

Ribár János evangélikus esperes, Orosháza:

Vigasztalás és kilátás
Beteget ápoló és gyászoló család lelki gondozása

A remek címre bevezető válasz, hogy alapvetően két lelki-szellemi mozzanatra van szükség: 1) az együtt érző figyelem, vagy jelenlét biztosítása az érintett család és családtagok számára, amely lehetővé teszi az érzelmek kanalizálását. Valamint 2) a spirituális távlat biztosítása, avagy kilátás tapintatos, de határozott megfogalmazása.

Az első esetben nagyon sok részletkérdést kellene megismerni, amit itt csak érintőlegesen sorolok fel. Betegségek esetében a Kübler-Ross féle fázisokat érdemes átgondolva megismerni (1. tiltakozás, elutasítás, 2. harag, 3. alkudozás, 4. depresszió, és 5. elfogadás), a gyász esetében Y. Spigel féle fázisok megismerése jelentenek támaszt (1. sokk, 2. kontroll, 3. regresszió, 4. adaptáció).

A lelkész, vagy szakember azért tartja fontosnak ezeknek az ismeretét, mert mindez mindenki számára segítség a beteghez vagy a gyászolóhoz való az adekvát viszonyuláshoz. Nem mindegy, hogy a beteg vagy a gyászoló melyik szakaszban, melyik fázisban van éppen. Egyetlen egy példát említsünk: amikor a súlyos diagnózissal küzdő beteg már a harag, a düh fázisában időzik, akkor roppant ingerlékeny, sértődékeny, ezért az őt kezelni akaróknak igen nagy megértésre, türelemre van szükségük, hogy az akcióra ne egyenes arányú reakció feleljen.

Spirituális távlat, vagyis az emberi lélek küzdelme

Itt és most a spirituális távlatot kívánom érzékeltetni egy életrajzi történettel, majd a magyar költészet nagyjai segítségével. Az életrajzi részlet címe: Rám már várnak az angyalok... Egy olyan kisgyermek felejthetetlen élménye, akiből később világhírű tudós lett.

Elisabeth Kübler-Ross önéletrajzi művét 1997-ben adta ki, s megrendítő módon beszél egy olyan élményéről, amit egészen kis gyermekként egy gyerekkórházban élt át. Egy nagyon súlyos megfázás következtében életveszélyes tüdő- és mellhártyagyulladás lett, és nagyon súlyos állapotban, nagyon magas lázzal került a zürichi gyerekkórházba. Ott élte át a következőket. Nagyon rosszul esett a kisgyermeki szívének, hogy a vizsgálatot végző orvosok, s az ápolónők úgy bántak vele, mint egy tárggyal, s egyetlen kedves szót nem szóltak hozzá, egyetlen mosolyt sem engedtek meg maguknak. Egy furcsa térben tért magához, ami – ha kívülről láthatta volna – formáját tekintve egy akváriumhoz hasonlított, vagy vitrinhez, teljesen zárt volt. Az ablaktalan helyiségben teljes csend volt, csak a mennyezeten volt egy gyér világítás. 6 hétig feküdt ebben az akvárium- vagy vitrinszerű szobában, s továbbra is nagyon rosszul viselte, hogy hozzá, a kb. 6 éves kislányhoz egyetlen egy szót sem szólnak a fehérköpenyesek. A vitrinszobában két ágy volt, és a másikon is feküdt egy súlyos beteg kislány, aki két évvel volt idősebb nála. Betegség olyan külsőt kölcsönzött neki, mintha egy szárnyak nélküli porcelánangyal lenne. Soha senki nem látogatta.

Egymással beszélgetni nem sokat tudtak, mert a súlyos betegségükben ehhez nem volt erejük. De úgy feküdtek, hogy hosszasan egymás szemébe tudtak nézni, s ez a tartós szemkontaktus biztosította őket arról, hogy nincsenek egyedül, és úgy megértették egymást, mintha csak képesek lettek volna a gondolatátvitelre. Egymás szemébe nézve, szavak nélkül értették egymást. Az önéletrajzíró papírra vetette, hogy közben az ő egészségi állapota drámai fordulatot vett, nem tudott semmiről, s mintha mély, ájulásszerű álomban lett volna része. S aztán hirtelen felébredt, és meglepődve látta, hogy törekeny lakótársa ül az ágya szélén, s várakozva néz rá. „Ezután egy csodálatos beszélgetésre került sor köztünk, mélyen érintő és mély értelmű beszélgetésre. Az én porcelán angyalom közölte velem, hogy ezen az éjszakán itt hagy engem. Ekkor nagyon aggodalmaskodóvá lettem, de így nyugtatott engem: minden

rendben – mondta – rám már várnak az angyalok.” Csodálatos, hogy így tudta mondani, így harcolhatta meg utolsó harcát egy kb. 8 éves gyermek, akit senki soha nem látogatott. Volt valami a lelkében, amit megfelelő kifejezés híján gyermeki bölcsességnek nevezhetünk. Olyan bölcsességnek, aminek a forrása emberen túlnani. Vajon milyen lenne így elmenni: rám már várnak az angyalok. Rám már vár az Úr Jézus.

Kübler-Ross leírja még a rövid és tömör beszélgetés utolsó töredékét is: „Fontos, hogy tovább küzdj, meggyógyulsz – mondta. Ezt örömmel hallottam, de aztán hirtelen megváltozott a hangulatom: és veled mi lesz? – kérdeztem. Erre azt válaszolta, hogy az ő igazi családja már „a másik oldalon” van, és arról biztosított engem, hogy semmi okom sincs az aggodalomra. Egymásra mosolyogtunk, és utána mind a ketten csendesen elaludtunk. Kisbarátnőm elutazásának a gondolata már nem nyugtalanított, már nem félttem, de ő sem. Olyan természetesnek látszott az, mint a naplemente és az azt követő holdfelkelte. Reggel láttam, hogy gyermeki barátnőm ágya üres. Az orvosok, nővérek egy szót sem beszéltek velem az ő elutazásáról, de én befelé mosolyogtam, mert emlékeztem mindarra, amit kisbarátnőm a végső elutazása előtt rám bízott.”

Amikor ezzel a témával foglalkozom, a vallást, a hitet nem tudom megkerülni!

Irodalmi példák a spirituális távlatra.

A költészet segítségével most még a filozófia mezejére is elmerészkedünk, amikor **Csokonai Vitéz Mihály** (1773-1805) egyik versét idézzük: a Lélek halhatatlansága címmel. Ezt a verset a költő a temetésére írta, s ez az utolsó nagyobb szabású verse. Valóban szinte filozófiai fejtegetésbe bocsátkozik a halál összefüggésében, s az a lényege, hogy nem lehet a halál csak annyi, hogy megsemmisülünk, hanem... de íme a vers:

„Lenni? Vagy nem lenni? – kérdések kérdése!
Melynek nehéz, kétes, szép a megfejtése.
Nagy kérdés, amelyet, ha mélyen vizsgálók,
Még több mélységeknek mélyére találok.
S mikor a mozgó sárt az édig emelem,
Az isteni lángot egy porba’ nem lelem.
Csillagok közt hordnak aetheri szárnyaim,
De a sír partjára húznak ón lábaim:
Az ég s a föld között függök utoljára,
Én angyal meg állat, vagy csak por meg pára.
Ha most vagyok, látom, mindig is kellennem.
S ha nem lések, csapás volt az élet bennem.
És ha el kell múlnom, mi szükség volt élni?
Egy elveszendőnek miért kell remélni?
Azért, hogy ezer baj, bú, betegség között
Mint egy számkivetett, és mint egy üldözött
Vágyakozzam dicsőbb rendelésem felé,
Egy méltóbb országba, s még se menjek belé?”

Nem halhatsz tán te meg, oh nemes valóság,
Ha csak maga egykor a mindenhatóság
Ki akart, és véled közölte lételet
Lángodra nem fújná a semmiség szelét.
De egy bölcs Istenről azt állítani vétek,
/Sőt, hogy említem is, tán azzal is vétek/
Hogy ő egy, a maga képére teremtett
Nemes valóságot csak azért teremtett
Hogy a bú baj közül semmiségre híja.

S Önnön leheletét mintegy visszahíja.
Emberek jó atyja! Tudjuk valójában.
Hogy egész mivoltunk por s árnyék magában,
És amit adtál is, azt sem érdemeljük:
Úgy van! Hatalmadat rettegve tiszteljük.

Kellene-e elemezni a verset? A hamleti kérdés és a természetes emberi logika találkoznak ezen a ponton: ha most vagyok, látom, mindig is kellennem, mert különben csapás volt az élet bennem. Hiszen ha belegondolunk: nagyon kevés embernek sikerül boldog, teljes életet élni, ami természetesen nem anyagiak kérdése, vagy nemcsak az. Hanem a titok abban van, hogy az ember ebben az életben, világban mindig remél valamit, valami többet, mert ami van, amit megélt, az még nem elég.

Vajda János

Szakértők azt mondják, hogy Vajda János több verse olyan, mintha azokat egy huszadik századi egzisztencialista költő írta volna. A hit és az istenismeret hiánya fájdalmasan szólal meg ezekben a versekben. De minek idézzünk ilyeneket, amikor végül is a rendelkezésünkre áll az „Őszi tájék” gyönyörű verse, és már ebben eljut a hitvallásig, amit egy nagyon egyszerű, de képpel fejez ki: „Kinyílik a rózsza, kihajt a levél.”

Az égen a felhő egymást űzi, hajtja.
Susogva a parton hajlong a sikár.
Csóvája a fejét hegyélen a makkfa:
Hogy oda megint az örömteli nyár!
Gyülemlik a holló, varjú kavarogva.
A cinege fázik a túskebokorba'.
A kerti haraszton zokogja a szél:
Elhervad a rózsza, lehull a levél.

Elhervad a rózsza, lehull a levél!
Ezért születünk hát, ez azéleti cél?
Csak eddig a pálya, semmit se tovább,
Vagy itten az ember csak öltözik át?
Mi itten az örök: a halál-e, vagy a lét?
Hol itten a kezdet, hol, és van-e még?
Mi itt a csalódás, hol itten az álom?
Vajh innen-e, avagy túl a határon?

Az égen a felhő egymást űzi, hajtja.
Bujdosni a tarlón indul a katang.
Elnémul az erdő, elszáll a galambja.
Sirámkozik a falubéli harang.
Mezőkön az árnyék, tengereken a hab
Múlik, születik, mint mára a holnap.
A szemfödelet rángatja a hideg szél.
Elhervad a rózsza, lehull a levél.

Elhervad a rózsza, lehull a levél!
Hiába hisz ember, hiába remél?
Hát semmi, de semmi, ami vigasztal?
Ott túl amaz árkon újra zavasszal?
Ereszkedik a ravatal a gödörbe,

Dörögnek a hantok: örökre, örökre.
A sírra borul hű szerető:
Semmit soha vissza nem ad a temető?

Az égen a felhő egymást üzi, hajtja.
Lemegy a nap, a nyáj hazatér.
Távolba vész el halk, méla kolompja.
Kiált a kuvik, száll a denevér.
Sírhalmot ölelve az anya zokog.

- Majd kigyúl a csillag, kisüt a hold.
S ott fenn a keresztfán suttogja a szél:
Kinyílik a rózsa, kihajt a levél.

Gárdonyi Géza (1863-1922): hát Egerben aligha tehetem meg, hogy ne gondoljak az Egri csillagokra, és a többiekre. Gárdonyi Géza a hitetlenségtől jut el a hitig. De most csak a halállal, múlandósággal kapcsolatos soraira gondolok, és idézem az „Útra készülés” című versét:

Miatyánk Isten, mindeneknek Atyja,
Kihez hajlunk, mint fű a nap felé,
Az én szívem kétség nem szorongatja,
Mindön indulok végóráim felé.
A halál nekem nem fekete börtön,
Nem fázlaló, nem is rút semmiképpen:
Egy ajtó bezárul itt – lenn a földön,
S egy ajtó kinyílik ott az égen:
Ez a halál.

Tanatológiai vázlat!

A tanatológia tudományával a múlt század hetvenes éveinek közepe óta foglalkozom. A kezdetek kezdetén ceglédi evangélikus lelkész voltam, amikor egy fiatalosan öltözködő középkorú hölgy sürgető stílusban kérte tőlem, hogy segítsék nekik, mert az édesanyjuk nem tud meghalni. Fiatal, kezdő lelkész voltam, teljes ijedelemmel a fejemben, de krisztus-hittel a szívemben elmentem a haldoklóhoz. Látszólag nem volt magánál, de szölongatás helyett ígét olvastam, imádságot, miatyánkot, áldást mondtam. S éreztem, hogy az Úrtól tanult imádság alatt a néni erősebben szorította a kezemet. Éjjel békésen távozott a földi dimenziókból. Utólag érdeklődtem az iránt, miként jutott az engem megszólító hölgy arra a gondolatra, hogy „papot hívjon”? Válasza egyszerű volt: a körzeti orvos mondta neki, hogy a hosszú agóniának az is lehet az oka, hogy bűnbocsánatra, feloldozásra vár, ezért papra van szükség. Ezután kezdtem el a lelki gondozásnak ezzel a területével foglalkozni.

A tanatológia területeit a következő séma szerint mutatom fel, de itt és most csak vázlatra kerülhet sor:

1. premortális szakasz:
 - 1.1. az öregedés folyamata,
 - 1.2. a súlyos betegek ügye.
 - 1.3. haldoklók.
 - 1.4. a reanimációs kutatások.

2. postmortális szakasz:

2.1. a gyász és

2.2. a túlvilági valóság kutatása.

Eddig ezt a 2.2.-t eléggé elhanyagoltuk, bár irodalma volt korábban is. A katolikus Bencés Kiadó adta ki tavaly, 2008-ban a „Napjaink teológiája sorozat” keretében ANDRÉ GOUNELLE és FRANCOIS VOUGA: Mi van a halál után? Keresztény elgondolások a túlvilágról alcímmel egy könyvet. Az eredeti Párizsban jelent meg 1990-ben - a könyv témája, hogy mi következik a halálra. Vizsgálják a vallások megnyilatkozásait, a racionális megnyilatkozásokat, tapasztalatokat elbeszélők megnyilatkozásait.

2.2. 1. A vallások témája:

- a) az élet van, csak mínuszba megy át, vö. OT,
- b) az élet pluszba megy át, túlradó élet valósága, boldogság,
- c) a láthatatlan földi létezés, csak nem látjuk őket,
- d) a lélek és a test különválása, a platonikus felfogás,
- e) a személy föltámadása,
- f) föloldódás a mindenségben, a világlélekben.

2.2.2. A racionális megnyilatkozások:

- a tagadást nem vesszük figyelembe, csak Pascal fogadási elméletére hivatkozunk. 50 % az esély, nekem kell döntenem, melyiket válasszam, 50 %, hogy „van” és 50 %, hogy „nincs” – a választás során az egyetlen logikus döntés a „van”. Ez a matematikai logikával megragadható.
- Henri Bergson a 20. század! A túlvilági élet annyira valószínű, hogy inkább annak van logikai nehézsége, aki tagadni akarja. Az agy nem teremti a gondolkodást, hanem csak eszköz. Nem a filmvászon teremti a filmet, nem a sakktabla a sakkállást. Az anyag csak demonstráló eszköz.
- A modern biológusok sejtkutatásai foglalkoztatják még a gondolkodó embert. Kitalálták a halhatatlanság helyett a sejtek haláltalanságát, de ez nem személyre vonatkozik stb. állítások, tagadások.

2.2.3. A reanimációs kutatások, Moody sok eleme, vagy Kübbler-Ross: A halál, mint ragyogó kezdet. Ezt a témát általában már sokan ismerik, de lényegét így foglalhatom össze. A klinikai halál állapotából még vissza lehet hívni, újra lehet éleszteni a pácienset, és a reanimáltak, az újraélesztettek 20-25 %-a különleges és meghökkentő élményekkel érkezik vissza. Általában a klinikai halál állapota a szív megállása utáni állapot, de még az agyhalál bekövetkezte előtti állapot. Az újraélesztettek realitás hű, azaz valóságos élményekről számolnak be: pontosan elmondják a műtő, vagy a helyszín körülményeit, a testből való kilépést, az alagút élményt, a Fénylénnyel való találkozás szeretetteljes valóságát, életükre való teljes visszatekintést, stb. További részlettől eltekintünk, de a lényegét így foglalhatom össze: csökkenő fiziológiai tevékenységgel párhuzamosan növekvő, erősödő, kitáguló pszichés tevékenység.

Pillantás a gyászra és a gyászfeladat megértése

Az alább következő sorok tartalma csak érintőlegesen hangzott el, de érdeklődésre tarthat számot olvasók számára, ezért egy vázlatos anyagot az olvasók rendelkezésére bocsátok.

A GYÁSZ nem ÉRZELMI ÁLLAPOT, hanem ÉRZELMI FOLYAMAT! A gyász reakció a veszteségre, és van benne szomorúság, bánat, szívfájdalom, harag, büntudat. Bármiféle veszteségre gyászreakció indul be, akár észrevevessük, akár nem.

- lehet tárgyvesztés,
- munkahely elvesztése,

- szeretett személy elvesztése (nem mindegy a státus).
- az egész élet egy veszteségsorozat!

A gyász szakaszai, vagy fázisai:

1. sokk szakasz,
 2. kontroll szakasz,
 3. regressziós szakasz
 4. Adaptációs szakasz.
1. Sokk szakasz, néhány óra, előre tudhatóság, vagy váratlanság. Van: lelki összeomlás, sztoikus magatartás, és látszólag érzéketlen. Ez a szakasz: véd a tragédia teljes érzelmi felfogásától. Időleges érzéketlenség. Ez a kétségbeesés, a reménytelenség időszaka. Szabad és kell sírni, gyászolni: a könnyem lett a kenyerem. Vö.: 42. zsoltár: Zsolt 42,4 - Könnyem lett a kenyerem éjjel és nappal, mert egész nap ezt mondogatják nekem: Hol van a te Istened? // Jn 11,35 - Jézus könnyekre fakadt. // További bibliai példák: 1Móz 23,2 - Amikor meghalt Sára Kánaán földjén Kirjat-Arbában, azaz Hebrónban, Ábrahám bement Sárahoz, hogy meggyászolja, és elsírassa őt. // 1Móz 37,34 - És megszagatta Jákób a felsőruháját, zsákruhát tekert a derekára, és sokáig gyászolta a fiát. // 2Sám 1,12 - Zokogva gyászoltak és böjtöltek egészen estig Saul miatt és a fia, Jónátán miatt, meg az ÚR népe miatt; Izrael háza miatt, mert fegyver által hulltak el. // Jób 14,22 - Teste csak saját fájdalmát érzi, lelke csak magát gyászolja. Mindenképpen engedjünk szabad folyást a könnyeinknek.
 2. A kontroll fázis /szakasz: 3-7 nap. Önkontroll és kísérlet az események feletti kontrollra. A gyászoló érzése: a bénultság érzése, távolság a világtól. A lelki gondozó szolgálata: a gyászoló közelében, de nem kell tehermentesíteni. Legyen lehetősége kisírnia magát, kibeszélnie magát. „Atyám, nem értelek, de bízom benned!” Zsolt 31,10 - Légy kegyelmes, Uram, mert bajban vagyok, szemem elhomályosodott a bánattól, odavan testem-lelkem.
 3. Regresszió fázisa a legkritikusabb. A pszichés fejlődés korábbi fokához való visszatérés a tartalma. A gyászoló kizárólag az elhunytal foglalkozik. Preokupáció = elfoglultság az elhunytal szemben, minden kiszorul onnan. S ekkor 1) elszigetelődés, visszahúzódik, apatikus, feszült, ingerlékeny, elhagyja magát, elhagyatottsági érzés. 2) ellenségeskedés, haragszik orvosokra, ápolókra, az elhunytalra, önmagára, Istenre, különösen azok hadakoznak Istennel, akiknek nem is volt vele személyes kapcsolata. 3) bűntudat = h o g nem ő h dt meg, v a g y esetleg miatta van. 4) komplex összefüggések leegyszerűsítése, aminek három része lehetséges: perszonalizáció, mindent személyekre vonatkoztat; rövidzártas gondolkodás, pl. hogy Isten valamilyen konkrét bűne miatt bünteti; túlgenerálás, az elhunytat vagy leszólja, vagy felmagasztalja; Az önbecsülés csökkenése, kisebbségi érzés; megállás nélküli tevékenykedés.

MIT TEHETÜNK?

- ápoljuk vele a kapcsolatot, még ha nem is könnyű,
- Ő szabja meg a beszélgetés témáját, s sose példálózzunk másokkal.
- kerüljük a frázisok, csak hitből fakadóan hiteles a beszéd.
- még ne hozzuk fel a jövőre vonatkozó terveit.
- ilyenkor az ellenségeskedése is megnyilvánulhat, el kell fogadni, semmi intés, feddés.
- nem kell felmenteni a gyászolót a bűntudat alól, hanem meg kell szólaltatni az evangéliumot. Nem azt mondom, hogy semmi bűnt nem követtél el, hanem azt, hogy 1Jn 1,9. = ⁹Ha megvalljuk bűneinket, hű és igaz ő: megbocsátja bűneinket, és megtisztít minket minden gonoszságtól. // Ézs 43,25. „Én, én

vagyok az, aki eltörlöm álnokságodat önmagamért, és vétkeidre többé nem emlékezem.” Vagyis Isten válasza a teljes megbocsátás.

4. Adaptáció = alkalmazkodás: akkor kezdődik, amikor a regresszív formák megszűnnek, pl. az elszigetelődés, az ellenségeskedés, a dolgok leegyszerűsítése, a negatív önértékelés, önlebecsülés, és az állandó tevékenykedni akarás. Vagyis elérkezik a veszteség teljes tudatosítása: és ez azt jelenti, hogy elengedi az elhunytat. Újra építi a lelkében az eltávozott személyt. Reálisabbá lesz, és a realitásérzését is visszanyeri. Új kérdések: ki vagyok én nélküle? Hogyan tovább nélküle? Lelki gondozás: nyitottabb az ige felé, bevonható közösségbe, azaz kapcsolatba kerülhet másokkal, de ez a szakasz is nagyon fontos. A gyász első két éve nagyon nehéz. Pld 18,14. „Az ember lelke elviseli a szenvedést, de ha a lélek összetörik, azt el lehet-e hordozni?” Károli: „a férfiú lelke elviseli a maga erőtlenségét, de a megtört lelket ki viseli el?” Tudni kell: lelkünknek győznie kell a fizikai valónk felett. S tudnunk kell, hogy mindenek ellenére „nyomorúságos vigasztalók vagyunk” [Jób 16,2](#) - Ilyesmit eleget hallottam. Nyomorúságos vigasztalók vagytok mindnyájan! - [Ézs 51,12](#). [Ézs 51,12](#) - Én, én vagyok vigasztalótok!

A brandenburgi temető két sírköve

A temetőben két sírkő áll egymással szemben. Az egyikben egy 20 éves fiatalember nyugszik, akit 20 évesen meggyilkoltak. Anyja csak gyermeke nevét, és két dátumot vésetett fel, és egyetlen egy szót: miért? S persze ez egy vád Isten ellen. A másik kő: egy lány, és a két kövön a vezetéknev megegyezik. Egy évvel később halt meg, mint a fiú. A sírkövén ez áll: „Isten tudja, miért!” Ez a két sírkő arról az útról beszél, amit az édesanya tett meg fia elvesztésétől lánya elvesztéséig.

Szerb György: Csonthárfa (részlet)

Ó, emberek, ti hajszolt harcolók, // most üzennek a messzebből valók, // feledjétek el romlást és valót, //... lesz vigasztalás, // lesz menyegző s lesz új honfoglalás // e szűkre szabott Földön, s az öröm virágos táncot lejt jöttömön, // mert eljövök, // Igazság lesz a nevem, // s mert eljövök, Félelem lesz a nevem azoknak, akik nem voltak velem, amíg távol jártam. //

Lesz menyegző és lesz új honfoglalás: ez a spirituális távlat. Az igazi spirituális távlat: Jn 14,1kk. ¹„Ne nyugtalankodjék a ti szívetek: higgyetek Istenben, és higgyetek énbennem. ²Az én Atyám házában sok hajlék van; ha nem így volna, vajon mondtam volna-e nektek, hogy elmegyek helyet készíteni a számotokra? ³És ha majd elmentem, és helyet készítettem nektek, ismét eljövök, és magam mellé veszek titeket, hogy ahol én vagyok, ott legyetek ti is.