Segítő szakmákban létezik egy úgynevezett „profí szívélyesség”, vagy a „hospice mosoly”, „hospice hang”. Bármikor elővehető készre gyártott sablon, önvédelmi eszköz, biztonsági öv. Kívül maradás és távolságtartás – ezt javasolják egyes szakemberek. Érthető, ez egyfajta túlélési stratégia, de a beteg szempontjából is lehet érveket felsorakoztatni e mellett. A szenvedés láttán ösztönösen beindítjuk védekezési reflexeinket: buzgó tevékenységbe fogunk a beteg körül, intézkedünk, elvonatkoztatunk, eltávolítunk, sőt tagadunk – ki tudja mi mindent teszünk, az emberi tudat igen kreatív, ha félelmünk, szorongásunk aktivitásra ösztönzi.

A felsoroltak az ismert megoldások. E tanulmány célja az volt, hogy megmutasson egy másfajta utat, amely lehetővé teszi, hogy úgy engedjünk közel magunkhoz egy betegséggel, testi és lelki szenvedéssel küszködő embert, hogy tudjuk: nem fenyeget bennünket veszély, sőt egyenesen felemelő, gazdagító élményben lehet részünk.

Az aktív hallgatás fontosságát ma már mindenféle fórumon hirdetik, üzleti életben, politikában, mindenhol, ahol megjelenik az emberi kommunikáció. Ennek hangsúlyozása csak azért fontos, mert a haldoklókkal kapcsolatos kommunikációs zavarodottság még ezt az alaptételt is feledtetni tudja.

E dolgozat igazi állítása: azok, akik képesek (akkor, amikor éppen képesek) megteremteni a belső csendet, helyet adni az empatikus, megértő, jelen lévő figyelemnek, az áramlat-élmény részesévé válhatnak. „Centrum és centrum” találkozása jöhet létre, két ember összekapcsolódása egy magasabb síkon, annak megtapasztalása, hogy valójában mindannyian egyek vagyunk.

A múltó pillanat azonban nyomot hagyva tűnik tova: a segítő már nem ugyanaz, aki előtte volt, személyisége struktúrájában végleges elmozdulás történt, és minden egyes igaz együttlét újabb mozdulás a szellemi gazdagodás, fejlődés útján.

## **Irodalom**

Berne, Eric (1984): Emberi játszmák. Háttér Kiadó, Budapest

Buda Béla (1997): A halál és a haldoklás szociálpszichológiai tényezői és folyamatai.

Kharón, 1 (1): 5-15

Csikszentmihályi Mihály (1997): Flow - Az áramlat. Akadémia Könyvkiadó, Budapest

Fromm, Erich (1993): A szeretet művészete. Háttér Kiadó, Budapest

Galambos Katalin (1997): A kommunikáció elmélete és gyakorlata. JPTE FEEFI, Pécs

Hennezel, Marie de – Leloup, Jean-Yves (1999): A halál művészete. Európa Könyvkiadó, Budapest

Hennezel, Marie de (1997): A meghitt halál. Európa Könyvkiadó, Budapest

Osho Rajneesh (1998): Az élet misztériuma. Amrita, Budapest

Polcz Alaine (1989): A halál iskolája. Magvető Kiadó, Budapest

Rogers, Carl R. (1983): A személyközpontú megközelítés alapjai.

Országos Pedagógiai Intézet, Budapest

Szögjal Rinpocse (1995): Tibeti könyv életről és halálról. Magyar Könyvklub, Budapest

Vannesse, Alfred (1993): Hallgatástól a meghallgatásig. LESZ Animula Egyesület, Budapest