

ÉLET A HALÁL UTÁN

Benéné Farkas Éva vagyok, közelebb a 68-hoz, mint a 67-hez. Férjem, Béla 8,5 éve halt meg. Egy fiam van, Péter. Több mint 10 éve nyugdíjas vagyok. Kaszap István közösségébe tartozom, 1976-77 óta.

Nagyon szépen köszönöm a felkérést. Ez rákényszerített, hogy végig gondoljam az eltelt 10 évet, amiről most fogok Nektek beszélni. Közgazdász a tanult szakmám. Nincs semmilyen pszichológiai végzettségem. Ebben a témában keveset olvastam. A Bokor TV-n néztem Bagdy Emőke és Pál Feri előadásait.

A visszatekintés nem teljesen valós, mert az idő megszépíti még a fájdalmat is. És ez így van jól. Ez remény mindannyiunknak. Az út ma könnyebbnek tűnik, mint ahogyan akkor éreztem.

Azért írtam le a gondolataimat, és olvasom inkább fel, mert úgy érzem, hogy így kevésbé kalandozom el a témától.

A gyász mindig egyéni. A szeretett személy elvesztése az ember egész életét átalakítja: felforgatja az addigi életét, letaglózza és elbizonytalanítja. Nyugtalanság és céltalanság vesz erőt az emberen.

A fájdalmak, a veszteségek viselésében sok minden segít (például az emlékek, az aktív cselekvés), és sok minden gátol.

Ebben a témában első emlékem az, amikor a dédnagypapám meghalt. Öt-hat éves lehettem. Otthon voltunk anyukámmal és testvéremmel. Dédnagypapám valamelyik szomszédja hozta a hírt, hogy a dédnagypapa meghalt. Tudtuk, hogy beteg, folyamatosan látogattuk. Otthon halt meg, 92 évesen.

Anyukám felöltöztetett, és átvitt a dédnagypapához. Nagypapa feküdt az ágyban, fel volt öltöztetve. A rokonok és az ismerősök az ágy körül álltak és imádkoztak. Lányai sírdogáltak.

Mi, gyerekek, rövid ideig lehettünk a szobában, azután ki kellett mennünk a kertbe játszani. Anyukám azt mondta, hogy most úgy tudunk elköszönni, ha végiggondoljuk azokat a napokat, amelyeket a nagypapával töltöttünk. Ez volt az első emlékképem a testközeli halálról.

Erre az emlékképre Béla halála után soha nem gondoltam, csak akkor villant be ez a kép, amikor erre az előadásra készültem.

A második emlék, amikor Béla nagymamája meghalt, 1979-ben. Én már Béla felesége voltam. Nem volt telefonunk, csak a szomszédban. Reggel 6 órakor jött a szomszéd néni, hogy anyósom keresi Bélát telefonon. Akkor tudtuk meg, hogy meghalt a nagymama. Hosszasan betegeskedett, és anyósom ápolta. Gyorsan felöltöztünk, és mentünk Kőbányára. Odaértünk, s a legnagyobb meglepetésemre, anyósom teljesen tanácstalan volt. Nem tudta, hogy mit csináljon. Férjem telefonált az orvosi ügyeletre. Én megmosdattam a nagymamát, és felöltöztettem anyósom segítségével. Ezt sohasem láttam, erről csak beszélgetéseket hallottam szüleimtől, nagyszüleimtől.

A temetés után mondta anyósom, hogy nem is tudja, mit csinált volna, ha mi nem megyünk. Magam sem értettem, hogy honnan tudtam, mit kell tenni, de semmiféle félelem vagy rossz érzés nem volt bennem, csak valahogy magától jött.

Életem során többször megtapasztaltam, hogy bajban olyan dolgokat meg tudok csinálni, amiket nem is feltételezek magamról. Nem esem kétségbe, a probléma talpraesetté tesz.

Gyerekkoromban a szülők a halál közelségétől, a betegségektől, a temetéstől nem óvták úgy a gyerekeket, mint ma. Lehetett látni súlyos betegeket, kórházba is elvittek beteg rokonokat látogatni. Jártunk temetőbe, és imádkoztunk a halottakért.

Kisgyerekként is megtapasztalhattuk, hogy a halál az élet velejárója. Azt hiszem, szüleim és nagyszüleim is jó példát adtak a viselkedésükkel. Szomorúak voltak, nem sokat

beszéltek az érzelmeikről, de ha a húgommal együtt kérdeztük őket, mindig válaszoltak. Nem emlékszem elkent válaszokra. Az egyik nagymamámtól többször is hallottam, hogy ő minden este azért is szokott imádkozni, hogyha meg kell halni, akkor a nagypapa haljon meg előbb, s ne ő. Aki hallotta, biztosan nagyon furcsállta, mert meg is magyarázta: Nélküle a nagypapa nagyon magatehetetlen, becsapható, kihasználható. Ami úgy is volt, de akkor nem tudtam egyetérteni a nagymamámmal. Lehet, hogy Béla halála óta erre is másképp gondolok. Úgy érzem, hogy tudat alatt ezek az emlékek segítettek engem is a fájdalom viselésében.

Anyósom hat évet élt velünk halála előtt. Augusztusban vírusos tüdőgyulladást kapott. Összesen 8-10 napot volt kórházban. Októberben halt meg, és Bélával ápoltuk. Béla akkor már beteg volt.

Édesapám egyedül, egy családi házban lakott Pécelen, és Alzheimer-kórban szenvedett. Egy kárpátaljai gondozó volt mellette. Vasárnapokon mi ápoltuk a testvéremmel. Én már ekkor nyugdíjas voltam. Hét közben is átmentem egyszertár-kétszertár.

2010 augusztusától október elejéig anyósom nálunk fekszik betegen. Pelenkázni kellett, és etetni. Édesapám Pécelen beteg, egy gondozónő ápolja, s férjem betegségét már megállapították, és járunk kemoterápiára.

Férjem 2009 februárjától beteg. Március közepére kiderül, hogy tüdőrák, és nem műthető. Kemoterápia. Budakeszire jártunk a Korányi kórházba. Sok vizsgálat, várakozás és látvány. A látottak formálják az embert, sok-sok gondolatot ébresztenek.

2010 októberében meghal anyósom, 2011 márciusában Béla. Édesapám 2013 nyarán.

Béla halála napján – Hamvazószerda – 11 óra felé taxival mentünk be a kórházba. Délután 5 órakor halott volt. Végig mellette lehettem. Este 8 óra felé jöttünk el fiammal a kórházból.

Hazafelé megkérdezte, hogy nála alszom-e, vagy ő jöjjön át hozzám aludni. Mondtam, hogy menjen csak haza, én megleszek egyedül. Nem sokat aludtam, de különös dolgokat éltem át azokban a napokban.

32 év alatt, amit együtt éltünk, csak pár napokat voltam egyedül vagy a fiammal. Nem szerettem egyedül lenni. Rosszul viseltem. Néha még könyörögtem is Bélának, hogy ne menjen el továbbképzésre, pedig ez az országon belül volt, és csak 2-3 napot jelentett.

De Béla halála estéjén ez fel sem merült bennem. Amikor hajnalban rádöbbsentem erre, akkor nagyon nagy hála volt a szívemben. Annyira közel éreztem Isten szeretetét, s erre azóta is sokat gondolok.

Azt még nem tudtam, hogy hogyan lesz tovább, csak azt, hogy minden más lesz. Az életem külsőleg is megváltozott. Új helyzetekkel egyedül kellett megbirkóznom. Új jártasságokra kellett szert tennem, de teljesen lekötött a saját bánatom. Semmi egyébhez nem volt erőm. Érzelmileg benuitnak, üresnek éreztem magam. Étvágytalanság, álmatlanság, gyengeség vett erőt rajtam. Mindezt még nehezíti az a tény is, hogy ilyenkor a környezet, a barát, a testvér is másként kezel. Nem akar megbántani, tolakodni, de nem tudja, hogy hogyan viselkedjen velem.

Hiába vagyunk Jézus-követők, az első napokban én csak magamra gondoltam. Mi lesz velem Béla nélkül, hogyan tovább? Előttem sok-sok kérdés és egy hatalmas fal, mondhatom feladatnak is. De óriási különbség, hogy hittel vagy anélkül kell-e a gyászomat megélni. A szeretett társ hiánya miatti szomorúság úgy rá tud telepedni az ember lelkére, mint a téli köd. Az ember lelke elveszti a tájékozódását, kételyei támadnak, rémeket lát, a problémákat felnagyítja, fellázad a sorsa ellen, elveszti az egyensúlyát, kétségbeesik.

Mindig is vigasztalt az Izajás 42,3-ban található mondat: „*A megrepedt nádat nem törí el, a füstölő mécsest nem oltja el.*”

Gondolkoztam arról, hogy lehet-e találobban kifejezni az emberi gyengeségét, erőtlenségét. Voltam már nádas mellett a vízparton. Igen ingatag az élő nádas is, hát még a megrepedt nád. Nagyon kevés tartás van benne. A gyenge szél is ide-oda hajlítgatja. Ilyennek

gondolom a lelki erő nélküli embert is. Ilyenkor átérzi az ember, mennyire rá van utalva Istenre. Mennyire nem elég a saját ereje, mert azt elvesztette. Kénytelen könyörögni, Istentől várni a segítséget. Ez az állapot akár áldás forrása is lehet az életünkben, mert odamenekít Istenhez.

Az első időben sok intézni való, sok telefon, együttérzés és érdeklődés. Az idő múlásával ezek csökkentek. Ekkor fogalmazódott meg bennem, hogy ezen a helyzeten csak én tudok változtatni. Ha én nem kezdeményezek barátoknál, szűkebb és tágabb körben rokonoknál, ismerősöknél akkor egyre jobban távolodunk egymástól.

Ebben az időben nem sokat olvastam. Semmi nem nagyon érdekelt. A Bokor TV-t ismertem, Bagdy Emőke és Pál Feri előadásait szívesen néztem.

A pszichológia szerint a veszteségek feldolgozásának több lépcsőfoka van. A különböző pszichológusok általában közel azonos látják ezt, de azért egy kicsit másként.

Én úgy gondolom, hogy magával a halál tényével szembe kell néznünk, a szenvedést, a másik fél halálát el kell fogadni, és fel kell vállalni, hogy nekem Isten még feladatot adott itt a földön, és képességeim szerint a legjobban el kell végeznem azt. A miérteket el kell felejtetni. Az emlékezés ebben sokat segít, ahogyan a boldog pillanatok felidézése is: arra gondolni, hogy milyen jó, hogy megélhettem, együtt átélhettük. Hogy gazdagított, hogy megadatott. Bízom benne, hogy a túlvilágon találkozunk. Szeretnék úgy élni, hogy találkozhatunk.

A gyászhoz mindig kellenek a társak, a barátok közössége. Kell olyan, akivel meg lehet osztani az érzéseket. Nekem van testvérem, van közösségem, de velük nem tudtam erről beszélni. Soha nem kérdeztek, vagy nem jó időben. Néha jó volt a telefonbeszélgetés, néha hiányzott a személyes kontaktus. Ha hívtak, az volt a baj, ha nem hívtak, akkor pedig az. Az unokahúgom, bár közel 30 évvel fiatalabb, ő kérdezett, és mert a Bélával kapcsolatos élményeiről is beszélni. Vele valamilyen mértékig lehetett a saját érzelmeimről is beszélgetni.

Egyszer hallottam, hogy a levélírás is sokat tud segíteni. Én ezt nem csináltam. Aki meghalt, annak leírom a mostani érzéseimet, megköszönöm mindazt a jót, amit tőle kaptam. Megkérdezem, hogy ő mit csinálna a helyemben. Hogyan élné a napjait. Leírnám a bennem felmerült problémákat. Tanácsot kérnék tőle. Ezt a levelet meg lehet mutatni egy nagyon közel álló barátoknak, rokonoknak, aki ennek alapján esetleg tud valamit segíteni.

Számomra felértékelődtek a kapcsolatok. Sok esetben én voltam a kezdeményező a barátoknál, rokonoknál és ismerősöknél. A temetésen több távoli rokon és ismerős is volt, a régi Röhi-közisek is eljöttek, és próbáltam a barátságokat. Ma azt mondanám, hogy ebben semmi tudatosság nem volt, de ebben már nem vagyok biztos.

Külsőségekben is kifejeztem, hogy megváltozott az életem. Egy évig feketében jártam, sokak megrökönyödésére. Rokonok, ismerősök is rákérdeztek, értetlenkedtek. Nekem ez kellett. Mint az is, hogy az első hét évben hetente kijártam a temetőbe. Szinte egy hét sem múlt el e nélkül.

Mostanában kéthetente megyek. S ha nem mennék ki, ezt hűtlenségnek élném meg. A lelkemnek jólesik ott lenni egy rövid időt, imádkozni, gondolkodni, amit természetesen bárhol, akár otthon is megtehetnék, de ez más. Nekem ez kell a nyugalmamhoz.

Az első karácsonykor a karácsonyfa-díszeket elajándékoztam, és már sokkal egyszerűbben díszítettem fel a fát. Karácsonyra a barátoknak, rokonoknak személyes albumot készítettem régi közös fényképekből. Sírdogáltam, elfoglaltam magam, örömet szereztem. Ó

A házassági évfordulónk napján eddig minden évben elmentem egy olyan helyre, amely kettőnk kedves helyei közé tartozott, például Margit-sziget, Vérmező, Városliget, Mátrászentimre. Elolvastam régi levelezéseinket, meghallgatom egy Béla általa nekem készített hangszalagot. Ez a szalag akkor készült, amikor tartalékos katonai szolgálatra behívták, és megtagadta. Azt hittük, hogy letartóztatják és elítélik, de ilyen nem történt. Eltúsolták, mert akkor a XVIII. kerületi Tanácsnál dolgozott.

Születésnapomra mindig meglepem magamat valami csekélységgel. Tudom, hogy nem Bélától kapom. Ezek a dolgok kicsit szomorúvá tesznek, de a végkifejlet mindig az, hogy örülök annak a 32 évnek, amit együtt élhattünk. Az első években is, és a mai napig is meg tudom köszönni Istennek, hogy adta nekem Bélát.

Nem ilyen idős kort képzelünk magunknak. Vissza akartunk költözni Pécelre. Sok tervünk volt, de abban a pillanatban, amikor kiderült Béla betegsége, egy szempillantásra el tudtam engedni. Nem szomorkodom miatta.

2011 szeptemberétől – akkor úgy éreztem – Kaszap István unszolására elvállaltam, hogy havonta három alkalommal ajánlót írok a Bokor TV-ben. Ezt két év után kettőre csökkentettem, de még ma is csinálom.

Néha előfordul, hogy rossz érzés kerít hatalmába. Egy baráti házaspár (amióta mindketten nyugdíjasok) olyan életet él, amelyet mi is tervezgettünk. Mesélnek róla, s ez egy kis irigységgel tölt el, szomorúvá tesz, s ekkor azzal vígasztalom magam, hogy annak kell örülni, ami adatott.

Sokat társasjátékoztunk Bélával. Ez egy idő után elkezdett hiányozni. Akkor elhatároztam, hogy meghívom a közösséget és még egy házaspárt hozzám egy estére, kártyázni. Havonta egy alkalommal találkozunk. Beszélgetünk, kártyázunk, jókat nevetgélünk.

Megtanultam, hogy ahová szeretnék eljutni – például színház, mozi, kiállítás, előadás – egyedül is el lehet jutni. Nem tökéletes, de legyőzve a rossz érzést, meg lehet valósítani.

Az elmúlt években a rokonságban is voltak olyanok olyanok, akik rászorultak a segítségemre. A lakóközösségben is vannak olyanok. A Bokorban is meg lehet találni azokat az alkalmakat, amelyeket érdemes kihasználni, és örömet adnak.

Ott vannak aztán az unokáim, akik kéthetente szombat-vasárnap nálam vannak. A fiam is ad néha elfoglaltságot.

Befejezésnek **Reményik Sándor *Mi mindig búcsúzunk...*** c. versét gondoltam:

Mondom néktek: mi mindig búcsúzunk.
Az éjtől reggel, a nappaltól este,
A színektől, ha szürke por belepte,
A csöndtől, mikor hang zavarta fel,
A hangtól, mikor csendbe halkul el,
Minden szótól, amit kimond a szánk,
Minden mosolytól, mely sugárzott ránk,
Minden sebtől, mely fáj és égetett,
Minden képtől, mely belénk mélyedett,
Az álmainktól, mik nem teljesültek,
A lángjainktól, mik lassan kihültek,
A tűnő tájtól, mit vonatról láttunk,
A kemény rögtől, min megállt a lábunk.
Mert nincs napkelte kettő, ugyanaz,
Mert minden csönd más – minden könny – vigasz,
Elfut a perc, az örök Idő várja,
Lelkünk, mint fehér kendő, leng utána,
Sokszor könnyünk se hull, szívünk se fáj.
Hidegen hagy az elhagyott táj –
Hogy eltemettük: róla nem tudunk.
És mégis mondom néktek:
Valamitől mi mindig búcsúzunk.

[Elhangzott Érsekvadkertben, 2019. június 8-án.]