

Hogyan váltam gyémánttá?

Szeretett családtag betegsége által megtapasztalt és továbbadható bölcsességek



Előszó

A Regionális Egészségügyért Alapítvány pályázatot írt ki CSALÁDTAGOK számára a Rák Világnapja alkalmából, „*Hogyan váltam gyémánttá?*”- címmel. Bárki megírhatta a történetét nekünk, aki családtagként élt egy daganatos vagy krónikus beteg közelében. Szeretnénk megőrizni és továbbadni azt a tudást és bölcsességet, ami egy közelálló, szeretett ember betegsége után megmaradt, ami példa lehet mindannyiunk számára.

Mottó:

Nagy volt a nyomás, de éppen ez segített, hogy a személyiséged, belsőd, – értékeid és gondolkodásod – átalakuljon úgy, mint amikor a Föld belsejében a szén atomok összerendeződnek gyémántkristályokká.

Megtisztelőnek érzem, hogy a beérkezett gyémántok gyűjteményéhez én írhatok bevezetőt, ajánlót! Klinikai szakpszichológus és az Alapítvány szakmai vezetője vagyok. Munkám során megélek villanásnyit abból a tengernyi nehézségből, amit a családtagok élhetnek át a beteg hozzátartozóval együttélés közben. Sok felemelő és sok gyötrelmesen nehéz pillanat... de mindez teljesen más, ha ezt 24 órában csinálja valaki, pihenés és szabadság nélkül.

Mindezeket az érzéseket ismerem. Ezek miatt az érzések miatt érkezett olyan kevés munka a pályázatunkra. Mert akar a fene gyémánt lenni! Jó nekem a szén is, Uram, a poros, jelentéktelen, átlagos kavicsdarab! Csak ne terhelj, kérlek, ne tegyél rám erőn felüli terheket, mert gyenge vagyok én Uram, és beleroppanok.

És ha már mégis így kellett történjenek a dolgok, ha túléltem, és vége van, add Uram, hogy minél hamarabb elfelejthessem az egészet! Ne kelljen újra rágondolni, és végigélni, látni azokat a nehéz pillanatokot újra, érezni mennyire fáj... inkább besöpröm jó mélyen a szőnyeg alá, hogy csak legrosszabb álmaimban tudjon előjönni újra.

Kevesen vannak, akik mégis bevállalják. Az ismét rágondolást, végigélést, az érzésekkel együtt. Akik nem söpri be a szőnyeg alá, hanem szembenéznek vele. A szőnyeg alá söprés is fontos, hasznos dolog, hiszen védi az ént az összeroppanástól, segíti a túlélést, mert az életnek menni kell tovább. Ilyenkor zombi, vagy más szóval robotpilóta-üzemmódban tesszük a dolgunkat, érzések nélkül, automatikusan. (Vezetek autót, de nem emlékszem a megtett kilométerekre. Megfőzöm a vacsorát, de nem értem, miért tartott most kétszer annyi ideig, mint máskor. Látom, hogy beszélek hozzá, de nem hallom, hogy mit. A lakás minden pontján keresztretjvényeket helyeztem el, hogyha bárhol eszembe jutna egy rossz gondolat, rögtön el tudjam terelni. Nem értem, miért nem dől össze a világ, és hogy mehetnek a dolgok tovább.– és hasonló)

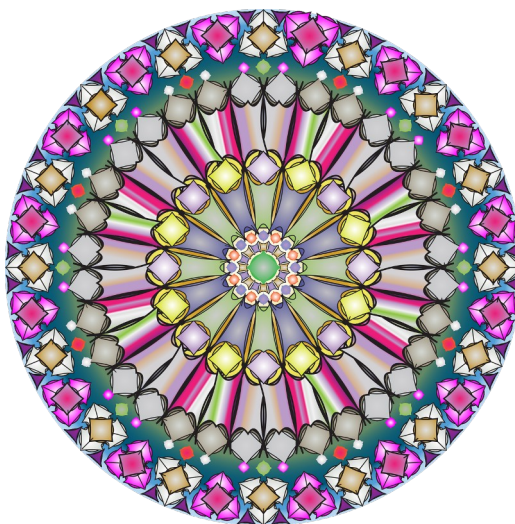
De ha elmúlt a vészhelyzet, és a kedélyek lassan lenyugszanak, már van döntési lehetőségem is. Maradjon a szőnyeg alatt, vagy elkezdjem a takarítást, ha már elég erősnek érzem magam hozzá? Jobban járok a takarítással... mert attól, hogy a szőnyeg alatt hagyom, még létezik. Ereje, energiája van, és hat rám. Meg tud lepni állandó elfelejtésekben, eltévesztésekben, rémálmokban, testi tünetekben, szorongásokban, pánikrohamokban. Érthetetlen viselkedésekben.

Ha eldöntöm, hogy takarítok, és szembenézek a szőnyeg alatti dolgaimmel, még úgy is nehéz. Mert lehet, hogy túl sok mindent találok ott, hiszen 60 éve söprögetek oda... Vagy lehet, hogy az engem ért nehézségek előhozták a régi problémáimat, traumáimat, és minden még nehezebbé válik, ahogy hozzáfognék... akkor jobb segítséget kérni a takarításhoz.

De ha hozzáfogok, akár egyedül, akár segítséggel, és elkezdem a takarítást, meg fogok lepődni. Sok-sok rossznak, kibírhatalannak tartott emlék, érzés, gondolat fog előjönni, újra és újra, nem is elég egyszer nekilátni. De valami elkezd megváltozni. Látszólag elviselhetetlen, ugyanakkor paradox módon mégis könnyebb lesz az egész. A fájdalmas érzések alól (mint a szeméttől kitakarított patak forrása) elkezdenek forrásként a felszínre törni a jó emlékek, az örömteli pillanatok. A felismerések, amikre utólag jövünk rá, és most olyanok, mint a gyógyír a lelkünknek. Talán arra is rájövünk, mennyit változtunk közben mi magunk is. Akaratlanul is gyémánttá váltunk... Jobb lett volna, ha nem ilyen áron, de ezt nem kérdezték. Ha már így történt, adjunk neki valami értelmet! Mondjuk azt, hogy továbbadjuk másoknak a tudást, ami segít... hogy lehet ezt kibírni, túlélni.

Köszönöm, hogy bevállaltátok a takarítást, a szembenézést, az érzések tisztítótűzét! Bátrak és bölcsek vagytok, valódi gyémántok! Kívánom, hogy a most megtapasztalt belső erőtökhöz mindig hozzá tudjatok férni! Kívánom Nektek a mindennapok, a jelen örömteli pillanatait, az Életet!

Szeretettel: FVA



Édesapám emlékére
Dr. Sipos Mihályné Marika írása

Közel negyedszázada találkoztam családomon belül a gyilkos kórral. Akkor 42 éves voltam, éppen a világmegváltó korszakomban. Életünk a teljes családukban egyensúlyban volt.

Édesapám, aki nálam magasabb polcon volt, mint az Isten (ő volt a második), akiért születésem óta rajongtam, aki magas, jóképű, életvidám, életerős ember volt, elkezdett betegeskedni nyáron. Már mindenét vizsgálták, de Budapesten is csak arra jutottak, hogy talán a bácsi egy kicsit szimulál! Tehetetlen voltam, pedig mindenhová intéztem a vizsgálatait.. Ugyanakkor már egy lelete jelzett a tüdején egy foltocskát, de őszig nem tulajdonított senki jelentőséget ennek. Novemberben felgyorsultak az események, nem múló köhögése miatt röntgen, a leletre pirossal írták rá, hogy azonnal Mátraháza.

Orvosunk leültetett, s kérdezte, mennyire akarom tudni az igazságot. Mondtam, hogy teljes mértékben (Istenem, mintha csak tegnap történt volna!), s ő akkor, mondta, hogy tüdőrák, 3-6 hónap, esetleg egy év, amire még számíthatunk. Nálunk ez 1 hónap és 21 nap volt!

Bizonyára ilyen érzés lehet az is, amikor valakit jól fejbe vágna!

Elbotorkáltam, tudom vánszorogtam, s a doktor úr utánam küldte a barátnőmet, hogy szükségem lesz rá. Munka után a férjemmel első utunk az öcsémékhez vezetett, berohanva hozzájuk a nyakába borulva mondtam, hogy apu rákos! S csak ezután vettem észre az asztalukon a vázában a hatalmas vörös rózsacsokrot. Mit ünnepeltek? - Ma vagyunk 10 éves házasok!- mondta. Hát sikerült emlékezetessé tennem!

Otthon még anyukámnak nem mondhattam el, mert apu mindig ott volt.

Másnap Mátraháza, majd vissza Eger, CT. Megengedték, hogy nézzem a felvételt, de nem szóltak semmit, de nem is kellett, a kép elmondott mindent.

A kezelőorvosa tájékoztatott, hogy nincs sok idő hátra, amit lehet megtesznek, de előrehaladott a tumor. Néhány cigit apu elszívhat, már nem árt, erős dohányos volt. Életemben ilyen örömmel még nem vásároltam cigarettát, mint akkor neki. Ő még akkor nem tudta, hogy mi a baj.

Mindannyian romokban voltunk, de ő ezt nem láthatta. Kértük, engedjék haza ha lehet, itthon haljon meg.

Éppen dolgoztam, két telefont vártam. Az egyiket a kislányomtól, aki Debrecenben az utolsó államvizsgáját tette, s a másikat aputól, aki a röntgen eredményre várt még mindig Mátraházán. Megcsörrent a mobilom, belekiabált boldogan a lányom: Anya túl vagyok! Sikerült!

- Várj kicsim, biztos nagyapád hív, egy pillanat, tartsd!

- Kislányom, gyertek értem - mondta apu, két hétre mehetek haza, megvan minden eredményem tüdőrákos vagyok!

-Várj apukám, az unokád vonalban van, mert sikerült az utolsó államvizsgálja!

Fiatal kolléganőm közben bejött, mindent hallott, letérdelt a lábamhoz, ráborult a térdemre, s némán zokogott. Amikor megsimogattam a fejét, megkérdezte: Hogy lehet ezt kibírni?

Igen, hogy lehet ezt kibírni? Hogy lehet az édesapámat három nap múlva a 70. születésnapján felköszönteni, amikor már ő is tudja, hogy talán csak hetei vannak hátra? Mit tehettem, amikor naponta láttam, hogy amit apu megkíván, anyukám azonnal elkészíti, de már nem eszi meg, rá sem tudott nézni?

Csak annyit tudtam tenni, hogy hazáig gyalogoltam, s sírtam, sírtam. A szüleim a szemem láttára, napok alatt elsorvadtak.

Aztán úgy alakult, hogy 3 napra elutaztunk a családommal. Apu nagyon jó állapotban volt, vidám, mint régen, amikor elköszöntünk.

Akkor még nem tudtam, hogy ez volt az utolsó találkozásunk. Mintha csak elküldött volna a közeléből.

Másnap délelőtt jött a telefon, hogy apukám békésen elhunyt.

Érdekes volt, mert a hír érkezése előtt a reggeliző terasz furcsa fényárban úszott, s emlékszem végtelenül nyugodt voltam, s nyugodt volt minden. A rettenetes hír, amit anyukám közölt, kiütötte alólam a lábaimat, csak ültem a földön, s szerintem én is meghaltam.

Csak bámultam magam elé, sajnáltam a gyerekeimet, a férjemet, anyut, a tesómat, de leginkább magamat. Mai napig a fülemben cseng, ahogy apu mondta: "vigyázzatok anyátokra!"

Azonnal hazaindultunk, szakadó esőben hazáig. Addigi életem leghosszabb útja volt. Nem tudom mi, de valami kiüresedett bennem.. Olyan voltam, mint egy robot.

Hálás voltam a nagymamáimnak, akik által kiskorom óta megismertem a halált, a temetéseket, a gyászt, a szertartásokat, mert mentem velük. Láttam, hogyan viselkednek a családtagok, hogy támogatják egymást. Ennek köszönhetően a temetőben tudtam fogadni az édesapámat, oldalamon a férjemmel, még meg tudtam simogatni, láthattam mosolyogni. Ez a kép megmaradt bennem.

Nem sokkal a temetés után Erdélybe utaztunk. Nem is akartam menni, de anyu rám parancsolt, hogy igenis el kell mennem. Az ottani emberek, a táj, a templomok mind misztikusan hatottak rám. A kedves barátaink, akikkel utaztunk, mind tölem idősebbek voltak, s gyermeküként törődtek velem. Ott Erdélyben olyan emberi a halál, úgy segítettek a lelkemnek, hogy szinte éreztem a megnyugvást.

23 éve még nem hallottunk annyit a rákról, mint sajnos manapság. Akkor más volt a gyász is. Ösztönös volt, méltóságos, nem akart tőle gyorsan szabadulni senki. Én is az elmúlást jobban az élet rendjének fogtam fel akkor, fiatal is voltam, a családomon belül is, és a munkahelyemen is rengeteg feladatom volt.

Anyukám, aki egy picike, törékeny asszony volt, hihetetlen erősnek tűnt- gondoltam én, de most már tudom, hogy úgy viselkedett, mint a legtöbb anya, óvott, védett bennünket a fájdalomtól. Soha nem sírt, nem panaszkodott előttünk. Most már azt is tudom, hogy mindent befelé nyelt, magába fojtott.

Az élet ment tovább, de nekem apu rettenetesen hiányzott, illetve hiányzik most is. Szeretek róla beszélni, gondolatban sokat vagyok vele. Időnként elképzelem, mi történhetett volna még, ha nem "költözik el". Furcsa, hiszen négy év múlva töltöm be én is a 70. évemet.

Huszonegy évig voltam félárva, most már másfél éve árva, három éve az öcsém is elhunyt. Igazából a "gyökereimből" már senki nincs, csak az emlékek, a fotók, a tárgyak. S mégis boldogság szeretteimre gondolni, időnként érzem, itt vannak velem, segítenek. Vagy apu hangját hallom, vagy teljesen véletlenül, olyanokkal találkozom, akik ismerték őt.

Olvastam, hogy " a gyász nem szűnik meg, csak körbefonja az élet".

Ez így igaz. Az biztos, hogy tudatosan törekedtem arra, hogy talpon maradjak, ne nyeljen be a fájdalom. Az utóbbi években - az öcsém halála feldolgozása kapcsán - elkezdtem foglalkozni a gyászmunkával, a gyászfeldolgozással. Idősothonban önkéntes munkát végeztem, ahol főként idős, demens emberekkel foglalkoztam, énekeltünk, rajzoltunk, nyírtunk, számoltunk, táncoltunk, játszottunk stb., s nagyon boldogok voltunk együtt. Ott a sok idős néni, bácsi annyit törődött velem, hogy úgy éreztem, van sok apukám, sok anyukám!

Nem hiszem, hogy a halál elválaszt egymástól. Már nem érzem vesztesnek magam, olyan képességeket kaptam, hogy bátran segítek gyászolóknak, az elesetteknek. Meg tudom látogatni a haldoklót, tudom fogni a kezét.

Apukámtól indultam, messzire jutottam. Ez az én El Caminom.

Ezen az úton találkoztam sok segítő emberrel, sok orvossal, új barátokkal, s egy csodálatos pszichiáter doktornővel, aki, ha kellett, "fogta a kezemet".

A szívem tele van hálával, szeretettel, s most már békével is!



Hogyan váltam gyémánttá?

Keresztes Aranka írása

A gyémánt a természet alkotása.

Bányászata nem egyszerű, formázása rendkívül hosszas és türelmet, odaadást és ügyességet megkövetelő folyamat, ami sokszor fáradsághoz és kimerüléshez vezet, de épp ez teszi olyan különlegessé, értékessé mind szellemileg mind pedig anyagilag.

Az én gyémánttá válásom 5 évvel ezelőtt kezdődött, aznap, amikor megtudtam rosszindulatú daganatot diagnosztizáltak nálam. A komoly lelki megrázkódtatás pillanatában szinte rögtön el kellett kezdeni az orvosi kezelést.

-Sebészorvos ismerőse van, akihez sürgősen tudna fordulni? Hangzott a gasztros főorvos asszony kérdése.

Az új helyzetben automatikusan válaszoltam a kérdésekre, de valójában nem voltam ott agyban a közelgő tennivalók közös megbeszélésében.

Mikor kijöttem az orvosi szobából rám tört a félelem. Ki fog nekem segíteni? Ki fog rövid időn belül megműteni? Mi az a vastagbél specialista, hol fogok én olyan orvost találni, aki a megfelelő technikával a túlélésemet biztosítja?

Záporozó könnyeimen át, meghallottam párom nyugodt mondatát:

- A testvérem, Ilonka fog segíteni a probléma megoldásában.
- Ilonka, a sógornóm? Tudom, hogy nővér, de mégis hogy?
- Hiszen a legkiválóbb bélsebész, Dr. Lestár Béla tanár úr mellett dolgozik, aki nemzetközileg is elismert.

Én csak egyik ámulatból a másikba estem... az én kedves sógornóm! Nem is tudtam, nem is foglalkoztam korábban az ő munkaterületével mélyebben! Ő tud majd nekem segíteni?

Igen!!!! Ilonka mindent megoldott! Mint egy jó tündér a mesében!

Vitt és vitt, bejelentett, elkísért minden vizsgálatra, vért vett, papírokat intézett, és bemutatott a számomra a világ legjobb orvosának és nagyon gyorsan meglett a műtétem időpontja, csak kapkodtam a fejemet, olyan flottul mentek a dolgok!!

Mentálisan is felkészített mindenre!

- Készülj fel és barátkozz meg a gondolattal, valószínűleg sztomát kapsz, nagy fájdalmaid lesznek, áttét lehetőségére is kell gondolni, az étkezésedet mint a kisbabáknak előről újból fel kell építeni hosszú- hosszú hónapok alatt. A szövettan se lesz piskóta ...és nem tudjuk mi lesz a vége, de elindulunk az úton!

Miközben beöntést adott, bevezette a katétert, fáslizta a lábamat és nem is tudom felsorolni mennyi mindenben gondoskodott rólam, fogta a kezemet és számoltuk visszafelé a napokat együtt izgulva a műtét napjáig.

Eljött az én időm is és jött a műtős fiú értem. Ilonka természetesen jött velem és biztatott az utolsó percig, aztán már nem bírtuk, és a műtőajtóban eltörött a mécses. A műtős nővérek kiosztották a papírsebkeendőket és pityeregtünk rendesen, majd egy utolsó simogatás után engem betoltak...

A műtét jól sikerült. Áttétet, sztomát megúsztam és Ilonka rendületlenül továbbra is gondoskodott rólam! Ilonka a gyógyulásomhoz nagymértékben hozzájárult és több volt nekem, mint egy szakszerűen intézkedő ápolónő és több volt, mint egy sógornő!!!

Telt az idő TÜNEMENTESEN, jó eredményekkel (Halleluja!) és jártam a sűrű kontrollvizsgálatokra. A kontrollvizsgálatok közé tartozott a vastagbéltükrözés, amelyet a

daganatomat felfedező nagyon kedves doktornő végezte mindig, egy tündéri kis asszisztenssel karöltve, aki szintén a kedves ismerőseim közé tartozott. Egyszer felhívott a tündéri nővérke, hogy munkahelyet vált és sajnos, többé ő már nem tud a vizsgálatoknál ott lenni velem. Sebaj! A doktornő már ismeri a megmaradt vastagbelem minden centijét, nincs értelme más helyet keresni. A többi nővér is kedves, aranyos, én itt biztonságban érzem magam.

Ekkor jött a másik meglepetést hozó telefonbeszélgetés.

Ilonka felhívott, hogy mikor is van a következő vizsgálatom? Gyorsan megkerestem a dátumot ...de miért fontos?

- Meglepetés!!! Munkahelyet váltok, teljesen véletlenül én jövök a kedvenc asszisztens helyére, így ezután én fogom a doktornő mellett a vizsgálataidat végezni.

Hát ez micsoda öröm volt!!! Így a gyógyulásom idején is mellém vezényelte a sors! Stabilizálódott az életem, folytattam a munkámat és teltek az évek és rendszeresen történtek a vastagbéltükrözések. Már szinte hazajártam a gasztro osztályra, a nővérek az altatások előtt is viccelődtek velem.

Egyszer aztán én is feltettem a költői kérdést Ilonkának és a kedves nővéreknek:

-Jó fejek vagytok, hogy mindig bedugjátok ezt a csövet a fenekembe, de kérdezném, hogy nektek ki és mikor fogja bedugni?

Én viccnek szántam, de erre meglepetés-arcok fogadtak. Hát tényleg, ez a munkájuk és nekik még nem történt meg ez a típusú szűrés.

Hamarosan sort kerítettek a nővérek és köztük Ilonka colonoskópiai vizsgálatára. Mindenkinek rendben volt minden, csak az én Ilonkámnak nem!!!!

Döbbenet volt az eredmény, rosszindulatú daganat a vastagbélben, mint nekem.

Tünetek nem voltak, de nagyon hasonlóan kezdett alakulni a betegségtörténete, mint az enyém!

Megfordult a kocka, mivel én már ötéves túlélő voltam, ő pedig sorstárs lett. Próbálta a lelki megrázkódtatásokat túlélni.

Újból előjöttek az 5 éve velem történt „félretett” emlékek és érzések, amelyek segítettek abban, hogy Ilonkának milyen területen és miként próbáljam a betegségből a kiutat megtalálni és a lelki nehézségeket legyőzni.

Meggyőződésem, hogy aki átesett egy daganatos betegségen egy frissen diagnosztizált sorstársat nagyon jól fel tud karolni és mentálisan is rengeteg segítséget tud adni neki. Engem szinte kiemelt hétköznapiokból és a napi kis „boldogságocskáim” (olyan dolog történik velem, ami pozitívan hat rám) már kis aprósággal is felemelt, hogy mondjuk az étkezés terén gyakorlati tanácsot tudtam ellátni. Én is segíthettem és erőt adhattam át.

A lelki kihívások megbeszélésével próbáltuk a szorongást enyhíteni, betegséggel való megküzdést segíteni és a reményt magas szinten fenntartani!

Szerencsére, ha 1-2 könnycsepp mellett is, de mosolyogva mondogattuk, ha az egyikünknek, sikerült, akkor a másikunknak is fog! Sosem szabad feladni!

Nagy segítség ilyenkor kisebb-nagyobb célok kitűzése... Nekünk a kisebb cél az volt, hogy a világ legfinomabb Lindt csokijából kapott egy dobozzal és a cél, ha meggyógyult, akkor kibonthatja és megeheti. Ez most nagyon egyszerűnek hangzik, de egy vastagbelesnek annyi étkezési nehézségen, szigorú szabályokon kell keresztülvergődni, hogy akár 1 év is lehet, mire eljuthat a csokievéshez. Amikor viszont kibontja, és a szájához emeli, az azt jelenti az egészség felé vezető úton jár!

Elérkezett a műtét napja, egy csütörtöki nap, 12 órára volt kitűzve.

A terv szerint úgy beszéltük meg, hogy sajnos nem tudok mellette lenni, sőt a kórházi látogatást is, csak pár nappal későbbre tudtam ígérni a munkám miatt.

Aznap délben gondoltam rá és küldtem - amennyire lehetséges - a pozitív energiákat, de dolgoztam. Egyszer csak a kollégáim megleptek azzal az ötlettel, hogy úgy gondolták lehetővé teszik, hogy elmehessek hamarabb munkából és beszaladjak Ilonkához a kórházba. Már rohantam is! Futás át a Kék Golyó ajtaján, a lépcsőn felfelé ezerrel, folyosón be, majd megtorpanva lassan óvatosan benyitottam a szoba ajtaján, gondoltam a pihenését minél kevésbé zavarjam.

Döbbsen látom, lábát lógatva, telefon a kezében egyedül a szobában, ül az ágyon.

- Hát te mit csinálsz itt?

- Hát és te mit keresel itt?

Kiderült, dél óta vár arra, hogy bevigyék a műtőbe. Sajnos az ágytársánál komplikációk léptek fel és több mint 5 órája a műtőben van, addig Ilonkára nem kerülhet sor.

Elmosolyogtam magam.

-Ennek van előnye is, mégpedig az, hogy itt lehetek veled, ameddig csak engedik!

Elkezdünk beszélgetni, próbáltuk oldani a műtét előtti félelmet és feszültséget. Éppen csak belemelegedtünk, amikor nyílt az ajtó és jött a zöld ruhával letakart gurulós ágy.

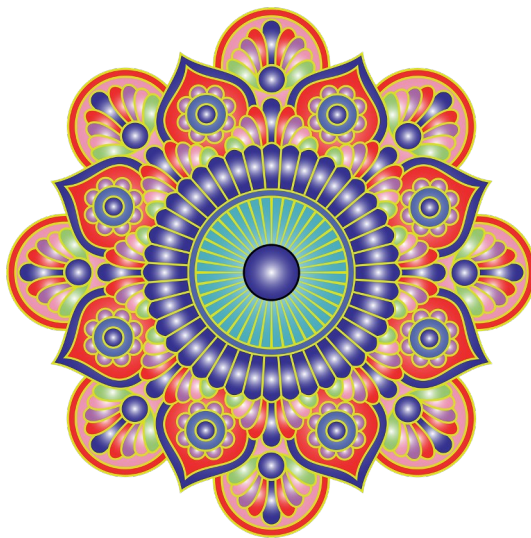
Itt az idő, viszik a műtőbe! Hirtelen egy pillanatra megállt a levegő, majd egymást átölelve mind a kettőnkől kitört a sírás... és nem bírtuk abbahagyni.

Csak annyit tudtam kinyögni:

-Örülök, hogy most én lehetek az, aki elkísér a műtő ajtóig, itt lehetek veled és most én foghatom a kezéd!

Mikor bezáródott a műtőajtó, mosolyogtunk egymásra és éreztük, hogy rendben lesz minden!

...és úgy is lett!!



Senki és semmi nem segített

Kiss Ibolya írása

Leírhatnám Édesapám egész betegségelefolyását,..... mennyire volt kiszolgáltatott helyzetben, hogyan küldték haza az osztályról, hogy 2 hét múlva otthonról vitessük be MRI-re, mert akkor nem az osztály költségvetését terheli a vizsgálat - az egyetemi oktató-gyógyító orvos kollégával tették ezt, „így van ez, ha az ember nyugdíjba megy, leírják” - nyugtatott Ő engem, amikor szóvá tettem.

A nővérek örültek, hisz édesanyám (Ő is az egészségügyben dolgozott) reggeltől késő estig ott volt vele az osztályon, mindenben ellátta. Egy beteggel kevesebb..... beleroskadt, hogy ez történt, így Tőle sem tudtam meg, hogy és mit tegyek.....

Félév volt, ahogyan Ő azt pontosan a szövettan után megmondta nekünk, tudta, hogy ennyi, szótlán volt, csak ültem mellette.

És igen reménykedtem. Nem, az nem lehet, pöröltem mindenkivel, Istennel, Őt nem viheti el tőlünk, mindig a Jók mennek el, Bátyám után most Ő, neeeeeem!

Műtét után azt mondta a prof édesanyámnak, jól sikerült, gyógyszeres kemót fog még kapni.

Mégis aztán jött a kiújulás....akkor hogy miként, dühöngtem, a Tisza partján ültem, a folyót nézve üveges szemekkel meredtem a távolba.

Lányom az általános iskolában 7.-es, fiam a soproni egyetemen.

Augusztusban mondták ki a választ, apjuk a két gyereket szétválasztotta, fiammal akkor megtört a kapcsolat,

Édesapám októberben lett rosszul, gyötört a büntudat, hisz Ő a végletekig családcentrikus volt, talán, ha bírom tovább, nem válok el, talán nem lett volna beteg – véltem én magamban. Ő nyugtatott, hogy legyek türelmes, és olyan szeretettel, mind addig, s meglátom, fiam visszatér.... (úgy lett)

Láttam végig, ahogy a nagy daliás férfiember „összemegy”, minden nappal egyre kevesebbet bír megtenni, akár evészet, akár menés, sokat csak ült és hallgatott az én beszélgetős, állandóan tevékeny, szervező Édesapám.....

És jött az utolsó hét, édesanyám mondta, hogy közeleg, és ekkor tudtam meg az én szövettani leletemet-mellrák.

Édesapám várj meg, menjünk együtt, ne hagyj itt – kérleltem magamban de a leletemet csak fiammal – lányommal osztottam meg. Édesanyámnak képtelen voltam még akkor megmondani..... (temetés után egy héttel mondtam meg).

A nagy nyomás és hő megvolt, amely szükséges a gyémánthoz, ám én nem vagyok gyémánt, másoknak ezzel segíteni nem tudok.

A mai eszemmel, tudásommal már másként csinálnám és csinálom Édesanyámmal. Mégis nagyon fáj, hogy akkor nem így tettem meg ezt a szeretett Édesapámmal....

Ott az onkológián is, az egyetemen is mindenki tudta, mi történt édesapámmal, mégis én egyedül maradtam a saját kemóm végéig. Az első sugárnál (ahova Édesapámat tolták be heteken át minden nap) omlottam össze, akkor kísérték be az onkopszichológus doktornőhöz (nem is tudtam arról, hogy van ilyen a klinikán) s kezdődött a küzdelem

Én erőlködtem, megyek – ő nem engedett.....vért izzadtam, küzdöttem vagy hallgattam „harapófogóval sem lehet kihúzni belőlem semmit”.

Aztán jött egy levélváltás – találkozás Annával, a könyvfordítás és az első erdőteleki tábor.....onnan már a „régiregeásoknak” ismerős a történet..... ilyen voltam, és ilyen lettem.



Komárominé Vajdovics Elvira írása

Gondolkodtam, vajon miért kezd el írni valaki magáról, a gondolatairól, érzéseiről? Tartozik ez a külvilágra? Első nekifutásra a legtöbben azt mondanák, nem, nem tartozik másra. Én is ezt gondolnám, ha párhuzamosan nem futna egy másik program a fejemben. Ez azt súgja, hogy meséljek, merjek mesélni a fájdalomról, a küzdelemről, a pokol bugyraitól, és arról, hogy van fény az alagút végén.

A történet 2020 márciusában indult, amikor a férjemet kissejtes tüdőrákkal diagnosztizálták. Felborult a világunk, fojtogatott a kétségbeesés, a düh, a miért kérdése zakatolt csak a fejemben. Elindultunk azon az úton, amit az orvosok kijelöltek a számára. A nem túl kecsegtető jövőt tudomásul véve, szilárdan mentünk, kéz a kézben előre, hittünk abban, hogy nekünk sikerülni fog, együtt meg tudjuk csinálni! A férjem kitartóan, kemény akarattal tette, amitől gyógyulást remélt. Hitte, hogy ha mindent megtesz, amit az orvosok mondanak, időt nyer. Aki időt nyer, az ebben a helyzetben mindent nyer. Emelt fővel, nyafogás nélkül túrt mindent, kemoterápiát, sugárkezelést, lelki terheket.

Közben állandó rémképként felettünk repkedett a COVID. Háromszor feküdt COVID-osztályon, egyszer sem volt covidos. A családból négyen voltunk kórházban, utána négy különböző helyen karanténban, elmaradt a fiunk szépen megtervezett esküvője, csapások egymás után...

Tavasszal hallottam Annáról, és az általa vezetett Simonton-csoportról. Utánajártam, és amit megtudtam, az határtalan örömmel töltött el, mert a lehetőség, hogy „beindítsuk a szervezet öngyógyító képességét”, új esély volt arra, hogy a férjem meggyógyuljon vagy legalább időt kapjon. Hatalmas csodás volt, hogy ő ezt a fajta terápiát nem akarta, a maga módján harcolt, és ez nem az ő útja volt. El kellett hát fogadnom a döntését. Én viszont makacsul ragaszkodtam hozzá, hogy megismerjem kívül-belül ezt a csodának tűnő dolgot, mert vele ellentétben én nagyon is hittem benne, és úgy gondoltam, talán mégis segíthetek a férjemnek, tőlem hátha elfogadja...

Bár az online csoport csak szeptemberben indult, júniusban meditációs foglalkozásokat indított Anna, az ő segítségével, ide már csatlakoztam. Fontos volt ez nagyon számomra, mert kézzel-lábbal kerestem a kapaszkodókat, a biztatást, a megerősítést. Otthon csak arról beszélgettünk, hogy hogyan csináljuk végig az egészet, mikor lehet vége a kezeléseknak, mikor dolgozhat újra, mit csinálunk együtt, hová megyünk el? Terveztünk és terveztünk. Arról nem esett szó, mi van, ha mégsem sikerül, ha hamarabb vége lesz, mint azt gondoljuk?

Megtapasztaltam: A kimondatlan szavak ugyanolyan fájdalmat tudnak okozni, mint a rosszul megválasztott szavak. A hit, a bizalom nem igaz, hogy töretlen egy ilyen helyzetben.

Erős oszlopként álltam, kívülről megingathatatatlannak tűntem, de belülről emésztett a félelem, a hideg futkosott a gerincemen, amikor arra gondoltam, elveszíthetem őt!

Hogyan élhetem ezt túl? Az önző „énem” beindult, mi lesz velem nélküle? Közben pedig szégyelltem magam, hogy ez egyáltalán eszembe jut.

Lelkem viharait sokan próbálták simítani – szerencsés vagyok, mert sok barátom van –, de Anna volt az, akinek voltak olyan mondatai, amik erőt adtak, amik a hitemet erősítették. A meditáció, relaxáció először csöppent bele az életembe ilyen meggyőző erővel. Itt indultam el azon az úton, amelyen most is járok.

Szeptemberben kezdődött az én első Simonton-csoportom, online. Mennyire izgultam, hogy milyen lesz! Kikkel találkozom? Beleillem-e a többiek közé, így, hogy családtagként vagyok ott? Ezernyi

kérdés kavargott a fejemben. Már az első alkalom után tudtam, jó helyen vagyok, ennek ellenére nagyon sokáig kerestem a visszaigazolást, hogy tényleg valódi tagja vagyok annak a kis közösségnek. Több alkalom után derült csak ki, hogy akik ott ülnek a képernyők előtt, milyen hatalmas harcokat vívnak. Nem erről szóltak a beszélgetések, de szép lassan mindent, ami fontos, megtudtunk egymásról.

Az első pár alkalom után a társam, a párom, elment, vagy ahogy mi mondjuk „előrement”. Két-három hétig nem tudtam csatlakozni a csoporthoz, nincs is ott már helyem, minek legyek ott – ennyi volt a fejemben. DE jöttek kedves szavak, nyitott szívek, és visszavágytam ebbe a közösségbe. Folytattam a Simonton-módszer megismerését, de tudtam, elsősorban a magam megismerését kezdtem el. Tanultam átkeretezni, nézőpontot váltani, bár elmondtam a csapatnak, ha valaki átkeretezi nekem a társ elvesztését, meghajlok előtte. Nem is próbálta meg senki, de egy idő múlva én kezdtem el rakosgatni a keretdarabokat.

Többen abbahagyták a dohányzást a családban, a barátok között, az indítója a férjem betegsége, elvesztése volt.

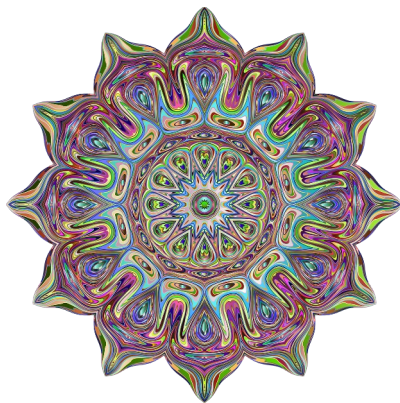
Aztán rájöttem, mennyi új embert ismertem meg, akik révén több lettem, akik ajándékként csöppentek az életembe. Kialakult egy olyan hárm-as-fogatunk a csoportban, ami a feltétlen bizalmon, kölcsönös odafigyelésen, szereteten alapult és úgy megfogtuk egymás kezét, hogy azóta sem engedjük el. Pedig a személyes találkozásig több mint fél évet kellett várnunk. Irénnel és Évivel azóta még két Simonton-tréninget csináltunk végig együtt, támogatva egymást, és megtöltöttük szívünket és a fejünket azokkal az érzésekkel, technikákkal, amit a csoport ereje és Anna szaktudása adott.

Ma már tudok hátralépni, és úgy nézni magamra, mit csinálok. Észreveszem, hol akadtam el (de ha mégsem, biztosan ott vannak a simontonos barátok, és segítenek jól látni magam), tudok figyelni önmagamra, és nem utolsó helyre teszem az „én-t”. Figyelek, hogy jelen legyek a saját életemben, az „itt és most” sokkal fontosabb lett.

Sosem fogom elengedni a férjem, mert itt lesz a szívemben, és mindenkiében, aki ismerte és szerette, de megértettem, hogy az ő útja véget ért, az én vonatom pedig megy tovább, de már nélküle. Ahhoz, hogy ezt ki tudjam mondani, sok idő kellett. Hogy elinduljak előre, még több. Szerettem volna valamit tenni, méltó emléket állítani szeretett férjemnek, ami nem egy sírkő a temetőben. Ehhez Klári és a REGEA Alapítvány kínált olyan lehetőséget, ami tökéletes volt. Emlékfát ültettünk a gyerekeimmel és a barátaimmal Bükkszentkereszten, ahová mindig is vitt a lábam, szinte megmagyarázhatatlanul. Vonz, és megnyugtat az a hely, a kövek, a tisztaság, a fák, árasztják az erőt, az energiát. Ott is rátaláltam egy különleges kisugárzású emberre.

A barátokból álló háló alattam egyre nagyobb lett, megtartott, és megtart ma is, ha elgyengülök. Ott a kis hársfánál, körülvéve szerető szívekkel, egyértelművé vált, hogy a fát nem, vagy nemcsak Béláért ültettem. Magamért is. Szimbolizálja az életet, összeköti a földet az éggel. Apró kis köveket vittünk a fa tövéhez, üzeneteket ráírva. Én ott azt írtam a kövemre: ÍGÉRET. Megígértem magamnak és Bélámnak, hogy ismét megtanulok élni, örülni, boldognak lenni. Hálás vagyok a gyerekeimnek, mert kösziklaként állnak mellettem, a barátaimnak, akik bizonyították, hogy jóban és rosszban önzetlenül támogatnak. Annának is, aki kinyitotta azt az ajtót, ahol egymás után jöttek azok az emberek, akik értékesebbek mindennél, valódi gyöngyszemek. Velük jött a bölcsesség is, hogy lehet, és kell másképp élni.

Hiszem, hogy nem véletlenül kerültem a „simontonosok” táborába. Amit ott megtanultam, megtapasztaltam, kaptam az gyökeret eresztett a lelkemben. Elkötelezett lettem. Szeretnék segíteni azoknak, akik keresik a gyógyulás lelki útját érintettként vagy hozzátartozóként. Nehéz évek vannak mögöttem, és sajnos nem tudom visszafordítani az idő kerekét, de azt tudom, hogy a holnapot magamnak kell megírnom, és a mában kell boldognak lennem.



Módisné Vadon Éva írása

Lányként mindig arra vágytam, hogy a sors egy olyan férfit sodorjon eléem, aki hatalmas szívvel és óriási humorral rendelkezik.

Megtalált!!!

A sors fintora, hogy közös életünk elején szembesültünk azzal a ténnyel, hogy leukémiája van.

A diagnózis lesújtott bennünket. Jött az első kemoterápiás kezelés, hányás, napokig tartó, megszűnni nem akaró csuklás.

Az első egy-két hónap válaszkérés. Miért pont én? Miért pont velünk? Nem jött a válasz!

Megpróbáltuk megosztani a szülőkkel a kialakult állapotot, de segítség helyett már el is temették.

Én ápolónő vagyok, nagyon sok betegnek segítettem munkám során, de valahogy látva a férjem arcán a hatalmas kérdőjeleket és a szenvedését, bizony nehezen ment!

Az első hónapok után megráztuk magunkat és elkezdtük kutatni, hogy hogyan és mit tehetnénk a gyógyulásáért. A kezelések alatt is dolgozott a Kenézy Gyula kórház konyháján, így a munka elvonta a figyelmét. A gyógynövények felé fordultunk, a Svéd csepp a család itala lett, a Mária Treben füves könyve Biblia a polcunkon. Az összejt Transzplantációs részleg vezetőjét Dr. Kiss Attila prof.-t kerestem meg és ő felvetette a transzplantációs listára. Vártunk!!!!

Amíg idáig eljutottunk óriási tanulási időszakon mentünk át mindketten. Megtanultunk minden napnak örülni, még nagyobb szerelemmel szeretni!

Tudtuk, ha nem sikerül a beavatkozás nagyon rövid ideje marad. Nem szerettük volna ezt a kis időt sírással, bánattal, depresszióval tölteni. Professzor úr azt ajánlotta, hogy ha van lehetőségünk vegyünk a hegyekben egy telket és sok időt töltsön jó levegőn. Újsághirdetésben találtunk egy telket és még aznap meg is néztük. Sirokot ahogy elhagytuk és Szajlához közeledtünk, a férjem megszólalt: "Istenem de gyönyörű, haza jöttem"

500 lelkes palóc falucska ismertünk meg, tele óriás szívvel rendelkező katolikus emberekkel. Új családot kaptunk!!!

Ez a környezet átszolgált bennünket a transzplantáció előtti izgalmas időszakon.

2008 februárjában eljött a nagy nap, mely Budapesten a Szent László kórházban történt. Hatalmas nyomás nehezedett a családra, tudtuk, hogy 5 % esélye van, kezelőorvosa így indította el a beavatkozásra. Nagyon félt, de hálás volt az őszinteségéért. A beültetés után 5 hónapig steril környezetre volt szüksége.

A munkahelyemen a Belgyógyászat-Endokrinológián olyan kollégáim voltak akikkel egy családot alkottunk, mindenben számíthattam rájuk. Anyám helyett anyámként tekinthettem Dr Sztojka Ilona kolléganőmre. Hálás köszönet mindenért!!!

A mindennapjaimat kitöltötték a gyerekek és a munkahelyeim. A gyengeségemet csak éjjel mutathattam meg a sötétségnek!

Megtanultam:

-Nem az a fájdalom, mely könnyet csal a szemedbe, hanem az melyet mosolyogva kell elviselned!!
Férjem gyógyulása nagyon szépen haladt előre. Ahogy könnyebbedett a teher úgy eresztettem le.
Miután lábra állt én betegedtem le. El kellett adnunk a házunkat, nem volt segítségünk. Legnagyobb hátbatámadás pedig nagyszülői nyomásra lányunk ellenünk fordulása! Depressziós lettem.
Segítségre szorultam.

Az életem során nagyon sokat tapasztaltam, hogy azt kapom vissza amit adok.

Elköltöztünk kisebbik lányunkkal a Dunántúlra és Bicskén vettünk egy kis házat.

Férjem óriási szeretettel és odafigyeléssel kísértett a depresszióból. Budapesten az ORFI-ba kezdtem dolgozni és egy alapítvány főnövére lettem. Kisebbik lányunk férjhez ment és kaptunk egy szerető, gondoskodó vőt. Újra értelmet kapott az életem.

Proszтата szűréssel kezdtem foglalkozni egy alapítványban. Így szűrtem ki a férjemet. Elindultak a klinikai vizsgálatok és kiderült, hogy prosztatata rosszindulatú daganat. Megtörtént a műtét mely nem sikerült, majd sugárterápiát kapott. Eltelt 4 év és az eredmények kiválóak.

Elhatároztam, hogy viszem magammal a férjemet a szűrésekre. Szerettem volna látni azt, hogy tud beszélni a betegségéről az emberekkel. A segítőm lett. Hatalmas átéléssel beszél a férfiakkal a betegségről, a kitartásról és a reményről. Akik ismernek bennünket, ők mind azt mondják, hogy miattam lett ilyen, én pedig ő általa váltam ilyen emberré.

Nagyon fontos a nehéz időszak alatt, hogy olyan emberek társaságát keressük akik építő jelleggel hatnak ránk. Tartózkodjunk az energia vámpiroktól!

Az emberek fejében az a tévhit él, hogy ha daganatot diagnosztizálnak az egyenlő a halállal. Jelentem ezt az én családom cáfolja!!!

Soha ne mond azt, hogy soha, mert mindig van remény! Kitartás és hatalmas szeretet kell!
Megkeményedtem és a sok év alatt csiszolódtam fényes csillogó gyémánttá!
Megtanultam szeretni és becsülni önmagamot.
A munkám lett a küldetésem!



Tanulni és szeretni sohasem késő

Psenyeczky-Nagy Klára írása

Voltam boldog, tudatlan ember, aki semmit sem tud és nem is akar tudni erről a betegségről. Érintett lettem, megküzdöttem magammal, a betegséggel és a családommal is, majd segítő. Erről szólnak a Falevelek 1-2 című könyvekben az írásaim. 13 kemény év után "kipróbálhattam" a hozzátartozó szerepét, mégpedig egyszerre két családtagom estében is.

Nem én voltam az, aki napi szinten ápoltam, látogattam őket a kórházban, vagy kísérgettem a kezelésekre, mégis nagynak éreztem a terhet. Fájt és sírt a lelkem, megdöbbsentem, haragudtam, tehetetlennek éreztem magamat. Szomorú és csalódott voltam, mert hiszen minden történhetett volna másképpen is.

Az egyik Szerettem eltávozott a földi világból, - ahogyan mi simontonosok mondjuk „előrement”. Amikor megkapta a diagnózist mindenki előtt eltagadta, de a tünetei láthatókká váltak a család előtt. Elvesztettünk egy egész évet, és már hiába volt az orvosok segítsége.

A másik Szerettem bár tudta, hogy nincs jól, a sok kérdés, figyelmeztetés ellenére sem jutott el egy szűrővizsgálatig sem.

Hiába, senki sem lehet próféta a "saját hazájában".

Amikor "erőnek erejével és némi csalafintasággal elhúztuk" egy szűrésre, kiderült, hogy épp ez volt az utolsó esélye. Végiggondolta a helyzetét, komolyan megtett mindent önmagáért, elfogadta a testi-lelki segítségeket és mára már túlélőnek számít, sőt aktív önkéntes segítő lett belőle.

Hogyan váltam gyémánttá?

Jó lenne azt mondani, hogy egyszerű és már ismert, kitaposott utam volt, - hiszen végig jártam a magamét, és segítőnek is mondhatom magamat, - de nem volt az!

Családtagnak lenni az egészen más "szerep"! Kapcsolatokat is terhelő, érzelmi viharokat keltő, embert-próbáló szerep.

Bizony rengeteget csiszolódtam, sok minden megerősödött és letisztult bennem.

Amiket most leírok, azok evidenciának, majdhogynem közhelynek számíthatnak, eldurrogatott frázisoknak hangozhatnak, pedig hidd el kedves olvasó, hogy kicsit sem azok!

Amikor a mindennapokban meg kellene valósítani ezeket bizony az "kemény dió"!

Sokféle szándék, akarat és elhatározás feszül egymásnak ilyenkor, amelyeknek a gyökerét, mozgatórugóit legtöbbször nem is ismerjük.

Könnyű azt mondani, hogy "fogadd el", mikor más a tapasztalatod;

Könnyű azt mondani, hogy "legalább te legyél nyugodt", mikor majd szétvet a bizonytalanság;

Könnyű azt mondani, hogy "beszéljük meg, döntsük el", mikor azt sem tudod, hogy kinek, minek érdemes hinned igazán;

Könnyű azt mondani "tegyél meg mindent magadért", mikor már te is holt fáradt vagy;

És könnyű azt mondani "hinni és bízni kell", amikor téged is majd szétvet a félelem.

De hát akkor mit is tehetek én az aggódó, megzavarodott, de nagyon is érintett és tenni vágyó családtag?

Tudnom kell, hogy a családban egy vagyok a többiek között, nem számít a szakemberségem, csak a figyelmem és a tiszteletem, szeretetem visz előre.

A figyelmem azért is fontos, hogy még a "nagy baj" megjelenése előtt észlelhessem / észleltethessem a negatív testi változásokat, ne dőljek be a hárításoknak, szépítéseknek, bagatellizálásoknak, igyekezzek meggyőzni a mellettem élőket az időbeli segítségkérés fontosságáról. Persze ebben a példamutatásomra is szükség van.

Sokat segített, ha sikerült megteremteni azt a légkört, ahol lehet őszintén kimondani a jó és rossz érzéseket, és ki lehet takarítani a rég szőnyeg alá söpört problémákat is. Volt, hogy a családomon belül mégsem sikerült ez a takarítás, ekkor bátorítottam arra, kérjék egy szakember segítségét, de az is megesett, hogy együtt, közösen találtuk meg ezt a segítséget.

Saját tapasztalatból tudtam, milyen fontos, hogy a Szerettem bízson az orvosában, jó kapcsolata legyen vele. Sikerült megtalálni a megfelelő orvosokat, de ha ez a bizalmi kapcsolat bármi okból nem jött volna létre, akkor el kellett volna mondanom, hogy lehetősége és joga van orvost váltani, másod-harmad véleményt kérni is.

Számomra a legnehezebbek egyike volt, hogy belássam és elfogadjam, attól, hogy beteg lett még önálló felelősségteljes ember maradt, akinek joga van döntéseket hozni - még az én fejem szerint az életét veszélyeztető módon is. Elfogadni és szeretettel támogatni akkor is, ha nem értek vele egyet, na ez az igazi "próbatétel!"

Természetes, hogy aki beteg az a szándékán és akaratán kívül állandóan érzelmi "hullámvasúton" utazik, bizonytalan és ráadásul nehéz, fájdalmas kezeléseket is el kell viselnie. Meg kellett tanulnom, hogyan válasszam szét az ebből fakadó érzelmi megnyilvánulásokat a felém irányuló jogos érzelmektől. Sokat segített, ha "itt és most"-ban tudtunk maradni, és találtunk közös célokat, vagy valamit, ami levezethette a feszültséget. Jó volt, amikor megláthattuk egymásban a teljes embert az előnyös és kevésbé előnyös tulajdonságaival együtt, jól esett megbocsájtani, és humorral elütni a dolgot, sőt nevetni is mérgelődés megsértődés helyett.

Minőségi élet??? A betegség, az elmúlás árnyékában? IGEN, ameddig csak lehetséges tegyen meg mindent, amit szeretne, kapjon meg minden jót és szépet tőlem az, akit szeretek. Biztassam, hogy bátran valósítsa meg a vágyait, gondoskodjak róla, hogy ne szenvedjen hiányt az odafigyelésemből, türelmemből, mert utólag már késő a bánat.

És mi van az ápoló, gondozó családtag „minőségi életével”? A mai általános gyakorlattal ellentétben ez nem „szakadhatna” egy ember nyakába. Meg kell osztani ezt az embert próbáló többszemélyes feladatot.

A legnehezebb kérdés: "Élni fogok vagy meghalok?" Mindenki halandó. Előfordulhat az is, hogy az távozik hamarabb az élők sorából, aki egészségesnek számít. Nem tudhatjuk, de remélni, hinni és tenni mindig érdemes. Viszont van egy pont, amikor már csak meggyőződés nélküli szavakat tudok mondani, hiú reményeket kelthetek, azaz hazudunk egymásnak, és ezt mindketten tudjuk. Nagy kár az addig szeretetteljes kapcsolatunkat álságos vigasztalással beszennyezni! Megtanultam, hogy a Szerettemnek, aki a "nagy út" előtt áll, megnyugvás, ha elrendezheti itt a földi életében a dolgait. Akkor teszem a legjobbat, ha segítek neki ebben a bármennyire is fájó helyzetben, és félreteszem az elvesztése miatt érzett önsajnálatomat.

Van, aki a betegsége miatt teljesen visszavonul, és van, aki nem. Annak könnyebb, aki felvállalja a teljes igazságot, és bátran elfogadja a felajánlott segítségeket is.

A családtagoknak is sokkal könnyebb, ha van a Szerettüknek egy közösség, ahol megélheti az odatartozás érzését, a segítő sorstársközösség megtartó erejét. Érdeemes hát vigyázni, hogy ne bújjon be teljesen a "barlangjába", ne szigetelődjön el, akkor sem, ha neki kissé fárasztó már a kimozdulás, vagy abban a tévhitben van, hogy Ő már csak teher lehet a többiek számára.

Tapasztalatom szerint a fáradtságot ellensúlyozza az örömmel teli élmény, terhet pedig akkor éreznek a többiek, ha tehetetlenségre kárhoztatjuk őket. Segíteni, „jónak lenni” mindenki szeret.

Elfogadtam azt is, hogy akkor biztassam Őt a kimozdulásra leginkább, amikor azt akarom hinni, hogy látszólag velem és otthon szeretne maradni.

Ebben is érvényes a mondás: Több kéz, több erő, több szív több szeretet.



Fájdalmas csodák
Tarjányi Melinda írása

Éppen csak hogy átléptem a felnőttkor küszöbét. Gondtalan gyermekkor, érettségi, pályaválasztás, munkába állás. Csodálatos évek mögöttem, és előttem. Vidámak, boldogok, és egészségesek voltunk.

Jól emlékszem arra az időszakra, amikor ez a sok csoda egyszerre csak hátat fordított nekünk. Édesanyám éppen kicsi unokájával játszott, amikor a kisfiú a fejét akaratlanul anyukám melléhez ütötte. Édesanyám felszisszent a fájdalomtól, majd a melléhez kapott. Csak azt láttam, hogy hirtelen elsápad. Gyerekeim, valamit érzek a mellemben, közölte színtelen arccal.

Mindnyájan megrémültünk.

Innentől felgyorsultak az események. A mammográfiái vizsgálat egyértelművé tette, hogy az akkor 46 éves anyukámnál rosszindulatú daganatot találtak. Ettől a naptól minden megváltozott. Hihetetlennek tűnt számunkra ez a hír. Nem tudtunk konkrétan semmit erről a betegségről, csak annyit, hogy behozza a rettegést a családok életébe. A Rák-szó akkoriban egyenlő volt a halálos ítélettel. Erről a betegségről soha nem beszéltünk, hiszen akkoriban a média sem foglalkozott vele, nem voltak szervezetek, akik ezt felvállalták volna. Igazából a tudószűrőn kívül nem igazán szorgalmazták a különböző szűrések fontosságát sem.

Maradt a rettegés, az ismeretlentől, a gyógyíthatatlanságtól. Talán annyi szerencsénk volt, hogy a baráti körünkben volt egy fiatal, szakmailag nagyon elismert sebész orvos. Az ő kezébe tettünk minden megoldást. Először csak a daganatot távolította el, így pár nap múlva újra együtt lehetett kis családunk. A műtét hét elején történt. Hétvégén jött a telefon, a lesújtó hírrel, hogy következő héten vigyük vissza édesanyámat a kórházba, mert újabb műtét vár rá. Éppen dolgoztam, amikor a műtétet végző orvos hívott telefonon, elmondta, hogy anyukám mellét eltávolították, délután meglátogathatom az intenzív osztályon. Emlékszem, nagyon sírtam. Egyszerűen nem tudtam elképzelni, hogy lesz ezután.

Akkor még nem volt szívpárna, gyógytorna, lelki tanácsadás. annyi segítséget kapott, hogy elmagyarázták, próbálja a kezét naponta egyre magasabbra emelgetni. Reggelente sírva ébredt, mert alvás közben mindig fuldoklott a saját kihullott hajától. A sugárkezelés sem volt egyszerű. a bőre összeégett, úgy nézett ki mint a pergament papíros. Baba szappanon kívül semmit nem tudott használni, soha többé.

Tévében, rádióban, ha rákról beszéltek, azonnal csatornát váltottunk. Tabu témának számított nálunk. Akkor követtem el életem legnagyobb hibáját, beengedtem az életembe a félelmet. És ami így utólag, sokszor eszembe jut, a félelmen kívül még mit éreztem. Egy másfajta félelem is megjelent az életemben. Emlékszem, sokáig nem mertem édesanyámat megölelni. Az agyammal hiába tudtam, hogy ez nem fertőző betegség, mégis szinte undorodtam tőle.

Eleinte sok segítséget igényelt anyukám. Magamra voltam utalva, mivel a nővéremre nem számíthattam. Ahogy teltek a hónapok, évek, úgy kezdett leülepedni a bennünk lévő feszültség. Próbáltuk élni a mindennapi életünket, mintha mi sem történt volna. De a félelem megmaradt. A félelem, ami olyan, mint egy társbérlet, hiszen mindkettőtől nehéz megszabadulni. Megpróbáltunk tovább lépni.

Hét év elteltével, újabb rosszindulatú daganatot találtak édesanyám nyaki nyirokcsomóiban. Visszatért a rettegés. Hiába próbálkoztunk pozitívan állni a történetekhez, már nem sikerült olyan könnyen felfogni, megérteni, feldolgozni az eseményeket. Édesanyám keményen küzdött, hatalmas akarat volt benne. Hetente járt kemoterápiára. Csodálatos módon a haja megritkult, de nem volt szüksége parókára. Ami a legrosszabb volt, eltűnt arcáról a mosoly. Eltűnt a huncut csillogás a szemeiből, vitte magával a lelkének egy darabkáját. Néha szinte rideg volt, képes volt bántó szavakat vágni a fejünkhöz. Pedig nagyon szeretett bennünket, a szemében folyton ott láttuk a csendes aggodást. A mindennapi cselekedeteivel próbálta velünk éreztetni a szeretetét, mert

másképp már nem tudta kimutatni. Csodás anya volt, fantasztikus feleség, és elbűvölő nagymama. A sors megadta, hogy még láthatta első dédunokáját. Akkoriban már fizikailag is meggyengült kissé, de nem hagyta magát legyőzni. Vezette a háztartást, vigyázott a kisfiamra, gondoskodott rólunk. Néma szeretete melegen tartotta a kis családukat. Mi mindenben támogattuk, úgy szerettük, ahogy csak egy édesanyát lehet.

Az első diagnózis után huszonegy évvel, ismét daganatot fedeztek fel a másik mellében. A szövettani eredmény negatív volt, tehát szó sem volt rosszindulatú elváltozásról.

A sátoraljaújhelyi kórházban operálták. Naponta utaztam hozzá, ültem az ágya szélén, tartottam benne a lelket.

Hiába volt jóindulatú az elváltozás, már ez sok volt. Ott, és akkor feladta. Hamarosan kapott egy agyi infarktust, amitől csőlátása lett. Innentől állandó felügyeletet igényelt. Tudta, hogy beteg, de látszólag küzdött ellene. Soha többé nem panaszkodott, pedig láttuk, hogy komoly fájdalmai vannak. Így telt el az utolsó évünk vele. Fájdalommal, aggódással, csendben. December 13-án aludt el örökre. Karácsony előtt vettünk tőle végső búcsút. Leírhatatlan fájdalmat éreztem. A hiánya elviselhetetlen volt. Haragudtam rá, amiért feladta.

Halála után két hónappal nálam is rosszindulatú daganatot diagnosztizáltak, a jobb mellemben. Nem voltam képes a gyásszal, és a betegséggel egyszerre megbirkózni. Nekem is küzdenem kellett. Soha többé nem tudtam a fényképére ránézni, nem álmodtam többé, igazából aludni is elfelejtettem. Fiatal volt. Még bőven élhetett volna.

Hiányát most is erősen érzem. Már hálával gondolok rá. Ő tanított meg küzdeni, megmutatta, hogy lehet túlélni a rákot. Belőle merítettem erőt, végtelen szeretettel gondolok rá. Csodálatos, ugyanakkor fájdalmas és szomorú 22 évet ölelt át a betegsége.



Egy írás név nélkül

Ez itt az ultrahang?

- Az egyik. Honnan jöttek?

- Az onkológiáról - magam is elcsodálkozom a saját hangomon. Úgy koppan ez a szó a kórház kövezetén, mint egy vasgolyó. Próbálom felfogni, hogy ezentúl hozzánk tartozik.

Az életem egy katonai hátizsák lett pár nap leforgása alatt. Sorban hullik ki belőle minden, ami nem létszükséglet. Csak annyi marad, amennyit el bírok hordozni a vállamon. Tegnap este hazarendelt az apám. Az esti misén összetalálkozott dr. K-val, ő írta ki a második ct-vizsgálatot, ezúttal hasi-ct-t, és egy sor újabb vérvételt, amit a tüdőgyógyász asszony nem tett. dr. K a templomajtóban karon fogta az apámat, és visszament vele a kórházba. Ott megmutatta a már megérkezett leleteket, amik elkésérítően rosszak voltak, és mondta, hogy másnap reggel fél nyolckor anyámmal együtt várja őket vissza. Apám, aki azt sem tudta, mit tegyen, anyámnak egy szót sem bírt kinyögni, felhívott hát engem, és megkért, hogy menjek be én is másnap a kórházba. Éjjel érkeztem meg a városba. Apám lenn, az előszobában köszönés helyett a kezembe nyomta a kórházi egyen dossziéba zárt ct- és laborleletet, és visszasompolygott a dolgozószobájába.

Reszketve lapoztam a konyhaasztalon: a véreredményben az egyik érték a plafont verdeste, és a ct-leletben volt egy nyolc centis valami: "hyperdensitas". De jó volna tudni, hogy mit jelent – gondoltam. Basszus, nyolc centi?! Az kurva nagy! A szemem szavanként ugrált a leírason: ép vesék, máj rendben, vékonybél rendben, petefészkek rendben - ez nagyon megnyugtató ... csak az a valami a has közepén, ez a szar nyolc centis izé... és hashártya gyulladás és másfél-két centis nyirokcsomók, az baj?

Csendben surrantam fel a csigalépcsőn mint egy macska, csak a bokám roppant. A nappali sötét volt, a szüleim hálósobájából fény szűrődött ki. Aha. Szóval anyám már lefeküdt, de még ébren van, olvas. Hangtalanul nyitottam ki egykori gyerekszobám ajtaját. Így születnek az árulók - gondoltam magamban, és a sötétben kibújtam a ruháimból.

Másnap reggel anyám igencsak meglepődött, mikor meglátott. Már felöltözve ült a konyhaasztalnál, kávé kortyolt és indulni akart dolgozni. Ezen meg én lepődtem meg. Hát apám ennyire nem szól semmiről? Rám hagyja a piszkos munkát? Ettől a pillanattól fogva apámat úgy kerültem, mint egy pestisest, nehogy még a nyakamba sózzon valami új információt, és a "Hát te, kislányom?"-ra elmondtam azt, ami van: apu kérte, hogy jöjjelek haza, mert dr. K. vár bennünket a kórházban.

- Dehát mit mondhatna ő leletek nélkül? - kérdezte anyám.

- Kész vannak. Te még nem láttad? - adtam a hülyét. - Ott van abban a dossziében az előszobaasztalon.

Csönd. Anyám mered maga elé.

- Szerintem nézd meg - mondtam.

Ugyanaz a lapozás, remegés a konyhaasztal felett, mint tegnap éjjel, csak most ketten nézzük a sorokat - a nyolc centis izét, meg a nyirokcsomókat.

- Ez mi lehet?

- Nem tudom. De látod, a létfontosságú szervek mind épek, rendben vannak - próbáltam azzal biztatni, amivel magamat is. Hálás voltam azért, hogy fogalmam sem volt arról, mi fog történni dr. K-nál. Így anyámmal őszintén osztózni tudtam a naiv tudatlanok félelemmel és bátorsággal telített agyalásában, ami abban a pár percben a köré rendeződött, hogy mégis mit kell vinni a kórházba, vajon mi várható ott.

- Kezdődik a daráló - sítja anyám dr. K-ra várva az Onkológián.
Meggfogom a kezét.

- Ez most érted van. Baromi rendes lehet ez a pasi. Képes volt vasárnap este visszajönni apuval a kórházba a leletekért. Nem vesztegeti az időt - mondom.

Egy szűk, ablaktalan folyosón ülünk, a reggeli napfény helyett felülről hideg neonsugarak hullanak ránk, a padlóig futó fény-nyalábokat szomjasan nyeli el a sötétzöld linóleum. Megdöbbsent, hogy pár lerobbant idős mellett egészen fiatalok is várnak itt mellettünk. Egy okos szemű, mélyen barázdált arcú, cinikus férfi jön-megy az ajtók között orvosi köpenyben. Az ápolóknak magyaráz, szétbagózott hangja érdes ráspolyként reszeli a fülünket. Arcbőre sötét, fehér haja sárgás - mintha mindenébe beitta volna magát a nikotin és a keserűség. Látszik rajta, hogy ő itt a góré. Csak remélni merem, hogy nem ő dr. K.

Aztán nyílik a folyosó ajtaja, és egy magas, őszülő, szinte gyermekien feszes arcú férfi lép be. Egyenesen felénk közeledik, látom, hogy anyám elmosolyodik, mikor meglátja, egymást nézik. Szóval akkor ő a mi orvosunk. El sem hiszem, hogy már nagypapa. Ez minden egyébként, amit tudok róla. Meg az, hogy a rózsafüzér társulat oszlopos tagja. Kiterjedt kapcsolata lehet a holtakkal - villan be hirtelen. Mintha nem is onkológus szakorvos volna, hanem csak egy ember, aki most jött a büféből, egyszerűen leül oda mellénk, és végtelen közvetlenséggel, mégis nagyon fegyelmezetten elkezd mondani, amit a leletek alapján gondol. Sorban ülünk a műanyag székeken, "mint a verebek a sürgönydróton" - mondaná anyám, ha jobb kedve volna, de nincs. Én vagyok a legszélén, így látom őt is, ahogy rezzenéstelen arccal fogadja dr. K. szavait, mégis szétömlik a rettegés a testében. dr. K. a szűkszavú orvosok stílusában elmondja, hogy az ilyen laboreredmény ilyen és ilyen rákra utal, de biztosat nem lehet tudni. És hogy a normál tartomány felső határának több mint 40 szerez tumormarker értékével ez itt most nem a Lido di Jesolo, hanem műtét, az is minél hamarabb.

Rémisztő. Nem az, amit mond, hanem az arca. Az, amiről nem beszél. dr. K. pont az ellentéte a tüdőgyógyász főorvos asszonynak, aki röntgen nélkül, egy fizikális vizsgálat alapján anyám nyakába vágott egy halálos diagnózist, a tüdőfibrózist, ami aztán falsnak bizonyult, viszont anyu hetekig a halálra ítélt tehetetlen feszültségével próbálta túlélni a napokat. Dr. K. arcából lehet látni, hogy nagyon nagy baj van. Dr. K. olyan mint egy katona: nem locsog, nem siránkozik, hogy miért nem jöttünk korábban, most jöttünk, és most tesz meg mindent, ami tőle telik. A következő lépés az, hogy le kell csapolni azt a folyadékot, ami anyám hasában van, mert ennek a szövettanából lehet többet megtudni arról, hogy mi a baj. Egy újabb vérvétel vár még anyámra, és egy ultrahang, ami megmutatja, honnan érdemes a folyadékot levenni. Ez tényleg egy daráló. Örül beteget, orvost, hozzátartozót, időt, reménységet, utószezonos nyaralást. Anyám bénultan egyezik bele mindenbe.

Ülök a folyosón.

- Gumikesztyűt kérek - hallom dr. K. szavát.

- Nincsen. Elfogyott - válaszol egy női hang.

- Jézusom! Megyei kórház, és nincsen steril gumikesztyű... - dermedek meg. - Így nem szúrhatnak bele a hasába! Most kellene felpattanni, berohanni anyámhoz, felkarolni, és azonnal elvonszolni innen - ötlök fel bennem. - És mégis, ugyan hova a nagy bűdös francba? - toldom meg rögtön a gondolatom. Rohangálás helyett csak ülök tovább kinn a műanyag széken.

- Rendben. Jó lesz a fertőtlenítő is - válaszol dr. K. a nővérnek, és pár másodperc múlva megjelenik a küszöbön, velem szembefordulva könyékig végigkeni mindkét kezét, alkarját. - Nemsokára megleszünk - szól oda nekem, majd újra eltűnik az ajtóból. A szétbagózott hangú elhalad előttem a folyosón.

- Minden menni fog a patológiára - suttogja dr. K. a nővérnek.

- Nemcsak minta kell?

- Nem. Minden. Az összes levett folyadék.

Dr. K. egy másik ápolóval belép anyámhoz, aki már előkészítve fekszik egy üres kórteremben. Becsukódik mögöttük az ajtó. Imádkozom. Egyebet nem tudok.

- Félős? - kérdezi negyed órával később mosolyogva az ápolónő. - Ha nem félős, bemehet az édesanyjához.

Dr. K. már rég kijött, anyu egyedül fekszik odabenn, és néha ápolónők nyitják, csukják a szobaajtót.

- Az nem kifejezés! - gondolom magamban. Én az vagyok, aki egy híradót sem néz végig, mert még tévéen keresztül sem bír injekciós tűt látni. Miért ilyen hülyeségeket kérdez tőlem ez a nő, miért nem mondja meg inkább, milyen látvány fog fogadni az ajtó túloldalán? De válaszlás helyett csak beesem az ajtón, és meglátom anyám lágy, fehér hasát egy belebőkötött százasszög forma tüvel. A tű egy átlátszó csőben végződik, az pedig a kórterem padlójára állított üvegedénybe vezet.

Megrökönyödve bámulok az üvegedényre.

- Hát ez volt benned... Fáj? - kérdezem, és óvatosan kihúrom az ágya alatti kis fehér hokedlit.

- Nem. Épphogy nagy megkönnyebbülés.

- Mi ez a nagy tapasz rajtad?

- Kétszer szúrtak meg. Az ultrahangos rossz helyet jelölt meg. Szegény dr. K. nagyon jól akarta csinálni, ezért is kérte az ultrahangot, aztán mikor látták, hogy nem jön semmi, akkor mondta a nővérnek, hogy "hát akkor csináljuk úgy, ahogy szoktuk.", és akkor lett ez a második.

- Hát hogy lehet valaki ennyire balfasz?! Ott a monitor az orra előtt...

- Folyik még? - kérdezi anyám. - És milyen? Én nem látom innen.

- Nem tudom - válaszolom. - Talán még egy-egy csepp. Itt az ágyadnál szinte vízszintesen fut ez a cső, lehet, hogy csak áll benne a lé.

A látvány végtelenül bizarr. Az anyámból kilógó cső opálos színben fénylik a lepedő fehérje előtt. A matrac széléről mint valami óriási undorító szívószál az üvegedénybe torkollik.

- Nagyon furcsa - folytatom. - Úgy képzeld el, mint egy nagyon nagyon hígra eresztett tejeskávét.

Jó sok. Szinte teljesen tele van vele az üvegedény. Közel egy liter.

Anyám hitetlenkedik. Leguggolok az üvegedényhez. Nincs szaga. Ha genny lenne, bűdös lenne. De nem az. Nyirok? Miért ilyen színe van? Ha barna is van benne, az vér vajon? Ezek mögött a logikus kérdések mögött ott ködlik a tömény irracionális, és egyre inkább ráül az agyamra. Mi van, ha anyám valamelyik szerve "szétrobbant"? Tudom, hülyeség, de akkor is. Nem tudom eldönteni, hogy ez a vödör tejeskávé jó vagy rossz. Feltápaszkodom a guggolásból, és próbálok értelmesebb témát találni.

- Mikor visszajöttél a vérvételről, és láttad, hogy dr. K. beszél hozzám az orvosi szobában, akkor annyi történt, hogy felajánlotta, ha szeretnénk, mozgósítja az ismeretségeit. A volt évfolyamtársa, barátja vezeti azt a klinikát, ahol ő a műtetet javasolja. Mondtam, hogy nem ismerünk senkit.

Úgyhogy köszönjük.

- Persze - szólal meg anyám.

- Azért is mondom, nehogy azon szorongj, hogy valamit itt a hátad mögött beszélünk rólad.

- Köszönöm.

Most anyám simogatja az én kezemet, párnáján fekve úgy néz rám, ahogy a kutyák szoktak.

Mélyszéges bizalommal. Ezen majdnem elbögöm magam, és nem vagyok biztos abban, hogy megszolgáltam a belém fektetett bizalmat. Épphogy csak emlegettük, megérkezik dr. K. egy nővér kíséretében. Puhán betapintja több helyen anyám hasát, és közben figyel, hogy jön-e még ki folyadék. Kicsit vár még, beszélget anyámmal, megegyeznek, hogy műtet ügyben akkor az ő lép tovább. Kiveszi a tűt, az ápoló leragasztja a tűszúrás helyét. Dr. K. fogja az üvegedényt, és mintha csak valami konyhai turmixot tartana a kezében, elindul vele kifelé.

- Leviszem a patológiára - mondja, és eltűnik.

- Azt tudod, mi ez mi? - hallok a szétbagózott hangú kérdését.
- Tudom - válaszol dr. K.
- Akkor majd mondd el nekik is!
- Jó!

Állok anyám ágya és a félig nyitott kórterem ajtó között, és balgán reménykedem, hogy csak én hallottam ezt a párbeszédet. Belül ordítózom ezzel a kiégett köcsöggel, hogy mondd meg! mondd meg akkor te, ha már belekezdtél, hogy mi ez a lé. Kívül csönd van. Becsukom az ajtót, visszaülök a kis fehér hokedlire, és simogatom anyám karját.

Jön egy ápoló és vérnyomást mér.



Egy írás név nélkül

Drága Anya, úgy döntöttem, hogy neked fogom leírni a történetet, amit te ismersz a legjobban.

Utánaolvastam kicsit a gyémántoknak, mielőtt belefogtam az írásba. Megtudtam, hogy a gyémántképződéshez különleges feltételekre van szükség és a folyamat koránt sem egy év alatt megy végbe. Talán a szénatomok sem akarnának gyémánttá válni, ha választhatnának, még ha a gyémántok gyönyörűek, kemények és színtiszta is.

Az egész egy évvel ezelőtt kezdődött. A tüdődön találtak egy jelentős méretű foltot, amiről kiderült, hogy rosszindulatú daganat, ki tudja, hány áttétet szerte benned. Felnőtt vagyok már, lassan 35 éves, de sosem felejttem el az érzést, amivel ottmaradtam, amikor hazamentél aznap. Nem voltam képes felfogni. A földön ülve sírtam és azt hajtogattam, hogy ez nem történhet meg veled, igazságtalan az egész és biztosan tévedés is.

Aztán hirtelen elővettük a vészforgatókönyvet, amiről azt sem tudtuk, hogy létezik a könyvtárunkban. Az hajtott, hogy meg akarjuk oldani, mintha egy sok-ismeretlenes egyenlet lenne.

Ha egy év távlatából visszaemlékszem erre, van egy bájos abszurditása annak, ahogy mi, hozzátartozók nekiveselkedtünk és sorra próbáltuk venni az akadályokat: külföldön vagy itthon vágjunk bele, biztosítási kérdések, hol jutunk a leggyorsabban az adott vizsgálathoz, mi a következő lépés, kitől kérhetünk még segítséget. Ahogy ezt írom, mosolygok, hogy többes számban fogalmazok, miközben a gyógyulás végig a te feladatod maradt. Valahogy mégis úgy éreztük, ha kipipálunk tételeket a listáról, azzal a munka oroslánrésze kész is.

Ebből az időszakból – paradox módon vagy nem – sokkal inkább arra emlékszem, amit mi tettünk és kevésbé arra, amit te. Az első vizsgálatok után közösen átbeszéltük, hogy mit tudunk és ez mit jelent. Hogy lehet, hogy három hónapod van hátra, esetleg hat. Műteni nem lehet, kezelni talán. Tudomásul vetted, senki nem sírt akkor, ténszerűek maradtunk. Talán el is fogadtad már akkor, és én nagyon tiszteltelek érte. Mennyire magányos érzés lehetett ez: hiába vagyunk ott veled, te kaptad ezt a lapot az élettől és neked kell megküzdened vele.

Közben mi, a valószínűleg idegesítően buzgó szeretteid cselekedni kezdtünk és ez akkoriban nagyon sok dilemmát is okozott bennünk, mert nem akartuk elvenni a döntés jogát tőled. A betegséged a mai napig a sajátod, sosem volt a miénk, mi pedig sokszor túlléptünk a hatáskörünkön. A tetterőnk talán sokkal inkább szólt rólunk, mint rólad, mert mi voltunk azok, akik nem akartak elveszíteni. Hálás vagyok érte, hogy hagytad: ehhez is alázat kell, de te ösztönösen megértetted, hogy nem vagy a terhünkre és hogy velünk így teszed a legjobbat. Mozgásban maradtunk és velünk tartottál, még ha elképesztően megterhelő is lehetett ez néha számodra.

Voltak nagyon nehéz időszakok így is. A tehetetlenség, amikor úgy láttam, lefagytál, mert nagyon féltem, hogy így nem fogsz tudni meggyógyulni. Megijesztett, hogy erőtlennek, befelé fordulónak érezlek, mintha nem értenéd az egész súlyát. Haragudtam rád, mert féltettelek, azt akartam, hogy küzdj magadért, hogy még sokáig együtt lehessünk, meg aztán annyi mindent sikerrel vettünk, nem maradt más, mint a gyógyulás, nem? Mint mikor a vizsgák előtt azt mondtad nekünk, majd te izgulsz helyettünk: akarhatom helyetted ezt én vagy csak magamat akarom megnyugtatni, hogy lehet esélyed?

Valahogy akkor kezdtünk el kimondani dolgokat egymásnak, amiket addig nem tettünk. Áthatotta a beszélgetéseket valami nagyon őszinte és bátor hang, nem maradt helye semmi felszíniesnek. A bátyámmal egymás támaszai voltunk és együtt kerestük a lehetőségeket (ezúton is köszönöm neked őt, még ha sokkal jobban sikerült is nálam). Nem tudom, meséltem-e neked a felismerésünket, ami egyszerre rendített meg és szabadított fel: hogy nincsenek elvarratlan szálaink veled, mert mindent megkaptunk tőled, ami emberileg lehetséges volt, innentől minden pillanat, amit együtt tölthetünk, jutalomjáték. Talán akkor békéltünk meg az egészszel.

Aztán fogtad magad és mint mindig, erőt merítettél - értünk vagy magadért, vagy mert nem volt veszítenivalód. Elkezdte lenyűgözni mindenkit, ahogy kifogtál a fogadóirodákon, miközben a fél világ érted szurkolt.

A Simonton-csoport (amit egy nagyon kedves barátnőmon keresztül ismertem, akinek a férje felgyógyult a daganatos betegségéből) hatalmas áttörést jelentett, persze ez is olyasmi volt, amit én „erőltettem” rád, te viszont vállaltad, hogy részt veszel, amiért leírhatatlanul hálás vagyok. Úgy alakult, hogy ott lehettem veled hozzátartozóként és ez azt is jelentette, hogy új oldaladról ismerhetlek meg – valakit, akit egész életemben ismertem. Helyet találtam a csoportban én is, és bepillantást a csoporttagok szemén keresztül (nekik is köszönöm, hogy sosem éreztem magam potyautasnak). Eretnek gondolat, de az itt szerzett élményeket is a betegségednek köszönhetjük. Valljuk be, hogy az utóbbi évben egész jól szórakoztunk.

Nagyon szerettem a csoportunkat és megtanultam belőle, hogy ésszel felfoghatatlan, mire képes az elme. Az ijesztő diagnózisokkal dacoló mindennapi emberek. Idegenek, akikben látszólag semmi közös nincsen, akik megnyílnak egymás előtt és osztoznak valamin, amit más nem érthet meg, sőt, önzetlenül segítik át egymást életük legnehezebb időszakán. Valaki, aki az életét arra tette fel, hogy elkísérjen másokat a gyógyulásuk vagy az életük végső útján. Akinél közelebbről talán kevesen látnak ennyi küzdelmet, mégis az egyik legéletvidámabb ember a Földön.

Felnézek rád azért, hogy átlendültél akkor és mint annyiszor, újra élni kezdtél. Zárhattál volna, Te mégis nyitottál, új dolgokra, új emberekre, új életmódra és minden örömteli percre. A legjobban azt az időszakot szerettem, mikor a barátnőid egymásnak adták a kilincset, hogy veled lehessenek és segíthessenek. Boldog vagyok, hogy láthatom, mennyien szeretnek és ehhez nem a betegség kellett, hanem ahogy élsz. Valószínűleg mindig is ezt tanítottad nekünk, sosem erővel, hanem szeretettel. És igen, megletem volna anélkül, hogy ilyen szemléletes példával erősíts rá, de ígérem, most már vettük az üzenetet.

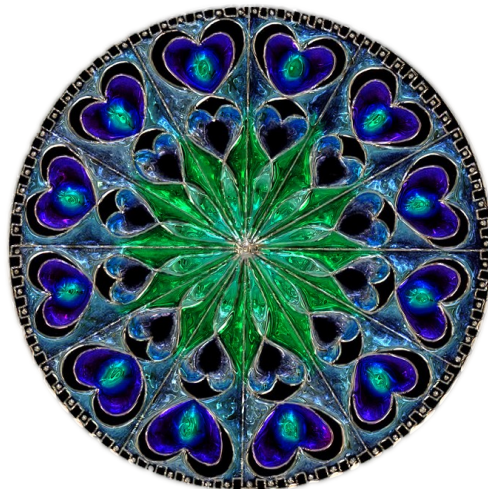
És te gyógyulni is kezdtél és azóta is itt vagy, és mindig megteszed a következő lépést előre. Feladhattad volna, amikor szenvedtél, helyette mostanra azt mondom, ha érdeklődnek tőlem a hogyléted felől, hogy jobban vagy, mint bármelyikünk. A legcsodálatosabb benned, hogy talán sosem hitted volna, hogy képes vagy minderre és felállsz ebből a diagnózisból. Én pedig azt nem, hogy valaha azt mondom, nem kívánom senkinek ezt az évet, mégsem cserélnék senkivel (persze én könnyen beszélek). Korábban azt írtam, nem volt veszítenivalód, mostanra nyertesnek érzem magunkat, mert tudom, hogy nagyon sokan vannak, akiknek nem adatik meg a remény.

Végül jöhetne az én részem, valami nagy tanulság, amit levontam, vagy a csattanó, hogy otthagytam a multis munkám és azóta minden nap úgy élem az életet, hogy csak olyasmiket csinállok, amik boldoggá tesznek engem vagy másokat. Mosolyogva vallom be, amit te is tudsz, hogy nincs így, de így van jól, és ez nem azt jelenti, hogy nem formálódtam.

Nem lehetnék közhelyesebb, de az életünk megy tovább, és bármit hoz, meg fogjuk élni, de olyan is lesz, amin átszaladunk, mert ilyenek vagyunk.

Ezredszer is megtanítottad, mi a fontos az életben, én pedig ezeregyedszerre is felejteni fogok, de köszönöm, hogy itt vagy még, hogy emlékeztess.

A gyémánt szó jelentése legyőzhetetlen, de nem én lettem az, hanem te vagy az, Anya.



Hogyan váltam gyémánttá?

Vné V.É. írása

Amikor tudomást szereztem a pályázatról, megfordult a fejemben, hogy én is leírom a történetemet, amely arról szól, hogyan ápoltam a szüleimet, hogyan kísértem utolsó útjukra őket. Aztán szinte rögtön le is tettem erről, mert kicsit túlzásnak éreztem a címet, hiszen hogyan is lennék én gyémánt? Igaz, van magyarázat a címre, miszerint a nagy nyomás segít, hogy a személyiségünk átalakuljon úgy, mint amikor a Föld belsejében a szén atomok összerendeződnek gyémántkristályokká. Na de akkor is... dehogy vagyok én gyémánt... bár ebben az összerendeződésben, összefogásban van valami.

Aztán hónapokkal később mégis elkezdtem írni.

Édesapám 70 éves korában kapott enyhe sztrókot, amiből nagyrészt sikerült felépülnie, majd 75 éves korában agyembóliát, ami már komolyabb következményekkel járt: sérült a beszédközpontja, a gondolkodása és a mozgása. Mindig is nagy akaraterővel rendelkezett, s egy idő után jobban lett.

Reggelente megszokásból felhúzta a gumicsizmáját, kiment a tyúkok helyét kitakarítani, télen söpörte a havat, több mindent megtett, ha nem is úgy, mint régen. A gondolkodása is tisztult, a beszéde is javult. A semmiből szavak, majd tömondatok lettek, s mi egész jól megértettük, mit mond. Néha írásgyakorlásra is rá lehetett venni, de ez nehezen ment, kudarcélménye volt, így nem erőltettük.

Voltak persze rosszabb napok, amikor például nézegette a családtagok fotóit, és sírdogált, anyukámat dicsérgette, hogy milyen jó asszony volt. Fontos megjegyezni, hogy őt nemigen láttuk sírni, anyukámnak sose mondott ilyeneket.

Bár sokat javult az állapota, huszonnégy órás felügyeletet igényelt, s édesanyám ápolta kitartóan. Segítettünk neki, de látszott, hogy ez nagyon fárasztó feladat, szóba hoztuk, hogy mit gondol arról, esetleg nézzünk-e otthont papának. Anyukám erről hallani sem akart, ő ápolja itthon – jelentette ki határozottan.

Így ment ez három éven át, amikor édesanyám mellében egy daganat keletkezett. Lúdtojás nagyságú volt, azonnal műteni kellett. Levették a mellét. Amíg ő kórházban volt szabadságot vettem ki - noha nagyon közel laktunk egymáshoz - odaköltöztem édesapámhoz. Aztán az öcsém költözött oda. Neki már nehezebb dolga volt, mert Pesten él, és ott is dolgozik. Aztán ismét én költöztem oda, de ekkor már dolgoztam. Kerestünk segítséget, a reggeli és esti teendők ellátásához, a férjem pedig napközben figyelt apukára. Megszerveztük, hogy mindig legyen valaki vele, és látogattuk mamát is.

Édesanyám műtét utáni gyógyulása nem volt egyszerű, több hetet töltött kórházban, s mikor hazajött - és már közben is - meglehetősen pánikoltam: mi lesz ezután? Hogy tudok két beteg embert ápolni? Igaz, hogy van segítő férjem, öcsém, de ez mégis nagy feladatnak bizonyult számomra munka mellett.

Felvettem ismét egy esetleges intézményben történő elhelyezés lehetőségét, immár mindkettőjük számára, de szüleim nagyon tiltakoztak, sőt szomorúak voltak, hogy ilyen eszembe jutott. És ahogy ültek egymás mellett, kiszolgáltatottan - elszégyelltem magam, hogy bizony nem ezt érdemlik. MEG KELL OLDANI – fogalmazódott meg bennem.

Édesanyámnak is hatalmas akarat ereje van, csakhamar visszavette az apukám gondozásával járó feladatok egy részét, másik részében pedig naponta segített neki egy kedves hölgy, és természetesen én is megtettem sok mindent, a férjem is, az öcsém pedig hétvége jött.

Anyukám hat alkalommal volt kemoterápián, ekkor ismét költöztem. Aztán 28 alkalommal sugárkezelésre kellett járnia Miskolcra, s bár mondtuk, hogy számára pihentetőbb lenne, ha

hétközben a kórházban maradna, ő ragaszkodott hozzá, hogy naponta hazajárjon. A férjem és az öcsém felváltva vitték autóval, és már délután két óra körül itthon is voltak.

Aztán eltelt újabb egy év, amikor apukám állapota egyre rosszabb lett. Napról napra gyengült, kelt, feküdt, de még mindig kijött az étkezőbe, az ottani heverőn pihengetett. Míg nem egy borús novemberi napon már nem jött ki a hálósobából... És így ágyban fekvé telt el három hónap. Alig evett, felfekvései lettek, láttuk a borzasztó kínt. Bár kenőcsök sokaságát szereztük be, s mindent megtettünk, hogy csökkentsek a fájdalmait, nem jártunk sok sikerrel... Az én erős, magabiztos, határozott apukám csak töpörödött össze, csont és bőr volt... Nagyon rossz volt ezt látni.

Egy februári napon anyukám telefonált, hogy papa haldoklik. Bár helyben dolgoztam, de többször előfordult, hogy munkám miatt a közeli városban tartózkodtam, micsoda szerencse, most otthon voltam, így három perc alatt odaértem a szüleim házához. Apukám már nem élt...

Leültem mellé, mondtam neki, hogy köszönök mindent, amit tőle kaptam, nagyon szeretem.

Megmosdattam, felöltöztettem, a szomszédasszony segített a zakót ráadni, azzal nem boldogultam... Gyertyát gyújtottunk, anyukám és én így töltöttünk még vele egy órát. Sírdogáltunk, emlékeztünk... Aztán szóltunk a háziornak, majd a temetkezési vállalkozónak.

Nehéz volt, de mégis mérhetetlen nyugalmat éreztem, hogy ott lehettem vele egész betegsége idején, volt erőm, hogy ápoljam, gondozzam, vigasztaljam őt, a támasza legyek.

Az agyembólia mellé fokozatosan több súlyos betegség is társult, úgy, mint Parkinson kór, időskori leukémia stb., rengeteg orvoshoz járással, ahol én mindig ott voltam vele. Hálát adtam a jó Istennek, hogy erőt adott ehhez. Apukám nem volt egy érzelmes ember, de látta, és érezte, hogy mennyire mellette állok, és mérhetetlenül hálás volt. Néha azt mondta, hogy szeret, soha előtte nem mondott ilyet, érzelmekről egy szó sem esett a családukban.

Anyukám állapota a körülményekhez képest jó volt, az orvosa azt mondta, hogy valaki nagyon vigyáz rá fentről. Szedte az ilyenkor szokásos gyógyszert, túlélte az öt évet, nagyon örültünk.

Hat év is eltelt, amikor a térde fájni kezdett, majd egy nyári napon combnyaktörése lett, patológiás, vagyis anélkül tört el, hogy elesett volna. Este, amikor a férjem ott volt nála, még minden rendben volt. Mielőtt dolgozni indultam, mindig bementem megnézni, hogy van. Furcsállottam, hogy szólt a tévé, ami reggel nem szokott, nyitva volt a folyosó ajtó, ami szintén szokatlan volt. Benyitottam, és anyukám segélykérő hangja a fürdőszobából jött... Borzasztó volt!! Előző este elesett, és mivel nem volt nála telefon, nem tudott értesíteni minket.

Noha naponta többször látogattuk, segítettünk neki mindenben, mégis ez történt!! Nagyon bántott a dolog. Orvost hívtam, ő pedig mentőt. Természetesen mentem vele a kórházba. Megműtötték. Kiderült, hogy áttétek vannak a csontokon és az agyban. De mint mondtam, édesanyám sem hagyta el magát soha. Pár hét után járókerettel ki tudott menni a ház elé, ahol a barátnőikkel még jókat beszélgetett a kispadon. Aztán jött az ősz, és ő is egyre gyengült, mozgástere mindinkább beszűkült, az étvágya csökkent. Ismerősek voltak ezek a tünetek: nem mozog, nem eszik. S tudtam, ez bizony nem jelent jót.

Március elején ismét elesett, tanulva a korábbi esetből, nála volt a telefon, mi pedig rögtön rohantunk. A férjemmel feltettük az ágyra, ahonnan már nem kelt fel... Közel két hétig volt nagy fájdalmak között, ekkor már csak pár kortyot ivott, enni nem evett, de mindvégig tudatánál volt, bár az erős fájdalomcsillapítóktól sokat aludt.

Épp aznap érkezett az öcsém, a fiával és kicsi unokájával. Előző héten itt volt a másik unokája a feleségével, következő nap megérkezett a harmadik unokája a vőlegényével. Mintha mindenki érezte volna, hogy jönni kell...

Ismét szabadság, költözés... Megbeszéltük az öcsémmel, hogy felvált majd engem, de erre sajnos már nem került sor.

Állandó rettegésben éltem, vajon mi lesz reggelre, mi fogad, ha újra benyitok, élet vagy halál? Polcz Aleine könyvében azt olvastam, hogy nem mindenki szereti, ha van mellette valaki, inkább egyedül szeretne meghalni. Azon gondolkodtam, vajon édesanyám hogyan szeretné? Mert bár leginkább mellette voltam, de azért néha kimentem a szobából.

Szombat este volt, szép márciusi nap, amikor olyan meleg volt, hogy a ruhákat kintre lehetett teregetni, és estére meg is száradtak. Épp ezeket hajtogattam össze, amikor arra lettem figyelmes, hogy anyukám szeme felakadt... Nem pánikoltam. Leültem mellé, megfogtam a kezét, egyre lassabban lélegzett, s úgy, ahogy mondják, kilehelte a lelkét. Imádkoztam, neki is megköszöntem mindent, amit értem tett, és elmondtam, hogy nagyon szeretem. Mosdás, öltöztetés, gyertyagyújtás.

Nehéz volt? Igen, nagyon! De mégis, a nyugalom, lelki béke, és hála érzése lett úrrá rajtam, hogy így történt, hogy mellette lehettem, és ő akarta, hogy mellette legyek.

Az elmúlt időszak nagy részét egyedül töltöttem vele. Most ott volt a lányom, a vejem, a férjem a szomszéd szobában, s ennek nagyon örültem.

Megvártam, amíg az öcsém megérkezik Pestről, kimentem a szobából, legyen egyedül ő is anyukánkkal. Aztán még hármasban eltöltöttünk egy kis időt, és beindult a hivatalos intézkedés.

Hogy ki segített, mivel és hogyan? A családom.

A férjem, aki mindvégig mellettem állt, rendben tartotta a ház környékét, bevásárolt, ebédet adott a szüleimnek, gyakran olyan reggelit, vacsorát készített, amiről tudta, hogy szeretik, és mindig frissen, melegen vitte nekik. Orvoshoz mindig autóval, ketten vittük őket.

Az öcsém hozta az elektromos ágyat, átrendeztük a szobát, egy-egy élethelyzetnek megfelelően, hogy kényelmesebb legyen a betegnek.

A lányom, a fiam, a keresztfiam és párjaik. Imádták a nagyszülőket, és bár fiatakként másként viszonyultak a halálhoz, mindvégig szeretettel vették körül őket.

Hogyan alakult az életem a beteg mellett?

Változtatásra volt szükség, meg kellett szervezni, hogy ki, miben tud segíteni. Dolgoztam, s azt hiszem, ott is helyt tudtam állni. A mindenkori főnökeim is sokat segítettek, ha napközben el kellett rohannom a mentővel, valamelyik szülőmmel, vagy hirtelen orvoshoz kellett vinni, mindig elengedtek.

Mit tapasztaltam meg az ápolás során, miben változtam meg?

Nem hittem volna magamról, hogy a halál közelében ilyen józanul tudok gondolkodni, és a feladatokra tudok koncentrálni. Nem hittem volna, hogy a számomra eddig nehéznek tűnő részeket, mint például a tisztába tevés, meg tudom csinálni. Anyatigrisként harcoltam, ha szükségét láttam, például amikor a sürgősségin órák teltek el, és a súlyos állapotban lévő apukámmal nem foglalkoztak... Azt sem gondoltam volna, hogy a halott szüleimet én fogom felöltöztetni, de akkor úgy éreztem, menni fog... nem biztos, hogy szeretném, hogy idegenek tegyék ezt meg.

A türelem, az elfogadás, a mában élés nagyon meghatározóvá vált az életemben. Amikor anyukám a combnyaktörés után hazakerült, sejteni lehetett, hogy ez az utolsó nyarunk együtt. Kiültünk a teraszra, néztük a naplementét, a csillagokat, sokat beszélgettünk.

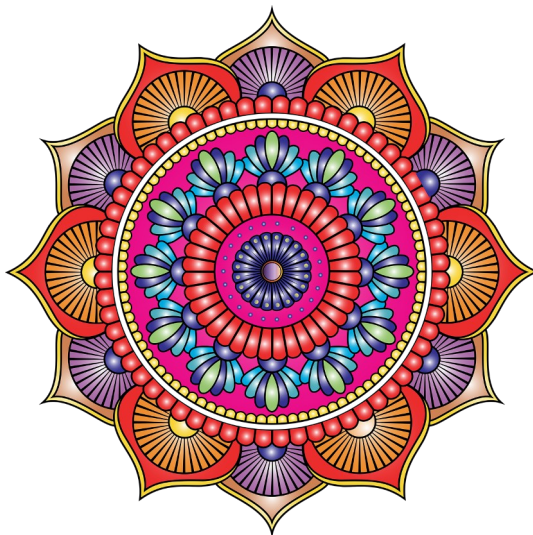
Mire tanít a szüleim sorsa?

Példaértékű, sokat küzdöttek, mindent megtettek a gyermekeikért, unokaikért. Úgy érzem, visszakapták a sok törődést, jószágot. Megadatott nekik, hogy úgy és olyan körülmények között teljenek utolsó éveik és a haláluk, ahogy szerették volna: otthon és nem intézetben.

Megtanított arra is, hogy a kőkemény ember mögött, érző lélek van...

Más korban, más elvárások szerint éltek, de édesapám élete utolsó napjaiban igenis megmutatta, hogy milyen érzelmeket rejtegetett. Örülök, hogy ezt is megtapasztalhattam.

A gondozás során, mint legközelebbi hozzátartozó, és a legközelebb élő, a feladatok, a szervezés, intézkedés nagy részét talán én végeztem, de a családom nélkül nem tudtam volna helyt állni. Ez nem egyemberes feladat. Jó volt, hogy összekapaszkodva tettük a dolgunkat. Talán gyémánttá váltunk?



Zárszó

A REGEA Alapítvány fennállása óta ez volt a legnehezebb pályázat.
Komoly megpróbáltatás volt megírni! A magam nevében is mondhatom.
Nehezen kezdtem hozzá, sokszor futottam neki, számtalanszor töröltem ki, hogy megtaláljam az őszintének szánt mondataimat, mert az érzések újra és újra elsodortak.
Így lehetek ezzel a bátor pályázók is.
Mégis, és minden kínlás ellenére is, érdemes volt megküzdenem a feladattal. Újult erővel tiszta érzésekkel jöttem ki belőle.

Kedves Kilenc Íróársam!
Hálás vagyok Nektek és KÖSZÖNÖM, hogy megmutattátok: ÍGY is LEHET és ÉRDEMES.

Kedves Olvasó!
Bízom benne, hogy Te is gazdagodtál, és jutott a GYÉMÁNTOK fényéből Neked is.

Psenyeczky-Nagy Klára
REGEA Alapítvány kuratóriumi elnöke

