

2.

A közelmúltban egy terápiában lévő kliensem mondta az egyik ülésen: baj, hogy az embereket nem készítik fel arra, hogy a megszületést majdan a halál követi, hogy ez tabu téma, erről nem lehet beszélni.

Neki depressziós betegsége során merült fel a kérdés, hiszen büntudatosan gondolt arra, hogy gyakorta érzi a vágyat, hogy szeretne meghalni. Ő ennek kapcsán a halálról szeretett volna beszélni. Én most - bárha ez furcsának tetszhet - az életről.

Madách írja: „A cél: halál. / Az élet: küzdelem. / S az ember célja e küzdelem maga.” Ennél találóbban, kifejezőbben nehéz lenne megfogalmazni: csak egy „megküzdött”, megélt életút vezethet el az élet végességének elfogadásához, az azzal való megbékéléshez. Ahhoz, hogy életünk végét annak szerves részeként élhessük meg. Ahhoz, hogy megérthessük Elizabeth Kübler-Rosst: a halál életünk legnagyobb vállalkozása.

Mit mond mindez nekem, a pszichológusnak? Felidézi azt az első betegemet, akinek az orvosok egy vizsgálat után azt mondták: valószínűleg rákos. Bár gyógyszerfüggősége miatt már korábbról kezdődött a közös munkánk, a kezelése, most mégis új helyzet állt elő. Hiszen sokan, az eddig vele kapcsolatban álló egészségügyi dolgozók jelentős része is most elfordultak tőle. Az egyik - ezt soha nem felejttem el - ezt mondta neki: Jól van Marikám, majd viszek egy szál virágot a sírjára. Ketten maradtunk: ő és egy tapasztalatlan pszichológus, én. Nagyon sokat beszélgettünk, és ezek a beszélgetések bizony lelkiileg nagyon megviseltek. Sokat mesélt az életéről, olyan részleteket is, amiket korábban nem ismerhettem meg. Beszélt sikereiről, kudarcairól, a körülötte lévő, számára valamiképpen fontos emberekről, a velük kapcsolatos emlékeiről, véleményéről, érzéseiről. És nagyon sokat a terveiről, amiket mindenképpen el szeretne még végezni, feladatokról, amiket még meg kell oldania, tennivalókról, amiket meg kell még tennie. Volt egy „tartozása” évekkorábban meghalt apjával szemben. Olyan tartozás, ami neki, a lányának volt fontos. Ezt rangsorolta az első helyre, amit a legsürgősebb megoldania. Nem csodálkoztam: hiszen lelke mélyén még nem búcsúzott el tőle, ő még nem tudta lelkében eltemetni apját. Ennek megnyugtató elrendezése nélkül pedig nem halhat meg! Legalábbis nyugodtan nem.

És persze, sokat beszélgettünk arról, milyen gyógykezelések léteznek egészsége javítása érdekében, ezek milyen eredménnyel járhatnak, milyen kockázattal, milyen mellékhatásokkal. Szó esett arról is, ha felgyógyul, akkor hogyan folytatja az életét.

Ezzel a betegemmel folytatott beszélgetések egy életre szóló tanulságot jelentettek nekem: e gyötrelmes, lelkiileg nagyon megviselő kapcsolatban nem csak ő, én is megtanultam elfogadni az élet végességét, hogy ez velem is meg fog történni. Megtapasztaltam vele együtt, mennyire fontos: ne legyenek érzelmileg, lelkiileg megoldatlan konfliktusok, letagadott, szőnyeg alá söpört érzések. Megéltém őt hallgatva, milyen fontos: tudjunk örülni mindannak, amit az élet örömként élénk tár, és tudjunk igazán szomorkodni, ha bánatot hoz elénk. Megértettem a hétköznapi életben azt, amit a pszichológia elméletben tanít: sorsfordulóinkat, életünk válságait fontos, hogy úgy tudjuk megoldani, hogy azt követően személyiségünkben, tapasztalatainkban fejlődünk, gazdagodjunk - hogy tanuljunk belőlük. Megfogalmazódott bennem az a kérdés: feltétlenül csak a halál szelének sugallatára kell őszintén végiggondolnunk az életünket? Vagy ezt „csak úgy” is érdemes megtennünk? Az is tanulság volt: ha addig „meg is spóroltuk” ezt magunknak, ebben a helyzetben nem volt elkerülhető - még az évekkorábbi elvarratlan szál elővétele sem.

Meglehetősen szubjektívre sikerült e rövid cikk. Írhattam volna komoly pszichológiai elméletekről, várhattatok volna egy pszichológus tollából konkrétabb, kézzelfoghatóbb válaszokat is a „hogyan viselhetem el?” kérdésre, hozhattam volna sok tudományos bölcsességet, tanácsot, receptet - de minek? Ezeket, akit érdekel, elolvashatja a különböző könyvekből (és hasznát is látja egy-egy színvonalas munka megismerésének). Mászt szerettem volna megosztani Veletek: azt a személyes élményt, ami sok verejték, lelki rágódás, de nyílt, őszinte szembenézés után meghozta az eredményét.

Ma sem szeretem a halált. Természetesen félek is tőle, és szomorú is vagyok, ha találkozom vele. De nem tekintem ellenségnek, amit mindenáron le kell győzni, olyan harcban, ahol az ár nem számít, csak a győzelem, és ha ez nem sikerül - márpedig végül mégsem sikerül! -, akkor „agyon kell hallgatni”, száműzni kell az életünkből. Olyan „ítélőszéknek” gondolom, ami előtt saját magam élem meg, hogy jól gazdálkodtam-e az életemmel. Ami előtt választ kell adnom önmagamnak: olyan életút áll-e mögöttem, amit nyugodtan fejezhetek be? Ha rossz útra hajtottam, vagy tereltek, képes voltam-e a számomra jobb útra átkormányozni? - mert a kormánykerék nálam, nálunk van! Ha önmagam elakadtam, el tudtam-e fogadni segítő kezeket az irányváltztatásban?

Ma már hiszem: a halálunkra való felkészülés a születésünkkel kezdődik, és az életünk felelősségteljes, őszinte megélését jelenti.