



Doris Weber

Hogyan zárul az életkör?

Békés elválás az idős szülőktől

HAT ÉVVEL EZELEŐTT KEZDŐDÖTT, amikor Szilvia észrevette: „Anyukámmal valami nem stimmel. Ajtót nyitott nekem, és teljesen furcsán volt öltözve. Mint egy iskolába induló gyerek. Nadrágszoknyát és színes pulóvert viselt, haját két kis copfba fonta.” Így kezdődött minden. Szilvia édesanyja visszaváltozott azzá a kislánnyá, aki egykor volt, csaknem nyolcvan évvel korábban. Szilvia számára ez komoly vészjelzés: „Most már vigyáznom kell az anyámról. Most minden másképp lesz. Az anyámból a gyerekeim lesz.”

Az élet kétségtelenül drámai eseményei közé tartozik ez a szerepcseré. Amikor a gyerekek szülei szüleivé válnak. Amikor a szülők idősök és betegek lesznek, és kérdő tekintetük irányul fiukra vagy lányukra: „Kész vagy-e arra, hogy vállald szüleid gondozását, ápolását?” Szilvia kezdetben berzenkedett: „Miért került ez az egész teher az én vállamra? Miért pont én? Gyerekkoromtól fogva mindig csak anyám szolgálólánya voltam, és most megint az legyek?”

Az egészségügyi Annelie Keil szüleit ápoló fiakkal és lányokkal dolgozik szemináriumain. Az érzelmek új tájékról beszél, ahová az idős szülők most gyerekeikkel együtt belépnek, hiszen most fájdalommal, csalódásokkal, büntudattal teli időszak kezdődik – és szerencsés esetben szeretettel és gondoskodással teli időszak. Annelie Keil elviselhetetlen kettőséget emleget: „Némely szülőknél még jobban kiéleződnek azon jellem tulajdonságaik, amelyeket már korábban sem szívelhettünk bennük. Provokálnak, és olyan reakciókat váltanak ki gyermekeikből, amilyenek korábban nem jellemezték őket.” Egy fiú például ezt mesélte: „Sosem tudtam, milyen türelmetlen vagyok apám etetésekor. Gyorsan a szájába toltam a kanalat, ideges, rohanó vagyok, mindig valahol máshol szeretnék lenni.” Vagy a felnőtt gyerekek azon bosszankodnak – ugyanúgy, mint korábban is –, hogy

apjuk vagy anyjuk sosem köszön meg semmit. „Éppenséggel nem magától értetődő, hogy eme utolsó életszakasz során hirtelen megelégedésben oldódik fel minden olyan nehézség, amely a hosszú közös történet idején keletkezett.”

Uschi K. 25 éven át vezetett egy idősothont. Megfigyelése szerint az idős szülők ápolása mindmáig túlnyomórészt a lányok vagy a menyek feladata. Olyan kötelezettség ez, amely olykor nagyon kinterhes feladattá válhat. Uschi K. visszaemlékszik egy lányra, aki ezt mesélte el neki: „Anyám pokollá tette számomra az életet, nagyon rossz gyerekkorom volt, anyám mindig egyszerűen rossz volt hozzám. Aztán egyre rászorulóbbá vált, és előállt az a helyzet, amikor már nekem kell segítenem neki. A baráti kör és a szomszédok is elvárták tőlem, hogy törődjek az anyámmal. Mindvégig rossz maradt hozzám. Ennek ellenére hetente háromszor meglátogattam, sétálni mentem vele, beszélgettem vele. Eltűnődöm azon, miért teszem ezt magammal, hiszen ő sosem tett velem jót egész életemben. Azt hiszem, mindig arra vártam, hogy a végén mégiscsak valami kedveset mond nekem.” Az anya azonban anélkül halt meg, hogy egy kedves szót szólott volna a lányához. A seb nyitva maradt, a kör nem tudott bezárulni.

BELSŐLEG TÁVOLSÁGOT KELL TARTANI, tanácsolja Annelie Keil. Segít, ha azt mondjuk: ez az aszszony, ez a férfi most már nem kizárólag az anyám, az apám, hanem egy idegen, beteg ember, aki nem tud megsérteni engem, és akit ezért nem kell durván félretolnom. A szülők iránti szeretet helyett most felebaráti szeretetre van szükség.

Az öregedés és a meghalás folyamata sokáig tarthat. Vesződéses, lopakodó folyamat ez. Az út fokozatosan lefelé vezet. Fáj erre gondolni. És félelmet kelt. Apa, anya, hiszen még oly sok időtök van – fohászokodnak szívük mélyén a gyerekek. És olykor egészen hirtelen

történik meg, egyik napról a másikra. Egy elesés, egy agyvérzés, demencia... Valami nem stimmel a papával vagy a mamával.

A fiak és lányok, még ha évtizedek óta felnőtt emberek is, valamilyen módon mindig gyerekek maradnak, a szülők pedig valamilyen módon mindig szülők maradnak. Egészen mélyen minden emberben ott szunnyad az a vágyakozás, hogy az élet ebben a rendezett sorrendben, megbízható pályán fusson végig. Hiszen apa és anya mindig olyan egészséges és erős volt, és mindig értem éltek. De a gyengülő szülővel szembesülve ez a gyermeki hit azzá a szomorú bizonyossággá foszlik, hogy valamennyien megöregszünk, és halandók vagyunk, s az élet véget ér. Ezért olyan nehéz a szóban forgó szerepcseré. Ha a viszonyok fejtezőre állnak, ha a gyerekek szülei szüleivé válnak, s a szülők gyermeki mintákba esnek vissza, akkor súlyos érettségi vizsga kezdődik a családban. Mert a régi történetek, amelyeket a hétköznapi rutinja révén oly sok éven át figyelmen kívül lehetett hagyni, el lehetett fojtani vagy el lehetett hallgatni, most kínzó szellemeként bukkannak a felszínre, és kegyetlen tréfát űznek szülőikkel és gyerekekkel egyaránt. Insa Fookan fejlődépszichológus a gyerekszobába való visszatérésnek nevezi ezt a folyamatot: „Ekkor az embernek néha az az érzése, hogy a kapcsolatok korai dinamikája újból és újból terítékre kerül, és ránk nehezedik, s hogy mindig ugyanaz a harc folyik, ugyanazok a szemrehányások hangzanak el: „Te sosem hallgattál meg, sosem szerettél engem, mindig másokat részesítettél előnyben, számomra közömbös voltam; te mindig csak magadra gondoltál, mindig csak azt tetted, amit te akartál...”

SZILVIA, egy hatvan év fölötti nő számára a szerepcseré után elviselhetetlen volt az élet: „Nagyon rossz volt. Ez a gyerekkoromból is következik. Nagy szerepet játszik, ha az ember oly sok, az egészen korai időkből származó csalódást cipel

magával, amelyek ezekben a pillanatokban ismét felszínre törnek. „Anyámnál tett látogatásaim után, amikor hazamentem, az autóban hangosan zokogtam, mivel éreztem: Olyan volt, mint régen. Olyan viaszatlan. Olyan szeretetlen. És most megint kapsz egyet a fejedre. Tulajdonképpen semmit sem teszel jól. Mihelyt túlságosan közel kerültem az anyámhoz, kitört ez a heves agresszió. De amikor aztán láttam, hogy milyen tehetetlen, oly sok szeretetet és vonzalmat éreztem. Mindig sírnom kell, ha erre gondolok.”

Insa Fooken arról beszél, hogy a gyerekek és az idős szülők számára egyaránt gyógyító hatású, ha a végén bezáródhat az életkór. Nagy ajándék, ha ez sikerül: „Az embernek valószínűleg késznek kell lennie arra, hogy olyan légkört hozzon létre, amelyben ez a befejezetlen helyzet lezárulhat. Bátorság kell a kísérletezéshez, hogy meglássuk, mi történik, ha másképp szólítom meg őket, ha megérintem őket, ha egyszerűen témává teszek bizonyos dolgokat, amelyek sosem voltak témák, ha elmesélek valamit, énekelek, ha becézgetem őket – vagyis csupa olyasmit csinállok, amit korábban talán sosem csináltam. A gyerekek ekkor ezt az üzenete küldik: Kedvellek! És ez azért olyan fontos, mivel a megkeményedett kapcsolatokban sosem mondtuk ki: Nem szeretek mindent benned, de bizonyos vonásaid tetszenek nekem. Segíthet, ha olyan közös pontokat keresünk, amelyek a szülőt és a gyereket egyaránt megörvendezte-

rik. Akkor talán mégiscsak elkezdődik egy másfajta dinamika.”

SZILVIA KIENGESZTELŐDÖTT AZ ANYJÁVAL. Mióta anyja egy idősök otthonában él, egészen más kapcsolatra talált vele: „Békét kötöttem vele. Azt akartam, hogy megtaláljuk az egymáshoz vezető utat. Azokban a pillanatokban, amikor megismer, olykor aggódva megkérdezi: Csak nem hagysz egyedül? Én pedig azt felelem: Hiszen veled vagyok, ne aggódj! Mire ő azt mondja: De hát korábban én is egyedül hagytalak téged. Aztán megfogjuk egymás kezét, megsimogatjuk egymást, s ezek olyan érintések, amelyek egyesítenek minket. Azt mondom neki: Mi kedveljük egymást, most itt vagyok, és jó úgy, ahogyan van. A régi sebekről már nem kell beszélünk.”

Az effajta légkör képes lekerekíteni egy-egy „sarkos kört”, és aztán csodálatos dolog, ha egy anya azt mondja a lányának: „Egészen kedves ember voltál számomra”, majd lehunyja a szemét, és meghal. Az ember persze most sajnálkozhatna is emiatt, és azt mondhatná: rettenetes, hogy 65 évesnek kell lennie valakinek, hogy azt hallja a szüleitől azok életének utolsó másodperceiben, hogy szerették őt. De ez a rövid pillanat képes begyógyítani egy életen át vérző sebet, és ez a boldogságérzés aztán örökre megmarad.

És ha a sarkos kör nem válik ke-rekké, ha az anya vagy az apa hátat fordítva, hallgatva, a gyermekeihez intézett jó szó nélkül ment el a vi-

lágból, jóllehet mindenki esdeklőn azt kívánja, hogy a végén minden jó legyen?

Insa Fooken pszichológus azt mondja: „Akkor ezzel is együtt kell élni. Akkor talán segít a tudatos emlékezés – de semmi perlekedés, az csak megkeményít. Még egyszer reflektálni kell arra, kik voltak a szülők, és miért váltak olyanná, amilyenné. Nem azért, hogy mentegessük, hanem egy kicsit megértsük őket. Olykor létezik olyasmi, hogy ’pótlólagos szeretet’. Esetleg még a szeretet utólagos jeleit is ki lehet mutatni.”

SZILVIÁNAK MA SZÉP NAPJA VOLT. Anyja érintései, mosolya – mintha köszönetet akart volna mondani. És Szilvia olykor eltöpreng: „Milyen leszek én, ha ilyen öreg leszek?” Tudja, hogy már nincs sok ideje, amit anyjával tölthet, ezért minden közös óráért hálás: „Amikor beültetem a tolészékbe, és kimegyünk a környékbe, mindketten elégedettek és boldogok vagyunk. Nem hiszem, hogy nehéz lesz számomra az a nap, amikor eljön a búcsú ideje. Szomorú leszek, de megtaláltuk a békénket, elmondhatjuk, hogy közös életünkben semmi sem maradt nyitva, minden kerek lett, minden jól van. És ez a bizonyosság anyám halála után is velem marad majd.”

Forrás: Publik-Forum Extra, 2015. november

Jó halál

Egy ápoló elmélkedik az eutanáziával és a teherviseléssel kapcsolatos élettapasztalataról

Összegömbölyödve egy kanapén, amelyet egy ülőgarnitúrából hoztak össze, Billnek nyilvánvalóan nem volt nyugalma. Sápadtan és nyüzöttan, grimaszolva, lassan mozgott, esetenként egy-egy rándulással a végtagjaiban. Londonban, egészségügyi ápolóként AIDS-eseket segítve egy keresztény karitásznál, már láttam ezt a tünetet.

– Mióta van így? – kérdeztem Iant, egy harmincas éveit járó szemüveges fiatalembert, aki Bill segítőként mutatkozott be.

– Valójában az elmúlt néhány órában. Többé-kevésbé amióta hazajött – válaszolta Ian, alig leplezve szorongását és fáradságát. – Tud valamit tenni érte?

Számtalan ok volt az aggódásra. Billt, akinek AIDS-el összefüggő nyirokcsomó-daganata volt, most bocsátották el egy kórházból, ahová egyfajta tüdőgyulladásal vették fel, ami az AIDS-esek egyik jellemzője volt akkoriban. A helyzet kemény valósága az volt, hogy hazajött meghalni.

Ian elmondta, hogy ő és Bill már tíz éve együtt élnek. Mindketten a médiánál dolgoztak, és élvezték a sikeres karriert. Amikor nyolc évvel korábban Billt HIV-pozitívként diagnosztizálták, még egy ideig állták a sarat, és virágoztak. De Billnél egyszer csak kifejlődtek az AIDS-el kapcsolatos betegségek, szabadúszó foglalkozása bedöglött, és Ian lett mindkettőjük eltartója, egyedüli kenyérkeresője. Azok a barátai, akik nem szüntették meg velük a kapcsolatot, túl messze lak-