

A Méltóságért Alapítvány „Emelt fővel...” című novellapályázatának nyertes novellái

Előszó

Hogyan beszélhetünk az életvégi méltóságról a kreatív írás eszközeivel?

A **Méltóságért Alapítvány** kuratóriuma 2024 tavaszán arra gondolt, párbeszédet kezdeményez az életvégi méltóságról. Azt szerettük volna megismerni, megtudni, kinek mit jelent a méltóság az emberi élet végén, hogyan gondolkodnak erről azok, akiket ez a fontos kérdés foglalkoztat. Így hirdettük meg az „**EMELT FŐVEL...**” elnevezésű novellapályázatot, amelyben arra kértük az erre indíttatást érzőket, hogy maximum 10000 karakter (3-4 oldal) terjedelemben írják le novella formájában, számukra mit is jelent az életvégi méltóság. A pályázat alcímében ez állt: **„Hogyan lehet elvenni, elveszteni, megőrizni vagy megélni az életvégi méltóságot?”**

Az augusztus végére megadott határidőig 38 pályamű érkezett az alapítványhoz. Az értékelésre vállalkozó kuratóriumi tagok javarészt saját élményekről szóló beszámolókat olvashattak, ám a novellák egy része fikatív történeteket mesélt el. Az elbeszéléseket írók lehetőséget kaptak arra, hogy megélt vagy elképzelt élményeken keresztül hangot adjanak az életvéghöz kapcsolódó kérdések, dilemmák megfogalmazásának, maguk is reflektálhassanak a leírt gondolatokra. A pályaművek soraiban olvashattunk a méltóságról az életvégi helyzetben lévő beteg szemszögéből, megismerhettük a beteghez közel állók nézőpontját is. Nagyon fontos, hogy több helyen megfogalmazódott: a beteget gondozó – ápoló hozzátartozók méltóságáról sem szabad megfeledkeznünk, hiszen az ő odaadó gondoskodásuk, figyelmük nélkül elképzelhetetlen a beteg méltóságának megőrzése. Külön öröm volt megtapasztalnunk azt, hogy a szakemberek méltósága is fókuszba került, erről szólt a pályaművek egy jelentős része. Azt láthattuk, a méltóság színes, széles spektrumon határozható meg, ahol mindegyik definíció szükséges és elengedhetetlen része az egésznek.

A novellák fő témái pontosan körvonalazzák a méltóságot. Olvashattunk arról, hogyan éli meg valaki a saját életvégi helyzetét, vagy mit jelent a családtagoknak a szerettük életvégi állapotában jelen lenni, azt érintettként szemlélni. Megtudhattuk, mit jelent méltósággal jelen lenni egy betegágy mellett szakemberként, milyen kihívásokat, terheket ró rájuk a vállalt hivatás. A méltósághoz szorosan kapcsolódik a trauma, veszteség, gyász is, mit jelent az ittmaradottaknak megküzdeni szerettük halálával, vannak-e elmaradott és már be nem pótolható gesztusok, teendők, hogyan emlékeznek rájuk. Talán az egyik lehangsúlyosabb téma a

novellákban a haláltudatosság, az életvégről és a halálról való gondolkodás. Ez a szemlélet sokat jelent abban, hogy a mindennapi életet annak teljességében lehessen megélni, az értékeket meglátni, megtartani. A másik figyelemreméltó, több írásban is megjelenő motívum az empátia fontossága, az emberek felé kifejezett tisztelet és méltóság jelentősége. Meglátni a szenvedő emberben az értékes *másikat*, aki felé együttérzéssel és segíteni akarással fordulunk. Ez az egészségügyi szakemberek hivatástudatának lényeges motivációja is. Ugyanakkor a saját méltóságunkról sem szabad megfeledkeznünk, erre tanítanak a gondozó-beteg kapcsolat nehézségeit is feltáró történetek, az érzelmi és fizikai igénybevétel, amelyet egy beteg hozzátartozóról való gondoskodás megkíván. Nem utolsó sorban arról is olvashattunk, a spiritualitás és a vallás hogyan szövök körbe az életvéget, mennyi fogódzót és erőt adhatnak megélésében. A kisebb vagy nagyobb közösségek által létrehozott szokások nem csupán a veszteség elhordozását, de az emlékezést, a kapott szellemi örökség továbbvitelét is erősítik.

A műveknek adott címek tovább árnyalják a méltóságról kapott képet. Ezeket olvasva ráébredhetünk, hogy a méltóság többféle alakot vehet fel. Lehet egy utazás vagy a természet része éppúgy, mint az emberi élet értelmének keresése, vagy éppen értelmet, értéket adni az életnek. Méltóság a traumából való gyógyulás, a halálról való tanulás, vagy az arra való készülés. Benne rejlik a kapcsolatainkban, a szokásainkban, a bocsánatot kérni tudásban, a megbocsátás képességében és a szeretteinkre való emlékezésben. Méltóság, hogy másokért felelősséget vállalhatunk és együttérzéssel, empátiával állunk meg embertársunk mellett. Végezetül pedig a méltóság kifejeződése az is, talán legfőképpen, hogy meglátjuk és tiszteljük a másikban az egyént, az embert, annak minden értékével és esendőségével együtt.

A Méltóságért Alapítvány kuratóriuma ezúton is köszönetet mond a pályázatban résztvevőknek, hogy megosztották velünk értékes gondolataikat, és szeretettel gratulálunk a nyertes pályázóknak!

A zsűri döntése alapján az alábbi helyezések születtek:

- 1. Bauer Krisztina - Temetni**
- 2. Végh Fruzszi - Irvine Silverman megtisztulása**
- 3. megosztva: András Adél - Jól behűtött életünk és Gutí Csaba - Az öreg meg a virágai**

Az alábbiakban a nyertes novellákat olvashatják, a szerzők bemutatkozásával.

Dr. Zsák Éva
a Méltóságért Alapítvány
kuratóriumi tagja

BAUER KRISZTINA

Temetni

*A halottakkal minden vita hiábavaló. Élő embert sokszor meggyőzhetünk,
de a halottakkal folytatott párbeszéd mindig a szívünkben zajlik le.*

Moldova György

Nem sírtam apám temetésén. Csupán mint egy szertartásmester, figyeltem. Sokan jöttek el, többségük nő volt, néhányan szelíden sírdogáltak.

A második szívroham után egy kocsmában hosszan beszélgettünk. Két tenyerével átfogva a fröccsöspoharat, békésen mondta el a testamentumát, kérte, ne tartsam majd vissza, engedjem el. Akkor és ott búcsúztunk egymástól. Ezt követően minden napot ajándékként éltünk meg, akár egy elnyújtott karácsonyt vagy kölcsönös születésnapot. Szeretetünk mindent elbirt, élveztük és megbecsültük a haladékot.

Egyszer a pályaudvaron láttam egy búcsúzkodó párt. Hosszan szorongatták egymást, még a vonatlépcsőn is csókot váltottak, könnyesen integetett a lány a lehúzott ablakból. De valamilyen okból a vonat mégsem indult. Lankadt az integető kéz, a mosoly előbb csak ráfagyott, majd lassan elpárolgott az arcokról. A lány leült az ablak mellé és közönyösen nézett le a fiúra, aki még várt egy kicsit, majd az órájára mutatva elsomfordált. Elpocsékolták az ajándékba kapott időt.

A harmadik, de végső infarktusa után apám már nem tért magához, kattogtak az életfunkciókat jelző gépek. Túlbeszéltem a zörgést, elismételtem, hangosan memorizáltam, milyen lesz a végső szertartás, a zenék sorrendje, az értesítő szövege, hogy úgy lesz, ahogy kérte. Vártam, talán rábólínt. Ekkor éreztem először, hogy megmozdult bennem a kicsi.

Furcsa volt apám hite, egyházhoz nem köthető. Az íróasztalán oszlopokba rendezve most is ott vannak a kedvenc könyvei, cetlik lógnak ki belőlük, mintha nyelvet ölténének. Legfelül Schopenhauer, alatta Szent Ágoston, a Zóhár, kicsit kilógva a Bhagavad-gíta, Nietzsche Antikrisztusa ráborítva Senecára. Ha kézbe veszem valamelyiket és beleolvasok, mindig az ő hangján hallom magamban a szöveget. Anyám könyvei példás rendben, írók szerinti abc sorrendben, egy üveges zárható szekrényben sorakoznak, Aranytól Zelkig, csak magyar írókat olvasott.

Koporsós temetést kért, rossz emléket idézett fel benne az égetés emlegetése. Nevetve mondta, hátha majd ismét emberi testben reinkarnálódik, így kell legyen, mert a felét sem végezte el, mi dolga lenne.

Már tudta, hogy gyermeket várok, még titok volt, fiú-e vagy lány, de apa biztos volt benne, hogy György lesz a neve, mint a sárkányölő és a Brit birodalom számos királyáé.

Anyám, mintha a nemzet nagy özvegye lenne, fogadta a részvétnyilvánításokat a temetés után. Elegánsan, kesztyűben és kalapban, fekete szélű zsebkendővel óvatosan törölgette láthatatlan könnyeit a fátyol alatt. Hosszasan faggatta a számára idegen, fiatal nőket, honnan az ismeretségük apámmal. Dühös voltam, kishíján rákiabáltam, most már nem mindegy! A gyermekem is rúgkapált, azt követelte, csak rá figyeljek. De még hátra volt a tor, amit anyám erőszakolt ki, költséget nem kímélve. Fölöslegesnek tartottam az eszem-iszomot, üres volt a gyomrom, de egy falatot sem tudtam enni az állandó hányingerem miatt.

Késő este értünk csak haza. Talán a számos pohár bortól, talán a valódi érzelmektől fáradtan, anyám szétszórva az özvegyi jelmezét dőlt az ágyába. Csend lett, és bekúszott alattomosan a hiány a lakásba.

Anyám másnap nem akart felkelni, elutasította az ételt, csak kávéért kért meg limonádét. Hosszasan telefonálgatott a barátnőivel, megtárgyalta, hányan és kik voltak ott a temetésen, mennyi lesz a várható özvegyi nyugdíj. Sajnálkozott, hogy nem hívott egy fotóst és talán egy gipsz maszkot is kellett volna készíttetnie apámról. Állandósult émelygésemet ezek a csevegései csak fokozták. Velem a legkevésbé sem törődött. Beszélgetni sem akart, kérdéseimre röviden igennel, de inkább nemmel válaszolt. Így telt el néhány nap. Megszűntek a fecsegések, nem hívott fel senkit, a kedvenc sorozatát sem nézte. Feküdt a hátán és bámulta a plafont. A tükrokről nem engedte levenni a takarást. A doktor szerint ebben a viselkedésben semmi rendellenes nincs, minden gyászmunka egyedi.

Fáradt voltam. A nőgyógyászom szerint csak egy kis vashiány, egyébként minden rendben van, a kisfiam szépen fejlődik, ahogy kell, mondta. Azt javasolta, kerüljem a tömeget, nem tudni, ez az új vírus milyen hatással van az idősekre és a kismamákra, jobb az óvatosság.

A harmadik héttel a temetés után anyám végre felkelt, enni is hajlandó volt. Természetesen az első útja a fodrászhoz vezetett, másnap pedig a kártyaklubba, ahová rendszeresen bridzselni járt. Reméltem, lassan a normális hétköznapiak következnek és teljes figyelmemet az állapotomnak szentelhetem. Nem így történt. Egyik éjszaka anyám kiabálására ébredtem. Tűzforró volt a homloka, zihálva kapkodta a levegőt és Gyurikához beszélt, akiről eddig alig vett tudomást. Az ügyeletes orvos azonnal mentőt hívott. Nem engedte, hogy velem menjek, zárlat van, úgysem engednek be a kórházba, mondta. Nem tudni mi ez, vizsgálatok kellene a

pontos diagnózishoz. Majd a szükséges dolgokat és az állandóan szedett gyógyszereit adjam le a portán holnap.

Aludni már képtelen voltam. Elkezdtem összekészíteni a kórházi élethez szükséges dolgokat, pizsama, papírsebkendő, tisztasági csomag, evőeszköz, végül anyám gyógyszerei. Az orvosságos fiókjában legalul egy dossziét találtam, benne precízen, időrendben a leletei, végül egy boríték Gyurika felirattal. Meghatódtam, és magamban bocsánatot kértem anyámtól. A várandósságomat kísérő közönye ezek szerint csak látszólagos. Kíváncsian húztam ki a papírokat. Vérképek, kardiológiai és urológiai szakvélemények és egy zárójelentés a szülészeti klinikáról, mind anyám nevére szóltak. Figyelmesen nézve a dátumokat, három évvel az én születésemet megelőző időben készültek. A már megsárgult zárójelentésre nagy cseppekben hulltak a könnyeim. Most tudtam meg, hogy volt egy bátyám.

Másnap korán reggel már néhány hozzátartozóval együtt ott toporogtam a kórház kapujánál. A portás hatalmas tudatában egy teljes órán át hagyott minket várakozni. Végre megjelent, átvette a gondosan feliratozott táskákat és szatyrokat. Valami mohóságot láttam az arcán, elfogott egy bizonytalan érzés, vajon eljutnak-e céljukhoz ezek a küldemények. Kis cédulákat osztogatott, rajtuk egy telefonszámmal, ahol ki-ki érdeklődhet a hozzátartozója állapotáról.

Türelmesen nyomkodtam a telefonom több órán keresztül, mire végre egy nővérrel sikerült beszélnem. Közönyösen, mintegy betanult szöveggént mondta, hogy a kedves mama már jobban van, infúzióban antibiotikumot kap és jól reagál a kezelésre. A tizedik napon anyám maga telefonált a kórházi folyosóról, hogy menjek majd érte, de taxival, mert holnap kiengedik. Ijesztően nézett ki. Mindig vigyázott a súlyára, de most lötyögött a ruha rajta, a könyökhajlata feketélt a szétszúrt vénájától és úgy kapaszkodott belém, mint egy fuldokoló.

Égetett a sok kérdés Gyurikáról, de vártam egy-két napot. Végül csak annyit kérdeztem, hogy hol van eltemetve. Azonnal értette, kiről beszélek. Nincs sírja, elvitték a klinikán tőlem, én is majdnem vele mentem a rengeteg vérveszteség miatt. Apád érdeklődött, de azt felelték, már nem tudják odaadni. Nem faggattam tovább anyámat, és legyűrtem magamban a szemrehányást is, amiért ezt ennyi éven át nem mondta el nekem.

Aznap este egy hasmenéssel kezdődött. Betudtam az idegeskedésnek, meg a pocsék hamburgernek, amit egy gyorsbüfében vettem a kórház előtt, míg vártam anyámra. De nem csillapodott. A házi orvos telefonon részletesen kikérdezett, majd sommásan közölte, ez valószínűleg kórházi fertőzés, amit hazahoztunk. Felírt valami tablettát és javasolta a sok folyadék fogyasztását. Anyám, az öt nyomasztó múlt megosztása után felszabadult. Kedves volt és gondoskodó. Őszintén megijedt, mikor elmondtam, úgy érzem, nem mozog a baba. Most velem robogott szirénázva a mentő. Nem volt szívhangja Gyurikának. Azonnal betoltak a

műtőbe. Láttam a fehér zománcos vödört, hallottam a pléh koppanását, amint a műtőssegéd odacsapta a felpolcolt, széttárt lábaim közé a köre. Kiabálni kezdtem, hogy én akarom eltemetni, de nem figyeltek rám. Begyakorlottan tették a dolgukat, majd gumimaszk borult az orromra.

Az arcomat paskoló nővér vigasztalni próbált, hogy fiatal vagyok, lesz még gyerekem, és ez nem volt életképes, talán ez a vírus hatása, ami alattomos és keveset tudnak még róla. Én csak követelöztem, hogy akkor is el akarom vinni magammal, hogy legyen sírja, és majd, ha mégis lesz feltámadás találkozhatson a nagyapjával. Nem lehet, egészségügyi okokból, no meg az epidémia miatt sem, csitítgatott szelíden.

Elmúlt a járvány és egy terapeuta sikeresen összerakta atomjaira szétesett lelkemet. Tavasz lett. Sokat ültem a kertben a diófánk alatt. Anyám sürgölődött körülöttem, hol egy teával, hol egy csomag keksszel kényeztetett, nem vigasztalt, de velem volt.

Egy nap, mikor már nevetni is tudtam, azt kérte, öltözzek fel csinosan, mert ünneplünk. Előkereste a padlásról gyerekkorom kedvenc rongybabáját, kimosta, új csipkés ruhát vart rá, kis ecsettel átfestette mosolygósra az arcát. Kezembe adta az így előkészített babát, és a kert egyik távoli sarkába a két nagy jázminbokorhoz vezetett. Ott már napok óta egy kiásott kis gödör volt, amiről azt gondoltam komposztáló készül. A mellette lévő dombocskáról lehúzta a ponyvát. Egy babányi hófehér koporsó és egy kicsi kőtábla volt alatta. Levette a doboznyi koporsó tetejét és intett, hogy tegyem bele a kezemből az apróságot, majd lecsukta. Közösen helyeztük a sírba. Először ő, majd én szórtam rá egy göröngyöt, éppen úgy dübörgött a tetején, mint egy felnőttén. Szép kis hantot formáztunk, pontosan, összehangoltan dolgoztunk. Ráhelyeztük a táblát. Rajta egymás alatt egy-egy évszám és csak annyi állt: Gyurika. Végül ráhúztuk a jázminbokrok ágait.

Bauer Krisztina



Már kicsi lányként elbűvöltek a szavak. Rengeteget olvastam, az írókra, úgy tekintettem, mint görög istenekre. Kamaszkorom viharaiban kezdtem el írni. Igen eredményesen, mivel a Nyomor a szocializmusban című szövegemért kishíján kicsaptak a középiskolából.

A létért való küzdelmeim nem adtak időt az írásra, fejbéníróként gondoltam ekkor magamra.

Mikor a gyermekeim már önállóak lettek, eljött az idő, hogy már magamra is gondoljak. Megrettentem mégis, hiszen a példaképeim irodalmárok, bölcsészek és tanárok voltak, én pedig műszaki mérnök. Olvastam a kreatív írás kurzusokról, és szerencsémre jó helyekre jelentkeztem. Kukorelly Endre, majd Petőcz András, később pedig Csontos Erika nyesegette vadhajtásaimat, javígtatták szövegeimet. Útmutatásuk eredménye, hogy a szövegeim megjelentek több folyóiratban, pályázatokat is sikerült nyernem, mint a jelenlegit is.

Elgondolkodtam, mit is jelent számomra az írás? Egyetlen szóban sűrítve: maga a szabadság. Egy más tudatállapot, ami sok munkával és szenvedéssel teli, mégsem akarom abbahagyni.

Hiszem, hogy a szavaknak ereje van, ami átadható az olvasónak.

*

VÉGH FRUZZI

Irvine Silverman megtisztulása

New York City, napjainkban

Május tizennyolcadika volt. Irvine aznap töltötte a negyvenhatot.

A Presbiteriánus Kórházból a Broadwayre kilépve megsédült: úgy érezte, rázuhan a hatalmas ég, és elsodorja az embertömeg. Kényes orrából csak nem akart kiszellőzni a fertőtlenítőszag.

Tudta, hogy szomorúnak vagy kétségbeesettnek kellene lennie, most mégis megkönnyebbülést és felszabadultságot érzett.

Agyában villámgyorsan testet öltött a gondolat. Nem akart várni a megvalósításával. Ideje úgyis van bőven. Zsebre dugott kézzel, könnyű léptekkel indult el a kívánt irányba (bár gyerekkora óta nem járt arrafelé), és közben érezte, hogy megakad rajta az elegáns nők és a még elegánsabb meleg férfiak tekintete. Ettől csiklandozni kezdte a nevetés.

Nem gyakran fordult meg Lower Manhattanben. Ahogyan a barátai és a kollégái sem. Épp ezért esett a választása a Második sugárúton álló Presbiteriánus Kórházra. Itt aztán nem lesznek ismerős arcok. De ha mégis, majd gyorsan hazudik valamit. Ez a szakmája. Most viszont épp arra készült, hogy minden hazugságtól megszabaduljon.

Hosszú séta várt rá, de Irvine nem akart sem taxiba, sem metróra szállni. Úgy érezte, magának és a múltjának is tartozik annyival, hogy gyalogszerrel megy oda. A végére egészen kifulladt.

Az ismerős épület előtt megtorpant. Egy pillanatra megrémült, hogy magával hozta-e a *kipáját*. A zsebébe nyúlt, és felsóhajtott. Mégsem annyira feledékeny, mint hitte. A feje búbjára helyezte a tenyérsapkát, majd remegő térddel, a szívére tett kézzel lépett be a modern házak közé ékelődött rózsablakos, fehér-rózsaszín téglás, csodaszép épületbe.

Odabent sötétség és puha csend fogadta, amely elnyelte a sosem alvó város zakatoló zaját. Az ablakokon át beszűrődő fény csíkjaiban remegve táncoltak a porszemek. A fénysugarak színes ábrákat rajzoltak a fapadokra. Irvine behunyta a szemét – és ott látta magát tizenhárom éves kisfiúként, az apjával az oldalán az új rabbi, Itzak Shapiro köszöntésén.

Ismerős hangot hallott, amely visszarepítette a jelenbe.

– *Sálom*, Irvine! Örül a szívem, hogy ismét közöttünk vagy!

Shapiro rabbi hangja most is olyan kedves volt, mint amikor először hallotta. Irvine megfordult és megölelte a magas, inas férfit, aki láthatóan letett arról, hogy valaha is megöregedjen. Irvine örömet és meglepetést látott az arcán; nyoma sem volt rajta haragnak vagy megvetésnek. Ettől megkönnyebbült.

– *Sálom, rabbóni!* Bizony, rég jártam itt. Ahogy látom, nem változott semmi. Maga sem.

Shapiro rabbi legyintett, majd komoly arccal nézett Irvine-ra. Irvine tudta, hogy nem fog kertelni.

– Miben segíthetek neked? Mert ezért jöttél, ugye?

– Ugyan, rabbi! – kezdte Irvine, de a másik félbeszakította.

– Ismerlek, fiam. És nem a tévéből, mint mások. Ezért kérlek, ne hazudj nekem.

Irvine bosszúsan csettintett a nyelvével, és már épp visszavágott volna, amikor eszébe jutott, amiért jött. Nem, nem akar hazudni. Ráadásul a rabbi mindig is egyenes férfi volt, és remek emberismerő. Úgyhogy hazudni neki nemcsak hiba, hanem felesleges is volna. Jól van, akkor egyenesen bele a közepébe, ahogyan a másik is tette.

– Szeretnék részt venni egy *taharán*.

Biztos volt benne, hogy harminchárom év után Shapiro rabbi már semmin sem lepődik meg, de tévedett. A férfi szeme tágra nyílt, szemöldöke felszaladt a homloka tetejére. Tanácstalanul simított végig a feje búbján, s ettől leesett fejről a *kipája*. Ijedten hajolt le érte a földre. De hamar visszanyerte a hidegvérét.

– Egy *taharán*. Értem – felelte nyugodtan.

Irvine úgy érezte, magyarázatra szorul a kérése.

– Szükségem lenne egy *micvóra*. Egy jó cselekedetre – felelte. Nem volt egészen őszinte, de most csak ennyire futotta tőle.

– Még nem vettél részt *taharán*, igaz? – kérdezte a rabbi.

Irvine megrázta a fejét.

– Még nem, rabbi.

– Bánod, hogy nem? – folytatta a rabbi, és közben félrebillentette a fejét.

Irvine-nek megugrott a pulzusa. *Na tessék, helyben vagyunk* – gondolta.

– Apámra gondol, ugye?

Shapiro rabbi felsóhajtott, és békítőleg megfogta Irvine karját.

– Hát persze, hogy rá, fiam. Azt akarta, hogy ott legyél a *taharáján*, de te másként döntöttél.

– Irvine-nak már szóra nyílt volna a szája, de a rabbi felemelte a kezét. – Tudom, mit akarsz mondani, és hidd el, megértem. Mindkettőtököt megértelek. Mindig is megértettelek.

Irvine kérdően nézett a rabbira. Az kissé hadarva folytatta.

– Apád mindent elmesélt. Nem volt sem diszkrét, sem méltányos veled, és ezt meg is mondtam neki. Csúnya vita kerekedett belőle. – A rabbi keserűen felnevetett. – Makacs öszvér volt, és te is az lettél. Jobban hasonlítasz rá, mint hinnéd... Elmentél és azt hittem, sosem térsz vissza. De most itt vagy, és segítséget kérsz tőlem. Nekem pedig kötelességem segíteni neked. Tehát részt akarsz vennie egy *taharán* a *hevra kadisa* önkénteseként, hogy jót cselekedj?

– Igen, rabbi.

– Tudod, mivel jár ez?

– Tudom, rabbi.

– Tudod, hogy nem az enyém a döntő szó?

– Tudom, rabbi.

– Rendben. – A rabbi lehajtotta, majd felemelte a fejét. A szeme tele volt könnyel. – Mondd, hogy nincs baj, fiam!

Irvine szomorúan elmosolyodott.

– Nem akarok hazudni magának, rabbi.

Shapiro rabbi mindentudó tekintettel nézett rá.

– Meglátom, mit tehetek.

Irvine köszönetet mondott, majd elbúcsúzott. Nehéz szívvel lépett ki a zsinagóga kapuján.

*

Hazafelé indult. Nem sietett, pedig rendszeren csak úgy repült, hogy végre kibújhasson méregdrága ruháiból, megfürödhessen, ehessen, és magához ölelhesse a szerelmét.

Eszébe jutott, ahogy megismerkedtek. A gimnázium utolsó évében az iskola a Central Parkban tartotta a futóedzéseket. Mindketten utálták, így közösen lógták el. Nagyokat beszélgettek, nevettek. Egyre kevesebb időt bírtak ki egymás nélkül. Idővel ráébredtek, hogy ez nem barátság, hanem jóval több annál.

A zsinagóga mögötti kis kertben csókolóztak először. Ott talált rájuk Irvine apja. Irvine sosem felejtette el az idős férfi haragját és keserűségét. Nem tudta, hogy a szerelme vezeték- vagy keresztnéve fáj-e jobban neki. Merthogy nem Levynek, Cohnnak vagy Gottliebnek hívták. Hanem Johnsonnak. *Edward* Johnsonnak.

Eddie-ért otthagya a hitközösséget, és az apjától is elhidegült. Minden harcot és nehézséget vállalt érte. Megérte: azóta is együtt voltak. Irvine-nak nem volt más az életében rajta kívül. Eddie jobban ismerte, mint bárki más.

Hogy mondja meg neki?

*

Ám Eddie csak megszagolta Irvine kasmírsálját, és ahogy megcsapta a fertőtlenítőszag, mindent tudott. Félelmetes orra volt. Tíz évvel ezelőttig séfként dolgozott a Ritzben. Azóta szakácskönyveket írt, és talk show-kba járt, ahol szemérmetlen pénzekért flörtölt a műsorvezetőkkel. Még csak nem is sejtették róla, hogy meleg. Ruganyos járása és gödröcskés mosolya mit sem változott a középiskola óta, de kétoldalt már kopaszodott. Irvine megőrült érte.

Most egymásba csimpaszkodva sírtak. De a gyakorlati énjük hamar felülkerekedett a kétségbeesésen.

Eddie fogadta Shapiro rabbi hívását, aki jelezte, hogy Irvine vasárnap részt vehet egy *taharán*. Eddie ragaszkodott hozzá, hogy elkísérje.

– Tudom, hogy nem mehetek be, Irv – mondta. – De szeretnék ott lenni, amikor megtisztulva kijössz onnan.

– Nem engem fognak mosdatni, Eddie – tiltakozott Irvine.

– Tudom, de engem nem csapsz be, Irv. Azért méssz, hogy lásd, mi lesz veled *utána*, igaz?

Irvine magához ölelte. Mi lenne vele Eddie nélkül?

*

Irvine reszketve állt a fürdetőház, a *bejt tahara* előtt. Ezerszer is megbánta, hogy idejött. Rettegett. Odabent fekszik egy vadidegen halott férfi, akit rituálisan meg fognak fürösztetni. Tudta, hogy a rabbi óriási szívességet tett neki, de szíve szerint sarkon fordult volna, hogy visszameneküljön a zsinagóga hátsó kertjébe, majd kézen fogja Eddie-t, hazamenjen, és napokra elmerüljön a nagyon is élő testében.

Egyszerre kinyílt az ajtó, és a nyílásban megjelent Shapiro rabbi szeplős arca.

– Gyere, ne félj. Itt leszek veled.

*

Irvine önkívületben élte meg a szertartást, amelynek eddig sosem volt részese.

A halott férfi tíz évvel lehetett idősebb nála. Életében nagyon jóképűnek számíthatott. Egy ferde deszkán feküdt hanyatt egyszerű, hétköznapi öltözetben.

Letakarták egy fehér lepedővel, és levágták róla a ruháját, majd fejtől lábig megöntözték langyos vízzel, és szakértő mozdulatokkal, tiszta, fehér ronggyal tetőtől talpig áttörölték. Levágták a körmét, megkurtították a haját. Irvine-t meghatotta, hogy mennyire tisztelettudóan bánnak vele. Az apjára és a *taharájára* gondolt, amelyen ő nem vett részt. Összeharapta a száját.

Miközben a férfit mosdatták, Shapiro rabbi felolvasta az *Énekek éneke* megfelelő sorait. Irvine kedvéért, hogy értse, a héber mellett angolul is.

A feje színarany, a haja datolyafürt, s mint a holló, fekete.

Szemei, mint a galambok a medence vizénél: tejből fürdenek és a tengeren ülnek.

A két arca, akár a balzsamágycsok, amelyek illatos füveket teremnek...

Irvine-t elringatta a héber nyelv különös, ősi dallama, a lassú, békés mozdulatok, a víz lustán csobogó hangja. Úgy érezte: valóban jót cselekszik azzal, hogy itt van. Nemcsak a halottnak, hanem az apja emlékének és a maga jövőjének is.

Amikor az elhunyt feladták az egyszerű, fehér, varrás nélküli imaköntöst, a *táliszt*, két cserépdarabbal letakarták a szemét, majd az egyik kezébe beletették a nevét tartalmazó pergament, nehogy elfeledje a túlvilágon, Irvine alig bírta visszatartani a sírást.

És amikor Shapiro rabbi belefogott a *kádisba*, már nem is próbálta.

*

A tavasz a New York-iaknak a szerelmet, a mámort és az újrakezdést jelenti.

– Én csak allergiás vagyok, Irv – hazudta Eddie Irvine-nak, aki csontsoványan hevert az ágyon, és kérdően pillantott a könnyes szemű Eddie-re. – Nézd csak, ki van itt!

Az ajtóban megjelent Shapiro rabbi, kezében a világ legrondább plüssrúpájával. Irvine felnevetett.

– Szexi ajándék, rabbi!

Eddie szeretettel végigsimított Irvine arcán.

– Boldog születésnapot, Irv! – súgta neki.

Irvine felsóhajtott. Egy éve két szót kapott születésnap ajándékba: *agydagamat, végstádium*.

Eddie és a rabbi ugratni kezdték egymást Irvine ágya mellett, aki elaludt. A *taharájáról* álmodott.

Egy óra múlva átkelt a túloldalra.

Aznap töltötte a negyvenhetet.

Végh Fruzi



Végh Fruzi vagyok, 46 éves budapesti lakos.

Tizennyolc éve vagyok angol–magyar szakfordító. Négy éve tanulok írástechnikát, két éve kiadói szerkesztést. Voltam: recepciós, színházi jegyszedő, főiskolai tanársegéd, olvasószerkesztő, újságíró. Vagyok és leszek: a mozik, a vonatkozás, a csend és a keresztretjvények szerelmese, örök fordító (profiként és önkéntesen is), az emberekre kíváncsi, szívvel-lélelkel élő és író ember.

Budapesten élek szintén író-fordító férjemmel és 13 éves mentett fiú kutyánkkal.

*

ANDRÁS ADÉL

Jól behűtött életünk

Nyírjuk a fűvet a 30 fokban. Jómagam a kerítésen innen, Józsi bácsi a szomszédban.

- Jó munkát! – köszönök át barátságosan.
- Jó munka nincs, csak hasznos – kacsint rám ráncai mögül.

Nem nagy a kert, a meleg miatt mégis fárasztó a meló. Félúton megállok egy szusszanásra. Átnézek. Józsi bácsi sörrel a kezében üldögél a bejárati lépcsőn. A hideg üvegre kicsapódott pára rácsöpög inas, dolgos kezére.

- Hozzak egyet önnek is, Anna?
- Köszönöm, majd legközelebb, most inkább gyorsan végzek itt, aztán bemegyek a hűvösbe. Még mindig pihen, mikor betolom a fűnyírót a szerszamos házikóba.

Odajön, ráérősen rákönyököl a kerítésre, elkezdjük nagyon fontos kérdéseket megvitató heti eszmecszerénket:

- Látom, Annáéknál is terjed a tarack.
- Nem bírom kiirtani, hiába tépek ki több méteres gyökereket, ami beleszakad, az még sűrűbben kihajt.
- Nálam a betyárkóró garázdálkodik. Azt legalább ki lehet húzni. Tarack ellen mélyen fel kell ásni a kertet.

Így oldjuk meg a világ nagy problémáit.

Szóba kerül áldott állapotban levő unokája is. Nórát feleségével együtt nevelték fel. A nemrég megözvegyült Józsi bácsi nem mondja, én pedig sosem kérdezem mi történt Nóra anyukájával, a lányukkal. A felcseperedett unoka elköltözött ugyan, de férjével együtt naponta meglátogatják a papát, sokat segítenek a ház körül.

- Szép ez a menyecskeszem a kerítés mellett – köszönök el félóra múlva.

Látom az ablakból, ahogy újra munkába áll. Pihen még egyet-kettőt – jól beosztja az üveg sört, kitart a munka végéig –, nagyot sóhajt, mikor befejezi az egész kertet. Akkurátusan megtisztítja a fűnyírót, leszereli a késeket; hallom, amint a garázsban kiköszörüli őket.

Heti életkép, tíz éve, amióta itt lakunk.

Péntek reggel viszik el a zöldhulladékot, ezért csütörtök délután praktikus fűvet nyírni. Így is teszek, Józsi bácsival egyetemben, mígnem – miután a kislányomat egy lábtörést követően

két hétre befektetik –, jelentkezem meseolvasónak a gyerekkórházba. Kéthetente csütörtökre osztanak be az onkológiai osztályra, emiatt a kertrendezést minden második héten átteszem szerdára.

Első szerdán csak magam dolgozok, következő alkalommal viszont látom, hogy szomszédom is tolja ki a gépet a garázból.

- Jó munkát! – köszön, mintha csütörtök lenne.
- Jó munkát! – így én, mint akinek nem tűnik fel, hogy szerda van.
- Merre járt múlt csütörtökön?
- Elmesélem neki.
- Nagyon betegek a kicsik?
- Igen, sajnós van, akit elveszítünk.
- Biztos sokat jelent nekik, hogy foglalkozik velük.

Nincs időm elmesélni, hogy ez fordítva igaz. Sokat kell még tanulnom, hogy felérjek ötéves mentoromhoz, Szandihoz. Türelmet, kitartást, reményt, elfogadást. Önzetlenséget. Ahogy puha, párnás kezeckéjével kezembe nyomja utolsó pohár üdítőjét: „Ne sírj, igyál! Kiszárad a szád, így nem tudsz olvasni”. Tekintete bölcs, mindentudó, akár a 84 éves Józsi bácsié.

– Igazán megérdemel egy kis hűsítő itókát – gyözköd szokásos sörével a kezében Józsi bácsi. Vacsorát kell főznom még, most sem fogadom el szívélyes meghívását.

- Egészségére, Józsi bácsi! Hasznos munkát!

A kertet júliusi térdrogyasztó kánikulában is rendezni kell. Narancssárga hosszabbítóval vállamon indulok a kis házba, mikor éktelen kiabálást hallok a szomszédból. Meglepődöm; szép, példaértékű családi élet jellemezte mindig őket. Nóra gyakran emlegeti, milyen kiegyensúlyozott, boldog gyerekkort biztosítottak számára nagyszülei. Hálás érte.

– Márpedig nem mész ki, papa! Az orvos ágynyugalmat írt fel. Az ég szerelmére, 35 fok van! Semmi baja nem lesz annak a hülye kertnek.

- Le kell nyírni a fűvet.
- Majd én lenyírom.
- Hogyisne! A nagy pocakoddal. Szó sincs róla!
- Akkor este visszajövünk Árpival, majd ő elintézi.

Rövid szünet után hallom Józsi bácsi békülékeny hangját:

- Csak legalább itt a bejáratnál. Nem fekhetek egész nap a plafont bámulva.

Már meg is jelenik az ajtóban, indul a garázs felé.

– Jó munkát, Anna! – köszön át boldogan.

– Á, én ma inkább kihagyom – dugom hátam mögé a hosszabbítót –, nem olyan nagy még – nézek bizonytalanul a könnyű nyári szellőben meghajló, majd térdig érő fűre.

– Mondd már meg te is, Anna! – jön ki a házból Nóra is –, hülyeség ilyen melegben füvet nyírni.

Bólintok, de nem nézek Józsi bácsira.

Következő héten már nem lehet elbliccelni a munkát, aprócska uszkarunk elveszik a dzsungelben. Csendben dolgozom, de a fűnyíró hangját nem tudom csökkenteni. Átlesek a kerítésen. Semmi.

Este viszont újabb vitatkozás zaja szűrődik át, aprócskák a telkek, közel a két ház.

– Nem költözöm sehová! Ez az otthonom! Harmadik emeletre, hogysisne! Mit csináljak ott, locsoljam a balkonládát?

Józsi bácsi mindig is itt lakott, beleolvadt a tájba. A kertje – ellentétben saját, sebtében létrehozott udvarommal – okos, rendezett, magazinba illő; a kutyasétáltatók rendre megdicsérik. Józsi bácsi ilyenkor zavartan pillog, de lelkesen mutogatja labdaméretű hortenziáit.

– Papa, kérlek! Lesz külön szobád nálunk, van a közelben egy kis park is. Nem tudok egész nap itt lenni melletted.

– Nem is kell, jól megvagyok egyedül.

– Nem, nem vagy meg! Tudod jól. Segítségre szorulsz.

– Szorul a bánat. Csak nem engeditek, hogy felkeljek. Ti, meg az az okoskodó doki. Nem hagytok élni, dolgozni. Itt a helyem. A házzal munka van. Mi lesz, ha elmegyek? Ez nem panel. Fogadjunk, a kertet sem tartja rendben Árpi.

Másnap hallom, ahogy Árpi füvet nyír.

Nyáralás után próbálom gyorssegélyben részesíteni az elvadult kertet, mikor halkan rám köszön Józsi bácsi:

– Merre jártak, Anna?

– Ó, jó napot! Csak itt, a Balcsin. Józsi bácsi jobban van már? De jó!

Erőltetett a mosolyom. Józsi bácsi láthatóan beteg. Sokat fogyott, lassan és nehezen mozog.

Gondban vagyok, nem szeretném megsérteni, ugyanakkor szívem szerint rászólnék, hagyja abba, nem ér annyit az a kert. Eltolja a fűnyírót a hátsó kert végéig, majd máris jön vissza pihenni:

- Kér egy kis hideg sört, Anna?
- Most nem, köszönöm, majd legközelebb.
- Hogy vannak a kicsik?

– Jól – nyelek nagyot. Nem jól. Két hete Szandi még felült az ágyban, kihúzta a könyvet a kórházi éjjeliszekrényre halmozott kupacból, megkereste a Hapci királyt, és rám szólt, hogy hangosabban tüsszögjek. Nevettünk könnyezésig. Mese végén azonban fáradtan leeresztette áttetsző pilláit, és erőltlenül megfogta a kezem: „Anna néni, elfáradtam. Most már elmehetek?” Elmehetett, elengedték a nagy és okos felnőttek.

Lassan, komótosan dolgozom, így is jóval Józsi bácsi előtt végzek. Bemegyek a házba, de nem vagyok nyugodt. Sosem tettem ilyent, leskelődöm az ablakból. Majdnem egy órába telik még mire Józsi bácsi lenyírja a fűvet, közben gyakran leül, sóhajt nagyokat. Megvárom míg megtakarítja a gépet, kifeni a késeket, aztán megkönnyebbülve rohanok dolgomra.

Gyerekként gyakran figyeltem, ahogy nagytatám kaszál a végtelen mezőn. Rácsodálkoztam, hogy a fű milyen rendezett halomba borul az éles szerszám mögé. Legjobban azonban azt a hangot szerettem, ahogy a kaszakó siklik a fémen. Nem akarok hinni a fülemnek, mikor a kertvárosi szombat esti csendben meghallom a kiskoromra emlékeztető hangot. Szájtátva nézek ki az ablakon. Árpí az. Kaszát fen. Nem nagyon érthet a régimódi módszerhez, nem a fű tövénél vág, hanem magasabban, így épp csak pár centit nyes le a hosszúságából. Nem bírom ki, átintezetek neki:

- Elromlott a fűnyíró? Szívesen kölcsönadom a mienket.
- Nem – teszi le a kaszát –, jó a gép.

Nem tudok mit mondani:

- Hát... jó munkát! Józsi bácsi?
- Gyengélkedik sajnos. Alszik már. Tegnap ideköltöztünk egy időre. Tágas, nagy ház, szépen elférünk.

Szerdán jobban lehet Józsi bácsi; fejcsóválva álldogál a fűnyíró mellett, miközben jómagam javában dolgozom.

- Fura, hogy Annáéknál milyen nagy a fű, nálam meg még nem kell nyírni.

Leesik a tantusz:

- Ó, biztos azért, mert néhány napja alaposan megtrágyáztam.

Trágyázta a csuda, nő az anélkül is, három napig szünet nélkül esett.

Egyetértően bólint:

– No, azért mégiscsak megiszom a sörömet, ha már így alakult. Kér egyet? – telepedig le a helyére megkönnyebbülve.

– Most sietek, majd jövő héten.

Péter, úgy emlékszem így mutatkozott be – a csudába, hogy sosem jegyzem meg elsőre –, benzines fűnyíróval dolgozik. Hangos, erős gép, gyorsan halad vele, húsz perc alatt végez az egész kerttel.

– Jó napot! – köszönök rá. – Berendezkedtek már? Jól érzik magukat itt? – udvariaskodom új szomszédommal.

– Jó környezet, csendes, szeretjük a házat is – bólogat. – Szép a kert. Csütörtökön vagy pénteken viszik el a zöldhulladékot?

– Pénteken. – „*De kéthetente szerdán nyírjuk a fűvet.*” – teszem hozzá dacosan magamban.

Kihozom a fűnyírót, bedugom a hosszabbítót. Hatalmas a fű megint, állapítom meg szomorúan. De csak téblábolok a kerítés mellett, és bambán bámulom a bozótot, nem kapcsolom be a gépet. „*Talán előbb megvárom a postást*”, halogatom a munkát. Könyvet rendeltem, szeretném elolvasni lányomnak a Hapci királyt. Nem megyek be a házba addig, elüldögélek itt, nem sietek. 40 éve sietek, így annyi mindenről lekéstem.

Letelepedek a bejárati lépcsőre. A hideg üvegről kicsapódott pára rácsöpög régen manikűrözött kezemre.

– Hasznos munkát, Józsi bácsi!

András Adél

Mérnöki végzettséggel rendelkezem, de mindig a művészetek érdekeltek igazán. 16 éve tervezek, varrok zsúrizett textilbabákat. Tavaly év végén úgy döntöttem, másik gyerekkori álmomat is



megvalósítom, írni kezdtem. Novelláim, meséim online és nyomtatott antológiákban jelentek meg az elmúlt év folyamán, több közülük szakmai elismerésben is részesült. A hétköznapi témák érdekelnek, az, hogy miként hozhatjuk ki a legjobbat sablonos mindennapjainkból, hogyan találhatunk kapaszkodót nehezebb helyzetben is. Saját példából kiindulva – 53 évesen kezdtem el írni –, hiszem, hogy sosem késő szép, inspiráló célokat találni. A változás nem feltétlenül rossz. Egy új élet, egy új barát, egy új hobbi bármilyen életkorban szint vihet megszürcült életünkbe.

Erdélyből származom, 28 éve élek boldog házasságban Budapesten, két felnőtt, egy mérnök, illetve egy mérnökhallgató gyerekekkel.

*

GUTI CSABA

Az öreg meg a virágai

Régebben nagyon szerette a virágokat. Nagyon, de nagyon. Mindennél jobban. Nekik élt csak. Nekik adta a megújuló hajnalokat, a verőfényes délelőttiöket, a meghitt esték pillanatait. Soha semmi másra nem jutott ideje. Senkire. Észre sem vette, ha hívta az élet, csodákkal csalogatta, ölelésre tárta karjait. Ő örökké a melegházban volt, és nevelgette a növényeket, becézgette, ápolta őket. Mintha mindnek lelke lett volna, úgy beszélt hozzájuk. Észre sem vette a temérdek időt és munkát, amit odalent töltött. Velük. Fel sem tűnt neki, hogy egy életet áldoz rájuk. Ő megtalálta bennük a boldogságot, akkor, ha szirmot bontottak, ha élénk színekkel ráköszöntek egy sötét hajnalon, vagy ha magot hagytak hátra a gondoskodásért cserébe.

– A növények jók, a növények hűségesekek és csodálatosak. Nincs bennük semmi taszító, semmi álnok! – mondogatta folyton, ismételte mindig, mígnem egyszer teljesen elhitte saját szavait. Hogy miért nem bízott soha senki másban, azt már maga sem tudta. Lehet, mondták neki, lehet, maga élte meg, de beleivódott a vérébe és minden akaratába, hogy az emberek rosszak, kerülni kell őket, mi több, gyűlölni.

Nagyon, de nagyon sok időt töltött egyedül a virágillatú melegházban, ahol csak akkor volt világos, ha felkapcsolta a villanyt. Mindeközben új hagymákról keltek az évelők, új magokról serkentek az egynyáriak, és újabb és újabb burkot növesztett a szíve köré az öreg kertész, miközben a lelke az utolsó szirmaival búcsúzott az elmúló időtől és önnön fiatalságától.

Ritkán ment fel a városba, éppen csak, ha nagyon kellett valami. Ha már nem volt mit ennie, ha nem volt mit innia. Ha már beleszédült mindezekbe. Akkor is mindig csak a földet nézte. Mindig csak azt. Soha senkire rá nem pillantott volna, egy mosolyt nem csúsztatott bele senki pillanatába, szót nem intézett emberhez.

Aztán egy nap elhaladt egy pad mellett. Akkor is csak a földet nézte és a járása gyors volt, valósággal iszkolt visszafele a kotorékába. De ahogy elsietett amellet a pad mellett, a szeme sarkából megpillantott egy asszonyt, aki virágokat árult. Nem az asszony érdekelte, egy kicsit sem az, annál inkább a virágok. Gondolkodóba ejtette valami, és alig bírta visszafojtani szavait. Mintha feldúltság fojtogatta volna. Elment egy darabon, majd gondolt egyet és visszafordult. Nem jószántából tette, de valami nem hagyta nyugodni. Talán lelassított, talán nem, de ahogy tudta, megint rápillantott azokra a virágokra. Akkor már jobban. Elment, mintha mérlegre tette volna a látottakat és a születendő gondolatait, majd végül visszafordult immáron harmadjára is,

nem érdekelvén, mit gondolhatnak róla a népek. Amikor megállt a pad előtt, a növényei mellett kuporgó asszony előtt, már csaknem dobbantott mérgében.

– A maga virágai nem szépek! Sokkal, de sokkal jobban is lehetne nevelni őket! – morogta, mire az asszony megszégyenülten, rebegve próbálta megvédeni magát.

– Ne haragudjon rám, uram! Egyedül élek, nehéz így a sors. Ha valaki pár forintot ad értük, nekem máris több falat jut a számba.

Az asszony hangja elcsuklott, miközben végigsimított a hervatag szálakon. De az is lehet, hogy a mozdulattal inkább takarni akarta portékáját a férfi előtt.

– Hát akkor jöjjön velem, aztán majd legközelebb jobban teletömheti a hasát! – vágta oda a kertész a szavakat, majd meg sem várva az asszonyt, elindult az úton lefelé. Csak néhány lépés után, amikor nem hallotta, hogy követnék, akkor fordult hátra.

– Mi lesz már? Nem érek rá napestig! – torkollta le ismét szegény nőt, aki zavarodottan kezdte csokorba igazítani kiterített áruját.

– Azt nyugodtan itt hagyhatja! Nem fog kelleni senkinek! – morogta.

S lám, az asszony hallgatott rá, hátrahagyott mindent.

Mentek, amennyit mentek, de nem volt sok idő, hogy hazaérjenek.

A férfihoz.

Kopottas, öreg ház volt, mely csak azért állt még, mert az idő és a fentről jövő gondoskodás úgy akarta. Nem volt szép az a ház, nem érezte benne jól magát az asszony, igaz, nem is kellett sokáig benne legyen, mert épp csak a kosarát rakta le a küszöbön a kertész, máris intett, hogy menjenek tovább.

Hát mentek és néhány lépés után elérték a melegházat. A rozsdás ajtó sivalkodva nyílt meg a vendég előtt, aki amint belépett, ámulatba esve nézett szét maga körül. Mintha nem is abban a koszos, kipufogógázzal teli városban lett volna, mintha nem is annak a mogorva kertésznek a házában lett volna, akiről folyvást összesúgtak az emberek. Az asszony lassan járatta körbe a tekintetét, minden telt szirmon elidőzött, minden húsos levelet végigsimított a pillantásával. Közben egyre csak sugdosott, gyönyörűségét szabadjára engedve.

– Ez csodálatos! Mindennél szépségesebb!

A férfi némán állt mögötte, mit sem szólt, de mintha egyfajta megindultság kiült volna az arcára.

Hogy meddig álltak ott, nem lehetett tudni. Igen sok időt eltöltöttek úgy. A kertész elmesélte, hogy ezzel a növényvel így kell bánni, azzal úgy, de mindet egyformán kell szeretni, mert az a lényege az egésznek, máshogy nem lehet. Az asszony bólogatott hozzá, elhitte, hogy annak az embernek, aki ilyen virágokat tud nevelni, csakis igaz lehet minden szava.

Szent.

Miként történhetett, arról sem szól a fáma, de úgy esett, hogy az asszony ott ragadt abban a házban, amellet a férfi mellett.

Ott ragadt végleg, örökké, de sohasem volt boldog. Egy percig sem azután, mert az öreg kertész soha nem tett azért semmit, hogy másképp legyen. Két embert ezernyi dolog kötheti össze. Nem biztos, hogy ezek a dolgok feltétlenül jók vagy szépek vagy valamire is érdekesek, mégis vasfogakkal zárnak össze életeket. Őket is összekapcsolta valami és soha nem eresztette. Lehet azonban, hogy csak a nő kapaszkodott bele oly görcsösen abba a láthatatlan valamibe, és fűzte bele abba az asszonyi reményt, miszerint egyszer majd jobb lesz, mert így nem maradhat. Egy napon minden megváltozik.

Aztán nem lett jobb semmi sem. Az öreg kertész megmaradt mogorvának, magának valónak, és továbbra is csak a növényeinek élt. Ha az asszony felkínálta segítségét, nem járt köszönet érte, csak elmarasztalás. Jó szó nem tette szebbé a napját, mosoly nem vigasztalta bús pillanatait. Éppen ezért történhetett, hogy akárhányszor virágba borult az asszony teste, mindannyiszor el is vetélt, véres kínok között. Egy nap aztán kimorzsolta az ujjai közül az utolsó darab reményt is, mely még életben tartotta. Onnantól úgy száradt el az az asszony, mint a nyárvégi virág.

Napról-napra, szirmonként, levelenként.

Sötét hajnal volt, amikor az öreg kertész holtan találta a feleségét. Szólitgatta, becézte, mint még soha, de mit sem ért az már. Egy egész napot virrasztott mellette, felöltöztette szép ruhába, beszélt hozzá, megsíratta. Második nap levitte a temetőbe és az összes virágát lemetszve a sírhoz, nagy pompával eltemette. Minden szál növényt, minden darab virágot kivitt hozzá. Addig soha, senkinek nem adott belőlük egy szálat sem, ezúttal mindtől megvált. Miután rákerült a föld a koporsóra, nézte még a pompázatos sírt egy darabig, figyelte, ahogy egy élet munkája pillanatról-pillanatra az enyészeté lett.

– Ó, mily bolond voltam! Ó mennyire az voltam! – gondolta, miközben a szíve majd megszakadt a felesége után.

Mint a részeg, úgy botorkált le a melegházba. Végignézett a megcsönkített töveken, aztán elképzelt valamit. Locsolót vett elő, szerszámokat, és még egyszer az életben kiszolgálta azokat a növényeket. Talán soha nem szolgálta úgy ki őket, mint akkor. Három nappal dolgozott egyfolytában, három este dolgozott egyfolytában, mire úgy hitte, minden rendben van.

– Új erőre fakad mind! – mondta, de nem tudott már úgy örülni neki, mint rég.

De talán mégis.

Helyére rakott mindent. Mindent az utolsó szerszámgig, és bezárta a melegágy ajtaját. Ezután szinte üdvözülve felmászott a magas ágyásokra, a növényei közé. Egy pillanatig megállt még, végignézett rajtuk, beszívta a serkenő zöld növények erejét, majd halvány mosollyal az arcán lefeküdt puha ágyába, és becsukta a szemét. Érezte centiről-centire a rákúszó növények indáit, az apró gyökereket, ahogy utat törnek az ujjai között. Bódította a mézédés virágillat, altatta a lágú részek selymes érintése.

Az öreg kertész úgy aludt el.

Örökre.

A melegágyat soha senki nem tárta fel. Talán azt sem tudták, hogy valaha is létezett.

Guti Csaba



1982-ben születtem. Ifjúágom éveit Balmazújvároson és Debrecenben töltöttem. Tanulmányaimat mezőgazdasági vonalon végeztem, képesítést szereztem növénytermesztésben és állattenyésztésben egyaránt. 2008-ban Dabasra költöttem, ahol véglegesen letelepedtem, megnősültem, egy kislány és egy kislány büszke édesapja vagyok.

Olvasni mindig nagyon szerettem. Amint megtanultam kibetűzni a sorokat, könyvtárba jártam, ahonnan mindig egy kupac értékes olvasmánnyal tértem haza. Már gyermekként is voltak kedvenceim, amikhez többször visszatértem. Ma már csak remélem, hogy lesz idő minden áhított kötetre, hisz annyira sok jó olvasmány vesz körül minket, hogy szinte lehetetlenség a végükre érni. Úgy vélem, az olvasás tanít, megnyugtat, kikapcsol és empátiára nevel.

Írni 2016-ban egy spontán ötlettől vezérelve kezdtem el, mára több mint 550 írásom gyűlt össze a legapróbb novellától a kisregényekig. Több irodalmi társulatnak is tagja vagyok, melyek segítségével mind a mai napig rengeteget tanulok. Szeretem saját indíttatásból papírra vetni a gondolataimat, de nagy szenvedéllyel vetem bele magam a pályázati kiírások adta munkába is. Úgy gondolom a megmérettetés a folyamatos fejlődés záloga, miközben az ember remek közösségek tagja lehet. Az írással eltöltött évek alatt rengeteg értékes emberrel ismerkedhettem meg.

Öt kötetem jelent meg eddig: Kovács úr legye (Irodalmi Rádió), Lenyomatok (Irodalmi Rádió), Amikor a hír túlfeszül (Holnap Magazin), Évgyűrűk (Holnap Magazin), Közel az

Istenhez (Talentum House) címeikkel. Továbbá több mint száz nyomtatott formátumú antológiában, folyóiratban, illetve netkötetben kaphattak még helyet az írásaim, de számos történetem szerepel különböző internetes felületeken is. Csaknem két éve üzemeltetem szerzői oldalamat, Guti Csaba írásai címmel, melyet hetente bővítek friss tartalommal.

DR. BORBÉNYI ERIKA – DR. KONTA ILDIKÓ

Ildikó és Alaine

Interjú Konta Ildikóval Polcz Alaine 102. születésnapjára

Egy kellemes nyáreleji délutánon érkeztem meg a klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, zeneterapeuta dr. Konta Ildikó Mária kellemesen hűs, békességet, nyugalmat és harmóniát árasztó otthonába, hogy Polcz Alaine-ről, találkozásairól, közös munkáikról és a benne élő Alaine-ről meséljen nekem. Arra is kértem, hogy beszéljen magáról, az életéről, pályájának alakulásáról és kapcsolódásairól Alaine-nel.



Dr. Konta Ildikó

1970-ben végeztem az ELTE -n pszichológia szakon és 1971-ben kerültem abba az intézetbe, ahol később megismerkedtem Alaine-nel. Én budapesti vagyok, ott éltem, ott tanultam, ott mentem férjhez ahhoz a Dr. Kiss-Vámosi Józsefhez, akinek akkor hivatásbéli hívása volt Vas megyébe, Intára és én követtem. Az ottani évek alatt szereztem meg a klinikai szakpszichológusi, pszichoterapeutai és doktori képeztésemet. A természetgyógyászatot a későbbiekben, már Budapesten tanultam.

Inta egy pszichiátriai rehabilitációs intézet volt Celldömölk és Sárvár között, a Ság hegy lábánál. Az első nyílt ajtókkal működő pszichiátriai intézmény volt, dr. Benedek István alapította, őt dr. Goldschmidt Dénes követte, majd dr Kiss - Vámosi József lett az igazgatója.

Életem különösen szép élménye fűződik ehhez az ott töltött 25 évhez. Olykor küzdelmes, de alkotó, összefonódó időszak volt köztünk. Hivatásbéli hasonlóságunk a férjem és én között megtermékenyítő volt a munkaközösségre is. A munkatársakkal szinte családias viszonyt alakítottunk ki, ami akkoriban egyedülálló volt. A férjem olyan terápiás közösséget dolgozott ki ott Intán - az általa megfogalmazott mottó alapján - hogy a betegben tisztelni kell az embert. Ezt én még ma is minden egészségügyi intézmény termeinek falára kiírnám, hogy

jól látható legyen. Egyedül talán egy hospice intézményre nem vonatkozik ez, hiszen ez az egyik legáldozatosabb terület talán. A későbbiekben kapcsolatba is kerültem ezzel a munkával.

1971-ben ismerkedtem meg Polcz Alaine-nel, bennem egy nagyon kellemes első benyomást keltett. A hangja, az egész megjelenése határozott volt, de ugyanakkor finom porcelán törékenységűnek tartottam. Valahogy így idealizálódott bennem. Jó emberi kapcsolat alakult ki közöttünk.

És hogy találkoztunk? Intán, ebben a pszichiátriai rehabilitációs intézetben a munka az orvosi, biológiai gyógyítás, a pszichoterápiák, munkaterápia mellett a szabadidőben foglalkoztatásterápia részekből is állt. A munkaterápián belül Inta volt az az egyetlen olyan intézet, ahol a pszichológiai tesztekhez eszközöket is gyártottak. Alaine világjátéka az összes kis alkatrészével együtt, és a bábtesztje is itt készült. Alaine olykor lejött és megnézte, hogy jól halad-e a folyamat. Nagyon fontosnak tartotta a bábok kialakítását részletekbe menően is, hogy milyen legyen az anyag érintése, tapintása, a gombok, a fonal minősége. Az volt a cél, hogy könnyű legyen projektálni bele olyan érzéseket, emlékeket vagy személyt, ami a gyereket arra emlékezteti, akire vagy amire éppen kell. Ilyen látogatások alkalmával sétálgattunk együtt a Batthyány-Strattmann kastély megmaradt parkjában. A háború után, közel 1952-ig oroszok által fenntartott hadifogolytábor volt itt. Azért maradt valami a kastélyból és a parkból is. Sétálgattunk és beszélgettünk a gyógyításról. Egyetértettünk abban, hogy a diagnózis valójában az orvosok eligazodásához való jelzés, mert például ahány skizofrén vagy más beteg van, az annyiféle is lehet. Nincs két egyforma történet. Meg arról is beszélünk, hogy mennyire fontos az, hogy a saját lelkünkkel és érzelmi kapcsolatainkkal is érzelmeinkkel is törődjünk, ahhoz, hogy alkalmasak legyünk arra, hogy másokkal is tudjunk törődni. Ez egy belső jogosultság. A diploma valójában diplomát ad, de kell a bátorság, a rátermettség, az önismeret ahhoz, hogy önelégültség nélkül végezzük a munkánk. Én úgy képezem, hogy egy folyó egyik partján van az, aki segíteni képes, a másik partján van az, akinek segíteni kell, és akkor ehhez a tudás, az empátia képezi a hidat. Ilyesmik voltak, amikről gondolatokat cseréltünk. Nagyon hasonlóan gondolkodtunk ezekről a dolgokról.

- *Akkor ez egy szép találkozás volt, hogy folytatódott? Milyen benyomásod volt azon felül, hogy láttad, hogy milyen finom, gyöngéd figyelmet fordít a bábok kialakítására?*

Én szimpátiát éreztem iránta. Figyelmes volt velünk, a munkatársakkal, kezdve azzal, aki az anyagot beszerezte, a varroda vezetőjéig és egészen az ott dolgozó betegekig is. Nagyon készsége volt és finomlelkű és egyáltalán, ebben a világjárta feltaláló asszonyban semmi, de semmi lekezelő nem volt.

- *És emellett még egy nagyszerű, neves író felesége is volt.*

Akkoriban ez nem is tudatosult bennem, nem is törődtem vele. Nekem Elaine ő volt, akivel sétáltunk sokszor a parkban, mint egy Csehov történetben, a részletekre figyelve, de hogy a világban mi is van odakinn, nem is foglalkoztunk. Inta valójában egy sajátos sziget volt. Egyszer egy újságíró azt mondta Intáról, hogy a béke szigete. Mondtam neki, hogy nem jó, hogy ezt a címet adta a cikkéhez mert ez irritálni fog sokakat a szakmában, azért, mert irigylük ezt több vonatkozásban is. A lényeg az, hogy jók voltak a benyomásai.

1995-ig dolgoztunk ott, és Elaine-nel is a kapcsolatunk Intához kötődően 1995-ig tartott. Valószínűleg volt lenn Miklós is, de oda annyi író, művész köthető, hogy nem emlékszem. Őt valójában Budapesten ismertem meg jóval később. Sokszor mondták nekem annak idején, hogy én, egy pesti lány elkerültem a világ végére, hát mi lesz így velem. Közben meg odajött a világ. Amikor mi színdarabot rendeztünk, vagy játsztunk – ahogy mondani szokták régen – akkor Szikora János (még fiatalon, talán főiskolásként) nézte meg a rendezésemet vagy Örkény István jött le több napra, vagy eleinte Weöres Sándor a feleségével, mert ha jól emlékszem csöngőiek voltak. Tényleg odajött a világ, és nem csak érdeklődő szakemberek, hanem a művészvilág számtalan képviselője is. Sőt, Benedek István is visszajárt az ő köreivel együtt. Ez az első és egyetlen nyitott ajtókkal működő elmeegógyintézet tényleg kuriózumként volt akkoriban jelen.

Amikor megérkeztünk, nekem igényem volt arra, hogy legyen abrosz és evőeszközök. Sokan mondták, hogy hú most mit fognak csinálni a betegek a késsel – hát semmit, ettek. Soha egyetlen atrocitás nem volt amiatt, hogy volt kés meg villa a betegek kezében. Talán mert emberszámba vettük őket.

Itt, Intán alapítottam meg a Zeneterápiás Egyesületet a 80-as évek végén, mert valahogy integrálni tudtam a gyógyításba a képzőművészet iránti némi vonzódásomat és készségemet, ismerve annak a terápiás folyamatra gyakorolt jótékony hatását. Későbbiekben megszületett a szellemi gyermekem is, a zeneterapeuta posztgraduális képzés, amelyet természetesen nem egyedül hoztam létre. 1994-95-ben volt egy pályázat, amely a zeneterápiához volt köthető. A pályázat írása során Elaine is jelentkezett egy anyaggal a leukémiás gyerekek terápiáját illetően, amely egy relaxációs szöveg volt és már csak zene kellene hozzá. Pályázatot nyert, és így találkoztunk ismét, de akkor már kollegiális kapcsolatban. Eszembe jutott, hogy korábban voltam már a Tűzoltó utcában, még fiatal pszichológusként és el sem tudtam képzelni, hogy milyen is tud lenni egy ilyen, különleges betegségben szenvedő gyermekek osztálya. Talán a 80-as évek vége felé lehetett. Nagyon megrázó volt nekem. Végigvezetett Elaine az osztályon. Belőle ott is nyugalom, békesség és szeretet áradt, de ennek ellenére mégis nagyon megviselő volt nekem. Így amikor 95-ben felhívott a zenei anyag miatt, akkor megkérdezte, mielőtt még

igent mondtam volna: hogy állsz a reinkarnációval, Ildikó? Mondtam, hogy köszönöm szépen, jól. Addigra ugyanis már érett, széles spektrumú szellemi iskolai, filozófiai és élettapasztalat alakult ki bennem. Körülöttem annyi, a spiritualitással, az Univerzum dolgaival kapcsolatos ismeret gyűlt össze, ami hatott a gondolkozásomra. A művészet is nagyon segített abban, hogy másképpen legyek pszichológus, mint ahogy úgy papírforma szerint lenni kell. Ehhez az intai lehetőségek nagyon gazdagok voltak és mindannyian, akikben volt kreativitás, sok támogatást kaptunk, akiben meg nem volt, annak mi adtunk segítséget, hogy legyen. Bevezettük, hogy egy szakmai rendezvényre a nővérek is éppúgy készültek előadással, mert az volt a fixa ideám, hogy semmi nem valósul meg azokból az elképzelésekből, kutatásokból, amit az orvosok, pszichológusok kitalálnak, hogy ha a közvetítő (mediátor) réteg nem ért belőle semmit. Így létrejött a Középkáderek Országos Egyesülete. Nagyon-nagyon jó időszak volt ez.

Visszatérve a pályázatra, külön kazetta készült a gyermekeknek és külön a szülőknek. Alaine szövegét egy kolléganőnk, Farkas Ibolya olvasta fel. Én felvértézve az összes zeneterapeuta képzettségemmel úgy döntöttem, hogy a zenét választom hozzá. Azt kértem Alaine-től, hogy hadd menjek be az osztályra és nézzem meg a gyerekeket. Akkor ott azt tapasztaltam, hogy egy kórházban nehezen megtűrt és nehezen elviselhető, hogy egy pszichológus is ott tébláboljon egy kazettás magnóval, pedig az én szememben ez egy világraszóló dolog volt.

Sajnos nem tudtam későbbiekben sem a zenét megvalósítani, pedig meggyőződésem mind a mai napig, hogy csecsemő- és gyermekosztályon, állami gondozott intézetekben mindig kellene – ha nem is, hogy egész nap szóljon a tuctuc zene – de amikor sírnak vagy az elalvás előtt legyen zene, mert a sejtek átveszik a rezgést és ha nyugodt a rezgés, nyugodt a légzés, akkor érzelmileg is és testileg is biztonságot és vígaszt ad és segít ellazulni.

Amikor Vas megyéből eljöttem, - férjem nyugdíjaztatása után Biatorbágyra költöztünk - elhatároztam, hogy a prevencióban szeretnék dolgozni, mert azt tapasztaltam a munkám során az életeseményekből, az anamnézisekből, hogy gyermekkorban vagy serdülőkorban történt valami anno, ami tüneteket provokált a betegeinknél. Gondoltam, ha időben észrevesszük, hogy történik valami, akkor sok minden megelőzhető lenne. Akkoriban, az álláskereső idejében valahogy furcsán, többször is kiesett egy hirdetőújság a kezemből akkor, felvettem a földről és a szemembe tűnt, hogy a szomszédos Pátyon az iskola pszichológust keres. Tíz évig dolgoztam ott. Közben egy kutatómunkában is részt vehettem Zsolnai Anikóval, ahol a személyiségfejlesztés zeneterápiával volt a témám.

Ugyanakkor szerettem volna, hogy az órák közti szünetben néha szóljon zene. Induláskor meg hazamenetelkor, olyan, amit a gyerekek szeretnének, de napközben is egyszer, csak egy

kicsit olyan zsidongás csillapító. Nem a gyerekek fúrták meg. Viszont még most is találkozom olyan felnőttekkel, akik ott gyerekek voltak, emlékeznek erre és a gyerekeiket ezért járatták zenét tanulni. Van termékeny talaj és ha jó magot hordozunk, akár el is vethetnénk, ha hagynák.

Visszatérve a kis kitérő után a Tűzoltó utcára: döbbenetesen vettem észre, hogy ezek a kicsi gyerekek - hét-kilenc-tizenkét évesek - milyen bölcsék, felnőttek, mennyivel jobban felkészültek, ők tudják szinte, hogy mi vár rájuk. Hogy Alaine-nek ebben mennyi része volt, nem tudom, de biztos, hogy volt. Azóta is azt tapasztaltam, hogy a gyerekek sok mindenben jóval érettebbek, mint mi, felnőttek. A felnőttek világa a saját emlékeit hordozva, a saját nehézségeiben tipródik és sokszor nem tud a gyerekekkel empatikus lenni. Nem beleélni, csak együtt érezni lenne szükséges, emlékezni, hogy mi is voltunk gyerekek. Hogy miért is hazudtunk? Én legalábbis emlékszem, hogy miért füllentettem. Mert féltem. Pedig nagyon szerettem a szüleim.

Visszatérve az osztályra, hetekig dolgoztunk ott és a munkát filmre is felvette Jelenczki István filmrendező. Vittem be mindenféle „new age” zenét. gondoltam, hogy delfinhang, vagy vízcsobogás jó lesz. A gyermekekkel olyan őszinte kapcsolat alakult, hogy azt mondták: Ildikó néni ez nem jó, ettől pisilni kell. És amikor kapjuk az infúziót, akkor attól is pisilni kell. Erre nem is gondoltam volna, én csak azt gondoltam, hogy ne tömjem őket klasszikusokkal, vagy akár Beatles-szel. Sok zenét vittem be és a gyerekektől evidenciaként kaptam azt, hogy a barokk zenék andante tételei a jók. Ezt választották legtöbbször és így tudtam Bach, Vivaldi, Haydn, Händel zenéit összeállítani. Úgy vágta végül össze az anyagot, hogy a szövegek alatt szépen a háttérben ment a zene. Gyakran dolgoztunk Alaine-ék Városmajor utcai lakásában, nem csak a klinikán. Itt találkoztam többször is Miklóssal. Így alakulhatott ki a benyomásom róluk. Ez valójában olyan folyamat volt, mint amikor az ember lépdél egy hegyre és amikor egy bizonyos szintre ér, akkor látja, hogy mekkora magasságra is jutott. Az emberi kapcsolat annyira egyértelmű, egyszerű és szereteteli volt, hogy nem láttam benne vagy bennük a nagyságot, holott általában tekintélytisztelő vagyok, ilyen nevelésben részesültem.

Nagyon-nagyon tanulságos volt és az volt a jó, hogy a korábbi bizalmi kapcsolat alapján partnerként tudtam részt venni, beszélni mindenről. Az egész folyamatban egy csapatá álltunk össze. Hamarosan meg is jelentek, forgalomba is kerültek a kazetták és az egész nagyon hasznosnak bizonyult.

A hospice munkában nem dolgoztunk együtt Alaine-nel, bár részt vettem benne. Beata Bishoppal egy előadásán találkoztam és a zeneterápiáról is beszélgettünk. Hospice szakemberek is voltak ott, így kapcsolódtam a későbbiekben a Magyar Hospice Alapítványhoz.

Hogy lehet felkészülni egy rákbeteggel történő beszélgetésre, esetleg terápiára? Nehéz, de ki kell mondani azt is, ha nem vagyunk felkészültek. Hogy azt tudjuk ilyenkor mondani: ne haragudjon, de még nem találkoztam ezzel a problémával. Nincs tapasztalatom. Azt tudom önnek most segíteni, hogy segítek a gyermekét a halálba kíséreni, és nem kérek honoráriumot. Ez konkrétan megtörtént velem. Nem tanítják sajnos sehol az élet körforgását. Csak félelem van, holott az az állapot vagy az odaát az nem félelmetes, csak az odaig vezető út az.

Alaine, amikor ezekről beszélgettünk, támogató volt, ő is hasonlóan gondolkozott. Sokat segített nekem az élet-halál felfogásában és akkortájt különösen jó volt, mert édesapám, nővérem és édesanyám elhunyt két éven belül. A nehéz nem maga a veszteség volt, hanem az az állapot, amikor a veszteség felé haladva tehetetlen vagyok: tudok-e segíteni, kit tudok bevinni, hogy segítsen. Nem harcolok érte, ellene, de mindent megteszek. De azt a mindent hadd tegyem meg! Csak nincsenek meg hozzá a feltételek vagy legalábbis nagyon kevés helyen.

Nekem Alaine volt az alfa és az omega a hospice-ban

- *Ha le kellene írnod azt az Alaine-t, aki benned él, akkor azt, hogy tennéd?*

Mindig megjelenik egy kép egy magas, sudár, özikeszemű nőről, beszéd közben kis mosollyal a szája sarkában, aki kicsit suttogó, kedves, bársonyos hangon beszél, nyugalmat áraszt. Soha nem kapkodott, nem tapasztaltam nála erőszakosságot, dominanciát. Szelíd volt, de nagyon igényes és ezt az igényességét úgy tudta átvinni ránk, hogy nem parancsoló volt, de határozott. Amit mondott, annak súlya volt. Szépen öltözött, nem kihívóan, de egyedien. Volt egy kedves mondata a számomra – de nem ezért szeretem és tisztetem őt, csak valahogy azóta is bennem él. Azt mondta, hogy szinte minden nap más vagyok, hogy újra és újra tudok töltekezni – valahogy így hangzott. És erre azért jó emlékezni, mert ebben meg lehet kapaszkodni, hogy képes voltam rá, akkor még most is képes vagyok. Bennem ez a kép van, meg amikor teljes koncentrációval a kazettákra fókuszált, és mindent úgy rendezett a Tűzoltó utcában, meg az otthonában való találkozásokkor, hogy az arról szóljon, amit ő megfogalmazott a pályázat céljaként.

Aztán eszembe jut ez a munka, ami nélküle nem jött volna létre, ami a gyerekekkel való foglalkozás hatására lett nyilvánvaló: hogy a gyermekek sokkal jobban tisztában voltak a saját helyzetükkel, mint az ágyuknál kétségbeesve gyötrődő, síró, zokogó szülők. És néha ők vigasztalták a szülőket. Ebben is Alaine bölcsességét láttam, azt egyéni vagy csoportmunkák következményeként. Mert azt a lelkerőt Alaine-től is kapták, nem csak a Jóistentől.

Rám szakmailag és emberileg is hatott. Minden előadásomban megemlítem őt. Úgy látom, hogy az utóbbi időben, mintha kevesebb szó esne róla. A fiatalabb generáció nem is mindig ismeri a nevét.

Akkor beszéltem vele utoljára, amikor már beteg volt, akkor is telefonon, így tartottuk a kapcsolatot. Nem is értem, hogy miért alakult így, de rengeteg dolgom volt akkoriban, szüleimet is ápoltam, több állást is elláttam.

Volt nemrégiben egy sorozat Alaine életéről a rádióban és egy agyondohányzott hangú, korpulens színésznő volt az ő hangja és gondoltam is, hogy soha nem láthatta a rendező Alaine-t, hogyha ezt a hangot kapta tőle. Nem tetszett.

Sok mindenről beszélgettünk még – az egyetemi pszichológia képzésről, az egészségügyi dolgozók agyonterheltségéről, a sokszor embertelen ellátásról és az onkológiáról, ahol talán még inkább megmaradt az emberségesség az ellátásban. Beszéltünk a zeneterápiás képzések kialakításának nehézségeiről, hogy mennyire mindenkinek magának kell megtapasztalnia a zene jótékony hatásait, s majd csak azután alkalmazhatja másokon.

Beszéltünk Beata Bishoppal való kapcsolatáról, életéről, haláláról, a szellemi iskola fontosságáról, a Boldog Gizella Alapítványnál töltött éveiről, munkájáról. Beszéltünk arról is, hogy a gyermektelen nők is tudnak a gyermekekkel jól kommunikálni, támaszaik tudnak lenni. A gyerekek nyelvén, a gyerekekért, a gyerekeknek nagyon alkalmas az is segíteni vagy támasz lenni, akinek nincs saját gyereke.

Jó volt ott lenni Ildikóval és egy fantasztikus és teljes élet történetének szépségében megmártózni, és jó volt Alaine lényét vendégül hívni ezen a szép nyári délutánon.

dr Borbényi Erika

onkológus, palliatív orvos

klinikai főorvos

dr.borbenyi.erika@gmail.com

A perinatális trauma, különösen a magzati halál hatása az édesanya korai kötődésére

Összefoglalás ♦ *Tanulmányunkban bemutatjuk a perinatális történések és traumák stresszhatásainak vizsgálatát a nemzetközi és hazai szakirodalmak alapján, különös figyelmet fordítva azon iker várandósságokra, ahol az egyik magzat perinatális halála befolyásolja az egészséges újszülött és édesanyja kapcsolatát. Ismertetjük a transzgenerációs stresszreakciók kortizol-vizsgálatának jelentőségét, amely alátámaszthatja vagy cáfolhatja e komplex jelenség hipotéziseit. Arra vállalkozunk, hogy a harmadik trimeszter stresszvizsgálatait felhasználva eljussunk az anya szülési tapasztalatának vizsgálatáig, különös figyelmet fordítva arra, hogy e traumatapasztalat miként befolyásolja a korai kötődési folyamatokat, és potenciálisan hogyan destabilizálhatja azokat. Mivel számos kutatás eredményei igazolják, hogy a perinatális trauma markáns hatással van az anya érzelmi stabilitására és a gyermekhez való kapcsolódás alakulására, igyekszünk e megállapításokat felhasználva igazolni célkitűzésünket.*

Kulcsszavak: perinatális halál, szülői kötődés, stresszvizsgálat

The impact of perinatal trauma, especially fetal death, on early maternal attachment

Summary ♦ *In our study, we present an examination of the stressful effects of perinatal events and trauma based on international and national literature, with a particular focus on twin pregnancies where the perinatal death of one fetus affects the relationship between the healthy newborn and the mother. We describe the importance of cortisol testing of transgenerational stress responses that may support or refute hypotheses of this complex phenomenon. Moreover, we attempt to use third trimester stress tests to investigate the mother's experience of childbirth, with a particular focus on how this traumatic experience influences early attachment processes and potentially destabilizes them. As a number of research findings show that perinatal trauma*

has a marked impact on the mother's emotional stability and the development of attachment to the child, we seek to use these findings to justify our objective.

Keywords: perinatal death, parental attachment, stress test

Célkitűzés, bevezetés

A hazai és nemzetközi szakirodalomban számos vizsgálat foglalkozott azzal a kérdéssel, hogy várandósság alatti stressz hogyan hat a babára, ikrek esetén pedig az egyik magzat perinatális halála következtében kialakuló állapot hogyan hat az egészséges újszülött és édesanyja kapcsolatára. A transzgenerációs stresszreakciók nyálkortizol-vizsgálata, Zsák Éva és munkatársai (Zsák és mtsai, 2015) kutatásai mind kiegészítik Sigmund Freud munkáját, aki kizárólag az újszülöttek szempontjából vizsgálta a traumatizációt. 1969-ben azonban fordulat következett be. Winnicott a szülést már az anyák számára is traumatizáló életeseményként említette (Winnicott, 1969). Vizsgálatai fókuszát az anyák felé fordította, stresszállapotot indukálónak írta le az édesanyák állapotát (Rank, 2016). Elméleti bázisát kibővítette azzal a szempontrendszerrel, hogy a negatív érzések észlelése független a gyermek egészségi állapotától, az egészséges újszülöttet világra hozó anyáknál is előfordulhat e jelenség (Winnicott, 1990). A 2000-es években publikált tanulmányokban a szülő nők 33%-ának a szülési folyamatra vonatkozó narratív elbeszéléseiben is traumatikus élményekről számolnak be az adatközlők (Creedy, 2002), míg Montmasson és munkatársai a szülő nők 22-48%-ánál rögzítettek traumatikus élményelemeket, ha a szülésről szóló narratív elbeszéléseiket vizsgálták (Montmasson és mtsai, 2012). A közelmúlt kutatásai már a kezeléssel is foglalkoznak, s megállapítják: ha kezeletlenül hagyják a szüléssel összefüggő traumatikus élmény feldolgozását, akkor az komplex mentális tünetegyüttessé is tágulhat (Montmasson és mtsai, 2012).

Ma már konszenzus mutatkozik abban, hogy erős a korreláció a PTSD¹ és a szülés utáni depresszió között (Lefkovich, 2018). *„A szülés utáni időszak kritikus jelentőségű, hiszen az anyák mentális egészsége jelentős hatással van az anya-gyermek kapcsolatra. A kezeletlen depresszió és szorongás tünetei ronthatják az anyai viselkedést és percepciót, csökkentve az anyai válaszkészséget, ami negatívan befolyásolja a gyermek kognitív és érzelmi fejlődését”* (Lefkovich és mtsai, 2018:9). A szülést követő traumatikus élmények destabilizálják az anyai

¹ PTSD: a posttraumatic stress disorder rövidítése, magyarul poszttraumás stressz szindróma

pszichét, növelve a PTSD és a szorongás kialakulásának kockázatát (Candilis-Huisman, 2010). Ez tovább súlyosbodhat azzal, hogy sok anyánál megjelenik az önvád, a bűntelen bűnhődés kudarcmintája, ami fokozza a depresszió kockázatát és megnehezíti a szükséges terápiás segítség elérését. Hámori Eszter a kötődéelméletekről írt munkájában (Hámori, 2011) kiemeli, hogy a szülést követő gyász és trauma hatásai nem csak az anya mentális egészségére, hanem a gyermek pszichés fejlődésére is hatással vannak. A pszichés támogatás hiánya erőteljesen befolyásolja az anya azon képességét, hogy képes legyen érzelmileg megfelelően kapcsolódni a csecsemőjéhez. (Hámori, 2011)

Az ideális szülésélmény

Az ideális szülésélmény vágya minden várandós életében megjelenik, ám a traumatikus élmény (Laplanche, Pontalis, 1967) definíciójával összevetve gyakran kísérik negatív események a perinatális történéseket. Belot 2019-ben publikált tanulmányában kiemeli, hogy abban az esetben is megjelenhet a perinatális trauma az édesanyánál, ha a szülés komplikációmentes, hiszen a *„pszichés apparátus megbénul a hormonális változások és a stressz hatására, és képtelen valós idejű feldolgozást végezni, reális helyzetértékelést adni az agy számára.”* (Belot, 2023:3).

Mivel az egyén különálló egységekként kezeli saját életeseményeinek értelmezését a társadalomban történt folyamatoktól befogadásától, ezért a saját szülésélmény értelmezése sok esetben stresszélményekkel terhelt (Bion, 1962). A helyzet komplexitását az is eredményezi, hogy a szülő nő pszichés kapacitásai mind a babája felé irányulnak annak érdekében, hogy sikeresen tudja feldolgozni az újszülött reakcióit, igényeit, ezáltal saját fiziológiai, esztétikai és más családtagokkal való kapcsolatfenntartásra fordítható erőforrásai radikálisan csökkennek. Együtt jár ez azzal, hogy a perinatális magzati halál következtében kialakuló gyászreakciók egyidőben jelennek meg az anyává válás komplex feladatterhével, ikrek esetén a túlélő A vagy B magzat mint egészséges újszülött gondozásával.

A kutatók megvizsgálták, hogy az anya traumatizáltsága és stressz-szintje hogyan befolyásolja a korai kötődést. Danis és Callahan szerzőpáros a szülő nők 6%-ánál poszttraumás stressz zavar (PTSD) tüneteit tapasztalta a szülést követő időszakban. Jellemzően az örömtelen periódusok, alvászavarok, emléketörések, flaschback-ek (az események visszapergetése) (Caruth, 1995), szorongás, levertség önvád, nyugtalanság-érzés az adatközlő páciensek tünetegyüttese. (Denis - Callahan, 2009).

Mivel az A vagy B magzat perinatális halálakor az anyák stressz-szintjét nem volna etikus vizsgálni, ezért a haláleset utánkövetéses vizsgálatát végezték el Brand és kutatótársai. (Brand

és mtsai, 2006) Az anya várandóssága alatt vizsgálták a glükokortikoid programozást és a stresszreakciókra adott válaszokat. Nyálkortizol-mintákat gyűjtöttek az adatközlő édesanyáktól, felvettek velük egy PTSD tünetkérdőívet és egy viselkedési értékelési skálát, ezzel mérve az édesanya, majd a túlélő csecsemő temperamentumát. A kutatócsoport arra a megállapításra jutott, hogy az anyák reggeli kortizolszintje fordítottan arányos volt a csecsemők distresszével és az új dolgokra adott reakciójukra vonatkozó értékelésükkel, vagyis a hangos zajok, új ételek, ismeretlen emberek által okozott stresszorokéval. Tehát a PTSD-s anyák nagyobb distressznek értékelték csecsemőik új dolgokkal szembeni reakcióját, mint azok az anyák, akik nem szenvedtek PTSD-ben. (Brand és mtsai, 2006) Fordítottan volt arányos a helyzetkép a PTSD-ben szenvedő anyák 9 hónapos csecsemőinek kortizolszintjével. Az ő gyermekük kortizolszintje alacsonyabb volt, mint azon anyák csecsemőié, akik nem szenvedtek PTSD-ben.

Arra a kérdésre keressük a választ, hogy a komplikált szülésélmény hogyan destabilizálja az anya első találkozását az egészséges újszülöttjével és a korai kötődésüket miként alakíthatja, deformálhatja. E kutatás fontos adaléka, hogy bár a 20. századi szülések magas százaléka perinatális mortalitást mutat (Bydlowski, 1997), a 21. századi kutatások már a "traumatikus" szülés kockázataival kapcsolatban születtek meg. A szülő nőben felsejlő ambivalens érzésekről André és munkatársai írnak, hangsúlyozva a negatív érzések verbalizálásának elfojtását. (André és mtsai, 2010)

A perinatális trauma és a gyász megkérdőjelezése

A kutatásba bevont adatközlők perinatális traumaként a komplikált szülést, az életmentő császármetszést a spontán abortuszt, valamint a magzati halált említik. (Montmasson és mtsai, 2012; Ayers és mtsai, 2009). Ezek az események súlyosbítják az anyák mentális állapotát és növelik a PTSD kialakulásának kockázatát. A társadalmi elismerés nélküli gyász (Amrhein, 2012), a láthatatlan, elvitatott, megkérdőjelezett gyász olyan gyászformát jelöl, amelyet a közösség nem ismer el megfelelő mértékben, és így az anyák nem kapnak elegendő pszichoszociális támogatást veszteségük feldolgozásához (Doka, 1989, Amrhein, 2012). Ez különösen érvényes a perinatális veszteségek esetén, amikor a magzat vagy az újszülött elvesztése nem kapja meg a társadalom részéről a megfelelő figyelmet, különös tekintettel az első és második trimeszterben történt vetélésekre. Az efféle traumát átélt nők gyakran elszigetelődnek, büntudatot és szorongást éreznek. Ez megnehezíti a traumafeldolgozást és negatívan befolyásolja a későbbi anya-gyermek kapcsolat kialakulását is. (Kersting és mtsai, 2004; Belot, 2023)

A trauma és az érzelmi elakadások súlyosan destabilizálhatják az anya és a gyermek közötti kötődési folyamatot, e megállapítás már a '60-as években konszenzuálisan elfogadott szakmai megállapítás volt. (Winnicott, 1960 és Bion, 1962) E kutatásokból kiderül, hogy a trauma hatása nemcsak az anyák mentális egészségét érinti, hanem közvetlenül befolyásolja a gyermek fejlődését is. Egy 2004-ben publikált vizsgálatban azt találták, hogy a feldolgozatlan perinatális veszteség jelentősen növeli a poszttraumás stressz zavar (PTSD) kialakulásának kockázatát az anyáknál. (Kersting és mtsai, 2004). Az adatok szerint az anyák 35%-ánál jelentkeztek súlyos PTSD tünetek a gyermek elvesztése után, különösen azon ikermagzatok esetén, amikor az egyik magzat életét veszítette. A feldolgozatlan gyász és trauma gátolja az anyák gyermekhez, társhoz, családtagokhoz való kapcsolódásának lehetőségét, ami negatívan hat a gyermek pszichés és érzelmi fejlődésére. Belot további adatokkal erősíti meg ezt, (Belot, 2023) rámutatva, hogy az érintett anyák 40%-ánál hosszú távon is fennállnak pszichoszociális problémák, amelyek súlyos kötődési nehézségeket eredményeznek. Brand és munkatársai tanulmányai rávilágítanak arra, hogy a perinatális trauma jelentős hormonális változásokat eredményezhet, például a kortizolszint ingadozását, amely megzavarhatja az anya stresszkezelési képességeit. Az érintett anyák nehezebben alakítanak ki természetes kötődést gyermekeikkel, és nagyobb eséllyel alakul ki náluk PTSD, amely további szorongást generál. (Brand et al., 2006)

Egy 2012-ben publikált kutatás (Montmasson és mtsai, 2012) hangsúlyozza, hogy a megfelelő társadalmi támogatás hiánya súlyosbítja a traumák hatásait és elakadást eredményezhet a gyász feldolgozásában, ami PTSD, depresszió és szorongás kialakulásához vezethet. A perinatális trauma tehát olyan pszichoszociális tényezők együttjárása során is kialakulhat, amelyek nem csak az anya mentális egészségét befolyásolják, hanem a gyermekkel való kapcsolat kialakítását is destabilizálhatják. Ahogyan a fent említett kutatások is alátámasztják, a trauma és a társadalmi támogatás hiánya komoly veszélyt jelenthet az anya-gyermek kapcsolat egészségére és a gyermek fejlődésére egyaránt.

Polcz Alaine szerint a társadalmi elismerés nélküli gyász mélyebb pszichés terhet ró a gyászolóra, mert a társadalmi normák, elvárások és a közösségi elismerés hiánya akadályozza a gyász természetes lefolyását. Ezt az érzelmi izolációt tovább erősíti az, hogy az egyén nem tudja megélni a veszteség okozta fájdalmat, ami késleltetett vagy elakadó gyászfolyamatokhoz vezethet (Polcz, 1999). Ez különösen jellemző a perinatális időszakban elszenvedett veszteségekre, mint például spontán abortusz vagy perinatális halál. E gyászformák tehát erőteljesen megnehezítik a perinatális trauma feldolgozását, gyakran olyan súlyos pszichológiai következményekkel járnak, mint a PTSD, depresszió és szorongás (Hámori, 2011). A társadalmi elismerés hiányában az anyák gyakran érzelmi elakadással küzdenek, így képtelenek

biztosítani a gyermek érzelmi stabilitását, ami a korai kötődési folyamatok zavarához vezethet. Az anyai inkompetencia-érzés számos esetben abból fakad, hogy az anya nem képes érzelmi válaszkészséget nyújtani a csecsemő számára, a gyermek pszichés fejlődésében ez hosszú távú instabilitást eredményez. (Winnicott, 1960)

A kutatások rámutatnak arra, hogy a szülés utáni PTSD előfordulása azoknál az anyáknál gyakoribb, akik a társadalom által el nem ismert gyászt élnek át. A kutatócsoport megállapításai szerint a szülés utáni PTSD gyakorisága a nők körében 2%-6% között mozog, míg az internetes mintákban ez az arány akár 21%-ot is elérhet. (Ayers és mtsai, 2009) A trauma súlyosabb formáiban szenvedő anyák gyakran elszigeteltnek érzik magukat, mivel a társadalom nem biztosít számukra megfelelő érzelmi és pszichoszociális támogatást. A társas támasz elengedhetetlen a trauma közösségi feldolgozásában, mivel egy támogató közösség segít mérsékelni a PTSD és a depresszió hatásait. Lindgren kutatásai alátámasztják (Lindgren, 2001), hogy a társas támasz jelentős segítő gesztus az anyák számára a poszttraumás stresszel való megküzdés során. A vizsgálatba vont adatközlők (N=120) a szülést követő első évben pszichoszociális támogatást kaptak. Az eredmények szerint azoknál az anyáknál, akik megfelelő érzelmi és társas támogatást kaptak, a poszttraumás stressz tünetei jelentősen enyhébbek voltak, majdnem 30%-kal kevesebb esetben diagnosztizáltak PTSD-t a kontrollcsoportéhoz képest. Ezzel szemben azoknál az anyáknál, akik nem kaptak támogatást, az elszigeteltség érzése 45%-kal növelte a pszichés elakadások gyakoriságát. (Lindgren, 2001) A Candilis-Huisman szerzőpáros kutatásai is rávilágítanak arra, hogy a perinatális trauma és a gyász feldolgozása jelentősen romlik támogatás nélkül. (Candilis-Huisman, 2010)

Varga Katalin a társadalmi elismerés nélküli gyász egyik fő aspektusaként az anyák elszigetelődését említi (Varga, 2019, amely megakadályozhatja őket abban, hogy megfelelő pszichoszociális támogatást kapjanak. Kutatásai szerint az anyák mintegy 30%-a tapasztal tartós pszichés elakadást a szülést követő első évben, ha nem kap megfelelő segítséget a gyász feldolgozásához. Hámori Eszter azt hangsúlyozza (Hámori, 2011), hogy a kötődésméletben az anya válaszkészsége kulcsszerepet játszik a csecsemő érzelmi fejlődésében. Ha a gyász és a trauma feldolgozatlan marad, az anya válaszkészsége csökken, ami közvetlen hatással van a gyermek érzelmi kapcsolódási képességére. Ez nemcsak az anya-gyermek közötti kapcsolatot destabilizálja, hanem hosszú távon a gyermek pszichológiai fejlődésére is kihat.

Összegzés, jógyakorlatok, javaslatok

A művészet- és csoportterápiás módszerek bizonyítottan elősegítik az anyák érzelmi traumáinak feldolgozását és a gyermekekkel való kötődési kapcsolat helyreállítását (Belot,

2023; Hámori, 2011; Chabbert & Wendland, 2016). A művészetterápia lehetőséget nyújt az anyáknak arra, hogy a művészi kifejezés eszközével szembesüljenek traumáikkal és veszteségeikkel egy támogató, biztonságos és szakmai protokollok által kidolgozott környezetben, annak módszertana szerint. (Hámori, 2011) A csoportterápiák a közösségi érzés és az érzelmi támogatás erejével csökkentik az anyák elszigeteltségét, megerősítve őket abban, hogy nincsenek egyedül az átélt nehézségeikkel (Polcz, 1999; Zelena 2018).

A perinatális veszteség talaján kialakuló PTSD és a társadalmi elismerés nélküli gyász kezelésére alkalmazott pszichoterápiás módszerek közül kiemelkedik a kognitív viselkedésterápia (CBT) és az EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), amelyek különösen hatékonyak bizonyultak a poszttraumás stressz zavar tüneteinek enyhítésében. (Ayers és mtsai, 2009; Denis & Callahan, 2009) E terápiás módszerek lehetővé teszik az anyák számára, hogy újra biztonságos kötődési kapcsolatokat alakítsanak ki gyermekeikkel, minimalizálva a trauma hosszú távú negatív hatásait. (Brand és mtsai, 2006) Fontos kiemelni továbbá, hogy a perinatális trauma és a társadalmi elismerés nélküli gyász kezelése során alapvető jelentőségű a széleskörű pszichoszociális támogatási rendszerek kiépítése. (Varga, 2020) Az érzelmi támogatás megléte – legyen az családi vagy szakmai alapú – kulcsfontosságú szerepet játszik a trauma feldolgozásában és a kötődési folyamatok megerősítésében.

Kiemelendő az egészségügyi ellátó team érzékenyítésének, információkkal való ellátásának szükségessége, amely segíthet felismerni és megérteni a társadalmi elismerés nélküli gyász hatásait.

IRODALOM

- AMRHEIN, J. (2012). Questions à Freud sur la traversée de l'abîme. *Insistance*, 7, 44-60.
- ANDRÉ, J., ANSERMET, F., AUPETIT, L., CANDILIS-HUISMAN, D., FLIS-TRÈVES, M., KONICHEKIS, A., PIERREHUMBERT, B., & VANIER, C. (2010). *Maternités traumatiques* (1st edition). Presses Universitaires de France.
- AYERS, S., HARRIS, R., SAWYER, A., PARFITT, Y., & FORD, E. (2009). Posttraumatic stress disorder after childbirth: analysis of symptom presentation and sampling. *Journal of Affective Disorders*, 119(1-3), 200-204.
- BELOT, R.A, MAGALIE, B. (2023): Traumatic Birth and Early Bonding, a Case Study. *Psicologia Teoria e Pesquisa* 39(1-3). DOI:10.1590/0102.3772e39403.en

- BELOT, R.A., MAIDI, H., GIVRON, S., & ARCANGELI, E. (2012). Dépression maternelle et processus de co-identification mère-bébé. L'archaïque en soi dans la rencontre primordial. *Annales Médico-Psychologiques, revue psychiatrique*, 174(9), 748-756.
- BION, W.R. (1962). *Aux sources de l'expérience* (1st edition). Presses Universitaires de France.
- BRAND, S. ÉS MTSAI (2006). PTSD és kortizolváltozások vizsgálata poszttraumás anyák esetében.
- BYDLOWSKI, M. (1997). La dette de vie. Itinéraire psychanalytique de la maternité. Presses Universitaires de France, 120-145.
- CANDILIS-HUISMAN, D. (2010). Psychopathologie du «travail utérin» de l'accouchement. *Maternités traumatiques*, 1, 81-96.
- CHABBERT, M. & WENDLAND, J. (2016). Le vécu de l'accouchement et le sentiment de contrôle perçu par la femme lors du travail : un impact sur les relations précoces mère-bébé ? . *Rev. Méd. Périnat*, 8, 199-206. <https://doi.org/10.1007/s12611-016-0380-x>
- CREEDY, D. K. (2002). Emotional well-being of childbearing women: a review of the evidence Griffith University.
- DENIS, A., & CALLAHAN, S. (2009) État de stress post-traumatique et accouchement classique : revue de littérature. *J Ther Comport Cogn*, 19, 116-19.
- DOKA, K. J. (1989). *Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow*. Lexington Books.
- HÁMORI, ESZTER. (2011). *Kötődéelméletek: Az érzelmi kapcsolatok pszichológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- KERSTING A., DORSCH M., WESSELMANN U., LÜDORFF, K., WITTHAUT, J. OHRMANN, P., HÖNIG-FRANZ, I., KLOCKENBUSCH, W., HARMS, E., & AROLT, V. (2004). Maternal posttraumatic stress response after the birth of a very low-birth-weight infant. *Psychosom Res*, 57, 473-476.
- LAPLANCHE, - & PONTALIS, -. (1967). *Vocabulaire de la psychanalyse* Presses Universitaires de Paris.
- LEFKOVICS E., RIGÓ J., SZITA B., TALABÉR J., KECSKEMÉTI A., KOVÁCS I., BAJI I. (2018). Az anyai depresszió és szorongás hatása az anyák gyermekükről alkotott percepciójára. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, p. 9.

- LINDGREN, P. (2001). The role of social support in the postpartum period: A study of emotional recovery. *Journal of Maternal Health*, 58(3), 45-58.
- MONTMASSON H., BERTRAND P., PERROTIN F., & EL-HAGEW. (2012). Facteurs prédictifs de l'état de stress post traumatique du postpartum chez la primipare. *J Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction*, 41(6), 553-60.
- POLCZ A. (1999). *Ideje a meghalásnak*. Pont Kiadó.
- VARGA K. (2019): *Családbarát szülészet-konferencia előadás*, ELTE PPK Pszichológiai Intézet
- WINNICOTT, D. W. (1990). *Natureza humana* (1st edition). Imago.
- WINNICOTT, D.W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psychology*, 41, 585-595.
- WINNICOTT, D.W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psychology*, 41, 585-595.
- WINNICOTT, D.W. (1969). *La préoccupation maternelle primaire. De la Pédiatrie à la psychanalyse* Payot.
- ZELENA A. (2018). *Veszteségkommunikáció az újmédia színterein*. *Kortárs* (62) 44-52.
- ZSÁK É., TÖRÖK ZS., HEGEDŰS K. (2015). A perinatális veszteségek és intrauterin magzati halálások aktuális szakmai gyakorlatának, valamint a szakemberekre gyakorolt hatásainak vizsgálata. *Orvosi Hetilap*, 156(29), 1174–1178.

Kovács Judit

mentálhigiénés szakember, művészetterapeuta

MA hallgató

Gál Ferenc Egyetem Egészség és Szociális Tudományi Kar

kovacs.juci1@gmail.com

Dr. habil. Zelena András Ph.D.

egyetemi docens, tanszékvezető

BGE KKK Társadalomtudományi Intézet

zelena.andras@uni-bge.hu

SZABÓ MÁRTA – KÁNYA KINGA

A gyermekek gyásza az alkotás tükrében –

Beszámoló a Hullámhegyek-hullámvölgyek kiállításról

Összefoglalás ♦ *A beszámolóban a Napfogyatkozás Egyesület által meghirdetett „Hullámhegyek hullámvölgyek” című alkotói pályázatra érkezett műveket és az azt követő országos vándorkiállítás tapasztalatait vizsgálva tekintjük át, mit tanulhatunk szakemberként a gyerekek veszteségfeldolgozásáról az alkotásokon keresztül. A beérkezett több, mint 100 alkotás (rajzok, festmények, digitális grafikák, médiaművek, írásművek és zene), az alkotókkal, felkészítő tanáraikkal és a szülőkkel való találkozások, beszélgetések nagyon gazdag vizsgálati anyagot szolgáltatnak számunkra, amelynek áttekintése és rendszerezése a célunk. Amellett, hogy az alkotások használhatóak a segítő munkában a segítő és a gyerekekkel foglalkozó szakemberek számára, a kiállítás térbeli és online anyaga egy olyan sorstársi közösséget hoz létre, amely támpontot és kapcsolódást tud adni a gyerekek széles köre számára az elkülönülten megélt veszteségekben. Nem utolsó sorban pedig önreflexióra hív minket, szakembereket azáltal, hogy szembesít az előfeltételezéseinkkel és rutinjainkkal a gyermekek veszteséggel kapcsolatos sokszínű és sokrétű megéléseinek megtekintése során.*

Kulcsszavak: gyermek, gyászfeldolgozás, veszteségek, erőforrás, alkotás, önkifejezés

Children's Grief in the Mirror of Artworks –

Report on the exhibition titled "Ripple Mountains and Ripple Valleys"

Summary ♦ *The paper explains the conclusions of the art proposal for children and youngsters called "Ripple Mountains, Ripple Valleys" announced by Solar Eclipse Association, which can provide orientational points and useful learning opportunities for professionals through the artworks about the loss and grief processing experiences of the children. The more than 100 pieces of artwork (including drawings, paintings, digital graphics and mediaworks, literature*

and music) received complemented by the experiences of the discussions with the youngsters, the teachers and the parents provide us a very rich research material, which we aim to review and organise. These experiences are also explained in the study to be incorporated as a toolkit by professionals. Alongside the importance of creative methods in supporting children with loss, the personal and virtual forms of the exhibition's creates the space of peer community and connection which can bring together the isolated experiences of children in grief. Last but not least, the exhibition also invites us as professionals to self-reflect by confronting us with our assumptions and routines by viewing the diverse and multifaceted ways in which children experience loss.

Keywords: children, mourning, losses, resource, artwork, self-expression

A kiállítás útja

A Napfogyatkozás Egyesületben 2017-ben alakult meg a gyermekek gyászával foglalkozó munkacsoport. Munkájának eredményeként a következő években képzések, szakmai műhelyek, gyerek- és kamasz gyászfeldolgozó csoportok indultak. Egyre bővült, rendszereződött a csoportokban, az intézményekben, egyéni folyamatokban, képzéseken felhalmozódott tudás. Azt tapasztaltuk ugyanakkor, hogy a gyermekek a társadalmi hierarchiában a fejlődésükből, életkorukból adódóan a felnőtt környezettől függenek abból a szempontból, hogy kapnak-e segítséget, és milyen formában ebben az élethelyzetben. Egyre nőtt így az igény az egyesületen belül arra, hogy minél több gyermekhez eljuthasson egyfajta segítség, hogy az saját jogon is hozzáférhető legyen.

Az ekkor megfogalmazódott alkotói pályázat gondolata különösen aktuálissá vált a kollektívan megélt járványhelyzet után, amely az egész társadalom, és azon belül a gyerekek világában, mindennapjaiban is kikerülhetetlenné tette a betegség, halál, és halálfélelem, a szorongás, kontrollvesztés tapasztalatát. Ennek az aktualitása mentén jutottunk el 2022 januárjában a „Hullámhegyek - hullámvölgyek Alkosd ki magadból, ami összetört” című pályázat meghirdetéséhez három nagy, a gyerekeket érintő veszteséggel kapcsolatos témakörben. A járványhelyzet, a válási veszteségek, és a gyász kategóriáin belül egy lenyomatot kapunk arról, hogy milyen módon élik meg a gyerekek a veszteségeket, milyen érzésekkel és tapasztalatokkal töltődnek fel ezekben az élethelyzetekben.

Összesen 138 alkotás érkezett az egyesület felhívására képzőművészeti, irodalmi és média kategóriában. Életkorukat tekintve felsőtagozatos és középiskolás tanulókat szólítottunk meg,

a legfiatalabb alkotó 10, a legidősebb 21 éves volt. Érkeztek rajzok, festmények, fotók, kisfilm, zene, vers és novella. Néha egy kiszakított füzetlapon pár perc alatt megalkotva, máskor internetes képek között válogatva vagy tanári segítséggel aprólékosan finomítgatva. Érkeztek alkotások minden korosztályból, családban és gyermekotthonban élő gyermektől, művészeti iskolában tanuló és sajátos nevelési igényű diákoktól, Magyarországról és a határon túlról. A beérkezett alkotások sokszínűsége és mélysége megmutatta, hogy a gyermekek ösztönösen, bátran és zsigerig hatóan megélik, hogy mennyiféle veszteség létezik.

Az első kiállítás és az ezzel egybekötött díjátadó a 2022. májusában a Napfogyatkozás Egyesület által szervezett „Gyermekek gyásza a közösségekben” című konferencia keretében valósult meg. Ennek során minden alkotó bátorságát és alkotását elismertük, megajándékoztunk, találkoztunk, beszélgettünk velük, és egy fél napon keresztül velük együtt vettünk részt különböző, az alkotáshoz és az alkotásaikhoz kapcsolódó programokon, playback színházi vagy épp zeneterápiás foglalkozáson.

A pályázat kapcsán már az első pár alkotás során éreztük, hogy kincseket kaptunk. Értékes tapasztalatok lenyomatai az alkotók számára, és kincsek azoknak, akik hasonló helyzetben vannak. Az alkotásokat a díjátadó után elérhetővé tettük az egyesület honlapján¹. Ezáltal a veszteséget megéllő gyermekek egy virtuális sorstársi közösséget kaphatnak, amiben megtalálják a hasonlóságokat és megélhetik azt, hogy veszteségükkel nincsenek egyedül a világban.

Gyermekkori veszteségek – felnőttkori erőforrások

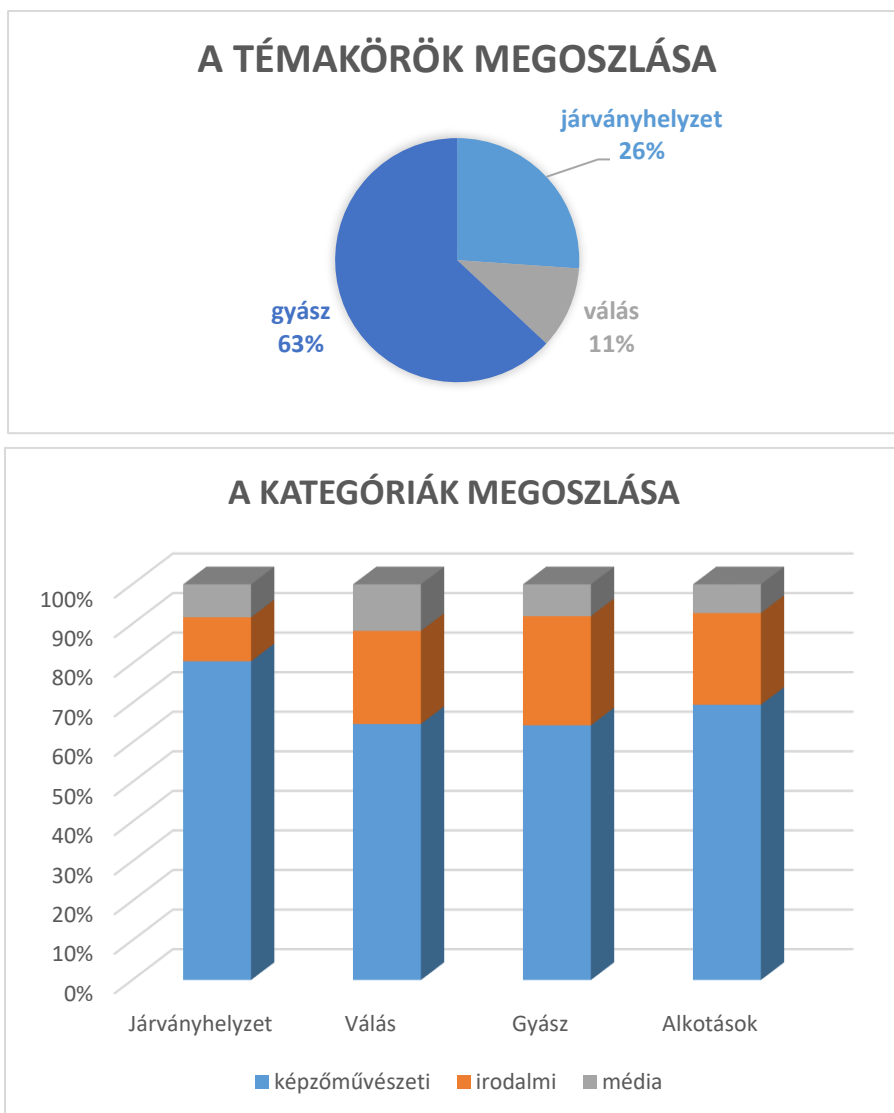
A gyerekek alkotásainak egyik legfontosabb üzenete, hogy a veszteségek feldolgozása akkor válik erőforrássá felnőttkorban, ha gyerekkorban megfogalmazhatóak és hozzáférhetőek a veszteséghez kapcsolódó érzések és tapasztalatok. 2023-ban ezért a Hullámhegyek, hullámvölgyek vándorkiállítás és a hozzá kapcsolódó programsorozat keretében az alkotásokat az ország hat nagyvárosába utaztattuk el. Az országos programsorozat fő célja volt, hogy segítse a nézőpontváltást, amelynek hatására a gyerekek gyásza korosztályos sajátosságaival egy közös tudás részévé válik. A kiállítás kísérő programjainak célja és eredménye volt az intézményi, családi és közösségi szereplők közötti párbeszéd generálása, helyi szinten a civil szektor, a szociális, oktatási és más ifjúsági intézmények, az egyéni segítő szakemberek és a patronáló szervezetek közti együttműködések kialakítása a gyerekek részvételének erősítésével. Emellett azoknak a folyamatoknak az elindítása is fontos volt, amelyben a gyerekek úgy kapcsolódnak

¹ <https://gyaszportal.hu/vandorkiallitas/>

saját jogon a veszteségeikhez, hogy részt vesznek az őket támogató folyamatban, ezért a kiállítássorozat másik fontos üzenete az volt, hogy ne beszéljünk a gyerekekről a gyerekek nélkül.

Az egyes témakörök jellegzetességei

1.-2. ábra: Az egyes témakörök és kategóriák megoszlása



Járványhelyzet

A témakör alkotásai közt szemlélődve a gyermekek veszteségfeldolgozásának több sajátossága is megjelenik a maga valóságában. A gyerekekre, mivel az őket körülvevő világ, társadalom részei, éppúgy hatnak a világ történései, változásai, mint a felnőttekre. Az alkotásokban jól

látható ugyanakkor, hogy sokkal kevésbé kognitív oldalról, mint inkább az érzetek mentén élük meg azokat. A képeken a szorongás, a magány, a halálfélelem érzéseivel találkozunk.

Az egyik nehézség a gyermekek számára az intenzív, érzelmileg megterhelő helyzetekben, hogy nincsenek eszközeik, szavaik ezek kifejezésére, és a felnőttek világából kapott minták, szavak adhatnak ilyenkor kapaszkodót. A képeken, az írásokban megjelennek az időszak klasszikus üzenetei, mint a „Vigyázzunk egymásra!”, de a kiszolgáltatottság, halálszorongás ebben az időszakban jellemző szimbóluma a mentőautó is. Az életkorokat vizsgálva is megfigyelhető, hogy főként a fiatalabb korosztálynak mekkora segítség volt a belső világuk kifejezésére egy-egy, a felnőtt környezetből kapott minta, a támaszt, biztonságot adó felnőtt, ugyanakkor az alkotás már tükrözi ennek belső átdolgozását. Az idősebb korosztály pedig már szabadabban, a saját világába ágyazva, összetettebb alkotásokban használja a temető, a maszk vagy épp a koronavírus képeit. A krízishelyzetek támogatása során az alkotási folyamat jelentőségét is mutatja, hogy az ebben a témakörben kapott alkotások 93 %-a képzőművészeti vagy média kategóriában érkezett ceruzarajz, festmény, montázs vagy fotó műfajban. Sokrétegű kifejezési lehetőséget adnak ezek a műfajok a gyerekek számára, amelynek során önmaguk is felfedezik érzéseiket, és segít számukra is közelebb kerülni a bennük zajló érzésekhez és tapasztalatokhoz. Ebben a kategóriában jelenik meg legintenzívebben a halálfélelem, amely a felnőttek számára is nehezen kifejezhető, sokszor áttételes szorongást jelent.

A pályázati szakaszban újabb globális krízisként kitört az orosz-ukrán háború, amely tovább erősítette a sérülékenység és biztonságvesztés érzését. Bár csak egy hónap átfedés volt a pályázati határidő és a háborús események között, az alkotások máris reagáltak rá. Három olyan képzőművészeti alkotás is érkezett ezen rövid idő alatt, amely a háború témáján keresztül dolgozza fel a halálfélelem témáját. A szakemberek számára ebből a szempontból is két fontos hozadéka van az alkotásoknak. A felnőttek számára talán ez a legnehezebb: a számukra is szorongást keltő halálfélelem viszontlátása a gyerekek alkotásaiban. De ez egyben egy lehetőség is a kollektív tapasztalat és a kölcsönös megértés kialakítására.

Krízishelyzetek globális vagy a szűkebb életterünkben bármikor bekövetkezhetnek. Ezek a gyermekek életében egy közlekedési baleset vagy épp egy diagnosztizált betegség, allergia formájában is megjelenhetnek. Az egyik fontos feladatunk, ahogyan ez az egyesület missziója is, a támogatás lehetőségének folyamatos biztosítása. Ennek megléte esetén a felkínált lehetőségeket a gyerekek megtalálják, kapcsolódnak hozzájuk, és használják, ha szükségük van rájuk. A másik pedig annak a későbbiekben is visszatérő tapasztalata, hogy a feladatunk néha a bizalom, az alázat és a bátorság abban, hogy ha a gyermek előtt van egy tiszta lap, ő

kreativitásán és szükségletein keresztül megtalálja a neki segítő kifejezésmódot, formát, cselekvést.

Válás

A pályázat meghirdetésénél egyértelmű volt, hogy önálló témakörként a válással kapcsolatos veszteségeknek teret adunk, hiszen a válás, a házasságok, családok felbomlása ma már nagyon sok gyermeket érint. Mivel ez az élethelyzet egyre inkább hétköznapivá válik, sokszor az iskolában, a gyermek tágabb környezetében sem fektetnek megfelelő hangsúlyt arra a változásra, ami alapvetően érinti a gyermek biztonságérzetét, kötődéseit, kapcsolatait, napi életterét. Így sok esetben tulajdonképpen egyedül, támogatás nélkül maradnak az érintett gyerekek. Várakozásainkkal ellentétben mégis ebben a kategóriában érkezett a legkevesebb alkotás. Inkább a kiállításokon elhangzott beszélgetések tapasztalata sejteti, hogy ebben helyzetben sem a felkészítő tanárok, akik a magánszféra tiszteletben tartásával óvatosabban közelítettek a témához, sem a szülők, akik maguk is a saját folyamatukban érintettek, nem tudták letenni a gyermek elé szimbolikusan azt a fehér lapot. Egy haláleseti gyászhoz képest a válási folyamat nehéz szakaszai sokkal kevésbé konkrétan kimondhatók, a szülő sokszor maga is szégyenérzettel küzd. Bármennyire is tabunak érződik sok helyzetben a halál a társadalmunkban, a veszteség konkrétsága, a felnőttnek a gyermekért érzett aggodalma megkönnyíti, hogy a gyermek segítséget kapjon a konkrét veszteségben. A válás kapcsán a gyerekek sok esetben önkéntelenül is a szülőkkel való kapcsolatukat védik azáltal, hogy nehezen „adják ki” a megéléseiket. A gyermek sokszor inkább a veszteség következményei mentén kap valamiféle támogatást olyan esetekben, amelyek a környezet számára inkább megoldandó problémaként jelennek meg, mint gyászreakcióként. A veszteség mélyebb rétegeinek érintése nélkül ezért a magatartási, tanulási nehézségekben vagy éppen étkezési problémáik kapcsán kapnak támogatást. Ennek pedig az is következménye, hogy a gyermek számára – ahogyan a felnőtt vagy a szakember számára is – összemosódnak vagy éppen nem is kapcsolódnak össze megfelelően ezek megjelenési formák a váláshoz kapcsolódó veszteségekkel.

A válás jellegzetessége a folyamat jellege. Nem csupán maga a válás, de általában a váláshoz vezető élethelyzet, valamint az azt követő rendeződés is feszültséggel, konfliktusokkal teli. Eközben sokféle biztonságot adó alap rendül meg a gyermekekben, mialatt maguk a szülők is változóan elérhetőek biztonságot és stabilitást nyújtó személyekként. Fontos jellemző a folyamatban megélt átmeneti szakaszok váltakozása a gyermek kiszolgáltatottsága, a családban betöltött szerepe, életkora miatt, ami szintén növeli a szorongást és a tehetetlenséget. A

folyamat pedig a konkrét életszakaszon is túlnyúlik. A haláleseti gyászhoz hasonlóan a további életkori és fejlődési szakaszokban és meghatározó életeseemények során később a gyerekek újraélik és újra beépítik saját világukba a válás folyamatának történéseit, vélt vagy valós okait, következményeit. A kamaszkorban megélt vagy éppen újraélt, újrendeződő válási veszteség különösen nehéz „csomag” az életciklus feladataival összegubancolódva a fiatalok számára. Talán ezek az okok is közrejátszanak abban, hogy ez az a kategória, amelyben az életkorok mentén, a kisszámú minta ellenére is megfigyelhető az a sajátosság, hogy a beérkezett pályázatok kétharmada 16 és 20 év közötti fiataloktól érkezett. Az alkotásokban több helyen megjelenik a szülők veszekedése, a család szétszakadása, az újraegyesülés vágya vagy éppen félelme, az idősebb korban pedig már jobban megfigyelhető a saját narráció ábrázolása.

Gyász

Amikor három témakörben hirdettük meg a pályázatot, akkor azért tartottuk fontosnak, hogy a két konkrét kategóriát meghirdessük, mert nem tudtuk, hogy mennyire lesz befogadható egy alkotó pályázatban a gyász kategóriája. Azt feltételeztük, hogy egy szűkebb, konkrétabb témakörre könnyebben reagálnak majd a pályázók. Érzékeltük, hogy bennünk is, akik napi szinten foglalkozunk ezzel a témával, megjelenik az óvatosság. Fontos elkülöníteni azonban veszteségfeldolgozást segítő szakemberként, ha nyitottan, bátran szeretne dolgozni a veszteségekben érintettekkel, hogy mikor támogató vagy éppen gátló ez az óvatosság. Az a tény, hogy a pályázatok kétharmada ebben a témakörben érkezett megerősített minket abban, hogy ez a kategória adta azt az önkifejezési szabadságot, amelyen keresztül a veszteségek sokfélesége meg tudott jelenni. A gyerekek feltöltötték a veszteségek alkategóriáival, amelyeken keresztül láthatjuk mennyire komplexen és árnyaltan tapasztalják meg a veszteségeket az élet különböző területein. Meg jelenik az alkotásokban a kisállatok halála, a kapcsolati veszteségek sokfélesége a barátságok, bizalmi kapcsolatok megszűnése, egy szerelmi szakítás, a betegséggel, egészségi állapottal kapcsolatos veszteségek, de a vágyak, a meg nem történt események vesztesége is. A halállal kapcsolatos gyászt mélyen és egyedi módon élik át a gyerekek, és látható az is, hogy a veszteségek az életük részeként, a megfelelő eszközzel kifejezhető módon tematizálódnak is számukra.

Egyéni és kollektív elemek az önkifejezésben

A pályaműveket nézve, olvasva, hallgatva a látogatók nagyon sok mindent megismerhetnek, kézzel fogható közelségben megtapasztalhatnak a gyászról a gyermekek gyászán és veszteségfeldolgozásán keresztül. Ezek a nézői tapasztalatok megerősítik, hogy a gyász olyan

általános tapasztalat, amelyben a gyerekek alkotásain keresztül a felnőttek számára is releváns felismerések, kapcsolódások jönnek létre. A képzéseinken elhangzik, hogy a gyász egy összetett reakció a veszteségre. A gyermekek alkotásain keresztül mindez távolító szakszavaktól, definícióktól és elemzésektől mentesen tárul elénk. Rengeteg alkotásban találkozunk a folyamatot kísérő érzelmekkel, az ambivalens gondolatokkal. Megjelennek az emlékezések, a hit és a túlvilág kérdései, a befejezetlenség ki nem mondott üzenetei, a búcsú. Velük együtt érezzük a sorok közt, a képeket látva a fizikai fájdalmat vagy más testi tüneteket. Több alkotás, ahogy a címükkel is jelzik, egyszerűen azt mutatja be a külső szemlélőnek, hogy mit jelent az alkotó fiatal számára itt és most a gyász. A gyerekek, de a felnőttek számára végzett gyászkísérés során is az egyik legmeghatározóbb feladatunk, hogy a gyászoló érezze: az ő egyedi megélése a fontos, amit olyan formában mutathat meg, amire neki épp szüksége van. A gyász komplexitásának megélése és kifejezése akkor nem lesz félelmetes a gyerekek és a felnőttek számára, ha megtaláljuk bennük azokat a személyes elemeket, amelyek feltárják a belső megélést, az alkotó önmagához kapcsolódásának módját. Az alkotások ezzel együtt nagyon sok kollektív tudásból és vizuális ingerből származó elemet is tartalmaznak, amelyek a másokkal való kapcsolódást is létre tudják hozni.

Érzelmek viharában

A fiatalok számára sok esetben egy konkrét érzésre fűzhető fel a megélt veszteség. A címek között visszatérően megjelenik a sokk, a fájdalom, az elérhetetlenség, a vágy, a félelem, a magány és a hiány. Megfigyelhető, hogy a gyerekek az egyéniségük, eszköztáruk mentén keresik meg, miként mutatják meg ezeket az érzéseket. Van, hogy a hiány érzését a kép köré írt gondolatokkal egészíti ki, de azzal is találkozunk, hogy egy intenzív érzés megjelenítését a címmel együtt teszik megfoghatóvá.

3. ábra: Vincze Hajnalka: Amikor némán gyászolsz, szenvedsz (11 éves, gyász kategória)



Több helyen találkozunk a veszteségfeldolgozó csoportokban vagy egyéni folyamatokban is gyakran használt érzelemfelhővel, mint amikor az érzelmek viharaként, érzésekkel teleírt lap aljára írja az alkotó: „Csak mi magunk tudjuk, mit éltünk át akkor...”. Talán a legnagyobb óvatosság a halál, a halálfélelem körül tapasztalható a gyerekekkel kapcsolatban. Legyünk bátrak, kérdezzük meg, mi van bennük, milyen ez számukra. Tudnak ehhez kapcsolódni és fontos számukra ez a kapcsolódás és annak megmutatása. A rajzokon számtalan formában jelenik meg a halál: a kaszás, a koponya vagy a sír, a fekete holló képi alakjában.

Emlékek az úton

A gyermekek számára a veszteségeikben több szempontból fontosak az emlékek. A szóbeli kifejezőeszközök az egyes életkorokban vagy épp élethelyzetekben csak korlátozottan elérhetők. Magunk is sokszor egy konkrét képben, illatban, érzetben tudjuk felidézni felnőtt korunkban a nagyszülők vagy dédszülők otthonát. A gyermekkori veszteségek – a közeli hozzátartozó, szülő, testvér, nagyszülő elvesztése esetén – a későbbi életszakaszokban a kapcsolódás eszközei az emlékek tárházai. Szükségük van rá a gyermekeknek, hogy kialakíthassák saját egyedi kapcsolódásukat, hogy tovább vigyenek egyes örökségeket, hogy egész legyen a történetük. Ugyanakkor az emlékek, az emlékezés terén kiemelten jelentkezik a felnőtt környezetnek való kiszolgáltatottságuk. Vannak-e emlékeik, kitől tudják megkérdezni, vajon apa szeretett-e asztalos lenni, vagy mi volt a nagyi kedvenc könyve? Van-e saját, bármikor a fiókból kivehető vagy a szekrény mélyére dugható fényképe, egy pulcsi vagy más tárgyi emlék tőle? A hozzánk forduló felnőtteknek mindig beszélünk az emlékdoboz fontosságáról, melyben sokféle formában, a gyermek számára elérhetően vannak benne a múlt

és a már soha meg nem valósuló jövő emlékei. Mert bizony van olyan vers is, ahol a meg nem ismert nagypapa hiányzó emlékeivel találkozhatunk. Ezért is segít, ha legalább azt tudom, hogy a sokat bicikliztünk volna együtt; főzni, focizni vagy sakkozni tanított volna. Nagyon sok emléket kaptunk a gyerekektől. Láthatjuk a képeken a kedvenc nyuszt lerajzolva, egy kutyusnak a kivágott fotóját egy megrajzolt kert kapujában, a gépelt vers szövege mellé szerkesztett nagy ölelést apával.

Vajon hol van most, mi marad itt?

„A mennyország egy olyan hely, ahol az összes kutyád várni fog téged.” A felirat az egyik alkotáson található. A kapcsolat megszakadása, az élet végeessége és a bizonytalanság azzal kapcsolatban, hogy mi van a halál után – visszatérően felmerülő kérdések az ittmaradók részéről. A gyermekek számára is fontos, ha meg tudják fogalmazni egy-egy életkorban a saját válaszukat erre a kérdésre. Ehhez nyújthat kapaszkodót, ha kellően sokfélék és rugalmasak a felnőtt világ sokszínű válaszai, szimbólumai. A képekben ott a temető, a kereszt, a galamb, a felhő, az ima – minden gyerek megtalálta az adott pillanatban a számára legkifejezőbb formát.

A gyermekek számára hasonlóképpen fontos önsegítő tapasztalat, ha megfogalmazódik egy olyan gondolat, ami bár fájdalmas, de nyugvópontként tud szolgálni a veszteséggel kapcsolatban. Annak érdekében, hogy ezek a gondolatok saját jogon meg tudjanak fogalmazódni, elengedhetetlen a felnőttek támogatása és annak tiszteletben tartása, hogy ezek a gyermek által saját magából és a felnőtt világ szavaiból összeépített, a nehéz érzésekből, az egyedi megélésekből kikristályozódott egyedi gondolatok. Mélységükben és tartalmukban mások, többek, mint a külvilág kliséi: „Egyszer minden elmúlik”, „A szeretet fényt ébreszt”, „De meg kell próbálni mindent, folytatni kell az életet és együtt kell élni azzal a gondolattal, hogy már nincs, bármennyire is fáj...”.

Történetek

A veszteségben, a változásban, nehéz élethelyzetekben, válásban, járvány idején sok szempontból fontosak az egyéni történetek. A történetek leírásában, megrajzolásában leképeződik és alakul a veszteséghez való aktuális viszonyunk, a kimondható vagy éppen nem kimondható részek aránya folyamatosan változik. Mint a szabásmintánál: egy-egy gondolat, történeti elem mint leszúrt gombostű adhat megtartást, biztonságot, mások felé is kommunikálható részleteket, mondatokat vagy épp valami megfoghatót a megfoghatatlanban. Az irodalmi alkotások közt olvashatjuk a szakítás momentumait, annak történetét, ahogyan megélték a gyerekek a nagymama betegségét, halálát, a testvér elvesztését, a temetés napjának

eseményeit, az iskolai szorongás kialakulását, az alkoholista apával való kapcsolat képeit vagy épp egy át nem aludt éjszaka gondolatait. Képekben is megjelenik a család szétszakadásának vagy épp a nagymama kórházi látogatásának a története.

Vizuális kultúra mint kollektív forrás

Korunkban egyértelmű, hogy az érintettek, így a gyerekek is – mint minden másban – a gyászuk, a veszteségeik mentén is használják az internetet. Kapcsolódnak sorstársakhoz, mások beszámolóit, történeteit olvassák, képeket nézegetnek, idézeteket keresnek, zenét hallgatnak. A média kategória meghirdetését is ez a tendencia indokolta. Mégsem a mozgókép vagy a digitálisan szerkesztett alkotások jelentek meg nagy arányban. Jellemző volt azonban az alkotások 10%-ában egy-egy interneten fellelhető kép újraalkotása. Ez az újraalkotás azonban nem a másolás, hanem az önmagukkal való kapcsolódás folyamata volt: testreszabva, részleteket beemelve vagy módosítva az eredeti képeket. Találhatók olyan példák is, ahol egy megjelenési, kifejezési formát, eszközhasználatot vittek tovább saját tartalommal, különböző érzelmeket bemutató álarcok vagy épp elmosódott figurák ábrázolásával. Gyakori volt az is, hogy egy-egy kedvenc anime vagy képregényfigura jelent meg a képen, egy másik esetben Van Gogh arcára kerültek fel az alkotó gyermek érzései, gondolatai. Kevésbé, de az irodalmi alkotásokban is tetten érhető volt ez a kutakodás, hiszen volt olyan gyermek, aki egy esszében foglalta össze a gyászban megélt érzésekről felkutatott információkat. Az a transzformáció, amelynek során a kollektív tárházban szereplő kép az egyéni veszteség kifejeződése lesz, önmagában az önsegítő folyamat része. A legfontosabb tehát, hogy az online és az offline térben is a források, minták sokfélesége álljon rendelkezésre, amelyekből kiválaszthatják a rezonáló, transzformációt segítő alpanyagot. A kamasz gyászfeldolgozó csoportokban és a gyerekekkel folytatott egyéni kísérő folyamatokban is látható, hogy mekkora jelentősége van számukra annak, hogy az interneten kapott benyomásokat, információkat megmutathassák, megoszthassák, elmesélhessék milyen hatással van rájuk. Ez egyfajta csatorna, amelyen keresztül kinyílnak. Ugyanakkor ez egy kétirányú folyamat. Annak ellenére, hogy egyre több fórumon küzdenek a gyermekek védelmében a keresőmotorok alkalmazásának szabályozása ellen, a gyász és veszteség témában végzett keresés során a képmegosztó vagy más közösségi oldalakon gyorsan előkerülnek a depresszió, a kilátástalanság képei, idézetei. Ezeknek az impulzusoknak az elárasztó, szűrés nélküli áradata már nem az aktuális szükségletekhez igazodó támpontok megtalálását segíti, hanem az elveszettség érzést erősíti, és ezáltal elbizonytalanítja a nehéz érzésekkel küzdő gyermeket. Ezért is volt fontos számunkra, hogy a kiállítást online vagy személyesen meglátogató gyerekek, szakemberek és szülők is kapjanak

használati utasítást ahhoz, miként tudnak a világhálón megtalálható alkotások önségítő eszközzé válni. Biztatjuk a gyerekeket, hogy egy-egy hangulat, érzés, gondolat eluralkodása esetén - legyen az a hiány, az öröm, vagy a bánat - először magukban próbálják körüljárni annak milyenségét, mibenlétét. Ezután keressenek hozzá kifejező képet vagy gondolatot az interneten, amit utána saját maguk számára tudnak lehetőség szerint papírra vetve újraalkotni. A hangulatuknak megfelelően hosszan elidőzve, aprólékosan vagy néhány halvány vagy épp intenzív skiccel, vonallal, betűvel felvázolva is történhet mindez. A kész vagy csak félig kész alkotás kapcsán pedig eldönthetik: megmutatják-e valakinek, elteszik a fiók mélyére, tovább finomítgatják a következő napokban, vagy épp apró fecniként a papírkosárba dobják. Ebben a folyamatban ugyanis a cselekvés révén helyet kap az érzés, a megformálás és útrabocsátás is.

A gyász mint folyamat

A gyászt a különböző elméletek ma már sokféle aspektusból vizsgálják, az erről szóló írásokat, információkat szintén olvassák, keresik a gyerekek is. A vizsgálódásoknak más szerepe van a kutatók és más az érintettek számára. Az érintettek eligazodási pontokat, biztonságot, a normalitás megerősítését keresik ilyenkor. A különböző szemléletek, elméletek szűrői a gyász más-más elemeit emelik ki. A gyászolók sokszor harcolnak is az elméletek leegyszerűsített, sematizált tartalmaival. Mégis azt tapasztaljuk, hogy fontos számukra, hogy a saját gyászuk miként, milyen folyamattal leírhatóan zajlik az időben. A valódi eligazodási pontok, amikor maguk a gyászolók írják le, ábrázolják egy képben, szimbólumban a belső folyamatukat, az általuk bejárt utat. A gyerekek érzik és tudják, hogy a gyász nem egy pillanatnyi állapot, hanem egy különböző dinamikákból álló időszakasz. Ennek az időintervallumnak különböző szempontokból vannak egymást követő, ismétlődő, változó elemei, amelyek sajátosságait ragadják meg a sorozatok, több részből álló alkotások.

Izgalmas volt látni, hogy több alkotó nem egy, hanem több, valamiképpen összekapcsolódó alkotást küldött be számunkra. Kaptunk 10 fotót, melyek sorrendjükben nem voltak rendezettek, de tematikájukban mégis egyértelműen összetartozóan mutatják be egy család napjait a járványhelyzet idején. Érkeztek alkotások párban, ugyanazzal a címmel, tartalommal, de más kidolgozottsággal. Láthattuk a gondolatok sűrűségének, változásának megalkotását három hasonló keretben, más-más színekben megalkotva.

Az önkifejezés ereje

A kiállítás kapcsán magunk számára is megfogalmazott egyik gondolat: a bátorság kincs! Az alkotó gyermekek az alkotásban, a művek beküldésében, a kiállításokon, a beszélgetésben való részvételük során nagy bátorságról tettek tanúbizonyságot. Ebben az értelemben kincs volt maga az alkotás folyamata mint önsegítő módszer a veszteségükben. Ezáltal tudták megélni a sorstársi kapcsolódást az alkotókkal és közvetetten az alkotásaikat befogadó fiatalokkal, amelyet az elfogadás és az önkifejezés elismerése is megerősített. Sok esetben a gyerekek által is visszajelzett kincs volt az is, hogy ebben az online és fizikai térben minden gyermek maga dönthetett arról, milyen intenzitással és milyen formában jelenik meg. Volt, aki a budapesti és a vidéki kiállításra is eljött, beszélgetett velünk arról, mit jelent neki másfél évvel később találkoznia képével, soraival. Volt, aki engedélyt adott a megzenésítéshez, de nem szeretett volna már eljönni, és volt, aki beadta a jelentkezését, de aztán úgy döntött, hogy az alkotása mégis túl személyes, így azt nem küldi el nekünk. Sokszor emeljük ki, hogy a tehetetlenség, a kiszolgáltatottság, a kontrollvesztés megélésekor a veszteségben az egyik legnagyobb támasz, különösen a gyermeknek, ha vannak döntési lehetőségeik. Ezek a tapasztalatok azok, amelyek majd erőforrásként tudnak megjelenni a későbbi veszteségek feldolgozása során. Szakemberként pedig azt a kincset is kaptuk, hogy egy felhívás, egy mondat elég a gyermeknek, és a nyitottságot, érzékenységet tapasztalva milyen önállóan, kreatívan tölti meg saját tartalommal azt az egy szót, hogy gyász.

A támogatás keretei

Ambivalens volt és a mai napig az, gyász kíséreként az alkotásokat nézni, hallgatni, olvasni. Megéljük a hálát, a lelkesedést, a gyermekek varázslatosságát, bátorságuk, kreativitásuk lelkesítését. Emellett viszont sokszor az élet igazságtalanságát, a tehetetlenséget, és a dühöt is. A halálvágy megfogalmazása egy versben, a szorongás szomatikus tüneteinek megjelenítése egy alkotásban, a depresszió vagy határhelyzeteinek ábrázolása, az alkoholista anya, a soha meg nem ismert drogos apa felsejülő képe, az egyedüllét és kiszolgáltatottság szélsőségei egy épp csak 12 éves vagy egy hajsza hímjén nem összeroppant, már nagykorú lány esetében megrendítő. Ezek az alkotások felhívják a figyelmet arra, hogy milyen fontosak azok a kezdeményezések, amelyek indirekt vagy konkrét formában elérhetővé teszik a segítségkérést, a megtámogatást. Fontos mindig tudatosítanunk magunkban szakemberként, hogy egy összetett szociális és érzelmi helyzetben nem feltétlenül rajtunk múlik a teljes segítség, de a biztonságos, egyértelmű és szerződött vállalásokkal egyértelművé tehető, hogy a komplex élethelyzet melyik területével foglalkozunk.

Ezek az alkotások ugyanakkor az alázatra is tanítanak minket, és arra a bizalomra, hogy az alkotás maga gyógyít, hogy van hozzáférhető erőforrás, ha az alkotás megszületett. Fontos kiemelnünk itt is nekünk, szervezőknek a hálát és köszönetet minden felnőttnek, szülőnek, barátunk és a sok elkötelezett és bátor felkészítő tanárunk, akik ott vannak helyettünk ilyenkor a gyermekek mellett. A kiállítás segédanyagaként a honlapunkon is letölthető a segítségkérés támogató tájékoztató. A szakemberi segítség mellett pedig az ezekben a helyzetekben lévő gyerekeknek különösen fontos lehet a kiállítás virtuális közösségében annak megélése, hogy mindeközben a veszteségeikben egyik a sok közül és nincsenek egyedül.

Gondolatok az alkotások megtekintéséhez, avagy utószó a beszámolóhoz

A kiállítás anyagának rendezése, a programok szervezése és a beszámoló írása során is a legfőbb cél az volt, hogy hangsúlyozzuk annak fontosságát: a gyerekekkel, a gyerekek mellett ülve beszéljünk a gyászukról akár az alkotásaik kapcsán is. Sok fórumon lehet olvasni, tanulni a gyászról, statisztikákat elemezni, elméleteket alkotni, de gyászkísérőként azt tapasztaljuk és tanítjuk, hogy legtöbbet maguktól a gyászolóktól tanulhatunk. A kiállítás anyaga egy gazdag tanulási lehetőség a gyerekek gyászának és gyászuk jellegzetességeinek megismerésében. Mégis fontos, hogy máshogy is tanuljunk az alkotásokból, ne csak elemezzünk, hanem beleereszkedjünk a világukba. A verseket olvasva, a képeket nézegetve nagyon sok lehetőségünk van az önreflexióra, a magunkról való tanulásra emberként és szakemberként egyaránt. Az alkotásokban való elmélyülés lehetőséget ad arra, hogy magunkban tudatosítsuk, melyik veszteség hogyan hat ránk, mely érzések keltenek bennünk aggodalmat, vagy akár kíváncsiságot. Továbbvihetjük, gondozhatjuk azokat a saját élményeket, amelyeket egy-egy alkotás előhív bennünk. Mikor nehéz és mikor tarthatók számunkra a megjelenített nehéz érzések? Melyek a szakemberi sablonjaink, skatulyáink? Ha jól figyelünk, sokat tanítanak az alkotások arról is minket, hogy hol érkezik a mi minősítésünk, legyen szó élethelyzetről, kilátástalanságról, környezetről, családról. Hol érkezik a minket megtartó elemző, elmélethez rendelő agyunk, hol a zsigeri félelem, borzalom, szorongás, hol a néha szintén sok mindent letakaró lelkesedésünk, kíváncsiságunk?

A segítő munkához szükség van erre az önreflexióra. A gyerekekkel dolgozva pedig nélkülözhetetlen. Minden veszteséget, nehéz élethelyzetet megélő gyermek megtapasztalja a komplexitást, az egyediséget. Szükségük van arra, hogy ezt megoszthassák, de sokszor már nem bíznak a felnőttekben. Gyakran tesztelik, hogy elbírnak-e, és bizony a bizalom feltétele, hogy ki kell állnunk ezt a próbát.

Szükség van alázatra ahhoz, hogy az itt olvasott tanulságokat, eszközöket valóban a gyermekek mellé ülve használjuk támaszként, ne csak elégedetten telipakoljuk a saját túlélő hátizsákunkat a gyerekekkel és a veszteségeikkel való munkánkhoz.

Szabó Márta

coach, gyászkiérő

Napfogyatkozás Egyesület

szabo.marta@gyaszportal.hu

Kánya Kinga

szociológus, gyászkiérő

ELTE, TáTK Szociológia Doktori Iskola,

Interdiszciplináris Társadalmi Kutatások Doktori Program, doktorandusz hallgató

Napfogyatkozás Egyesület

kanya.kinga@gyaszportal.hu

DR. ZSÁK ÉVA

Beszámoló a második Európai Gyászkonferenciáról

Összefoglalás ♦ 2024. november 11. és 13. között Dublin adott otthont az második európai gyászkonferenciának. A konferencia szervezését a Bereavement Network Europe (Európai Gyáshálózat – <https://bereavement.eu/>) irányításával az Ír Hospice Alapítvány (Irish Hospice Foundation), az Ír Orvosi és Egészségtudományi Egyetem (Royal College of Surgeons in Ireland) és a Dán Nemzeti Gyászközpont (Danish National Center for Grief) valósította meg. A szervezők célkitűzése az volt, hogy kutatók, terapeuták és a gyásszal bármely szinten foglalkozó, érintett szakemberek találkozhassanak és együtt gondolkodjanak a kultúráktól függő európai és nemzetközi gyásztámogatás lehetőségeiről, feladatairól. Az eseményen 34 európai és Európán kívüli ország közel 400 érintett szakembere vett részt. Az alábbi tanulmány ennek a három napnak az összefoglaló beszámolója.

Kulcsszavak: Európai Gyászkonferencia, Bereavement Network Europe, veszteség, gyász, gyásztámogatás

Report on the second European Conference on Grief and Bereavement.

Summary ♦ From 11 to 13 November 2024, Dublin hosted the second European conference on grief and bereavement. The conference was organised by the Irish Hospice Foundation, the Royal College of Surgeons in Ireland and the Danish National Center for Grief, under the auspices of Bereavement Network Europe (<https://bereavement.eu/>). The aim of the organisers was to bring together researchers, therapists and relevant professionals working with bereavement at all levels to reflect together on the possibilities and challenges of cross-cultural bereavement support in Europe and internationally. The event was attended by nearly 400 relevant professionals from 34 European and non-European countries. The following paper aims to give a summary of these three days.

Keywords: European Grief Conference, Bereavement Network Europe, grief, bereavement care, grief therapy

A 2022. szeptemberében Koppenhágában megrendezett első Európai Gyászkonferencia után 2024. november 11 és 13 között Dublin adott helyet a második, - európai és Európán kívüli közönséget is vonzó – Európai Gyászkonferenciának. A European Grief Conference címet viselő tudományos rendezvény ezúttal a *Bereavement and Grief: Responding to need and building collaborative networks* (Gyász és veszteség: reagálás a szükségletekre és az együttműködési hálózatok kiépítése) alcímet kapta, amely iránymutatóként szolgált a konferencia alapvető témáit és kontextusát illetően. A konferencia szervezését a Bereavement Network Europe (Európai Gyáshálózat – <https://bereavement.eu/>) irányításával az ír Hospice Alapítvány (Irish Hospice Foundation), az ír Orvosi és Egészségtudományi Egyetem (Royal College of Surgeons in Ireland) és a Dán Nemzeti Gyászközpont (Danish National Center for Grief) valósította meg azzal a célkitűzéssel, hogy kutatók, terapeuták és a gyással bármely szinten foglalkozó, érintett szakemberek találkozhassanak és együtt gondolkodjanak a kulturáktól függő európai és nemzetközi gyásztámogatás lehetőségeiről, feladatairól. A konferencia struktúrája – az első konferenciával megegyezően – az alábbi képen látható, a közegészségügyi ellátási szemléletet tükröző, négy szintű, szükséglet-alapú gyásztámogatási piramismoddellre épült.



Forrás: <https://europeangriefconference.org/conference-programme>

A konferencia az ábrán látható szinteknek megfelelően szerveződött, a nulladik szinttől a harmadik szintig haladva a program felépítésében, a gyásztámogatás kérdéseinek vizsgálatában. A bemutatott piramismodell alapján a 0. szint a gyászról való társadalmi ismeretek bővítését, az arról való párbeszédet, a gyászfolyamat jobb megértését, valamint a gyászolók közösségben való támogatásának fontosságának felismerését jelenti, míg az 1. szint a normális gyászfolyamat megéléséhez szükséges információkra és támogatásra helyezi a hangsúlyt. A gyásztámogatás következő szintjén a 2. szint szerint megfogalmazott kiemelt támogatást értjük, amikor a gyászolók egy részének a gyász és veszteség elhordozásához további specializált, szakmai segítségre van szüksége. A 3. szint pedig a nehezített, komplikált vagy elhúzódó gyászreakció speciális terápiás diagnózisát és támogatását foglalja magában.

A betegségek nemzetközi, egységes meghatározását adó ICD-11 és a DSM-V-TR szakmai kézikönyvek szerint az elhúzódó vagy komplikált gyász olyan kórkép, amely egységesített gyásztámogatási lehetőségeket, kezelési módokat igényel, éppen ezért szükséges a gyásztámogatás európai és nemzetközi szintű standardizálása annak érdekében, hogy a rászorulóknak a szükségleteiknek leginkább megfelelő támogatásban részesülhessenek. Mindezen szempontokkal a szervezők célkitűzése az volt, hogy minél több, elsősorban európai ország gyással foglalkozó szakemberei vegyenek részt a rendezvényen, valamint ez tükröződjék a szervezési folyamat során a beérkezett absztraktok elbírálásban és kiválasztásában éppúgy, mint az elfogadott előadásokban és poszterekben is. Ennek eredményeként a második konferencián, az előző eseményen jelentősen túlnőve, 34, európai és Európán kívüli ország közel 400 érintett szakemberrel képviseltette magát. A konferenciának Dublin egyik meghatározó intézménye, a Croke Park stadion adott otthont.

A szervezőbizottság tagjaként izgalmas volt belelátnom az előkészületekbe, megtapasztalni, hogyan formálódik a konferencia hétről hétre a rendszeres megbeszélések során, a mindenre kiterjedő szakmai és emberi figyelemnek köszönhetően. A koppenhágai rendezvény tapasztalatai, az ott megfogalmazott igények megvalósítására való törekvés és a magas szintű szakmai és organizációs háttér, amely a házigazdákat jellemzi, iránymutatóak voltak az esemény szervezési feladataiban. A konferenciafelhívásra beérkezett közel félezer absztrakt értékelése, amelyben szintenként és kategóriánként több kolléga vett részt, volt hivatott biztosítani a magas színvonalat és a sokszínűséget. A tudományos bizottság tagjai az európai, a gyással, gyásztámogatással különböző szinteken foglalkozó közösség elismert szakemberei. Nagy megtiszteltetés volt, hogy én is részt vehettem a munkájukban.

A konferencia három napja során a fentiekben leírt támogatási szintek szerint két-két plenáris előadást, valamint három-három párhuzamos szekcióban különböző fókuszú szóbeli

prezentációkat hallgathattak meg a jelenlévők annak megfelelően, hogy kutatáshoz, gyásztámogatáshoz vagy szakmai irányelvekhez/képzéshez kapcsolódott-e az adott előadás témája. Mindegyik szinthez tartoztak ezen felül szakmai műhelyek is, amelyek széles spektrumon mutatták be a támogatási lehetőségeket a halál, a veszteség és a gyász megélésében. A szekciók végén pedig a poszttereket kiállító előadókkal beszélgethettek az érdeklődők. Ezúttal az öngyilkosság okozta veszteségek és a gyermekek gyásztámogatásának lehetőségei, feladatai kaptak kiemelt hangsúlyt a programban.

A konferencia résztvevőit Michael D. Higgins, Írország köztársasági elnöke, Jean Callanan, az Irish Hospice Foundation elnöke, valamint Jarlath Burns, a Gaelic Athletic Association elnöke, a Croke Park házigazdája üdvözölte köszöntő szavaikkal. A konferencia előestéjén a köszöntő fogadás a Royal College of Surgeons in Ireland központi épületének dísztermében történt, ahol örömmel fedeztünk fel már jó ismerősöket, kollégákat korábbi alkalmakról, ismerkedtünk új arcokkal és lehetőség nyílt a posztterek egy részének tanulmányozására is finom ételek és italok kíséretében.

A megnyitó plenáris előadásban Prof. Danai Papadatou és Ruthmarijke Smeding, a Bereavement Network Europe két kiemelkedő alakja meghatározó és személyes reflexiókon alapuló prezentációban emlékezett meg a gyász kutatásban és gyásztámogatásban úttörő munkásságú, az év elején elhunyt Colin Murray Parkes-ről (1928-2024), akinek szellemisége, öröksége meghatározó és iránymutató a szakemberek számára világszerte.



Forrás: <https://shapesofgrief.com/contributors/dr-colin-murray-parkes/>

A gyásztámogatás alapját jelentő 0. ellátási szinthez tartozó prezentációkban a gyászról való társadalmi ismeretek bővítése, az arról való párbeszéd, a gyászfolyamat jobb megértése, továbbá a gyászolók közösségben való támogatásának fontossága szerepeltek. A szintet

bevezető, első plenáris előadásban Prof. Samar Aoun, a Nyugat-Ausztráliai Egyetem és a Perron Intézet egyetemi tanára a közösségek gyásztámogatásban betöltött szerepére hívta fel a hallgatóság figyelmét, kiemelve, hogy az empatikus, együttérző és támogató kisebb és nagyobb közösségekre esszenciális feladat hárul a gyász, mint szociális létesemény megélésében. Jóllehet a gyászfolyamat során az egyén eltávolodik az addig ismert világtól, a társas kapcsolatoktól, gyászában az egyén nem az egyedüllétre vágyik, hanem távolságot tart a közösségi élettől. A gyászmunka velejárója a világnak, a mindennapoknak keretet adó struktúra újraalkotása. A gyász megélése, a gyászmunka elvégzése komplex csoportközi jelenség, közösségi élmény, hiszen meghatározó benne a közvetlen környezet reakciója, támogatása, éppen ezért lényeges az együttérző, a gyászt értő közösség megléte.

Dominic Campbell, az Irish Hospice Foundation kreatív igazgatója előadásában azokat a lehetőségeket mutatta meg, amelyek révén a nemzeti szinten megvalósuló művészeti és kulturális képzési program járulhat hozzá a minél szélesebb körű ismeretterjesztéshez az életvég kérdéseinek, és így a gyásznak az edukációs programokba történő integrálásával. A bemutatott megoldások mindegyik esetben jól példázták, hogy hányféle aspektuson keresztül lehet a veszteséget megjeleníteni, a hiányt kiemelni, az emberi lét értékét, fontosságát hangsúlyozni.

A szinthez tartozó szekciók előadásai foglalkoztak többek között a gyásztámogatás lehetőségeivel és kihívásaival a munkahelyen, iskolában, a gyász palliatív szakemberekre gyakorolt hatásaival, a gyermekek gyásztámogatásával, az öngyilkosság miatti gyász gyakorlati és érzelmi nehézségeivel, valamint a COVID-19 járvány miatt felmerült különböző igényekkel is. Az itt bemutatott poszterek sok, különböző szempontból világítottak rá a gyász közösségben megélhető voltára, a családban éppúgy, mint a munkahelyen. A haláltudatosságról való párbeszéd, az öngyilkosság miatti gyásztámogatáshoz kapcsolódó edukációs program, az országos szintű gyásztámogatási irányelvek kidolgozásának lehetőségei, interkulturális tanulmányok, valamint iskolai gyásztámogatási program voltak a kiállított poszterek főbb témái.

A nem nehezített lefolyású gyászfolyamatról szóló, a piramis második szintjének (azaz az 1. ellátási szintnek) megfelelő plenáris előadásokban a gyással kapcsolatos általános ismeretek és a megfelelő szintű közösségi támogatás kerültek fókuszba. Dr. Pamela Grassau, az Ottawai Carleton Egyetem egyetemi tanára plenáris előadásában a haldoklás és a gyász kihívásairól az azonos neműekhez vonzó emberek szemszögéből beszélt, rámutatva azon speciális helyzetekre, amikor a szexuális preferencia hangsúlyossá válik. Kiemelte, hogy a normálisnak tartott gyászfolyamathoz elengedhetetlen a támogató közösség az az érzelmileg és fizikailag is

nehéz időszakban. Tina Graven Ostergaard, a Danish National Center for Grief nemzetközi kapcsolatokért felelős vezetője a kutatóintézet Grönlandon megvalósított gyásztámogatási projektjét mutatta be, megvilágítva a közösségi támogatás jelentőségét egy olyan, nagymértékben izolált országban, amely az egyik legmagasabb öngyilkossági rátával bír a világon. A prezentációját kísérő videó sokunknak mutatott meg egy ismeretlen világot, amelyben a földrajzi korlátok szociális barrierékként is megjelennek.

Az 1. ellátási szinthez tartozó prezentációk a gyásztámogatást a támogatást nyújtó szakemberek szemszögéből mutatták meg. Az online felületeken keresztül megvalósuló gyásztámogatás kihasználása, a szülő, testvér vagy házastárs elvesztésekor való gyásztámogatás legfontosabb aspektusai, a munkahelyek nehézségeinek feltérképezése perinatális veszteségekben, a komplikált, nehezített gyászfolyamat támogatásában érintett szakemberek lehetőségei, valamint a droghasználat miatt bekövetkezett haláleset utáni gyász szerepeltek az előadások témái között. A posztetek a gyásztámogatás és a tanatológiai ismeretek terjesztésének különböző módjaira hoztak példákat: a fiatal felnőttek támogatásában jelentős képzési program, orvosi egyetemi tanatológiai program, a COVID-19 járványhoz kapcsolódó kutatások, a mozgásterápia szerepe és lehetőségei, az idősek gyásza, az alapellátás kereteinek kidolgozása, a gyász és az egyéniség kapcsolatának egzisztenciális kérdései, továbbá a kommunikáció szerepe egyaránt jelen voltak a bemutatott anyagok között.

A gyásztámogatási piramis következő szintje szerint megfogalmazott kiemelt támogatás (az ellátás 2. szintje), azaz a gyász és veszteség elhordozásához szükséges további szakmai, specializált segítség szerepelt a második nap első részének programjában. A szekciókat bevezető plenáris előadások a formálisabb, specializált szakmai felkészültséget igénylő támogatás jellegzetességeire mutattak rá. Prof. Danai Papadatou az athéni egyetem professzora sok éves tapasztalatát összegezve mutatta meg, hogyan élik meg a kísérő nélkül európai országokba érkező kiskorúak, fiatalok a hazátlansággal járó veszteség és gyász fájdalmát, megrendítő felvételekkel illusztrálva előadását. Annak érdekében, hogy ezek a hazájukból menekülni kényszerülő fiatal emberek képesek legyenek értékes életet kialakítani újra maguknak, elengedhetetlen, hogy feldolgozzák a maguk mögött hagyott múltat, és képesek legyenek a limbó-szerű jelenből a reményteljes jövőbe nézni az elvégzett gyászmunkán keresztül is. Emily Harrop plenáris előadása jól illusztrálta a kulturális sokszínűség, a társadalmi szokások és kisebb közösségek hagyományainak jelentőségét a gyásztámogatásban. A palliatív területen dolgozó walesi szakember a COVID-19 járvány időszakában bekövetkezett halálesetekre reflektálva járta körbe a kérdést.

A plenáris előadásokat követő prezentációs szekciók ismételten rávilágítottak a gyász sokszínűségére. A 2. ellátási szinthez kapcsolódó témák között szerepeltek az elhúzódó, komplikált gyász diagnosztizálásának kritériumai, a gyásztámogatásra kifejlesztett ír elearning program bemutatása, a gyásztámogatásra létrehozott telefonos segélyszolgálat feladatainak ismertetése, az öngyilkosság miatti gyászmunka lehetséges útjai és az azokat befolyásoló tényezők vizsgálata, valamint az eutanázia miatt megélt veszteség, gyász hatásainak ismertetése is. A szinthez bemutatott poszterek tovább árnyalták a megelőzés lehetőségeit, valamint a kiemelt támogatást igénylő esetek rizikófaktorait is. Öngyilkosság, hirtelen tragédia miatti veszteségek, korai gyermekkorban megélt közeli hozzátartozók elvesztése, a hospice-palliatív ellátásban dolgozó szakemberek által megtapasztalt gyász jellegzetességei, a művészetterápia lehetőségei a gyászfeldolgozásra, online támogatási opciók bemutatása, valamint stigmatizált veszteségek miatti gyász mind-mind a tárgyalt kérdések között voltak.

A komplikált gyászreakciók diagnosztizát és terápiai lehetőségeit feldolgozó negyedik programszakasz (3. ellátási szint) a korábbiaktól eltérően a szóbeli prezentációs szekciókkal kezdődött, a plenáris előadást pedig egy kerekasztal-beszélgetés zárta. Az ICD-11 és a DSM-V-TR szerint definiált elhúzódó, komplikált gyász (*prolonged grief disorder* – PGD) olyan kórkép, amely szakszerű terápiai kezelési módokat igényel annak érdekében, hogy az egyén képes legyen a veszteséget a személyisége részévé tenni, és jó életminőséget elérni. Ez volt a központi vezérfonal a prezentált előadásokban. A prolongált, elhúzódó gyászfolyamat jellemzőinek feltérképezése, továbbá a nehezítő tényezők azonosítása éppen ezért nagy jelentőségű. A speciális jegyek, mint például az elkerülő viselkedésmód, a kognitív nehézségek, egy párhuzamos világban való élés, a veszteség mivolta, továbbá az elveszített személlyel való kapcsolat minősége meghatározó faktorokként jelennek meg a prolongált gyász kórképének megjelenésében. Még a szakemberek körében sincs teljes konszenzus mindmáig arra vonatkozóan, hogy a betegségként definiált gyász diagnosztizálása hogyan történjen egyhangúan – mutatott rá egy előadás. A jelenlegi ismereteink alapján újabb, célzott diagnosztikai eszközök fejlesztése, validálása és elfogadott irányelvek szolgálhatnak módként a komplikált gyászban élők megfelelő támogatásában. A hatékony terápianak fontos elemeit képezi az egyedi sajátosságokra is kiterjedő fókusz és figyelem, úgy mint a menekültek, a börtönökben levők, az eutanázia vagy öngyilkosság miatt gyászt megéllők, a perinatális veszteségeket kísérő gyászban lévők, továbbá a fizikai és mentális egészségi gondoktól (például az életminőséget meghatározó kondíciók, kognitív hanyatlás, demencia) szenvedők igényei is. A gyászolók körülbelül 10%-át jelentő, komplikált gyásztól szenvedő populáció a gyász-kontinuum legspecifikusabb és orvosi ellátási módjait igényli, erre alkalmazhatóak online,

gyógyszeresen kiegészített, kognitív viselkedésterápiás megoldások – mutatták be a szinthez kapcsolódó poszterek –, mint ahogy az integrált kezelési módok is.

A konferenciát lezáró kerekasztal-beszélgetés összegezte a prolongált gyászról folyó kutatások eddig ismert eredményeit, így zárva le a szakmai programot. Dr. Maarten Eisma, a Gröningen-i Egyetem professzora a komplikált gyászról tartott, összefoglaló előadásában bemutatta a kórképként leírt gyászfolyamat fenomenológiai kérdéseit, a kockázati és protektív tényezőket, továbbá rámutatott az elhúzódó gyász szociális hatásaira is. Dr. Martin Lytje a Bergen-i Egyetemről a komplikált gyász gyermekekre kifejtett hatásait összegezte, felfedve a nekik szükséges támogatás elemi tényezőit is. Az Alicante-i Egyetem Egészségpszichológiai Intézetében dolgozó Dr. Manuel Fernandez Alcántara pedig a prolongált gyász idegtudományi jellemzőit illusztrálta látványos képalkotó felvételekhez fűzött magyarázatokkal. A kerekasztal negyedik tagja Fiona Toumey volt, az ír HUGG jótékonyági szervezet alapítója, amely öngyilkosság miatt szerettüket elveszítők támogatását biztosítja. Saját veszteségéből fakadó értékes és fontos gondolatokkal, adatokkal gazdagították a tudományos eredményeket.

A konferencia ismét bizonyítékul szolgált arra, hogy szükséges olyan szakmai konferencia, amelynek kizárólag a gyász a témája. A három nap során megtapasztalhattuk, milyen széleskörű érdeklődés övezi a gyász és veszteség kérdését és mennyit jelent a megfelelő környezetben erről beszélni, kapcsolatokat kiépíteni és naprakész ismeretekre szert tenni. Koppenhágához hasonlóan itt is kiemelt fontosságú volt a holisztikus szemlélet, az információk megosztására, új ismeretek szerzésére, valamint az új, többszintű szakmai és emberi kapcsolatok építésére nyíló lehetőségek elősegítése. A közösségi hangulat, az oldott légkör, a közös érdeklődés sokat könnyítették a nehéz téma befogadásán. A szervezők, mindezt megélve, örömmel és újabb tervekkel teli készülnek a következő, 2026-ban megrendezendő alkalomra, amelynek ezúttal a portugáliai Porto városa ad majd otthont. Viszontlátásra Porto-ban!

Dr. Zsák Éva PhD

társadalomkutató

Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet

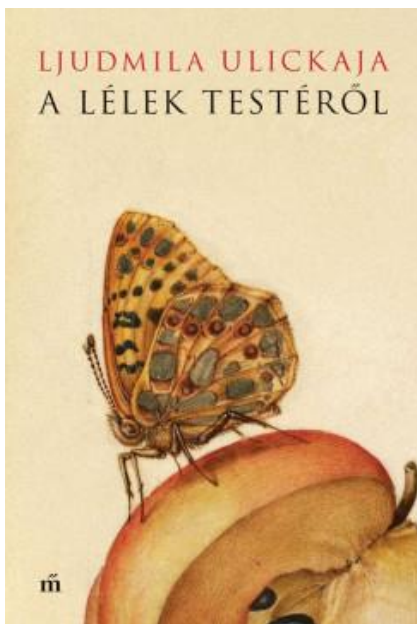
zse1976@gmail.com

Ljudmila Ulickaja

A lélek testéről

Magvető kft., 2021

152 oldal



Milyenek látja egy biológus-genetikusból lett író az elmúlást? A kötet novellái szerint éppolyan változatosnak, mint az életet: hétköznapiak és különlegesnek, egyhangúnak és sokszínűnek, konvencionálisnak és merésznek. Olvashatunk elhagyott feleségről, aki többé nem eszik mást, csak illatos almát; magányos fiúról, aki a fotózásban találja meg élete értelmét, de a kezei reszketni kezdenek, míg végül egyáltalán nem engedelmeskednek; anyáról, aki mindenáron külföldi férjet akar szerezni a lányának. A történetek egyetlen közös pontja, hogy főhősei kifelé tartanak az életből. Van, aki ezt siettetné, van, aki csak belesimul, és van, akit egy váratlan esemény visszafordít az

élethez.

Ulickajának nemcsak a szereplői sokszínűek, hanem az ábrázolásmódja is. A testi szenvedés erőteljes, szemléletes leírása szinte átélhetővé teszi a fájdalmat.

„Iszonyú és döbbenetes volt a fájdalom – elképzelhetetlenül erős. Ott volt az egész a homlokában, és ő úgy lógott rajta, mint törülköző a szögön.” (139. oldal) Emellett jól megfér a halál szelíd megjelenítése. *„Szép új ágyneművel megágyazott, és lefeküdt. ... Győzött az álom. Szonya egyre többet aludt és február végén elaludt végleg.”* (100. oldal)

A történeteket mindvégig körbelengi a spiritualitás: érezzük, hogy az események a fordulatos cselekményen túl egy másik dimenzióban is zajlanak. És valóban, Ulickaja számára ez a könyv egyfajta útkeresés volt, ami lélek és test bonyolult kölcsönhatásáról szól. *„A keleti,*

pravoszláv gyakorlatban létezik egy olyan elképzelés, miszerint a testnek szellemmé kell válnia. Valószínűleg ez az a határ, ahol a test és a lélek eggyé válik. Ez engem nagyon izgatott és ezt a határt szerettem volna kikutatni. Ez a könyv a kutatás könyve, az emberi szellem és az emberi lélek határait kutatja.” (Részlet Ljudmila Ulickaja magyar olvasóknak küldött üzenetéből)*

A kötet tizenegy novellája ezt az izgalmas útkeresést mutatja be. Néha nyomasztó, néha felemelő élményben lesz része annak, aki a történetek elolvasásával végig járja ezt az utat.

*Líra könyvbemutató: Ljudmila Ulickaja: A lélek testéről. Morcsányi Gézával, a könyv fordítójával Nyáry Krisztián beszélget. Facebook live

Dr. Busa Csilla PhD

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar,

Alapellátási Intézet, Hospice-Palliatív Tanszék

busa.csilla@pte.hu