

Varga Tímea

## **A kiskanál, a légy és a kakaó szimbolikus szerepe a szuggesztív gyógyítás szolgálatában**

A szokásos hétvégi ügyeletemnek néztem elébe. A közel 2 órás reggeli vizitet követően nyugtáztam magamban, hogy ma csendes ügyelet lesz mivel nincs se meleg- se hidegfront, új beteget ide a krónikus osztályra csak előzetes egyeztetéssel hoznak hétvégén és a reggeli vizitnél sem láttam komolyabb problémát. Jókedvűen láttam neki a kakaós kalácsnak amit a konyhában a nővérek kedvesen odakészítettek nekem egy fél kocka teavajjal együtt a már jól ismert piros, műanyag kórházi tányérba.

Alig kezdtem el a reggelimet amikor megcsörrent az ügyeletes mobiltelefon. Margó nővér volt a másodikról. Idegesen hadarta, hogy a 204-ben egy beteg valamin felzaklatta magát, velem akar beszélni, menjek gyorsan mert kapkodja a levegőt nem is tudja mi történt a beteggel a reggeli vizit óta mert akkor még rendben volt.

Sietve de higgadtan igyekeztem a másodikra. Sok év tapasztalata, hogy nem pánikolunk előre mert még nem is tudjuk mi a baj, közben azért mert nem érünk rá pánikolni mert a bajjal foglalkozunk, utána pedig azért nem mert akkor meg már minem.

Margó nővér útban a kórterem felé elmondta melyik betegről van szó. Ez sokat segített nekem mert külsős ügyeletesként heti egy-két alkalmat ügyelek és nehéz megjegyezni mind a 300 beteg nevét. De erre a betegre jól emlékeztem, többször is volt vele probléma éjszakánként. Régóta feküdt benn, talán másfél éve is volt már. Lili néni aprócska termetű, kissé megkeseredett és korát meghazudtolóan - 80 körül járt- szellemileg friss és intelligens beteg volt. A fal mellett feküdt egy 8 ágyas kórteremben, általában befelé a fal felé fordulva. Az ágya mellett állandóan zúgott az oxigénpalack amiből vékony műanyag szerelék vitte az oxigént az orrához. Amikor odaértem, Lili néni felemás színben feküdt az ágyban és zilálva, sípolva kapkodta a levegőt. Az orrából már kiszedte a szerelékét, láthatóan kiült az arcára a pánik és a halálfélelem. Odasiettem az ágya mellé és megfogtam a kezét.

- Lili néni, itt vagyok, miben segíthetek?

-. jaja de jó, hogy itt van doktornő.. – zilálta - azt hiszem meg fogok halni..

Lili néni gyógyíthatatlan tüdőbetegségben (COPD) szenvedett aminek eredményeképpen egyre kisebb lett a légző felület a tüdejében. A folyamat lassan de biztosan haladt előre. Volt számos más társbetegsége is, magas vérnyomás stb. de a halálfélelmet a légzéssel kapcsolatos állandó fulladásérzés okozta amit a pánik csak tovább erősített.

Éreztem, hogy komolyan halálfélelme van. Felszínesen, ziláltan kapkodta a levegőt. Ez már nem az első eset volt. Megkértem a nővért, hogy segítsen őt felültetni, szeretném meghallgatni a hátát, hogy tudjam miről is van szó. A tüdeje sípolt-búgott, a légzése spasztikus volt. Intettem a nővérnek, hogy köszönöm, nincs már rá szükségem. Odamentem a palackhoz és felcsavartam az oxigént az oxigén szerelékét pedig szépen - vigyázva Lili néni hajára nehogy meghúzzam vagy kényelmetlen legyen neki valahol - visszatettem a fejére, a két kis szelepet óvatosan behelyeztem az orrlukáiba. Nyugodtan, biztos kézzel dolgoztam, megigazítottam a párnáját és megtörölgettem kissé verejtékes arcát egy papírkendővel. Aztán a kezembe fogtam a kezét a szemébe néztem.

- Figyeljen most rám Lili néni. Amíg én itt vagyok egészen biztosan nem fog meghalni mert én nagyon vigyázok magára.. Ugye tudja, hogy én azért vagyok itt, hogy ne történhessen semmi baj?

-.. igen

-.. és tudja , hogy eddig is mindent megoldottunk együtt ugye?

-.. igen

--az előbb meghallgattam a tüdejét, kicsi zenebona van benne de hát hallottunk már ilyet ettől a tüdőtől, nem nagy kunszt és kevés idővel mindig elmúlik.

-.. hát igen..

-..na most is így lesz.. nem történt semmi olyan dolog az elmúlt hetekben ami miatt nem így kellene lennie. Rendben?

-Rendben..

Szépen lassan lenyugodott. Légzése a kapkodóból nyugodtra, egyenletesre váltott, a sípolás halkult, majd szépen lassan meg is szűnt. Mivel a félbe hagyott reggelimen kívül más dolgom nem volt, ott maradtam mellette, éreztem, hogy jól esik neki.

- Tudja doktornő azért lett ez az egész most mert kivettem az oxigént az orromból.. meg akartam gyorsítani a halálomat.. úgyis meghalok, nem tud rajtam senki segíteni. Csak arra nem számítottam, hogy már megfulladni sem tudok magamtól normálisan. Megijedtem és becsöngettem a nővért. Régóta vagyok már itt, mindenki várja már, hogy meghaljak, nem kellek már senkinek. Ez nem élet így. A falak között.. más kilátásom úgyszólván.

-Biztosan nehéz lehet itt. De azt gondolom kevesen vannak akik ilyen alázattal tudják viselni a betegségüket. Lili néni sokszor mosolyog ami ebben a helyzetben nagyon nagy teljesítmény.  
- ..hát igen.. nem is mutatom én.. csak hát olyan személytelen itt minden és lassan én is csak egy bútordarab leszek itt.. jó lenne ha lenne valami céloom, reményem de nincs semmi ez már így marad.

Pityeregni kezd..

- Célok mindig vannak Lili néni, csak lehet, hogy minden élethelyzetben más célokat kell kitűzni de célok mindig vannak. Vannak rokonai akik látogatják?

- Van egy ismerősöm, akire ráhagytam mindenem. Ő nagyon rendes. 45 éves, Zsuzsának hívják. Tegnap mondtuk azt mondta, hogy szándékosan okozok gondot neki azzal, hogy élek, mert amíg én élek, ő nem juthat a pénzemhez nekem meg már úgysem kell a pénz és hogy jó lenne ha tudnám hol a helyem.. de én nem haragszom rá, kicsit buta szegény nem tudja mit beszél, ezért is hagytam rá mindenemet, intézeti gyerek volt.

- ..ez nem igazán kedves az ismerőstől, gondolom nem lehet jó ezeket hallani tőle.. gyakran jön?

- Nem. Havonta 3-4szer, hoz gyümölcsöt, elbeszélgetünk.. de most, hogy kisebb terhelésre is fulladok és már nincs erőm járni sem azt mondta túl macerás levinni engem a kertbe, itt ülni meg nem szeret az ágyam mellett úgyhogy egyre ritkulnak a látogatások.

- Van családja?

- Már nincs senkim.. a férjem régen meghalt.. jól megvoltunk.. bár soha nem voltam szerelmes belé.. amikor fiatal voltam.. kacér nő voltam, élveztem a hódítást. Apám egy jellegtelen alkoholista alak volt, az anyám pedig állandóan dolgozott így elismerést soha nem kaptam senkitől. A hódításaimban éltem ki magam, imádtam, hogy csodálnak. Dicsérték az

eszem, a szépségemet, az alakomat.. most meg.. nézze doktornő, milyen a bőröm.. undorító vagyok.. a hajam kócos és csapzott, nem tudom megfésülni, mosakodni is csak segítséggel tudok.. nem jó ez így.. akkor még nem úgy volt mint mostanában.. a lányok visszafogottak voltak, a fiúk udvaroltak és nem bújtak az első randevún ágyba, megvolt az udvarlás varázsa. Én ugyan kilógtam a sorból mert nem voltam visszafogott ezért még jobban vonzottam a férfiakat. Rengeteget elcsábítottam aztán otthagytam.. még azt is akibe szerelmes voltam.. csak azért, hogy újabb és újabb csodálót szerezzek magam köré. Aztán a férfiak vagy megnősültek vagy meghaltak a háborúban és én hozzámentem egy rendes emberhez, gyermekünk nem lett.. azóta csak ritkán élvezem a boldogságot..

Ahogy ott ültünk, és Lili néni kezdte átélni élete apró részleteit, egy légy repült be az őszi napsütésben az ablakon át és egyenesen a néni piros műanyag bögréjének szélére telepedett. Több oldalról is bepróbálkozott, hogy elérje a pohár szélétől nem sokkal lejjebb lévő illatos kakaót és belenyomja aprócska szívókáját de valahogy nagyon ügyetlen volt, nem jött össze neki. Több sikertelen próbálkozás után aztán belelendült még egyszer és a következő pillanatban már keserves zümmögéssel úszkált Lili néni kakaójában.. meredten néztük mind a ketten a kakaóban úszkáló, fuldokló jószágot.. Lili néni arca először megtelt undorral aztán valami kétségbeesett pánik vett rajta erőt, és minden erejét összeszedve hirtelen félrefordult az ágyon, kibányászta a fiókjából az ütött kopott alumínium kiskanalát és egy mozdulattal kikanalazta a legyet és az asztalkáján lévő szalvétára dobta. A légy esetlenül próbálta szárnyait emelni a nehéz kakaócsseppek alatt, először csak a lábával kapálózott. Aztán ahogy a szalvéta lassan felszívta a folyadékot kicsit könnyebb lett és akkor nekilátott a munkának. szépen komótosan, szinte protokollszerűen kezdte el letisztítani magáról a nedvességet. Sokáig, lassan csinálta. Nem zavartatta magát. Csak azzal volt elfoglalva, hogy ismét tiszta legyen, és szabadon lélegezhessen.. és egyszer csak elkészült, zümmögött egy jóízűt aztán jókedvűen kirepült az ablakon..

- Ez most lehet, hogy gyermeketegen hangzik de örülök neki, hogy kimentette a kislegyet.. én is ki szoktam. - és kacsintottam rá egyet

- Na igen. Máskor kiöntöttem volna a csapba ha már megdöglött.. most meg.. valahogy nem tudom.. néztem ahogy kínlódik és megsajnáltam. Fuldoklott mint én, ugyanazt csináltuk mind a ketten.. nem hagyhattam, hogy megfulladjon..

Megfogott a jelenet és szinte adta magát, hogy felhasználjam a hasonlóságot.

- Nagy energiába került odakanalazni egyet?

- Hát nem nagyon

-..azért volt energiája oldalra fordulni, félig felülni és kimerni azt a kis állatot, pedig amikor ideértem szinte mozdulni sem volt ereje..

Bólogatott..

- ..végülis a légy szemszögéből az ő élete teljesen kilátástalannak tűnt akkor, ott. Aztán úgy látszik, mégis mindenkinek lehet egy kiskanala, amivel kimerik ha fuldoklik. Akinek van energiája más életét megmenteni, annak kell lennie ahhoz is, hogy a saját kakaójából is kihalássa magát ha már egyszer úgy hozta az élet, hogy odakerült. Az előbb elmesélte nekem Lili néni, milyenek éli meg az életét. Hát biztosan nem egyszerű ilyen érzésekkel ilyen helyen együtt élni de mi lenne, ha most mivel ezen pillanatnyilag nem tudunk változtatni

kezeljük tényként ezeket az érzéseket és fogadjuk el, hogy ez most jelenleg így van. Menni fog?

- Megpróbálom.

- Nagyon jó. És ha már elindultunk a megpróbálom felé, mi lenne ha tényleg csinálnánk is? Fogadjuk el. Jó lesz ez így. Nem kell a belső harc, másra kell majd az energiánk. Rendben?

-Igen

- Hogy érzi magát ettől?

- Most nyugodt vagyok. Tényleg.. hát ha ez van, akkor ez van.. Ha ez a betegségem, most mit csináljak ez a betegségem. Ezzel vagy lehet vagy nem lehet valamit kezdeni de ez van. Majd lesz valami.

- Azzal majd később törődünk Lili néni ami majd lesz, most arra figyelünk amit most tudunk csinálni és ezzel kezdünk valamit.

- Igaz.. lehet, hogy holnap már nem is élek.

- Még az is lehet. Minden lehet. De most garantáltan él, és itt ülünk és beszélgetünk és próbálunk együtt kitalálni valamit amivel könnyebbé tehetjük ezt az egész állapotot.

- Ha most azt mondanám, hogy kicsit álmodozunk, lenne kedve velem álmodozni?

- Nem álmodozok én már doktornő, az a fiatalok szokása én a valóságban élek.. az pedig ez itt - és mutat magára.

- Ez igaz de ezt már ismerjük. Átbeszéltük, átsajnáltuk ezerszer megtárgyaltuk a lényegi részét. Nem olyan izgalmas már. Viszont emlékezni azért csak lehet és a legtöbb emléke a sokat megélt embereknek van nem? Nem kis kiváltság sok mindent megélni mosolyogtam és ő egyetértően bólogatni kezdett.

- Szokta pihentetni a szemét Lili néni?

- Persze, hamar elfáradok ha tévét nézek.. olyankor szoktam.

- Akkor most jól fog esni egy kis szempihentetés meglátja, én még közben itt ülök egy kicsit és ha van kedve beszélgetünk még amíg jólesik.

- Az jó is lesz most erre a nagy izgalomra, hogy majdnem meghaltam aztán mégsem..

Nagyon aranyos volt ahogy ezt mondta, majdnem elkuncogtam magam közben. Lili néni nekikezdett a szempihentetésnek. Becsukta a szemét. Kicsit feljebb csavartam az oxigént hogy érezhetően áramoljon.

- Jó így feküdni ugye? Kényelmes?

- Igen nagyon jó most.

- Olyan megnyugtató lehet így. Nincs már semmi baj. Egyre könnyebb majd mélyeket lélegezni. Nagyon jóleshet ez a hűs levegő ami az orron át beáramlik. Bátran lehet mélyeket lélegezni belőle, nagyon jót fog tenni. Mindig csak az a fontos, hogy szépen lassan, egyenletesen vegye a levegőt. Ez az. Nagyon jól csinálja Lili néni.

Kb. fél percig hagytam, hogy a légzése szépen egyenletessé váljon.

- Nagyon jó. Az a jó, hogy ezt akármikor meg tudja csinálni, ugyanúgy mint most. Egyszerűen és könnyedén lélegezni nagyon jó dolog és semmi mást nem kell majd csinálni mint azt amit most csinálunk. Lassan mélyen be a finom friss levegőt aztán könnyedén ki. A friss hűvös levegő aztán eljut mindenhova a tüdőben. Minden egyes kis zugba, nem hagy ki egyetlen pici helyet sem. Csak hagyni kell, hogy a levegő mélyen be tudjon áramolni, hogy felfrissítse és kitöltse az egész tüdőt. Ez jó érzés. És ezt mindig meg tudja majd csinálni mert most is Lili néni csinálja és ezután sem lesz ez másképpen. Minden lehetőség adott arra, hogy mély levegőt tudjon venni, irányítani tudja és ezért mostantól így is fogja csinálni. Hogy érzi magát Lili néni?

- Most jól kapok levegőt.

- Rendben. Most képzeljük el együtt, hogy mi lenne ha egy virágos rétre ülnénk ki mi ketten. Mert így lenne most éppen kedvünk. Meguntuk a kórházat és elmegyünk virágokat szedni mert az sokkal izgalmasabbnak tűnik jelenleg minthogy itt dekkoljunk. Pici mosoly jelent meg a szája szélén.

- Milyen virágot szeret Lili néni?

- A kék mezei virágot azt mindig szerettem.

- Tiszta szerencse, hogy ez a rét tele van kék mezei virágokkal. Mi a közepén ülünk, távolabb van néhány fa mert nem messze már kezdődik az erdő. Ha felnézünk az égre, látjuk, hogy néhány felhő még felettünk kószál mert éppen most lett vége egy rövid nyári zápornak. Finom, friss a levegő. Nagyon jó belelegezni. Nagyokat lélegzünk be és ki. Ez az. Nagyon jó. Érezzük a nedves föld szagát.. Most azt találtuk ki, hogy járunk egyet, megnézzük milyen a fű. Beletúrjuk a lábunkat a nedves fűbe, alatta kicsit vizes aztán lejjebb porhanyós föld. Jó itt lenni. Halk csobogást lehet hallani a fák felől, valószínű kispatak folyik arrafelé úgyhogy most odamegyünk és megnézzük. Lassan felkelünk. Együtt megyünk és én majd fogom, kapaszkodjon nyugodtan belém. Ez egészen könnyen megy. Most pedig elindulunk. Szépen együtt. Egyik lábunkat pakoljuk a másik elé. Nagyon jó a fűben járni főleg így eső után, én is nagyon szeretem. És nagyon könnyű is, hiszen miért is ne lenne az. Mindenünk meg van hozzá, hogy legyen erőnk szépen végigsétálni a mezőn. Van lábunk, van erős akaratumk és szépen egyenletesen lélegzünk, ki és be, úgyhogy sokáig bírjuk, egészen sokáig el tudunk így karba öltve sétálni, igazság szerint ha ilyen szépen lassan megyünk és egyenletesen lélegezzük be a friss finom hűvös levegőt, akármeddig is el tudunk sétálni. Nagyon jó sétálni. Biztonságos így együtt. Lassan odaérünk a kispatakhoz. Olyan finom a csobogás, bele is dugjuk kicsit a lábunkat, nagyon jólesik a hűs víz, nagyon finom, olyan mintha selyemkendővel simogatnák a lábunkat. És ahogy most itt ülünk, ebben az idilli környezetben, végig gondoljuk van-e olyan dolog, ami most itt nyomaszt bennünket. Bármi is az azt most belecsomagolja mindenki abba az óriási lapulevélbe ami a patak mellett a parton nő és úgy ahogy van megszabadulunk tőle. Bedobjuk a folyóba. Nem kell már. Inkább a jóérzések kellenek. És most úgy döntünk, hogy megmosakszunk a patakban. A patak vize gyönyörű tiszta, kellemes hűvös. Segítek megmosakodni, úgy ahogy a nővér szokott segíteni. Először beleül Lili néni a patakba, ugyanúgy ahogy a kádba szokott, aztán adok egy szivacsot és finom illatos szappant és teljesen tisztára moshatja vele magát. A feje tetejétől a kislábujjáig. Úgy mint ahogy azt a kis légy is tette az előbb a szalvétán. Szépen, lassan teljesen tisztára rendezte magát, hogy utána szabadon elrepülhessen. Ezt csináljuk most mi is- Nagyon jó érzés teljesen tisztának lenni. Most ha már készen van, megtörölgetem, szárazra törlöm, és most felveheti a kedvenc ruháját. Jól esik belebújni ilyen tisztán, kissé hűvösen a finom puha

frissen mosott ruhába. És most így, teljesen tisztán, felfrissülve elindulunk haza, de ide bármikor visszajöhetünk amikor kedvünk van és egyedül is visszajöhet mert teljesen biztonságos, a járás jól esik, könnyű és könnyen veszi a hús levegőt is. És ugyanígy lesz ez ha nem a réten lesz Lili néni. Mert napról napra jobban fogja érezni magát. Mindene megvan ahhoz, hogy ez így legyen és mostantól nem csak eltervezi de meg is csinálja amit akar és uralkodni fog a teste felett, amennyire csak képességeiből telik. Most vegyen egy mély levegőt próbálja benn tartani és elvezni egy pillanatra milyen finom érzés ahogy megtelik a tüdeje levegővel, aztán könnyedén fújja ki, és élvezze ahogy a levegő szinte átsuhan a tüdején és helyet csinál a következő adag friss levegőnek ami már alig várja, hogy bejusson. Nyugodtan, mélyen lélegezzen mert ez nagyon jó. Ha van kedve Lili néni, nyugodtan hagyja csukva a szemét, nyugodtan aludjon egy jót. Jót fog tenni egy kis pihenés. Én itt leszek, ha kellek, pihenjen nyugodtan.

Láthatóan nagyon békésen pihent, kicsit később befordult a fal felé és elaludt. Nyugodtan, békésen vette a levegőt.

Az ügyelet sem volt túl zajos, mindent szépen csendben megoldottunk. Másnap az első utam Lili nénihez vezetett aki a legnagyobb megdöbbenésemre az ágy szélén ült, a lábát lóbálva nézelődött.. megörült amikor meglátott és huncut mosollyal annyit mondott:

- ..élni akarok.. járnom kell megint... nem akarom, hogy itt legyen vége... ha már így kikanalaztam azt a szerencsétlen legyet a kakaómból, csak szerzek egy kanalat aztán kikanalazom már magamat is.. nem ?!  
--még szép! – mosolyogtam rá..

Nem tudom, mennyit hallott abból amit akkor délelőtt az ágya mellett mondtam, talán már a felénél aludt, talán az egésztest hallotta. Mindenesetre Lili néni 2 héttel később járókerettel járt, az oxigént leginkább csak alvás közben használta. Az ismerősét megkérte, hogy hozzon be neki újságokat, új ruhát, sütitket. Nagyon erős volt benne az elhatározás. A rohamos javulást kezelőorvosa is észrevette és néhány hónapon belül szóba került az otthonápolás lehetősége is, aminek Lili néni nagyon örült. A sors azonban mást szánt Lili néninek.. tüdőbetegségéből kifolyólag hajlamosabb volt a fertőzésekre mint a többi beteg. A kórházban tüdőgyulladást kapott és a szövődményekbe belehalt. Összeszorult a szívem amikor visszajöttem szabadságról és a nénit kerestem, azt hittem, sikerült neki és hazament. Az orvosi szobában két hete várt rám egy boríték alján egy kicsi, kopott alumínium kanál.. útravalóul arra az esetre ha ki kellene kanalazni magam a saját kakaómból..

### Megbeszélés:

Rossz pszichés és fizikai állapotban lévő beteghez hívtak ügyeletben. Az alapbetegségéből (krónikus obstruktív pulmonalis betegség – COPD) eredő szorongás, reményvesztettség, értéktelenség és tehetetlenség érzése uralkodott el a betegen amely akkorra már komoly fizikai tünetekkel - spasztikus légzés, nehézlégzés – is párosult. Fizikális vizsgálattal inkább a pszichés státusszal mint az alapbetegség progressziójával összefüggő légzési nehézséget találtam. Mivel még verbális szinten kezelhetőnek ítéltam meg a beteg állapotát gyógyszeres kezelést akután nem alkalmaztam és erre a későbbiekben sem volt szükség. A riport létrehozása a beteggel nem volt nehéz feladat, könnyen egymásra hangolódtunk. Fontosnak tartottam megőrizni végig a higgadtságomat, a biztonságos határozott mozdulatokat és

azoknak az egyértelmű kérdéseknek a feltevését amitől a beteg biztonságban érezheti magát mellettem. Mivel az idős beteg szellemileg teljesen friss volt megpróbáltam vele szimbolikusan értelmeztetni a kakaóba eső fuldokló állatka valamint az ő betegsége közti hasonlóságot amelyet könnyedén meg is értett. Az akcióból leszűrt tanulságot a végén ő maga fogalmazta meg magának- ”..ha már így kikanalaztam azt a szerencsétlen legyet a kakaómból, csak szerzek egy kanalat aztán kikanalazom már magamat is.. nem ?! ”

Miután úgy éreztem, hogy sikerült elnyernem a bizalmát és a fizikai állapota is jelentősen javult, egy egyszerűbb lazító-képzeti gyakorlat alkalmazásával próbálkoztam, mert úgy éreztem ha hajlandó velem együtt képzelődni, az segíthet új célok kitűzésében, motiválva a beteget a jobb életvitel kialakítására. Mivel ezt a relaxációs gyakorlatot első alkalommal alkalmaztam, utólag vettem észre, hogy nem szántam elég időt az izmok ellazítására majd a végén a lazító gyakorlatból való fokozatos lassú kijövetelre de szerencsére ez az eredményt nem befolyásolta. A beteg talán bele is aludt a gyakorlat végébe. Összességében azonban mind fizikai mint pszichés státuszában nagymértékű javulás következett be aminek most is szívből örülök mert úgy látszik életem első, kissé amatőr relaxációs-képzeti gyakorlata és a szuggesztiók amikben én is teljes valómból hittem, sikeresen elérték céljukat. A kanálka még most is megvan.. ez lett én pozitív szuggesztióm és segít kimászni a bögréből ha netalán azt érzem, hogy süllyedni kezdek holmi kakaófélékbe ☺