

Irodalomterápiás füzetek III.

GYÁSZ

*"Mert én tudom, hogy az én megváltóm él,
és utoljára megáll a por fölött,
és ha ez a bőröm szertefoszlik is,
testem nélkül is meglátom az Istent."*

– Jób könyve 19, 25

IMPRESSZUM

A kiadványt készítették

[Bagdács Zsuzsa](#)
[Dr. Béres Judit](#)
[Birta-Székely Noémi](#)
[Borszuk Valéria](#)
[Brunnerné Berta Nóra](#)
[Gál Zsóka](#)
[Izsák-Somogyi Kata](#)
[Juhász István](#)

[Heinemann Ildikó](#)
[Horváth Éva](#)
[Horváth Kincső](#)
[Huszár Annamária](#)
[Márkus Noémi](#)
[Selmeczi Ottilia](#)
[Szántó Livia Léna](#)
[Pálfi Andrea](#)

A készítők a Magyar Irodalomterápiás Társaság tagjai.

Kiadja: Magyar Irodalomterápiás Társaság, Dunakeszi, 2024. július 5.



Köszönjük, hogy gyászról szóló alkotásaikkal közreműködtek:

Abrudan Katalin, Bakonyi - Tánczos Vera, Fehér Gabriella, Harka Sára, Kis Boglárka, Kocsis Nikolett, Pudics Zsuzsanna, Sárosné Nobik - Nagy Rita, Sós Eszter, dr. Szilágyi Enikő, Szilágyi József, Várkonyi Edit Manuela

TARTALOMJEGYZÉK

IMPRESSZUM	1
ELŐSZÓ	3
A GYÁSZ MEGKÖZELÍTÉSEI	4
SZAKIRODALMI AJÁNLÁS	7
SZÉPIRODALMI AJÁNLÁS	12
GYERMEKEKHEZ SZÓLÓ MŰVEK	12
0-6 éves korig	12
7-13 éves korig	16
14-20 éves korig	18
FELNŐTTEKHEZ SZÓLÓ MŰVEK	21
A SZÖVEGLELŐ CÍMŰ KÖTET AJÁNLÁSAI	29
TOVÁBBI AJÁNLÓK, LINKGYŰJTEMÉNY	29
IRODALOMTERÁPIÁS GYAKORLAT	30
LÍRA	30
Fehér Gabriella	30
Harka Sára	30
Kocsis Nikolett	31
Szilágyi L. József	32
PRÓZA	33
Abrudan Katalin	33
Bakonyi - Tánczos Vera	35
Kis Boglárka	36
Pudics Zsuzsanna	37
Sárosné Nobik - Nagy Rita	38
Sós Eszter	40
dr. Szilágyi Enikő	42
Várkonyi Edit Manuela	45

ELŐSZÓ

Jelen *Irodalomterápiás füzetek* sorozatunk harmadik számában arra teszünk kísérletet, hogy a külföldön már közismert Mental Health Awareness (mentális egészséget tudatosító) kampányhoz csatlakozva az eddigi évekhez hasonlóan, idén is egy komplex, irodalomterápiás-ismeretterjesztő kiadványt hívjunk életre.

Az 2022. évben karácsony környékén jelent meg az első irodalomterápiás füzetünk, melynek témája a magányosság volt. Rendkívül fontosnak tartottuk, hogy irodalomterapeutaként csatlakozzunk a mentális egészség kampányához idén is, amelynek fókuszában ebben az évben a gyász állt. Szerettünk volna létrehozni egy olyan kiadványt, amely erőt nyújthat mindazoknak, akik gyászolnak, akik a szerettük halála miatt a legnagyobb lelki veszteséget élik át.

Utánanéztünk, milyen általunk ismert, olvasott, nagyra értékelt irodalmi művek foglalkoznak a gyász témájával, és a teljesség igénye nélkül összegyűjtöttünk egy csokorra valót azok közül a klasszikus és kortárs olvasmányok közül, amelyek szívet melengetőek vagy éppen fájdalmasan szépek. A gyász tapasztalata eltérően érinti a legkisebbeket, a serdülőket, a fiatal felnőtteket és a felnőtt korosztályt, ajánlásainkat ennek megfelelően korosztályos bontásban közöljük, hogy ezzel is megkönnyítsük a megfelelő olvasmányok kiválasztását.

A füzet különlegessége, hogy az irodalomterápia iránt érdeklődők, jelenlegi vagy volt csoporttagok is megajándékoztak minket saját alkotásaikkal, amelyeket a kiadvány végén olvashatnak.

Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani az írások szerzőinek, akik névvel vagy név nélkül, de hozzájárultak az irodalomterápiás füzet létrejöttéhez, és beleegyeztek abba, hogy alkotásaikat irodalomterápiás csoportokban is olvassuk, használjuk.

„Az Úr az én pásztorom. Ha a halál árnyéka völgyében járok is, nem félek semmi bajtól, mert te velem vagy.” – Zsolt 23, 1-4

A mentális egészség kampánya során a szervezők arra bátorítják az egyéneket, hogy kapcsolódjanak egymáshoz történeteik megosztásával, illetve az egész éven átívelő programokon való részvétellel annak érdekében, hogy minél több ember számára egyértelművé váljon az üzenet: a mentális egészség különösen fontos része általános egészségünknek.

A GYÁSZ MEGKÖZELÍTÉSEI

„Jézus mondja: Én vagyok a feltámadás és az élet, aki hisz én bennem, ha meghal is él; és aki él, és hisz én bennem, az nem hal meg soha.” – Jn 11, 25-26

A gyász életünk legfájdalmasabb érzése. Szerettünk elvesztése, halála, hiánya, a szomorúság, az elveszettség, a magára maradottság, a tehetetlenség, a düh, a mélységes üresség, félelem, kiszolgáltatottság és hangulatváltozások között zajlik.

Freud arról ír, hogy a gyász aprólékos, lassú és nehéz folyamat. Hasonlóképpen gyászoljuk meg gyerekkorunkat, barátságok felbomlását, azt, amilyenek egykor voltunk, vagy a házasság felbomlását. Judith Viorst Szükséges Vesztéseink című könyvében arról ír, hogy nem választhatjuk meg, elveszítjük-e szüleinket, testvérünket, házastársunkat vagy gyermekünket, de azt igen, hogy miképpen állunk hozzá saját szenvedésünkhöz, veszteségünkhöz.

„Választhatjuk, hogy együtt halunk meg a halottunkkal. Választhatjuk, hogy nyomorultan élünk tovább vagy választhatjuk, hogy a fájdalomtól és az emlékektől új alkalmazkodást kíváncsolunk. A gyászban elfogadjuk a fájdalmat, és túléljük a fájdalmat. A gyászban magunkévá tesszük a halottat, és egyben engedjük elmúlni. A gyászban elfogadjuk azokat a súlyos és fájdalmas változásokat, amelyek a veszteséggel járnak, és azután kihűl a gyász fájdalma, fokozatosan magunkra találunk.”

Kübler-Ross a gyászt szakaszokra bontja, ami könnyíti a tájékozódást, Pilling János ugyanakkor jelzi, hogy **ezek a szakaszok nem választhatóak el élesen egymástól**, a gyászoló nem napról nem napra lesz jobban, hanem hullámzó a kedélyállapot, hol jobban van, hol rosszabbul. Hadd álljon itt mégis a Pilling Jánostól tanult szakaszos felosztás is: sokk, kontrollált szakasz, tudatosulás, átdolgozás, adaptáció. Sok esetben, a gyászt, ha a halál hosszú betegség után, illetve időskorban következik be, megelőzi az anticipációs, megelőlegező gyász. Öt halálnemet állapíthatunk meg: előre látható természetes halál, előre nem látható természetes halál, baleset, gyilkosság, öngyilkosság.

A **sokk** az a szakasz, ami a halál után közvetlenül következik be, amikor a gyászoló nem képes felfogni a történeteket, nem akarja elhinni a halált, újra és újra lejátssza magában az eseményt, mégsem képes azt realizálni, úgy érzi magát, mintha csak egy regény, könyv, film szereplője lenne, vagy mintha álmodna, és arra gondol, hogy mindjárt vége a filmnek, mindjárt vége az álomnak és felébred, és ugyanúgy folytatódik tovább minden, mintha mi se történt volna. Ebben a szakaszban a gyászoló sokszor ismétli az eseményeket, újból és újból elmondja a halál bekövetkeztét. A lélek ebben a szakaszban kis időt nyer, hogy a könnyörtelen ténnyel ne kelljen rögtön szembesülnie a gyászolónak.

A **kontrollált szakasz** a temetésig tartó időszak, amikor van mit tenni a halottért, amikor sok az elintézni való, és az a megnyugtató érzés tölti el a gyászolót, hogy nem tehetetlen, cselekvőképes. Sokan gyászolótól vallott erről a szakasról úgy, hogy csak a temetést és a temetésig kell kibírnia, tartania magát, és akkor jön a megkönnyebbülés. Bizonyos szempontból igazuk van a gyászolóknak, hiszen az intézkedések erőt és tartást követelnek tőlük, nem sírhatják el magukat minden ügyintéző előtt, nem az ő tisztük a vigasztalás. Viszont tévednek abban, hogy utána könnyebb szakasz következik. Ugyanakkor

ebben a szakaszban szembesül először a gyászoló azzal, hogy egyedül, az elhunyt nélkül tevékenykedik.

A **tudatosulás** a legnehezebb szakasz a gyász folyamatában. Nehezíti a helyzetet, hogy idővel a látogatók, az együttérzők száma csökken, a telefonbeszélgetések ritkulnak, az érzelmi támogatás szép lassan szinte teljesen megszűnik. Az érzelmek kavalkádja árasztja el a gyászolót: szomorúság, tehetetlenség, harag, büntudat, megkönnyebbülés és félelem érzése váltogatja egymást. Váratlanul és erőteljesen lepik el a legkülönbözőbb érzések. Gyakran jellemző a gyászolóra a regresszív gondolkodás, döntésképtelenség, szórakozottság. Előfordul, hogy felveszi az elhunyra jellemző szokásokat, magatartásformákat. Mindezt testi tünetek is kísérhetik, például étvágytalanság, álmatlanság, hasmenés, gyengeség, kimerültség.

Az **átdolgozás idején** a fájdalmas emlékek mellett megjelennek szép, örömteli emlékek is, az emlékezés tudatossá válik, a gyászoló lassan biztos lesz abban, hogy szeretnének elvesztését fel fogja tudni dolgozni.

Az **adaptáció szakaszában** a gyászoló már úgy emlékezik, hogy képes az önálló életre is. Az elvesztett személy belső alakká, személyiségének részesévé válik. A gyászoló már tud örülni, nevetni anélkül, hogy büntudata lenne. Megújulnak a szociális kapcsolatai, új kapcsolatokat alakít ki, célokat tűz maga elé, és most már biztos abban, hogy meg is tudja őket valósítani.

Az **anticipációs gyász vagy megelőző gyász**: életveszélyes helyzetekben vagy betegségben szenvedő emberek hozzátartozói már a halál bekövetkezte előtt foglalkoznak a halál elkerülhetetlenségével, többször felmerül bennük annak lehetősége, hogy szerettük rövid időn belül meg fog halni, és arra is gondolkodnak, hogy ez vajon milyen mértékben fogja őket megviselni. Ez megkönnyítheti a gyász folyamatát, a haldokló és az életben maradó elbúcsúzhatnak egymástól. Kapcsolatuk bensőséges és szeretetteljes lehet ebben az utolsó időszakban. Számtalanszor találkoztam azonban a kórházlelkészi gyakorlatomban azzal, hogy hiába tudta mind a beteg, mind a látogató, hogy mi következik, mégsem mertek egymásról és a halálról beszélni. Tapasztalatom szerint a búcsúzás megkönnyíti a gyász folyamatát.

A gyász ugyanakkor szembesít bennünket **saját múlandóságunkkal, halálunkkal** is. A gyászt igen nehéz megosztani másokkal, mert mai társadalmunk menekül a halál témájától, a halálról pedig egyenesen tabu beszélni.

Amikor gyászolunk, amikor veszteségek érnek bennünket, kénytelenek vagyunk szembenézni a halállal, átértékeljük addigi életünket, fontossági sorrendet állítunk fel, rájövünk, hogy vannak lényegtelen, banális dolgok az életünkben. Mélyebbek lesznek szeretteinkkel való kapcsolataink, és felszabadulhatunk arra, hogy csak olyan dolgokat tegyünk meg, amiket meg szeretnénk tenni.

A gyász feldolgozásának folyamatában vannak **gátló tényezők**, mint a visszaeséstől és tehetetlenségtől való félelem, a halottal kapcsolatos büntudat, az ellentmondásosság érzése, a félreértett vallásosság. Szembesülni a gyással egyet jelent azzal, hogy a gyászoló szembesül a halállal. A gyász feldolgozását úgy látom, az teszi sikeressé, ha szerettünk elvesztésekor szembe merünk nézni saját halálunkkal is.

Viktor E. Frankl a logoterápia megalkotója számára reményt ad, hogy a szenvedésben minden körülmények között megtalálja az értelmet, reménységét pedig kiteljesíti a felettes értelemben való hit.

A halállal, a gyással való szembenezésben, a veszteségek feldolgozásában nagy szükségünk van a következő képességekre: reményre, optimizmusra, a pozitív jövőre irányultságra, a spiritualításra és az átfogó értelemben vetett hitre, játékoságra és humorra. Ezek olyan képességek, amik átlendítenek bennünket a legnehezebb, legfájdalmasabb élethelyzetekben is, hogy képesek legyünk újra élni, mi több, újra tudjunk örülni és megtaláljuk a boldogság forrását és lehetőségét.

Heinemann Ildikó

Felhasznált irodalom

FRANKL, VIKTOR E.: **Mégis mondj igent az életre.** Európa Könyvkiadó, Budapest, 2016.

JUDITH VIORST: **Szükséges veszteségeink.** Háttér Kiadó, Budapest. 1986.

KÜBLER-ROSS, ELISABETH : **A halál és a hozzá vezető út.** Gondolat, Budapest, 1988.

PILLING JÁNOS (szerk.): **Gyász (A pszichiátria aktuális kérdései).** Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2003.

SZAKIRODALMI AJÁNLÁS

HENNEZEL, MARIE DE: **Mindhalálíg méltósággal.** Európa Könyvkiadó, Budapest, 2007.

„Tudom, hogy meghalok egyszer, bár nem tudom, hogyan, sem azt, hogy mikor. Valahol a lelkem mélyén tudom. Tudom, hogy egyszer majd el kell hagynom az enyéimet, hacsak nem ők hagynak el engem előbb. Paradox módon ez a legmélyebb és legbensőségesebb tudás az, ami közös bennem az összes többi emberi lényvel.” (Marie de Hennezel)

Marie de Hennezel pszichológus, szakíró, aki könyvében tárgyilagosan közelít a halálhoz, a haldokláshoz és a gyászoláshoz. Jogszabályokat (egységes jogi-etikai szabályokat), elméleti kereteket, kezelési formákat, palliatív terápiás lehetőségeket, fogalommagyarázatot kínál könyvében azoknak, akik méltósággal szeretnének meghalni. Könyvében fókuszba állítja, hogy mennyire fontos az emberek számára az, hogy méltósággal tudjanak elmenni, hogy igény esetén mindannyian emberhez méltó ápolásban részesülhessünk és ezzel az életünk végén is meg tudjuk őrizni a méltóságunkat.

Művében megkülönböztet kétféle halálnemet. Az első az, amikor a haldokló személyt kellő gondossággal látják el és enyhítik a szenvedéseiket. A másik pedig az, amikor a haldokló óriási fájdalmat él át és maga kéri azt, hogy „vessenek véget a fájdalmának”. Az eutanáziát elítéli és úgy gondolja, hogy ebben a második esetben sem az lenne a cél, hogy eutanáziát alkalmazzanak, hanem ennél fontosabb lenne, hogy lehessen a halálról beszélgetni a beteggel.

Azt tartja szép halálnak, ha valakit gyorsan, fájdalmak nélkül, álmában ér utol a halál. A haldoklás idejére úgy tekint, mint kínkeserves, testi-, lelki gyötrellemmel teli, értelmetlen várakozásra, amelyet ezért meg kell rövidíteni. Mindenekelőtt a testi és a szellemi leépülés, a másoktól való függőség gondolata, az aggodalom, hogy környezetünk terhére leszünk, tölt el félelemmel bennünket. A halállal szemben érzett félelmeket még tovább fokozhatja a rossz halál, vagyis a balesetek, a hirtelen halálok vagy a magányos halál. Az emberek nagy része otthon szeretne meghalni családjá közelében, ettől függetlenül mégis nagyon nagy százalékuk egyedül, magányosan egy kórházi szobában fog meghalni. Akinek úgymond sikerül otthon meghalnia, az eléri a megnyugvást és enyhül a halálfélelme.

[Gál Zsóka](#)

KÜBLER-ROSS, ELISABETH : **A halál és a hozzá vezető út.** Gondolat, Budapest, 1988.

A rendkívül humánus és közvetlen hangot megütő Elizabeth Kübler-Ross A halál és a hozzá vezető út esetében egy olyan könyvet tartunk a kezünkben, amelynek a legtöbbször számára már a címe is félelmetes. Ez természetes is, hiszen mindenki számára elképzelhetetlen a saját halála, és ha jobban belegondolunk, valóban egy olyan dologról van szó, ami már nem a mi életünkben következik be. A címtől való esetleges iszonyodás ellenére érdemes nagy levegőt venni és belevágni bárkinek, hiszen mindannyiunk életének része a szenvedés, bűn, halál (ahogy azt a logoterápia tartja), vagyis a halál gondolatával

mindenkinek van dolga, lesz dolga. Ez a könyv nagyon nagy segítség, ha félünk, rettegünk. Hiszen olyan emberekkel folytatott interjúkat olvashatunk, akik halálos betegséggel küzdenek, fiatalok, idősek, egyaránt megszólalnak a könyvben, örök emléket állítva önmaguk számára, és hihetetlenül fontos tanítást hagyva maguk után. Mert a halál, a haldoklóval történő bármilyen beszéd, kommunikáció tabu, kellemetlen nehézség, kevesen tudják, mit kellene, mit lehetne mondani. A halál tagadása olyan mértékű a társadalmunkban, hogy Elizabeth Kübler-Ross még az orvosok is azt tanulják meg, hogyan lehet az életet meghosszabbítani, de a halállal való szembenézést kevésbé. Így tehát nemcsak nekünk, olvasóknak tökéletes tapasztalatszerzés a számtalan interjúból nyert tudásanyag, hanem a betegekkel, haldoklókkal vagy a hozzátartozókkal foglalkozók számára is. Ebből a könyvből megtudhatjuk, hogy mit gondolnak az érzelmek őszinte megvallásáról és a tények elkendőzéséről azok, akik valóban halál közeli helyzetben vannak, nekünk, jelenlegi olvasók számára a másik oldalon. Akkor is olvasható és haszonnal forgatható, rengeteg tanulságot nyújtó a könyv, ha jelenleg nincs különösebb problémánk a halál gondolatával, de akkor is tud enyhülést nyújtani, ha éppen gyászolunk.

[Brunnerné Berta Nóra](#)

MARTIN, JOHN D. – FERRIS, FRANK D.: **Csak hull a könnyem. A gyász és feldolgozása.** Virágmandula, Pécs, 2014.

Jelen kötet azoknak szól, akik nem tudják, hogy a gyászuk során milyen lelki folyamatok zajlanak le bennük, illetve, hogy mindazt, amit éreznek, milyen formában tudják a legjobban kifejezni a hozzájuk közel állók irányába. Ez a könyv szólhat a barátoknak, rokonoknak, családtagoknak, azoknak, akik a gyászukban megrekedt barátjukat segíteni szeretnék a gyászuk megélésében és sokszor tehetetlennek érzik magukat a társaságukban.

A mű alapkonceptiója a Felismerés – Elfogadás – Újraépítés elvére támaszkodik és abban próbál segítő kezet nyújtani, hogy a gyász legyen bármennyire is fájdalmas, meg kell próbálni az életünket újból felépíteni a bennünket ért veszteség után. Ez gyakorlatban annyit tesz, hogy első lépésként fel kell fogunk, hogy a szeretett személy meghalt, felismerni magát a fájdalmat, amelyet a veszteség hordoz magában. A következő lépés, hogy el tudjuk fogadni a minket ért veszteséget, és annak a jelentőségét is. Végezetül pedig újjá kell építenünk az életünket a szerettünk nélkül.

A kötet szerkezetét tekintve három egységből áll. Az első a gyász, a második a szív, a harmadik a fej. Mindegyik rész tele van eseteleírásokkal. Ezek a bemutatott történetek rendkívül gyakorlatiasan és érzékletesen vannak megjelenítve a kötetben. A Gyász című részben szó esik a gyászmunka fontosságáról, illetve arról, hogy hogyan tudjuk megengedni magunkat azt, hogy azt tegyük, amire szükségünk van. A „szív” rész az érzelmekben beállt változások felismerését hivatott bemutatni, ahol szó esik a magányról, a haragról, a büntudatról és a reményvesztettségéről is. A „fej” részben a fókusz az életünkben történt változások felismerésén van, hogy ezek a változások miként és mi módon tudnak hatni arra, hogy megtanuljunk élni elveszett társunk nélkül.

[Gál Zsóka](#)

NAGY MÁRIA ILONA: **A gyermek és a halál.** Pont Kiadó, Budapest, 1997.

Nagy Mária Ilona munkásságát kevesen ismerik, de mint ahogy Polcz Alaine is írja a könyvhöz készített ajánlásában, egyes külföldi szerzők tőle datálják a tanatológiát. Azt vallja, hogy a halál az ember örök problémája, az élet is csak a halál által nyerhet értelmet és értéket. Úgy gondolja, hogy az élet és a halál nem összeegyeztethetetlen, kibékíthetetlen ellentét, hanem egy egységes egészet alkot. A műve egyfajta értekezés, amelynek célja egységes képet adni a gyermek halálhoz való hozzáállásáról. A haláltudat alakulása olyan állandó folyamat, amely végigkíséri a gyermeket a különböző fejlődési szinteken. Egy rövid irodalmi összefoglaló után saját kutatását mutatja be, azt elemzi, összegzi, majd végezetül levonja a konklúziót. Kutatásában azt találta, hogy a gyerekek a halált többféleképpen ábrázolják. Ez alapján három típust különböztetett meg: animista, perszonifikáló, reális. Az animista a halált, mint irreverzibilis tény nem ismeri, a halálban életet lát. A perszonifikáló típus a halálnak személyes jelleget ad. A reális típus a halált úgy fogadja el, amint van. Sok a kevert típus, amit a gyermek diffúz mentalitása még jobban elősegít. Könyvében helyet kapnak a halállal kapcsolatos érzelmek és törekvések is, amelyeket a gyerekek válaszai alapján négy nagy csoportra bontott, ezek a következők: fájdalom, félelem és szorongás, ellenkezés, kíváncsiság. Emellett könyvéből arra a kérdésre is választ kaphatunk, hogy mikor gondol a gyerek a halálra. Ennek két alakja van. Az egyik a reaktív, amikor a halálra gondolás külső indíték folytán következik be. A másik a spontán, amikor a halálra gondolásnál közvetlen, külső ok már nem mutatkozik.

[Gál Zsóka](#)

POLCZ ALAINE: **Gyászban lenni.** Pont Kiadó, Budapest, 2000.

„Elfogadni tudni a másik halálát annyit jelent, mint elfogadni egy „soha viszont nem látást”, egy hang és gyengédség, esetleg gyűlölet megszűntét, melyek hordozói voltak a kapcsolatnak, belenyugodni a közösen elképzelt jövő szétfoslásába, az örökös és végleges hiányba.”

Polcz Alaine magyar pszichológus, író, a tanatológia (a halál és gyász kutatása) magyarországi úttörője, a Magyar Hospice Mozgalom, majd alapítvány életre hívója. A gyászolókkal töltött sok évtizedes munkája összegződik ebben a kötetben, olyan régebbi írásait fűzte csokorba, amelyek mind a gyászolás témáját járják körbe.

A könyv felépítését tekintve nem csak a felnőttek, de a gyerekek gyászával is foglalkozik. A gyermek először megismerkedik a halál fogalmával, hamarosan tudatossá válik számára, hogy mindenki halandó. Pár év alatt megéri a tapasztalat és a következtetés, hogy ő maga is meg fog halni. Serdülőkorban előkerül a halál problémája, mivel erre az életkorra jellemző a fokozott érzékenység. Hogy ismerkedett meg régebben a gyermek a halállal? Természetes módokon, felnőtt közösségekben, állatok leölése révén, esetleg barátok, családtagok halála kapcsán, szavak útján vagy éppen a bibliai tanítások alapján. Ezek mellett arról is külön fejezet szól, hogy hogyan emlékeznek vissza a szülők gyermekük elvesztésére.

A gyászolás folyamatát Polcz Alaine a munkája során megismert gyászoló személyek eseteivel mutatja be. Bepillantást enged munkájának, hivatásának abba az intim szegletébe,

amely során a hozzá fordulók megnyílnak és kitárulkoznak számára. Esetismertetése során egyes eseteket hosszabban fejt ki, míg másokról pár csak mondatot találunk a könyvben, de mindegyiket részletezi, magyarázza, hogy miért azt és úgy reagált akkor.

[Gál Zsóka](#)

POLCZ ALAINE: **Ideje a meghalásnak.** Pont Kiadó, Budapest, 2001.

„Az első századokban a katakombák sírjait lefedő kőlapot „menzának” hívták, mivel az agapét, a szeretetvendégséget itt tartották, és a kőlapokat asztalnak használták, innen ered a menza szó; evés és halál összefüggése.”

Polcz Alaine magyar pszichológus, író, a tanatológia (a halál és gyász kutatása) magyarországi úttörője, a Magyar Hospice Mozgalom, majd alapítvány életre hívója.

A könyv felépítését tekintve több dolgot is érint. Szó van a halálról, annak kultúrájáról, a haldoklásról, annak hagyományairól, amelyet történeti szempontból is érint, mint ahogy azt a fenti idézet is szemlélteti. Halálközeli élmények is helyet kapnak a könyvben, a spiritualításra is kitér, ahol szépen, érthetően, nem részrehajlóan, hanem tárgyilagosan beszél a halálfélelemről. Az eutanázia tematikája is helyet kap a könyvben. Majd jelen művében nagy részt szentel annak, hogy mi a hospice mozgalom, annak mi a jelentősége, miért tartja fontos dolognak. Vélekedése szerint a méltóságteljes halálhoz elengedhetetlen az emberséges halálkultusz megléte kultúránkban.

Rengeteg felnőtt van, aki a halált tabutémának tekinti. A gyermekeknek a halállal kapcsolatos kérdéseit, sőt közléseit is általában elhárítják a felnőttek. Egymás között se nagyon tudnak a halálról beszélgetni, nemhogy egy gyereknek próbálják meg azt elmagyarázni. Az író-pszichológus szerint úgy el vagyunk foglalva az élettel és az idővel, hogy nem érünk rá a halottakkal foglalkozni.

Arra biztat minden olvasót, hogy legyen őszinte és nyílt, amikor a halál, mint téma kerül terítékre.

[Gál Zsóka](#)

YALOM, D. IRVIN – YALOM, MARILYN: **Halálról és Életről.** Park, Budapest, 2021.

Irvin D. Yalom és Marilyn Yalom könyve, a *Halálról és Életről* egy közös vállalkozás arra, hogy bevezessenek minket olvasókat a társunk elvesztésével járó, legmélyebb érzelmi élményekbe. A pszichoterapeuta és a feminista író együttesen vizsgálja az öregedés és a halál elkerülhetetlen tényeit, valamint az életen át kísérő társ elvesztésének fájdalmát.

Irvin D. Yalom munkássága során sokszor foglalkozott a halál témájával, gondoljunk bele a nevével fémjelzett egzisztenciális pszichológia négy nagy aggodalmába, melyek a halál, a szabadság, az elszigeteltség és az értelemnélküliség. Ebben az írásában személyes narratívájuk mentén láthatjuk a halál sokszínűségét. A páros két perspektívája – a haldokló és a kísérő – által feltáruznak olyan feszültségek, érzések és események, amik az elmúlással járnak. A könyv különlegessége, hogy a szerzők a nehezen megfogalmazható helyzetekről is nyíltan írnak, például a felhalmozott személyes kincsek továbbadásáról vagy a halálvágy megfogalmazhatóságáról a szenvedésteli betegségben. Ugyanakkor arra is rámutatnak, hogy a

gyászfolyamat nem a halál tényével kezdődik, hanem sokkal korábban megindulhat – Marilyn támogató családján és baráti körén keresztül kap élményeket és energiát betegsége méltó viseléséhez, illetve búcsúzik tőlük. A történetfolyamhoz hozzájárul, hogy a Marilynnel történetéről Marilyn és Yalom is kendőzetlen őszinteséggel és önreflexióval ír, így látható az események kétféle értelmezése. A kötet nem fejeződik be Marilyn halálával, Irvin továbbdolgozza az eseményeket saját nézőpontjával. Ez által láthatóvá válik sok olyan nehézség, amit a gyászfolyamat tud hozni; temetés, magány, emlékek elvesztése, bűntudat, értelemkeresés, zavarodottság.

Összességében a *Halálról és életről* egy megindító olvasmány az életen át tartó szerelemről és annak elvesztéséről, segít szembe nézni a halál és veszteség tabutémáival.

[Horváth Kincső](#)

SZÉPIRODALMI AJÁNLÁS

GYERMEKEKHEZ SZÓLÓ MŰVEK

0-6 éves korig

AYHAN GÖKHÁN (szerk.): **Felhőpárna – Versek léten innen és túl.** Petőfi Kulturális Ügynökség, Budapest, 2021.

A *Felhőpárna* című gyermekverses kötetet a Petőfi Kulturális Ügynökség jelentette meg 2021-ben. A benne olvasható verseket Ayhan Gökhan és az IGYIC (Ifjúsági és Gyerekirodalmi Centrum) válogatta. Ahogyan Kádár Annamária is írja a könyv fülszövegében: „A legtöbb szülő megrémül, ha a gyermek a halálról kérdezősködik, és igyekszik megkímélni ettől a témától. Addig azonban gyermekünknek sem tudunk segíteni, amíg mi magunk rettegünk, és nem vagyunk képesek szembenézni a saját érzéseinkkel.” Ez a könyv azonban segít azoknak a szülőknek, akik szeretnék úgy megismertetni a halál fogalmát a gyermekeikkel, hogy az ne keltsen rossz érzéseket sem gyermekben, sem pedig szülőben. Kedves, gyermekek számára könnyen befogadható versek szerepelnek a kötetben, melyek Orosz Annabella csodálatos illusztrációival válnak még inkább befogadhatóvá.

[Juhász Pityu](#)

BOND, MICHAEL: **Paddington megérkezik.** Mojzer Kiadó, Budapest, 2024.

A könyvben a kis medvét bőröndjén ülve találják a londoni Paddington állomáson nyakában egy felirattal: „Kérlek, vigyázz erre a medvére. Köszönöm.” A legsötétebb, Peruból érkező kis medvét a Brown család találja meg és fogadja be, és ők adják neki a Paddington nevet. Paddington mágnesként vonzza a bajt és mindent megtesz, hogy azokból kikeveredjen. Kedves, szerethető lényre sok vicces kalandba keveredik. Gyermekgyász csoportvezetőként találkozom olyan esetekkel, amikor az árva vagy félárva gyermek egy idegen vagy általa alig ismert családba kell, hogy kerüljön. Például a kislány az édesanyjával (aki előzőleg elvált az apától) élt, amikor az édesanya rákbetegségben meghal. Ilyenkor a gyermek az apa felügyeletébe, gyámsága alá kerül. Van, aki mindkét szülőjét elveszíti. A gyászoló gyermeknek ilyenkor nemcsak a haláleset gyászát és fájdalmát, hanem a költözéssel együtt egyéb kapcsolatai elvesztését is meg kell élnie. Egy ilyen gyermek mindenkinél jobban tud azonosulni azzal a kis mackóval, akinek a nyakában a “Kérlek, vigyázz erre a medvére. Köszönöm” tábla lóg. Beilleszkedni az új családba, új barátokat találni nem könnyű. Paddington története ezekben is segíthet a gyermekeknek és az őket befogadó családoknak. Amellett, hogy komoly élethelyzetről szól, Bond a humor eszközét hívja segítségül, ami felüdülést hoz gyermeknek, felnőttek egyaránt. A kis mackó története erőt és reményt ad.

[Selmeczi Otília](#)

CHANDLER, LAUREN: **Búcsú a búcsúzástól Igaz történet Jézusról, Lázárról és az üres sírról.** Kálvin Kiadó, Budapest, 2021.

Lázár feltámasztása (János evangéliuma 11. rész 1-45 versek) Jézus barátainak: Máriának, Mártának és Lázárnak a történetét meséli el. Lázár megbetegszik és meghal. Mire Jézus és tanítványai a gyászoló családhoz érnek, Lázár már négy napja halott. Márta, úgy gondolja, ha a Mester nem késik, nem halt volna meg a testvére. „Én vagyok a feltámadás és az élet, aki hisz énbennem, ha meghal is, él; és aki él, és hisz énbennem, az nem hal meg soha. Hiszed-e ezt?” – teszi fel a kérdést Mártának Jézus. A történet bemutatja Jézus együttérző szeretetét és isteni erejét: Jézus együtt sír a gyászolókkal és feltámasztja Lázárt. Néha mindannyiunknak búcsúzni kell rövidebb-hosszabb időre. Megtörténik, hogy egy családtagunk vagy barátunk megbetegszik és búcsút kell venni tőle, mert meghal. Ilyenkor szomorúak leszünk. Olyan, mintha örökre búcsúznánk, de Jézus azért jött, hogy véget vessen a búcsúzásnak. A *Búcsú a búcsúzástól. Igaz történet Jézusról, Lázárról és az üres sírről* című könyv az örök élet reménységét, szeretteink viszontlátásának örömét meséli el.

[Selmeczi Ottilia](#)

DAUTREMER, RÉBECCA: **Jussváry Jakominusz gazdag órái.** ford.: Pacskovszky Zsolt. Sclar Kiadó, Budapest, 2021.

Avagy az egyszerű élet dicsérete – lehetne az alcím. Ez a szemet gyönyörködtető, nosztalgikus hangulatú illusztrációkkal teli képeskönyv valójában bármely korosztály számára befogadható módon szól az élet apró, de fontos történéseiről, érzéseiről, feladatairól, találkozásairól. Jakominusz (aki történetesen egy nyúl) életét követhetjük végig fényképalbum-szerűen születésétől egészen a haláláig, bizonyosággal arra, hogy a legegyszerűbb élet is különleges és megismételhetetlenül egyedi. A könyv bemutatja azt a tanulási folyamatot, amelynek első fontos állomása az a felismerés, hogy megvan a magam helye a világban, a következő cél, hogy ezt a helyet meg is találjam, a végső pedig az, hogy elfogadjam, egyszer itt kell majd hagynom ezt a világot, és hogy kész legyek erre a búcsúra. A szerző-illusztrátor előszava, valamint a könyvvégi gazdag órák listája is alkalmas beszélgetésindítónak, akár gyerekekkel, akár felnőtteknek vesszük kézbe a könyvet. Szülőknek azt javaslom, hogy először magukban olvassák el, és ne féljenek attól, hogy esetleg maguk is elérzékenyülnek. „*Ahogy Jakominusz is mondta, érdemes volt végigélnie az életét.*” A végigélt életnek pedig az élet vége is a része. Az elmúlás elfogadása bármely korosztály számára nehéz feladat lehet. Nagyszerű, hogy vannak olyan könyvek, melyek segítségével együtt is gondolkodhatunk, beszélhetünk a témáról, tabusítás helyett oldva az ezzel kapcsolatos szorongást mind gyerekekben, mind felnőttekben.

[Bagdács Zsuzsa](#)

GODFREY, JAN: **Hová tűnt a cseresznyefa nagypapa? Életről és elmúlásról gyerekeknek.** Harmat Kiadó, Budapest, 2014.

Az öreg cseresznyefát ki kellett vágni. „Te is nagyon öreg vagy...– súgta Veronika. – Te is meg fogsz halni?” – teszi fel a kérdést nagypapának kisunokája. Az élet rendjéről, a születésről, a halálról, a mag útjáról, az újjászületésről és az átváltozásról szól a *Hová tűnt a cseresznyefa nagypapa? Életről és elmúlásról gyerekeknek* című könyv. A történet a mennyországról tanít, arról, hogy akik Istent szeretik, odaköltöznek hozzá miután meghaltak, hogy Isten a magokhoz hasonlóan az embert is új életre tudja kelteni. A könyv a keresztény hit, az örök élet reménységét mutatja be gyerekeknek.

[Selmeczi Ottilia](#)

HOUSE, CATHERINE: **Hová ment nagypapa?** Kálvin Kiadó, Budapest, 2017.

Emma nagyon szeret a nagymamájánál lenni, mert a nagyival jókat lehet beszélgetni és sétálni. Egy napsütötte napon nagypapa sírjára visznek tulipánokat. Útközben Emma a halálról és az elmúlásról kérdegeti nagymamáját. Párbeszédük segítség lehet ahhoz, hogyan beszéljünk gyermekeinkkel az élet egyik legnehezebb kérdéséről. A könyv kedvesen mutatja be a keresztény hitet, a szerető Isten képét, a mennyországba és az örök életbe vetett hitet és az abból fakadó reménységet kisgyermeknek is érthető módon.

[Selmeczi Ottilia](#)

SZABÓ IMOLA JULIANNA: **Kinőtt szív – Felnőttmesekönyv.** L’Harmattan–Könyvpont, Budapest, 2015.

„Apa tegnap meghalt. Állítólag sokan teszik, hallottam valami slamisztikáról, ami szerint nagyon sokan. De ő nem sokan volt. Van olyan, hogy valaki behunyja a szemét és soha többé nem nyitja ki. Nem értem, miért nem. Pedig apának olyan szép barna a szeme, mint a csillogó gesztenyének. Tele van ilyen gesztenyékkel a játszótér. A fáról leesnek és fekszenek a földön. Sok-sok csillogó gesztenyeszem. De egyik sem apáé.”

A *Kinőtt szív*ben két cselekményszálát figyelhetünk meg. Két kislányét, akiket veszteség ért. Az egyikük Zsilike, aki a szeme világát, a másikuk Szélkislány, aki pedig az apukáját veszítette el. Maros Krisztina illusztrációi igazán meghatóvá, befogadhatóbbá teszik a történeteket, melyek mintha tényleg a két kislány által lennének elmesélve. *“Apa elaludt. / Éjszaka lett / a szeme helyén.”*

Szélkislány, aki az apukája után maradt ürrel kapcsolatban mesél, sokszor Manduláról is beszél, aki Szélkislány életében szintén meghatározó szereplő. Mandula a végén segít is Szélkislánynak: *„Ma rákötöttem Mandulát egy lufi madzagjára és felengedtem a magas felhőkhöz. Apának, hogy ne legyen egyedül. Mandula megígérte, hogy ha megérkezik hozzá, akkor az lesz az első, hogy megmondja neki, szeretem. És megszámlálják majd minden este az ég sarkait, hogy szépeket álmodjanak mindketten.”*

[Juhász Pityu](#)

WEITZE, MONIKA–BATTUT, ERIC: **Mese a rózsaszín elefántról, aki nagyon szomorú volt, aztán újra jobban érezte magát.** Naphegy Kiadó, Budapest, 2007.

Hogyan lehet segíteni egy kisgyermeket egy számára szeretett személy elvesztése miatt érzett fájdalmában? Mi, felnőttek hogyan tudjuk kísérni, támogatni őt veszteségének feldolgozásában? Monika Weitze erre a lehetetlennek tűnő feladatra vállalkozik: egy kiselefánt történetén keresztül nyújt segítségét ennek megoldására gyermeknek és szüleinek egyaránt.

A könyv főszereplője egy különleges, rózsaszín elefántgyerek, Mambó, aki elveszíti legjobb barátját, mert Pöttöm és családja távoli vidékre költözik. Bár tényleges haláleset nem történik a mesében, Pöttöm eltűnését végleges, visszafordíthatatlan veszteségként éli meg Mambó, számára örökre eltűnik a barátja, ezért értelmezhető metaforikusan is a „más helyre való költözés.” Ezt az olvasatot erősíti meg az is, hogy a könyv valójában a gyász munkáról szól: Mambó végigjárja a gyász fázisait, hogy tovább tudjon lépni.

A kiselefánt nehezen éli meg a veszteséget, vigasztalhatatlan szomorúságában játszani sincs kedve, bánata olyan mély, hogy a világot szürkének és üresnek találja. A körülötte lévő felnőttek sem tudják jobb kedvre deríteni, nem tudnak valódi érzelmi segítséget nyújtani: kiüresedett, közhelyes jótanácsaik, értelmetlen elvárásaik – „*Szedd össze magad!*”, „*Azért ez nem akkora tragédia...*” – csak még jobban elmélyítik a kiselefánt magányát.

A fordulat akkor következik be, amikor Mambó elhatározza, hogy külső segítséget kér és felkeresi a bölcs baglyot. A segítőhöz vezető útja nagyon hosszadalmas és küzdelmes, ezzel is kifejezve a gyászfolyamat nehézségeit. A bagoly tanácsai a reménykeltőek, és azt a felmentést adják, hogy ne a külső elvárások szerint gyászoljuk meg szeretteinket, hanem a saját módunk és ritmusunk szerint.

A könyv további része lírai szépséggel meséli el, ahogy Mambó fokozatosan eljut a gyászfolyamat utolsó fázisáig, az elfogadásig, ami nem a felejtést jelenti, hanem azt, hogy az elvesztett szeretteink továbbélnek a szívünkben. A könyv nehéz témáját a színes illusztrációk oldják fel, és alkalmat adnak arra, hogy ezeket böngészve szülő és gyermek összefűzve beszélgessen a megélt veszteségről.

[Márkus Noémi](#)

7-13 éves korig

CROWLEY, CATH: **Szavak kékben.** Menő Könyvek, Budapest, 2019.

Ez az ifjúsági regény elsősorban kamaszoknak segíthet a gyász feldolgozásában, de felnőttek számára is gyógyír lehet ez a lélekmelengető, gyönyörű történet.

A könyv főszereplője a 18 éves Rachel, aki elveszíti a hozzá közel álló öccsét, Calt egy váratlan balesetben. A tragédia után az egész családja összeomlik, nem tudnak adekvát segítséget nyújtani neki a gyászban. Rachel azt éli meg, hogy nemcsak a testvérét, hanem mindenét elveszítette, leginkább saját magát. Olyan mélyre hull, hogy teljesen szakít korábbi életével: nem érettségizik le, minden iránt elveszíti az érdeklődését, egy falat híz maga köré. A gyászfolyamat depresszió szakaszában ragad, úgy hiszi, többé nem lesz képes érezni, teljesen kiüresedett, képtelen beszélni a történekről.

Nagyon hitelesen írja le, hogy milyen talajvesztettek lehetünk a gyászban, és néha elegendő egy jó barát, akinek az őszinte támogatása elindíthatja bennünk a változást, akinek elmondhatjuk a bennünket ért veszteség fájdalmát, akivel beszélni lehet olyan nyugtalanító kérdésekről, amelyek egy-egy haláleset után joggal foglalkoztatnak bennünket, hogy mi van a halál után, létezik-e lélekvándorlás. Rachel gyógyulásában további segítséget nyújt, hogy meghallgatja mások gyásztörténeteit. Ezek ráébresztik, hogy sokan vannak ilyen élethelyzetben, hasonló érzéseket éltek meg, és ez elviselhetőbbé teszi számára a veszteséget, és a gyászoló olvasó is könnyen tud azonosulni ezekkel a megélésekkel.

A könyv befejezése vigasztaló, azt sugallja, hogy egyetlen dologgal tudjuk a szeretteinket itt tartani: a róluk szóló történetekkel vagy akár egy könyvbe rejtett üzenettel. És elhangzik a végén a legfontosabb mondanivaló: ha egy szerettünk meghal, vállalni kell a kockázatot, hogy újra élni kezdünk büntudat nélkül.

[Márkus Noémi](#)

DELLAIRA, AVA: **Kedves halottak!** Ciceró, Budapest, 2015.

A Kedves halottak! egy különleges levélregény, melyben a levelek egy kamasz lány, Laurel naplóját is adják. Magyarra Sóvágó Katalin fordította. *“Kedves Kurt Cobain! Mrs. Buster ma azt adta első házi feladatnak angolból, hogy írjunk levelet valakinek, aki már nem él. Mintha a levél utolérhetne téged az égben vagy a kísértetek postáján. Nyilván azt akarta, hogy egy régi elnöknek írjunk, vagy ilyesmi, de nekem olyasvalaki kell, akihez beszélhetek. Egy elnökkel nem tudnék beszélni. Veled tudok.”* (7. oldal)

Laurel végül nem, vagyis nem akkor adja be ezt a házi feladatát, mikor tanára kérte volna, viszont sokáig ír leveleket olyan emberekhez, akik valamiért meghatározóak voltak az ő életében. Leveleiben olvashatjuk, hogyan alakul az élete középiskolás lányként, és mindezt úgy teszi, hogy közben elhunyt nővére, May is megjelenik a sorok között, aki nagyon hiányzik neki. A levelekből megtudhatjuk, hogy direkt nem abba a középiskolába ment tovább, ahol May is tanult, de mint kiderült, a választott középiskolában sem volt ismeretlen, ahogyan azt szerette volna. A levelek segítenek neki abban, hogy szeretett nővérét végül el

tudja engedni, az ő kezdeményezésére mennek ki apjával és anyjával a folyóba szórni elhunyt nővére hamvait.

“– *Erős vagy, de nekünk azért még a kicsi maradsz - mondta anyu. Összenéztek apuval. - Büszkék vagyunk rád. És a nővéredre is.*” (292. oldal)

[Juhász Pityu](#)

EICHINGER, ROSEMARIE: **Esznek-e a halottak epertortát?** Kolibri Kiadó, Budapest, 2017.

A meglepő cím és a harsány könyvborító különleges könyvet ígér, és a (kis)kamasz, felnőtt olvasó nem is fog csalódni benne: egy szokatlan történetet kap, amely kiemelkedik a gyászfeldolgozó alkotások közül, mert abszurd humort használva tud úgy beszélni a halálról, hogy az mégsem hat ijesztőnek.

Már a helyszín is bizarr, a történet egy temetőben játszódik, ahol a 13 éves Emma édesapja dolgozik sírásóként. Ennek a környezetnek köszönhető, hogy a kislány számára a halál az élet természetes része, pl. szeret bolyongani a sírok között, a temetőben lévő halottaknak megírja az élettörténetét, mint egy krónikás.

A regény elején Peter lép be a lány életébe, mikor a fiú egy balesetben elveszíti ikertestvérét. Mivel szülei a gyászukba zárkózva érzelmileg elérhetlenné válnak, a fiú megküzdési stratégia híján a temetőben tölti napjait testvére sírjánál üldögélve. Emma lesz az, aki kimozdítja ebből, megismerteti a különböző halálfelfogásokkal, gyászmódokkal az egyiptomi halottkultusztól a viking szertartásokon át a mexikói rítusokig, mindezekről olyan természetességgel szólva, hogy Peter (az olvasó) halállal kapcsolatos rettenetét szép lassan feloldja. Emma egyenes és őszinte beszédmódjának hatására Peter képes lesz gyászukban megrekedt szüleinek segítő kezét nyújtani és visszacsalogatni őket az életbe.

A könyv legnagyobb erénye, hogy nyíltan beszél arról is, hogy a szeretteink elvesztése utáni gyász nem könnyű, mindenki másképp éli meg, van, aki úgy érzi, hogy olyan, mintha hajótörést szenvedett volna, és van, aki önmagába zárkózva, de ehhez is joga van! A lényeg az, hogy „*Az élet megy tovább, akkor is, ha valakink meghal. Valahogy megy tovább. Hát nem?*”

[Márkus Noémi](#)

KOLOZSI LÁSZLÓ: **Apufa.** Manó könyvek, Budapest, 2017.

Kolozsi László kötete Igor Lazin zseniális rajzaival egyszerre szól gyermekhez és felnőtthez gyászról, elfogadásról, időről, az élet nagy titkairól. Szöveg és kép egyszerre szippantja be az olvasót és egyszerre készíti olykor a mese félretételére, mert könnyeit kell felitatni.

A veszteség és a gyász élményéhez közelíteni gyermeki nézőpontból gazdag szakirodalmi témájú. Az egyik szülő elvesztése egy családban azonban szélesebb spektrumon veszteség – anyagi szempontokról, a túlélő szülőtárs felelősségének megsokszorozódásáról, a közös emlékek identitásgeneráló hatásáról is szól. Ezekhez autentikusan közelíteni olykor csak egy

híd segítségével lehet, ebben a történetben a halála után egy diófába költöző édesapa segítségével. Kettős metafora ez, mert maga a halál is egy híd ebben az értelmezésben, hiszen az elhunyt édesapa csak addig marad a diófában, amíg a feldolgozási időre szükség van, ezt követően továbbvándorol. Addigra viszont már el tudják engedni a családtagok. Mily' számos esetben halljuk azt, hogy a gyásznak nem ad a környezet megfelelő időt és teret – a hozzátartozóknak megfelelő időt. A gyászidőszak egyénekenként eltérő volta – az Apufa szükségessége – olyan tapasztalat, melyben még itt is, ott is áll a veszteséget átélő személy. Nem is szeretné még elengedni, a mindennapok azonban mégis megkövetelik maguknak a rutintevékenységeket. Kolozsi László zseniális metaforája a diófával egyben az óvó-védelmező, a gyökereket adó, mégis az diószemekbe zárt mesékben, vagyis a szerettei emlékeiben továbbélő elhunyt édesapa gyógyító szeretete.

S a történet végére már nem is válik nehezzé az eleinte még szörnyűséges határ: elhunyt szeretettünket a megfelelő gyászidő és gyászmunka után el kell engedni.

Szeretettel ajánlom ezt a kötetet gyermekeknek, felnőtteknek egyaránt.

[Izsák-Somogyi Kata](#)

14-20 éves korig

GRIFFIN, PAUL: **Ahol a barátom, ott az otthonom.** Menő Könyvek, Budapest, 2017.

A halál témáját feldolgozó gyerekkönyvek közül kiemelkedik ez a gyönyörű, szívmengető könyv, mert a veszteségek ellenére is olyan életigenlés, remény és pozitív példa van benne, mely alkalmassá teszi egy gyászfolyamatban lévő gyermek és felnőtt megsegítésére.

A regény főszereplője, a 11 éves Ben imádott és szerető szívű nevelőanyja váratlanul meghal. Nemcsak a veszteséggel kell szembenéznie gyerekként, hanem újra át kell élnie a családtalanság érzését, a kiszolgáltatottságot, és ez a kettős krízis megnehezíti a gyászmunkáját. Sorsa akkor látszik rendeződni, amikor megismerkedik kedvenc könyvtárosnőjének lányával, Halleyvel és barátságot kötnek. Ben ezen a kapcsolaton keresztül csöppen bele egy igazi, szerető családba, jó emberek közé. Halley és Ben elválaszthatatlanok lesznek, és a lány lesz a segítője a veszteség megélésében, átkeretezésében. A lány nyíltsága támogató erő, jelenlétében Ben nem fél beszélni a szívében lévő hiányról, kimutathatja a fájdalmát. A szerző jól érzékelteti a gyászfolyamat természetét: hullámozó, néha egy váratlan mozzanat indítja el a könnyeket, pl. egy szárnyaló galamb látványa, mint Ben esetében, de a lényeg, hogy ne féljünk megélni a gyással kapcsolatos érzéseinket.

Rendeződik a fiú sorsa, örökbe fogadja a család, de kiderül, hogy Halley gyógyíthatatlan rákos beteg. A könyv utolsó harmada a lány haldoklását kíséri végig megrendítő módon, arra is példát mutatva, hogyan lehet méltósággal elbúcsúzni az élettől. A könyv végkicsengése mégis pozitív: a segítő emberek ott vannak körülöttünk, hogy megkönnyítsék a gyászunkat. A szeretteink tovább élnek azokban a történetekben, amelyeket mesélünk róluk, és mindig velünk maradnak: „*Igen, Halley itt van velem. Csak annyit kell tennem, hogy lehunyom a szemem.*”

[Márkus Noémi](#)

MÉSZÖLY ÁGNES: **Fekete nyár**. Tilos az Á Kiadó, Budapest, 2020.

Mészöly Ágnes tabudöntőgető ifjúsági regénye olyan súlyos kérdésekre keresi a választ, hogy hogyan tudunk felkészülni a halálra, hogyan fogadjuk a szeretteink halálát, hogyan lehet a veszteségről hazugság nélkül beszélni, mindezekre egy szókimondó, lázadó kamaszlány szűrőjén keresztül rálátva.

A regény főszereplője egy tizedikes különc gimnazista, Pamuk Fanni, akinek élete több ponton kapcsolódik a halálhoz. Kedvenc animesorozatának főszereplője, Urara, a fekete haláldémon, akinek feladata a lelkek átkísérése az Átjárón. Fanni szeretne külsőleg hasonlítani rá, és az az álma, hogy a haláldémon jelmezébe bújva megnyerje a sorozatrajongók Con fesztiváljának versenyét. Ez az vágya fogja a szomszéd néniével összehozni, aki vállalja a jelmez elkészítését. A közös munka során derül ki, hogy Helga néni haldoklik, így válik Fanni nemcsak külsőleg Urarává, hanem feladatkörét tekintve is, a néni utolsó útjának kísérőjévé válik, ott lesz vele a halála pillanatáig.

Az a természetesség, ahogyan Helga néni a haláláról beszél, elrendezi a dolgait, újdonság Fanni számára, mert a családjában az elhallgatás a jellemző. Az idős hölgy haldoklása felidézi a kamaszlánynak azt az fájdalmas emlékét, amikor szeretett nagymamája megbetegedett, de nem lehetett kimondani, hogy nagy baj van, és meg fog halni. Fanni szülei azóta sem beszélnek a veszteségről, nem élik meg a gyászfolyamatot, a nagyszülő halála feldolgozatlan marad, évekkel később is tabutémának számít.

A könyvet elsősorban azért ajánlom, mert a halálról a kamaszokra jellemző nyers őszinteséggel beszél, nem eufemizál, a haldoklás lelki és fizikai oldalát is megmutatja a maga valójában. Ezért is ajánlom serdülőknek segítő olvasmányként, mert az ő nyelvükön, kulturális kódjukon szólal meg. Nekünk, felnőtteknek is kalauzul szolgálhat gyásztémában, hogyan segítsük ezt a korosztályt a veszteségeik megélésében képmutatás és hazugságok nélkül.

[Márkus Noémi](#)

NESS, PATRICK – DOWD, SIOBHAN: **Szólít a szörny**. Vivandra, Budaörs, 2012.

Hogyan tudunk szembenézni közeli családtagunk gyógyíthatatlan betegségével, és milyen módon lehet elfogadni annak halálát? Felnőttként is nehezen birkózunk meg ezzel, gyerekként pedig még emberpróbálóbb feladat. Ezeket a súlyos kérdéseket járja körül a könyv, egy tizenhárom éves kamaszfiú szemszögén keresztül. Conor édesanyja halálos beteg, és a fiúnak ebben a sokkoló élethelyzetben kell rendeznie ellentmondásos, zűrzavaros érzéseit, támasz nélkül. Ugyanis a körülötte lévő felnőttek – apja új családjával távol él, nagyanyjával nem jön ki – nem tudnak megfelelő segítséget nyújtani számára, egyedül kell feldolgoznia édesanyja halálának gondolatát, és a tomboló harag, düh érzésétől az elfogadásig eljutnia.

A fiú sajátos megküzdési stratégiát választ magának: életre hív egy szörnyet, aki valójában a lelkében, tudatalattijában gomolygó félelmek, elfojtások, belső indulatok megtestesítője, olyan emberi érzésekké, amelyek bennünk munkálnak egy ilyen lehetetlen helyzetben. A szörny a meséket hívja segítségül, olyan történeteket mond el Conornak, amelyek összefüggenek a fiú élethelyzetével, és amelyek közelebb viszik ahhoz, hogy megértse a

lelkében dúló zűrzavart. Conor a tehetetlenség érzését éli meg, hogy nem tud haldokló édesanyjának segíteni, nem tudja meggyógyítani.

Ez a bátor könyv nem fél kimondani olyan vágyakat, amelyeket még magunknak is szégyellünk bevallani, ha hasonló krízishelyzetben vagyunk. Conor ambivalens érzései gyötrő büntudatot keltenek a szívében: egyszerre szeretné mindenáron megmenteni az édesanyját, és egyszerre kívánja azt, hogy haljon meg, és ne kelljen a szenvedését tovább látnia. Ennek beismerése nem könnyű feladat, de a könyv azt erősíti meg, hogy ezekért a gondolatokért nem hibáztatható senki, a gyász természetéhez hozzátartozik. Hatalmas segítség lehet azok számára, akik hasonló önváddal küzdenek a gyászfolyamat alatt. A szöveget Szabó T. Anna fordította.

[Márkus Noémi](#)

NYÁRY LUCA: Vigyázat, törékeny! Menő Könyvek, 2019.

Nyáry Luca regénye egy traumafeldolgozás története, elsősorban serdülők gyászában tud segítséget nyújtani, mivel mind a szerzője, mind a főszereplője egy 16 éves kamaszlány, akinek hiteles hangja valódi támogatást jelenthet a gyászfolyamat megélésében. Ugyanakkor szülőknek is ajánlom, mert sokat tanulhatunk abból, hogy mi zajlik egy veszteséget megélt tini lelkében, milyen külső jelei lehetnek a depresszióknak, és mikor kell külső segítséget kérni gyermekünk javulása érdekében.

A könyv főszereplője, Zsófi, aki az egyik legérzékenyebb életszakaszban, 16 évesen veszíti el az édesanyját, ráadásul a nagymamája a temetésen azt kéri tőle, hogy legyen támasza a húgának és az édesapjának ebben a krízishelyzetben. Ezzel a lehetetlen kéréssel nemcsak óriási lelki terhet rak a vállára, hanem megfosztja unokáját saját gyászának megélésétől, ezzel megakasztva a trauma feldolgozásának folyamatát.

A könyv egyes szám első személyű én-elbeszélője hiteles és szuggesztív hangon, önmagát analizálva tárja fel a gyötrelmeit: tanácstalan, nem tudja, hogyan kellene túlélnie, feldolgoznia a veszteséget, nincs előtte megfelelő felnőtt minta, csak elvárások, képmutató illemszabályok és magatartásformák, amelyekkel a szókimondó, őszinte lány nem tud azonosulni. Gyázmintázat hiányában megpróbálja a maga módján feldolgozni édesanyja halálát: önpusztító életet él, dacol az apjával, tanáraival, és ebben harcában egyre inkább elveszti a kontrollt az élete felett.

A húgának címzett vallomásában pszichológiai pontossággal vázolja fel azt a lelki folyamatot, amely elvezet a depresszióhoz, életterének beszűküléséhez, míg végül olyan mélyre zuhan, ahonnan csak két út lehetséges: öngyilkosság vagy gyógyulás.

Zsófi története reményteljesen zárul, klisék és közhelyek nélkül, azt üzenve, hogy ne féljünk segítő szakemberhez fordulni, ha elakadtunk a gyászfolyamatban. Van még egy fontos mondanivalója: az írás gyógyító erejű, segít az érzelmi terheink megszabadításában.

[Márkus Noémi](#)

FELNŐTTEKHEZ SZÓLÓ MŰVEK

BACKMAN, FREDRIK: **A hazavezető út minden reggel egyre hosszabb.** Animus Kiadó, Budapest, 2021.

„– Miért szorítod ennyire a kezem, nagyapó? – suttogja ismét a fiú.

– Mert minden eltűnik Noahnoah. Téged szeretnék legtovább megtartani.”

Ez a kisregény az alig 90 oldalkájával egy olyan szívbemarkoló történet, amelyet ajánlok mindenkinek szíves elolvasásra. Backman ebben az írásában három generáción keresztül mutatja be azt a szeretetet, amelyet egy nagyapa az unokája iránt érezhet és fordítva, az ő párbeszédek a legjelentőségtelegebbek ebben a kötetben. Nagyon sok közös vonás van a nagyapában és a kisunokájában, Noah-ban, többek között a számok szeretete. A nagypapa már nagyon öreg, küzd azzal, hogy az emlékei minél tovább megmaradjanak és hogy a kisunokájának olyan értékeket tudjon átadni, mint a szeretet képessége, de emellett már búcsúzik az élettől is. A szeretet, amely az egész írást áthatja szembeűnő.

Úgy vélem, hogy Fredrik Backmannak ebben a kisregényében sikerűlt megragadnia az elműlás pillanatait, és gyönyörű, tőkéletes művet alkotni belőlük. Ami kifejezetten emészthetővé teszi ezt a szomorú, veszteségélménnyel és búcsúval átítatott történetet, az nem más, mint a humor, amelyben Backman aműgy is jeleskedik.

[Gál Zsóka](#)

BOMANN, ANNE CATHRINE: **Kék.** Jelenkor Kiadó, Budapest, 2023.

”Én viszont utálok azt a gondolatot, hogy mindig mindent meg kell javítani. Miért nem lehetűnk egyszerűen szomorűak, ha meghal valaki?”

Anne Cathrine Bomann előző regényét is nagyon szerettem, úgyhogy kellő lelkesedéssel fogtam hozzá a pszichológus-írónő legűjabb regényéhez is. Egy olyan édesanya történetét mutatja be könyvében, aki elveszítette a gyermekét és a gyással való megküzdés eszközéűl, mint kutató, a gyász elleni gyógyszer kifejlesztését tűzte ki célul. Bomann művében olyan kérdésekre keresi a választ, amely mindenkít érint és mindenkire hatással van. Többek között azt boncolgatja, hogy a gyászolás meddig kell, hogy tartson, meddig „szokás” maga a gyászolás, hogy lehet-e egyáltalán jól gyászolni, hogy mikortól nevezhető kórosnak a gyászolás, hogy mennyi mindent vagyunk hajlandóak megtenni annak érdekében, hogy a veszteség okozta fájdalunk enyhűljön. Ezek mellett a kérdések mellett másik fontos témaként kerül a fókuszba a gyógyszeripar, a gyógyszerlobbi. Szó esik az űj gyógyszerek fejlesztésének folyamatáról, hogy milyen kritériumoknak, vizsgálatoknak kell a piruláknak megfelelniűk, hogy végűl a gyógyszerűtárban beszerezhetővé váljanak. A mai medikalizált világban, amikor minden kisebb fájdalomnál gyógyszer után nyűlünk, mennyire lenne igény a gyász elleni gyógyszer kifejlesztésére. A regény szépen körbevezet minket azon az általánosnak nevezhető nézeten is, hogy mindent rögtön és azonnal szeretnénk, a gyászolást is siettetjűk, nincs időnk megélni a szomorűságot. Mint tudjuk, minden gyógyszernek vannak

mellékhatásai. Összegzésként elmondható, hogy ez a könyv olyan fontos és elgondolkodtató kérdéseket feszeget, mint a gyászfeldolgozás vagy a gyógyszeripar és érdekessége a kötetnek, hogy váltott nézőpontból tekinthetünk bele mindebbe, ami nagyban segíti a figyelem fenntartását.

[Gál Zsóka](#)

DEVINE, MEGAN: It's ok that you're not ok. Meeting grief and loss in a culture that doesn't understand. Sounds True, Louisville, Colorado, 2017.

Ez a könyv sajnos csak angol nyelven elérhető egyelőre, így magyarul nem olvashatjuk, de idegen nyelven olvasók számára megrendelhető külföldről. Olyan időszakban bukkantam rá, amikor szükségem volt arra, hogy megértésre leljek, okoskodás és közhelyek, frázisok nélküli megértésre. Ebben a könyvben az fogott meg, hogy a szerző segít abban, hogy mindenki, aki olvassa a sorait, értve érezze magát, és megengedhesse magának a gyászolást, a veszteség megélését. Azt írja Megan (szabad fordításban), hogy a *“gyászt nem kell megoldani, mint ahogy nem igényel megoldást a szeretet sem.”* *“Néhány dolgot sajnos nem lehet megjavítani, ezeket meg kell tanulnod vinned magaddal. A gyász is ilyen”.*

A bevezető részben olvashatunk a gyász és a szorongás, depresszió összefüggéseiről, ami véleményem szerint sok gyászolónak segíthet, hiszen jelenleg nehéz találni egy normát, ami megmutathatja a gyász helyes módját, ha van olyan egyáltalán. Kulturális példákat is hoz, betekintést nyerhetünk más nemzetek gyászolási szokásaiba, így tehát nemcsak egy szubjektív élménybeszámolót olvashatunk, egy tapasztalat megosztását, hanem egy képzeletbeli utazást is tehetünk más kultúrák életébe, hagyományaiba, és meggondolhatjuk, miket lenne jó megvalósítani ezek közül hazánkban is, vagy ha közösségi szinten nem megoldható, akkor legalább csak a saját életünkben és a környezetünkben.

[Brunnerné Berta Nóra](#)

ERNAUX, ANNIE: A hely/Egy asszony. Magvető Kiadó, Budapest, 2023.

„Ha be akarok számolni egy olyan életről, melyet a szükségszerűség határoz meg, nincs jogom művészkedni, valami 'izgalmasat' vagy 'meghatót' létrehozni. Összegyűjtöm apám szavait, mozdulatait, ítéleteit, életének meghatározó eseményeit, a tárgyilagos jeleit annak a létnek, melynek én is részese voltam.”

„Úgy érzem, azért írok anyámról, hogy ezúttal én hozzam őt a világra.”

Az irodalmi Nobel-díjas Annie Ernaux *A hely* és *Egy asszony* című írásaiban az apa és az anya életének állít emléket. Mindkét történet kiindulópontja a szülő halála, majd az elbeszélés visszanyúlik a kezdetekhez, a gyerekkorhoz, s úgy halad tovább a szülők megismerkedéséig, majd a felnőtt, szülői léten át az öregedésig s végül (vissza) a halálig. *A hely/Egy asszony* azt a különös viszonyulást is megmutatja, amely a földműves–munkás szülők és értelmiségi létet választó, társadalmi osztályt váltó lányok között alakul, mikrokörnyezetükből pedig a társadalomban végbemenő változásokra is ráláthatunk. Annie Ernaux, ahogy minden munkájában, a lehető legletisztultabb, legpontosabb írásmódot keresi, és erre a törekvésre is folyton reflektál, mégsem érezni úgy, hogy ezek a szövegek szárazak vagy érzéketlenek

lennének. Talán épp e mentesítés által enged (kényszerít?) igazán közel menni a veszteség kézzel fogható valóságához. A hirtelen megbetegedő apa, valamint az Alzheimer-kórtól fokozatosan romló állapotú anya halála tükröt tart, mely által magunkba nézve saját viszonyulásaink, (leendő) tapasztalásaink is felsejlenek. Az elmondhatóság pedig kulcsa a feldolgozhatóságnak.

„A rá következő héten folyton magam előtt láttam azt a vasárnapot, amikor még élt, a barna harisnyát, az aranyesőt, a mozdulatait, a mosolyát, amikor elbúcsúztam tőle, aztán a hétfőt, amikor már halott volt, s az ágyában feküdt. Képtelen voltam összekapcsolni azt a két napot. Mostanra minden összekapcsolódott.”

[Bagdács Zsuzsa](#)

HEVESI JUDIT (szerk.): **Most múlik. Harminc magyar író az emberi méltóságról.** Open Books Kiadó, Budapest, 2021.

„Szókratészt idézem, mivel nem tudok bölcsebb, pontosabb megfogalmazást: 'Filozofálni nem más, mint halni tanulni. Halni tanulni annyi, mint élni tudni.' Keresnünk kell nekünk, a mi korunknak megfelelő utat a halálhoz, a halál felfogásához, hogy élni tudjunk a magunk módján” – olvashatjuk Polcz Alaine pszichológus-író, a magyarországi hospice mozgalom elindítójának gondolatait. A kötet a Magyar Hospice Alapítvány fennállásának harmincadik évfordulója alkalmából harminc magyar író különböző szövegeinek (versek, novellák, regényrészletek, esszék) segítségével hívja fel a figyelmet a hospice tevékenységére. A gyógyíthatatlan daganatos betegek életvégi méltóságának visszaadása mellett a hozzátartozók segítése, gyász kísérése, valamint a mindehhez szükséges eszközök és erőforrások biztosítása is a Hospice Alapítvány célkitűzései között szerepel. Az egyéni szembenézés és a társadalmi párbeszéd elősegítését pedig méltóképpen szolgálja ez a válogatás, melynek színvonalára olyan szerzők neve a garancia, hogy képtelenség lenne csak néhányat kiemelni. Álljon hát itt mind: Demény Péter, Dragomán György, Esterházy Péter, Darvasi László, Garaczi László, Grecsó Krisztián, Haász János, Hartay Csaba, Háy János, Izsó Zita, Kanjo Nada, Karafiáth Orsolya, Kemény István, Kepes András, Kiss Tibor Noé, Lackfi János, Nádas Péter, Nádasdy Ádám, Nyáry Luca, Parti Nagy Lajos, Polcz Alaine, Rakovszky Zsuzsa, Schein Gábor, Simon Márton, Szabó T. Anna, Szócs Géza, Tompa Andrea, Tóth Krisztina, Turi Tímea, Ugron Zsolna.

[Bagdács Zsuzsa](#)

ISOARO, ANNA ELINA: **Azon az éjszakán tél lett.** Kisgombos Könyvek, 2023.

„Azon az éjszakán tél lett”, mikor egy kisfiú hiába várta haza újszülött kistestvérét a kórházból... Erről a rettenetes veszteségről szól ez a képeskönyv, olyan traumáról, amelyről úgy gondoljuk, nincsenek rá szavaink, lehetetlen erről a fájó témáról beszélni. Talán az képes rá, aki maga is átélte ezt a felfoghatatlan tragédiát, mint e könyv írója és illusztrátora: mindketten személyesen érintettek e témában, ezért tudták olyan megrendítő hitelességgel megragadni a gyötrelmes fájdalmat és a gyógyulást.

A könyv beszélője az a kisfiú, aki elvesztette a testvérét, az ő szemszögéből látunk rá a családot átjáró gyászra. Tiszta, őszinte hangon megszólaló kommentárjain keresztül követhetjük nyomon a veszteséget, a fájdalomba dermedt család életét. A gyermeki nézőpont korlátozott közléseit, hiányzó részeit a felnőtt tapasztalás egészíti ki: az elhallgatásokból is megértjük, miért vesztett memóriajátékban ötször egymás után a nagymama azon az estén, amikor megtudta a rettenetes hírt, vagy miért nem viseli el sokáig az anya a babakocsik látványát. A családra nehezedő gyászban átélt érzelmek átragadnak a nagytestvérré is: rémálma van, dühében összetöri a repülőt, vagy sokszor együtt sír az édesanyjával. A családot látogató ismerősök közül az új szomszédok, a Reményi család – ahogy a nevük is utal rá – tud reményt, valódi vigaszt nyújtani a gyászolóknak, megérezve, hogy valójában mire van szükségük: „*Főzők egy kis kávé, aztán beszélgethetünk, vagy üldögélhetünk csak úgy, csendben.*” A zárórésze reményteli, azt sugallja, hogy a nehéz, gyással teli időszak után lassan, egy első mosollyal újra lehet folytatni az életet. Elsősorban gyászoló felnőtteknek ajánlom ezt a megrendítően gyönyörű könyvet, ill. gyászban kísérő segítőknek, mert útmutatást ad, hogyan találjunk szavakat veszteségre, hogyan segítsük megfelelő módon a gyászolókat.

[Márkus Noémi](#)

KARAFIÁTH ORSOLYA: *Egymás könyve – Amikor összegyűrtük az eget.* Scolar Kiadó, Budapest, 2021.

Karafiáth Orsolya egy évvel ezelőtt elhunyt barátnőjével való kapcsolatát helyezi az *Egymás könyve* című írásának középpontjába. Ez egy igazi gyászkönyv, ami ugyan szépirodalom, de szakkönyv pontosságú. A gyász minden szakasza megjelenik a könyv lapjain, ahogy az életben is, csapongóan, ismétléssel, sok visszaesséssel, közel sem lineárisan egymást követve. A szerző bátran ír az érzéseiről, amik ráadásul rendszeresen változnak.

Karafiáth Orsolya írásaira jellemző szélsőséges megfogalmazás engedélyt adhat a gyással küszködő embereknek, hogy szabad így érezniük. Elkeseredés, tanácstalanság, elveszettség, vagy csak egyszerű rosszkedv is előkerül a könyv lapjain. A szerző sok történetet visszaidéz a régmúltból, mikor még élt a barátnője, így beleláthatunk abba, hogy próbáltak-e beszélni a halál lehetőségéről, illetve elbúcsúztak-e egymástól. Több évvel később is adódtak olyan helyzetek, ahol a veszteség újra közel került a főszereplőhöz. „*Aztán arra gondoltam, megint egy személyes ügy, és megint nem tudok kivel beszélni róla.*” (97. oldal).

Amennyiben egy közeli hozzátartozónk meghal, és valami elmaradt, mert nem mondtuk ki, nem tettünk meg, már nem lehet bepótolni vagy javítani. A könyvben rendszeresen utat tör magának a „mi lett volna ha”. Csak bízhatunk benne, hogy az idő és az önismereti út segít helyre tenni az érzéseket.

Kérdés, hogy egy barátnő halála kisebb gyász, mint egy közeli családtag halála? Lehet kisebb veszteségről beszélni? Az biztos, hogy a gyász univerzális érzés és egzisztenciális kérdéseket feszeget. Előkerül más fontos személy elvesztése is, ugyanakkor az élet küszködései is jelen vannak.

Azzal, hogy a szerző kimondja az érzéseit, segít nekünk is átgondolni és megfogalmazni a saját megélésünket. Akár egy csoportterápiában, amit ugyan a főszereplő a könyv elején

elutasít. „*Megint arra gondoltam, hogy ezeket a csoportokat nem rám méretezték, a többiek más dimenzióban mozognak.*” (24. oldal)

Ha egészben nézünk rá az írásra mégis csak egy életkönyvet találunk, reménnyel, öngondoskodással, életről és jövőről való gondolkodással.

[Pálfi Andrea](#)

LÉGRÁDI GERGELY: **Nélkülem – Nélküled.** Jaffa Kiadó, Budapest, 2020.

„*Az alzheimer a múlt betegsége. A feldolgozatlan múlt betegsége. A gyorsan megélt múlté. A lezáratlan múlté. És kicsoda paradoxon, hogy az alzheimer a jelenből öli meg a múltat. Teszi feleslegessé a jövőt. Az alzheimer a széteső múlt a jelenben.*”

Ez a regény a hiányról és az elengedésről szól. Emlékekről, múltból, jelenről és a lehetséges jövőről. Az Alzheimeréről, az elkerülhetetlenről és annak feldolgozásáról.

Miklós, a sikeres marketingvezető rengeteget dolgozik, a családjára kevés idő jut. Amikor mégis, akkor pedig fáradt és szeretne kikapcsolódni, feltöltődni. Eszter, a felesége a családjának él – neveli a gyerekeket, vezeti a háztartást. Ők ketten olyanok, mint két párhuzamos egyenes, akik csak a végtelenben találkoznak. És ezen a betegség valósága sem változtat. Nincs közös felismerés, hogy az itt és mostban kellene élni, hogy most kell megélni, ami van, ami maradt, mert később már ennyi sem lesz. Ha úgy teszünk, mintha nem látnánk a bajt, akkor az nincs is. Eszter a gyerekeket is meg akarja ettől kímélni, hogy minél kevesebbet érezzenek belőle. Miklós halála után is a gyerekekről való gondoskodás tartja életben, automatikusan működik, de a felszín alatt küzd. Küzd a halál elfogadásával, a megértés súlyával, a feldolgozással. Apránként göngyölíti fel a múltat, kerül közelebb Miklóshoz, a gyerekekhez, önmagához. Miklós kapcsolatain keresztül, a múltat újra felépítve jut el közös életük, saját élete jobb ismeretéhez, és jut el a jelenhez. Hogy lehessen jövő.

[Horváth Éva](#)

MAYLIS DE KERANGAL: **Hozzuk rendbe az élőket.** Magvető Kiadó, Budapest, 2019.

Élőkről és holtakról, életről és halálról szól ez a sodró lendületű, magával ragadó írás. 24 órát ölel fel a történet, amelyben egy szív útját követhetjük végig egyik testből a másikba. Ez a szív egy 19 éves fiúé, Simoné, aki balesetet szenved, és a gyászoló szülőknek arról kell dönteni, hogy felajánlják-e agyhalott gyermekük szerveit az átültetésre váró élőknek.

A narrátor tárgyilagos távolságtartással meséli el a történetet, de szükség is van erre az objektív hangra, egyrészt, hogy ne váljon hatásvadásszá az elbeszélés, másrészt az olvasó is igényli ezt a józan kívülállást, mert másképp nem is lehetne elviselni ezt a szívünket megterhelő történetet. Az író jó ismeri a gyász lélektanát, ahogy körüljárja a szülők reakcióit, gyászban megtapasztalt érzéseit, szavakká formálja a döbbenet csendjét, amikor például az első órákban jelen időben beszél az anya halott fiáról, hiszen a hirtelen jött halál végessége felfoghatatlan, idő kell hozzá, hogy elengedje.

A könyv különös érzékenységgel jeleníti meg azt a küzdelmet, amit a gyászoló szülőknek át kell élniük. Felteszi azokat a kérdéseket helyettü(n)k, amelyek a gyászfolyamatban felvetődhetnek: Kinek van joga dönteni fizikai valónkról a halál után? Vajon a halott test

szervei őrzik-e annak az embernek a lényegét, érzéseit, emlékeit, ami valaha volt? „*Jelen lesz-e valamennyire is, lesz-e még árnyéka a Földön, megmarad-e a szelleme?*” A könyv az embertelen halállal szemben az emberséges élőkre helyezi a fókusz: a gyászolók felé megértéssel forduló orvosokra és ápolókra. Az alkotás legszebb része Simon halottmosdatása, amelyet egy ősi rituálé szerint végez el Thomas egy dallal kísérvé, megidézve az „*egyszeri Simont.*” Talán ebbe lehet kapaszkodni, hogy mindenki egyedi és megismételhetetlen a Földön: „*és ez az arc érintetlen és egyedüli példány.*”

[Márkus Noémi](#)

NEUMAN, ANDRÉS: **Magunknak mondjuk.** Helikon, Budapest, 2023.

A *Magunknak mondjuk* a Helikon Kiadó Margó Könyvek sorozatának 6. kötete. Magyarra Eöry Zsófia fordította.

A *Magunknak mondjuk* egy család története, ahol az apa, Mario haldoklása, majd halála utáni gyász kerül a fókuszba, és ennek három megélését olvashatjuk felváltva. Hogyan éli meg Mario, amikor fiával, a tízéves Litoval utoljára elmennek Pedro nevű kamionjukkal egy áruátadást lebonyolítani, miközben már hatalmába kerítette Mariot a betegség? Hogyan készül fel az anya, Elena arra, hogy hamarosan elveszíti élete szerelmét, Mariot, akivel még egyetemista korukban ismerkedtek meg? Mi viszi rá arra Elenát, hogy a Mariot kezelő orvossal tiltott viszonyba kezdjen? Lito mennyit érzel apja betegségéből, hogyan viszonyul apja halálához? A könyv olvasásakor mindezekre is választ kapunk.

„*Fel kellett hívnom a temetkezési vállalkozót, hogy megvegyem a koporsót. És a napilapokat, hogy bediktáljam a gyászjelentést. Két alapvető, felfoghatatlan tennivaló. Olyan meghittek. Olyan távoliak. A koporsó megvásárlása, a gyászjelentés bediktálása. Ezeket senki sem tanítja meg neked. Ahogy a megbetegedést, az ápolást, a lemondást, az elbúcsúzást, a virrasztást, a temetést, a hamvasztást sem. Azt kérdezem magamtól, hogy akkor mi a szart tanítanak.*” (122. oldal)

A halálra készülés nehéz, mint ahogy maga a halál és a gyász is. Megváltozik az ember viselkedése, elszigetelődik, hibákat követ el. Mario és Elena is olyan emberek, akik erre hoznak példákat, ám úgy érzem, bármelyikük bármit is követett el ezen időszakokban, nem lehet haragudni rájuk.

[Juhász Pityu](#)

PORTER, MAX: **A bánat egy tollas állat.** Budapest, Jelenkor, 2020.

Max Porter első könyve, *A bánat egy tollas állat* egy különleges könyv mind tartalmában, mind pedig formájában. A fülszöveg szerint kisregény, a moly.hu oldalon költői próza címke szerepel a könyvadatlapon, szerintem viszont mind a három műnem, a líra, az epika és a dráma is megjelenik benne. Magyarra Totth Benedek ültette át, közel harminc nyelvre fordították le világszerte.

A történet egy családról szól. Apáról és fiúkról. Anya eltávozott, az anya miatti gyászt képviseli Varjú, egy emberméretű madár. Varjú megjelenését az alábbi sorok mutatják a legérzékletesebben: “*Egy toll van a párnámon./A párnák tollból vannak, aludj már./Egy nagy,*

fekete toll./Gyere, aludj az én ágyamban./A te párnádon is ott egy toll./Hagyjuk azokat a tollakat, és aludjunk a padlón. (11. oldal)

A történet során felváltva ismerhetjük meg az apa, a fiúk és Varjú szemszögét, megéléseit, gondolatait. Az apa közben egy Ted Hughesról szóló könyvet ír. Szerintem ez egy szenzációs könyv, mely különleges módon mutat be egy gyászfolyamatot. Senkinek sem könnyű, mindenki máshogy küzd meg vele, Varjú pedig asszisztál a gyász megéléséhez. Végül Varjú munkája is véget ér, mikor az apa elkészül a Varjú-esszé kéziratának végső változatával:

“FÉRFI: És ezzel vége a bánatnak?/ MADÁR: Nem, dehogya is. A reménytelenségnek van vége. A bánatod nem ér véget, de már nincs szükséged hozzá egy varjúra.” (123. oldal)

[Juhász Pityu](#)

TOLSZTOJ, LEV NYIKOLAJEVICS: **Ivan Iljics halála**. Európa Könyvkiadó, Budapest, 2018.

„Ő még hallotta e szót és lelkében ismételte azt. „Vége a halálnak”, – mondta magában, – „nincs többé halál.”

Jóvá lehet-e tenni, ha egész életünket nem jól éltük? Ivan Iljics jómódú tisztviselő. Társadalmi pozíciójának megfelelően házasodik, alapít családot és halad előre a ranglétrán. Egyszer az új lakása berendezésekor, a függöny igazítása közben megcsúszik és beveri az oldalát. Nem tulajdonít neki különösebb jelentőséget, de a hely, ahol beütötte, elkezd fájni és egyre sűrűbben és erősebben sajog. Orvosról-orvosra jár, reménykedik, hogy meggyógyul, de végül meghal. A halálhoz vezető út számára fizikailag is fájdalmas, de közben morális krízist él meg, és ez a krízis talán még fájdalmasabb. Fiatal szolgáját, Geraszimet nézve ébred rá arra, hogy eddigi élete elvesztegetett, hiábavaló élet volt. Vajon mi lett volna, ha másképp él? Más tanul, más munkát választ, más vesz el feleségül? Meddig lehet és vajon nem késő-e változtatni még? Ez a belső bizonytalanság felemészti, fizikai fájdalmait felerősíti. Közben megéli az elutasítást, dühöt, alkut, depressziót és ezeken keresztül eljut az elfogadásig.

„Látta, hogy senki sem sajnálja, mert senki sem akarja beleélni magát helyzetébe.” „Csak az egy Geraszim fogta fel az ő helyzetét és sajnálta őt. S azért Iljics Iván csak Geraszimmal érezte jól magát.”

A regény segít abban, hogy jobban megértsük reakcióinkat, működésünket különböző gyászfolyamatban és empatikusabbak, elfogadóbbak, megengedőbbek legyünk azokkal szemben, akik gyászfolyamatot élnek meg.

[Horváth Éva](#)

VASZJAKINA, OKSZANA: **Seb**. Helikon Kiadó, Budapest, 2023.

„A halált, ha úgy alakulnak, meg távozásnak nevezik, meg még egy csomó olyan szóval utalnak rá, ami a hétköznapi beszédben nem a halált jelenti. Anya nem meg fog halni, hanem úgy fog alakulni.”

Zavarba ejtő, szorongást keltő, szomorú és fájdalmas a halálról beszélni valakivel, aki éppen a közelében jár, szerette elvesztése vagy saját haldoklása kapcsán. Nincsenek, vagy

elakadnak a feltörekvő szavak, sután szabadulnánk a helyzetből, mert zsigeri félelmet kelt, hogy egyszer mindannyiunknak szembe kell nézni vele.

Okszana Vaszjakina orosz költőnő első prózai alkotásában a Sebben ehhez a szembenézéshez nyit ki egy ajtót, hogy mi olvasók az író tapasztalásain, érzésein keresztül közelebb merészkedhessünk a halálhoz.

Vaszjakina hihetetlen bátorsággal és zavarba ejtően őszintén vall feljegyzéseiből összeálló regényében édesanyja végstádiumos mellrákkal való küzdelméről, a bonyolult és hiányokkal teli anya-lánya kapcsolatukról, családjá transzgenerációs traumáiról, nemi identitása alakulásáról, majd anyja elvesztéséről, a gyászáról, a sebről – amivel eggyé vált. A seb, ami szimbóluma a megcsönkített anya nőiségének, a gyermekkor hiányainak, saját és anyja traumáinak.

„Semmi sem tudja őt semmissé tenni, továbbra is ott van bennem, (...) Mintha egy létfontosságú szervem lenne, ami nélkül nem tudok élni. És hát így is van. Ő az én sebem, ami nélkül nem tudok élni.”

Vaszjakina elindul, hogy édesanyja hamvait Szibériába vigye, szülőföldre. A hosszadalmas utazás egyben belső út is, kettejük kapcsolatának kíméletlen boncolása, mert meg akarja érteni, és ösztönösen keresi a feloldozást az anyának és önmagának.

A Seb sűrű, erőteljes próza az anya elvesztésének gyászáról, annak minden fájó stádiumáról. Lecsupasztott, pőrén őszinte, ahogy még magunkkal is nehéz őszintének lenni, így segíti az önreflexiót, a feldolgozást, túlélést.

[Borszuk Valéria](#)

A SZÖVEGLELŐ¹ CÍMŰ KÖTET AJÁNLÁSAI

a Gyászmunka szócikkhez

DIDION, JOAN: **A mágikus gondolatok éve.** Európa, Budapest, 2017.

EICHINGER, ROSEMARIE: **Esznek-e a balottak epertortát?** Kolibri, Budapest, 2018.

GARCÍA, RODRIGO: **Búcsú Gabótól és Mercedestől.** Európa, Budapest, 2022.

KÖRNER-ARMBRUSTER, ANGELA: **Halva született, leány.** Európa, Budapest, 1998.

SETTERWALL, CAROLINA: **Reméljük a legjobbakat.** Park, Budapest, 2019.

SINGER MAGDOLNA: **Asszonyok álmában siró babák.** Jaffa, Budapest, 2006.

SZABÓ MAGDA: **Az ajtó.** Jaffa, Budapest, 2016.

WOODFOLK, ASHLEY: **Ami utánad maradt.** GABO, Budapest, 2018.

TOVÁBBI AJÁNLÓK, LINKGYŰJTEMÉNY

Az **Égigérő** gyerek- és ifjúsági könyves ajánlói:

[Segítő gyerekkönyvek: halál, gyász, elengedés](#)

[Halál, gyász, elengedés - 39 segítő gyerek- és ifjúsági könyv](#)

A **Napfogyatkozás Egyesület** *Hullámhegyek, hullámvölgyek* című pályázatára beérkezett pályaművek:

[Gyermekek a gyászról](#)

[Novellák, versek](#)

¹A Magyar Irodalomterápiás Társaság tíz tagja (Bálint Lilla, Béres Judit, Berta Beáta, Borbély Zsuzsa, Fekete Edina, Matuszka István, Novák Szilvia, Rudolf Panka, Szakács Emília, G. Tóth Anita) által írt gyűjtemény idén, 2023-ban jelent meg a Libertine könyvkiadónál Németh Luca Anna szerkesztése nyomán.

IRODALOMTERÁPIÁS GYAKORLAT

A Magyar Irodalomterápiás Társaság felhívására megosztott írások

LÍRA

Fehér Gabriella

Gyász

A gyász egy kezdet,
Amikor rájössz, hogy erős vagy,
Amikor annyira fáj, hogy már nem sírsz,
Amikor hang nélkül üvöltesz legbelül,
Amikor eszedbe jut egy dalról,
Amikor kincsként őrzöl tőle egy haszontalan apróságot,
Amikor olyan sokat gondolsz rá, hogy senkivel nem beszélsz róla,
Amikor érzed, hogy ott van melletted, csak nem látod,
Amikor vége a világnak, amiben Ő még benne élt,
Aztán egy reggel arra ébredsz, hogy...

Harka Sára

Istenkereső

Mit sóhajt a cinke,
ha gyöngült a szárnya,
mit zokog az ember,
ha meddő imája,
Vágyna-e a cinke
szárnya híján élni,
bírna-e az ember
magában létezni?

Hol a jó, keskeny út,
mi belőled fakad,
hol az a szeretet,
ami bennem ragad,
Hogyha másom nincsen,
verejtékem adom,
kiürült helyednél
párnádat meghagyom.

Félek, mivé leszünk,
ha nem hull az eső,
ki törődik velünk,
ha lyukas a tető,
Messzi madarakhoz
vágyódik a testem,
Isten lábnyomához
borulva elestem.

Merre van a haza,
merre van az ország,
én vagyok-e, mondd meg
a kóborló jószág,
Ki lakik énbennem,
elaludt a mécses,
eljössz-e még hozzám,
ha a lelkem éhes?

Kocsis Nikolett

Játsszunk repülőset

Anya, játsszunk repülőset,
Legyél Te, ki körbepörget,
Úgy szállnék csak egyre feljebb,
Bár lehetnék újra gyermek!

Sebeim mind bekötötted,
Érintésedtől lett könnyebb
Elviselni mindent mi fáj.
Mondd, nélküled hogyan tovább?

Apa, játsszunk bújócskásat,
Építs nekem kicsi házat,
Oltalmazzon, mint Te tetted,
Bár lehetnék újra gyermek!

Autózz velem, együnk fagyit,
Látogassuk meg a nagyit!
Mesélj mesét, vagy csak neved,
Mit megadnék, hogy itt lehess....

Úgy játszanék repülőset,
Bújnék ölelésbe,
Az idő minden emlékemet
Márványkőbe véste.

Várom azt, akivel létem
Újra megszépülhet,
Ki az égig emeli szívem,
S minden sikerülhet...

Szilágyi L. József

Mese Anyámnak

Talán nem tudod, de tíz év múlva is pont ugyanott találkozunk majd, ahol az elmúlt években is tettük.
Ahol mostanság mindig találkozni szoktunk.
Ott, az ismerős helyen, abban az erdőben, a zölden susogó fák alatt.
Ahol a futrinkák szaladgálnak a gallyakon és ahol olyan sok hangya hömpölyög az út szélén, mint egy kisebb fekete patak.
Amit óvatosan kell átlépni, hogy az élet nyugodtan folyjon tovább.
Ahol mindig csend van.
Ott találkozunk, ahol tíz éve hagytunk téged.
Ahol elástunk, mint egy kincsesládát, benne csak nekünk értékes pár maroknyi porral. Ahol egy kőlappá dermedt mesekönyv kiszakadt lapja jelzi:
egyszer volt, hol nem volt, élt egyszer egy édesanya.
Ott találkozunk, ahol mindig csend van. Ahol hallgatjuk, ahogy nem mond semmit a másik. Ahol figyelünk, hogy pontosan értsük a ki nem mondott szavakat.
Mint tíz évvel ezelőtt, amikor még máshol voltál.
Amikor a lepecsételt ágyneművel és fertőtlenítőszaggal takaróztál, amikor a latin nevek sűrű erdejében te már tudtad, hogy az elszórt morzsák nem mutatják meg a hazautat.
Amikor már egyre ritkábban tápláltad a reményt, és mi is rendre lakomával kínáltuk meg az aggodalmat.
Amikor már nem tudtál beszélni.
Amikor már nem tudtunk mit mondani.
Amikor a csend elkezdődött.
A csend, ami ma is van.
Ott találkozunk majd a csendben. A csendben, amivel megbirkóztam. Ami legyőzött és amit legyőztem. Ami átalakított és amit átalakítottam.
Ami jóra fordult, ahogy megígértem.
Ott találkozunk a csendben, ami már hangosan beszél.
Ami elmeséli a fontos eseményeket.
Ami beszámol az unokákról és elmondja, milyen büszke lennél rájuk. Ami hangosan kacag a történeteteken, amik nélküled, de mégis veled együtt történnek.
Ott találkozunk a csendben, ami megölel és felmelegít.
Pont mint a mosoly, amit tőled kaptam
kölsön az utolsó találkozásunkkor.

PRÓZA

Abrudan Katalin

Smaug

A napokban eszembe jutott, hogy amikor húsz éve megismertelek, annyi idős voltál, mint most én. Hogy én most annyi idős vagyok, mint akkor te.

Akkor még semmi sem kötött össze bennünket azon kívül, hogy én vigyáztam a fiadra, pótanya lettem, és mindketten tudtuk, hogy ez nem lesz egyszerű.

A fiad, aki mellesleg hihetetlenül hasonlított a hobbitra, ugyanazzal az arccal nézett a világba, mint Bilbo, amikor a törpék felküldték a Setéterdőben a magas fára, hogy nézzen szét, látszik-e már az erdő széle. Ugyanúgy kapaszkodott a fényképalbumaiba, amiket a melléhez szorítva cipelt mindenhová, mint Bilbo a fa csúcsán az ágakba. Ugyanolyan kétségbeesetten nézte, hogy innen nincs kiút, mert ő sem tudta, hogy mindez egy völgyben történik, és ha még egy kicsit továbbmegy, kijut az erdőszélre, ahol már fény van, és a világ értelmet nyer.

A fejében Beethoven szimfóniái teljes harmóniában zúgtak a roncsautóversenyek zajával, és minden nem rendesen kilincsre zárt ajtót be KELLETT csapnia, de úgy, hogy beleremegtek a falak. Kevés szót használt, de mindent kétszer mondott, mindent kétszer.

A feladat különben nemcsak ezért mutatkozott nehéznek, hanem azért is, mert mindketten tudtuk, hogy bármennyire is vágysz elengedni a fiadat – végtére is felnőtt volt már akkor –, talán sosem leszel képes rá, mert mindig attól rettegsz, hogy mások majd nem vigyáznak rá úgy, mint te, és nem szeretik úgy.

Ebben volt is némi igazság. Te voltál az egyetlen, aki mindig minden szavát értette, akkor is, amikor senki más. Még akkor is, ha nem beszélt.

Ezt a hátrányt kellett ledolgoznom hát, és időbe telt, de sikerült, mert a fiadat pont ugyanúgy lehetett szeretni, mint a hobbitot. Te pedig mindig tökéletesen megérezted, hogy ki szereti őszintén.

Természetesen nem tudom konkrétan megjelölni a pillanatot, amikortól irántam való bizalmad kibomlott, mint szellőben a selyemsál, amit a születésnapomra kaptam tőled. Beburkolt, mint az indiánmintás gyapjútakaró, amit karácsonyra kaptam tőled. Vigyázott rám, mint az angyalt formázó ezüst fülbevaló, amit egy másik születésnapra kaptam tőled. Én is, sőt az egész családom bekerült azok sorába, akiket szavak nélkül is megértettél, és mindig tudtad, mivel szerezhetsz nekünk örömet.

Mi talán azzal szereztük neked a legnagyobb örömet, hogy feltétel nélkül szerettük a hobbitot.

Húsz év. Mennyi együttlét és mennyi nem együttlét fér húsz évbe? Mikor szublimálódik a barátság aranyfüstként lebbenő bevonattá a lelkünkön?

Talán a sírnál, ahol arra gondolok, hogy a fiad most is élhetne, ha csak egy kicsivel többet vagy jobban tud beszélni, mond valamit, amiből rá lehet jönni, hogy tüdőembólia-gyanús.

Talán már évekkorábban, amikor megmondtad, hogy ha a fiad halna meg előbb, te hamar utánamész.

Ki gondolta volna, hogy alattomban támad meg az amiotrófiás laterálszklerózis, közönséges nevén Smaug. Nem sejtettük, hogy botladozni fogsz, hogy később járnai sem

tudsz, hogy a beszéd, de még a lélegzés is fárasztani fog, és hogy akkor mész el, amikor én olyan messze vagyok, hogy nem tudok elbúcsúzni tőled.

A fiad mellé temettek, két évre rá, hogy ő elment.

Nekem maradnak az ajándékaid, az üvegpiramisba zárt angyal, az elégetett gyertyák, a közös séták és karácsonyok emléke. És a napok, amikor nem látogattalak meg, amikor nem hívtalak fel, nem voltam ott, hogy könnyebbé tegyem, amit lehetetlen megkönnyíteni. Te elmentél, nekem maradt a barátság letisztult szintézise és a Bilbo tekintetét övező aranyfüst.

Bakonyi - Tánczos Vera

Öregtemető

Kilépek a csípős tavaszi szélbe, csalóka tavasz ez így február elején, vajon a medve meglátta az árnyékát, nem is néztem a híreket, egészen mellbevágó ez a csiripelés és a napfény, de a lépcsőház hűvöse és wekerlei házakra jellemző régi szag, mint mindig, megnyugtat. Nekivágok a jól ismert utcáknak, itt balra, itt jobbra, minél kevesebbet a hatsávós út mentén, akkor már inkább ez az időben eltévedt langyos fuvallat és madárdal, hányszor nekiindultam már, megkeresni a sírokat, nem is tudom, miért olyan fontos, hogy ma is arra induljak, miért vágok neki újra és újra ennek a reménytelen vállalkozásnak, végül is szép szimbóluma mindennek, ami van.

Az öregtemetőhöz érve elindulok az újonnan kialakított, rendezett szép kis térköves ösvényeken, ahogy mindig. És ahogy mindig, megint eltévedek, hamarosan újra azátkozott kapunál állok, most megint megpróbálok egy újabbat, de újra ott vagyok a Szabó család sírjánál (emlékük örökké él). Megint megpróbálok, most végre sikerül rátalálnom a régi részhez vezető ösvényre, egyre beljebb és beljebb jutok. Itt vagyok végre, a gazzal, elvadult bokrokkal benőtt utak, hatalmas, régi fák között, vajon mikor jut eszébe valakinek kivágni őket, és felszámolni ezt az elfeledett, emlékeket is temető temetőt, ahol a sírkövek is alig látszanak már ki a kusza, burjánzó ágak közül. A lélek örökké él. A hazáért. Hányszor elolvastam már ezeket a sorokat. Csak titeket nem talállak. Sok a borostyán, az aljnövényzet itt maradt örökzöldjéből és őszi barnájából meredeznek a tavaszkek égre a hatalmas, vesszőnyi fák sötéten, s az indák ugyanúgy fonódnak rá útra, sírkőre, világra, ahogy ez a családnak mondott nagy gubanc.

Egyszerre meglátom a bokrot. A bokrot, amit még apám ültetett a sírotra. Annyi év után, most hirtelen megláttam, vagy a szívem dobbant meg jobban, nem is tudom, egyszerre érzem apám cigiszagú kezét a fejemen, minden rendben van, megérkeztem. A bokor mélyén ott lapul egy sírkő, látnom kell, tudnom kell, hogy mi áll rajta. Szúr a bokor, karcolnak a tüskék. Olyan erősen fonódnak össze az ágak, hogy még a magammal hozott fűrésszel is alig boldogulok. Reccsenés, halott levelek zörgése, erdőszag tölti meg a levegőt, vér serken a tenyeremen, de küzdök, haladok előre. Itt van hát. Egy pillanatra még a madarak is elhallgatnak.

Számok és nevek. Nekem még arcok és mozdulatok. Cigarettafüstös családi összejövetelek, órákon át tartó ultipartik, gyerekfejjel is lenyűgöző történetek és szóváltások. Judit öngyilkossága, amiről aztán senki nem beszélt. Nagymama, ma már én is nagymama vagyok, mondom magamban. De nem hallatszik a madár csipogástól. Hát ennyi. Egy sírkő a burjánzó aljnövényzet mélyén. Amit énutánam már keresni sem fog senki.

Elindulok vissza az úton. Hazafele a csend. Mindent átható csend. S hazaérve a lakás, ez az öregtemető, ahol már a madár se jár, és maga alá temetett mindent a gaz, az összefonódó sorsok és álmok kusza, áthatolhatatlan rengetege. Cigaretta gyújtok, s cigiszagú kezem alá simul a macska feje. Minden rendben van. Megérkeztem.

Kis Boglárka

Gyász

Felkelt a nap.

Fénye beszűrődött a redőny rései között.

A madarak csicseregtek.

A kutyák ugattak.

Az autók elzúgtak a ház előtt.

Minden zajos.

Minden nyüzsg.

Nálam mégis megállt az idő. Egy olyan pillanatban, ami soha nem fog már megismétlődni. Anya a kanapén ült, unott képpel nézte a tévét. Mikor meglátott, arca felragyogott és csilingelő hangon köszönt nekem. Aztán megkérdezte, hogy mit szeretnék reggelizni. Amint megkapta a választ, felállt és elkezdte készíteni. Én leültem a helyére és gyermeki áhítattal figyeltem milyen gondosan csinál mindent. Egyikünk sem szólt semmit, mégis csodálatos végtelen emlékként rögzült. Ez az emlék egy olyan tárggyá vált, amit az ember felrak a polcra és minden alkalommal mikor elmegy mellette gyönyörködik szépségében.

És ha ebben a megfagyott időben maradhatnék, örökre csak ezt a pillanatot csodálhatnám.

De az idő nem állhat. Megy tovább.

Üres a kanapé. Nem megy a tévé. Nincs többé ragyogó arc és nincs többé csilingelő hang. Soha nem lesz gondos szeretettel készített étel és gyermeki áhítat sem.

Mert anya nincs többé.

Az a szép emlék, ami eddig kincsként őrződött a polcon és óvtam, most szúrja a szemem. Odalépek elé. Megfogom. Egy pillanatig még nézem. Könnyeim ráhullanak fényes felületére. Majd tiszta erőből földhöz vágom. Darabokra török.

Csak állok, túl kedves ahhoz, hogy a kukában végezze. Összeseprem, zacskóba teszem, azt pedig a polcra.

És ismét elhaladok mellette minden nap. Először haraggal, aztán mély fájdalommal, utána sajnálattal végül pedig megnyugvással.

Lassan szórom ki az emlékdarabokat az asztalra. Előveszem a ragasztót. A darabkák pontosan illeszkednek és mire végzek, újra az a gyönyörű tárgy lesz. És már csak csodálom.

Anya továbbra sincs, viszont az emlék van. És az idő, amit annyira szerettem volna megállítani mégis tovább indult, segített, gyógyított. Bekötözte sebeimet. Letörölte könnyeimet. Hajtott tovább, mikor feladtam volna. És eszembe juttatta, hogy vannak emlékek.

Mert anya csak akkor válik igazán halottá, akkor szűnik meg létezni, ha én elfelejtem és eltemetem magamat. És ezt nem szabad. Feladatom van. Vinni tovább az emléket. Nekem kell majd ülnöm a kanapén és nézni a tévét. Nekem kell majd mosolyognom a gyermekemre és gondosan ételt készíteni. Nekem kell tovább vinni a szeretet, amit kaptam. Ez hajt. Ez gyógyít.

Pudics Zsuzsanna

Jázmin illat

Ambuláns napló sorszáma: 0000751

Ellátott neve, családi anamnézis, egyéni anamnézis, gyógyszereket nem szed, allergia nincs.

Nem dohányzik, alkoholt nem fogyaszt, lába nem dagad, terhelésre nem fullad, étvágya jó, testsúlyát tartja, sport: aerobik, futás.

Vélemény: Norm. tág szívüregek, jó bal kamra systoles és diastoles functio. Segmentális falmozgászavar nem látható. Ép billentyűk. Norm. áramlások. PF nincs. Thrombus TTE- vel nem volt látható.

Diagnózis: R0300 Emelkedettnek mért vérnyomás, a hypertonia diagnózisa nélkül.

Vélemény: Cardialis betegség nem igazolt. Elsősorban életmódváltás javasolt. Sószegény étrend, relaxatio, pihenés.

Az ambuláns napló egy példányát átvette. Kérem itt írja alá az ellátottnál. Itt vannak a papírjai, és a védettségi igazolványát se hagyja itt.

A védettségim persze viszem. Kiállítás ideje 2021. 05. 21.

Nagymamának is volt. Ő mindig mindent szabályosan akart elvégezni. Ha azt mondják, hogy oltani kell, akkor oltani fogunk, nincs apelláta. Ők biztos jobban tudják drágám.

Ujjaim között folyik a homok a koporsóra. Milyen kicsi ez a sírgödör. Azután elkezd nőni, már egy egészen nagy kráter. Lábam mellett sorban elhaladnak a hatalmas eperfák, katonás rendben, ahogy a házad előtt álltak. Egy fehér, egy fekete. Utánuk a szőlősorok, rajtuk hatalmas othello fürtök. Az őszibarackfák, és a sárgabarackok, micsoda elegancia, ahogy egymás után bedőlnek a kiéhezett gödörbe. És jön a házad is, úszik a levegőben, a veranda ablakain megcsillan a napfény, mielőtt bebucskázik a többi után. A sor végén futnak a kerti virágok, mályva bokrok, és levendulák terelgetik őket. Igyekezniük kell, a sírásók már elkezdik visszalapátolni a homokot. Hé, ne ilyen vadul. Este visszajövök, hogy megláztam körülöttem a földet.

Két kézzel túrom szét a friss hantot. Először pár eperszemet találok. Úgy ahogy van, homokosan majszolom el, mint gyerekkoromban. Befogja a kezemet, és tudom a nyelvemet is, látod mamikám milyen fekete? Emlékszel amikor a kacsák berúgtak tőle, mennyit nevtünk rajtuk. Kotrom a földet, előbújik egy mályva virág, a fülem mögé teszem, ahogyan te szoktad nekem. Hallom, ahogy mondod, gyönyörű vagy drágám. Valami megszúrja az ujjam, ez is itt van, ez a hatalmas kaktusz. De hát hol is lenne. Mindig sokkal magasabb volt nálam. Még most sem tudom a nevét. Kiserken a vérem, rácseppen a sírodra. Egy fehér jázmin nő belőle, körbe öleli a friss fejfádat. Tudom, szereted az illatát.

Visszamegyek a torra. Rólad beszélnek, a fotóidat nézegetik, a nótáidat éneklik. Ki szeretné a varrógépet? Ki ezeket az edényeket? A kaktuszt nem kérik, nem fér el senkinél.

Holnap újra kimegyek hozzád, leszedem a szőlőt.

Sárosné Nobik - Nagy Rita

Apu hálaadás

Drága Apu!

Amikor a fájdalomból feleszmélve Anyu megkért, hogy búcsúztassalak el, Éva és Réka felváltva kérdezgettek: meg tudod csinálni? Képes leszel rá? Pár nappal ezelőtt a Tiszteletes Úrral beszélgetve sem tudtam még ezekre kérdésekre válaszolni. Csak az zakatolt bennem, hogyha Te végig tudtad csinálni ezt a több évtizedes, emberfeletti küzdelmet a COPD-vel, az rám nézve kötelező erejű... Aztán az elmúlt hetekben rám törő álmatlan hajnali órák egyike meghozta a választ: persze, hogy nem tudok elköszönni Tőled – de nem is akarok, mert nem az a dolgom, hogy búcsúzzam: az a dolgom, hogy emlékezzem és hogy hálát adjak az életedért.

A legkorábbi emlékem Veled kapcsolatban talán a nagy fekete kéményhez tett számtalan látogatásunk. Ez volt a mi kedvenc Apa-lánya programunk: fogalmam sincs, miért imádtam azt a kéményt, de minden héten legalább egyszer elvillamosoztunk a Mexikói útra a 69-es villamossal, amíg a Mamáéknál laktunk Újpalotán.

Aztán emlékszem a frenetikus humorodra, hogy képes voltál Karinthyhoz hasonlóan halálosan komolyan venni, hogy megnevetess másokat: ha mással nem, akkor az örült fogadásaidal, amiket rendre elvesztettél, és így pl. zöldbabfőzeléket ettél baracklekvárral Balatonföldváron, amikor nyaraltunk; vagy éppenséggel ugyanilyen okból levágtad a védjegyednek számító, pusziadáskor örökké szűrő szakálladat, és mi, gyerekek ezt látva úgy sírtunk, mint a beteg szamár, hogy „Apuuuuu, növeszd visszaaaaa!” És akkor még nem is említettem állandó viccedet, a 2 tarajos götöpetéről szólót – kifejezett elvárásod volt, hogy amikor az 1512. alkalommal is elmondtad, ugyanolyan viccesnek találjuk... Talán mindezek tükrében nem meglepő, hogy a férjhezmenetelemet is hasonló stílusban kommentáltad: amikor Bálint megkérte a kezemet, azt mondtad, vigyen nyugodtan, csak előbb adjon értem 2 sünt... Pár évvel később Marcinak hasonló árat szabta Rékáért - így lettél hivatalosan egy állatkerti süni tulajdonosa.

És emlékszem a halált megvető bátorságodra is: amikor én csecsemőként bezáródtam a 6. emeleti újpalotai lakásba, és Te mindenféle technikai biztosítás nélkül Kati néniék 5. emeleti erkélyéről felmáztál a mi erkélyünkre, hogy ne hogy velem valami baj történjen... Vagy amikor Felsőgödönél számtalanszor átúsztad a Dunát, hogy a túloldalról hozz nekünk nagy kagylókat – bárki, aki valaha megpróbált folyóvízen merőlegesen átkelni, tudja, mit jelent ez mind fizikailag, mind mentálisan... Úgyhogy Kevin Feige nagyot tévedett, amikor Robert Downey Jr-t kérte fel a Vasember szerepére, mert Te vagy az igazi Vasember, Apa! Minden, ami bennünk sport, küzdés és akarat, az Te vagy! Eddig is benne voltál és most már mindig is benne leszel minden karcsapásunkban, amikor úszunk, és minden lépésünkben, amikor futunk. És ami a legszebb, hogy ezt az örökséget viszi tovább Bence a vízilabdában, Levi és Iza az úszásban, Olívia pedig a víz szeretetében.

Aztán Neked köszönhetjük a rockzene szeretetét is: hiszen a lemezjátszón gyakran forogtak az Illés és az Omega lemezei, együtt hallgattuk a Beatlest és a Rolling Stones-t, meséltél Elvisről, Jimi Hendrixről, Janis Joplinról, megvitted nekünk az István, a királyt. Megtanítottál arra is, hogyan kell kazettás magnóval számot felvenni a Poptarisznyából. Igaz, Éva egy időben elhajlott az R-Go felé, de ezt én még idejében korlátoztam azzal, hogy 10

körmömmel végigszántottam a Szeretlek is, meg nem is-t; mindenesetre hála Istennek, Lackó végül biztosította azt, hogy húgom zenei ízlése a legmegfelelőbb irányba álljon. 😊

Nem kérdés, hogy nekünk Te vagy a lehető legjobb Apukánk – és hálásak vagyunk azért ez emberfeletti erőfeszítésért, amellyel gyakran 3 helyen dolgoztál értünk, a megélhetésünkért. Csendben, saját példádön keresztül tanítottad meg nekünk, mit jelent a családért való felelősségvállalás, a munka becsülete, a tisztesség ereje.

Ugyanígy példát mutattál nekünk és a világnak a betegségeddel való küzdelmedben: soha egyetlen egy panaszszó el nem hagyta a szádat. Mérhetetlen erővel, türelemmel és méltósággal viselted az egyre súlyosbodó tüneteket, az egyre növekvő légszomjat, szűkülő életeret, ahogy lassan elfogyott a kajakozásban acélossá edzett testedből az erő. Soha, soha nem panaszkodtál nekünk – igazából csak Anyu tudja, min mentél keresztül, különösen az utolsó fél évben. És mindig kérdeztél, mindig tudni akartad, kivel mi van: a földrajzi atlaszban mindig nyomon követted Réka útjait – és a Te földi utad végén arra is képes voltál, hogy mindenkitől elbúcsúzz. Soha nem felejttem el, ahogy minden megmaradt erőddel felküzdötted a véroxigén-szintedet 90%-ra, hogy utoljára levehessék Rólad a maszkot, és hogy még a száddal megformálhasd a szavakat: Vigyázzatok egymásra! Szeretlek benneteket! És a kezeiddel, amelyek ekkor már kétségbeejtően hasonlítottak Mamáéra, szívecskét formáztál még...

De nem búcsúzom. Egyrészt, mert tudom, jó helyen vagy, olyan emberek között, akiket szeretsz és akik szeretnek Téged: biztos vagyok benne, hogy Pista bácsival és Kenesei Józival együtt rójátok az égi biciklisávokat, és locsoljátok ámentől zémenig az égi mezőket – ismét együtt a 3 muskétás... Másrészt pedig, mert miután csendben elaludtál, Anyunál vacsoráztunk: váratlanul előkerült egy csomag olyan szalvéta, amely vagy 8 éve az almárium fiókjában pihent, és amelyen kínai írásjelek voltak – Marci pedig jó mérnök módjára rákeresett, mit is jelenthetnek az élénk került piktogramok. Annyit üzentél: a jövőben találkozunk! És mivel mindig, minden ígéretedet betartottad, Apa, én ebben nem kételkedem. Szóval csak annyit szeretnék mondani: pihenj meg, szeretünk, és a jövőben találkozunk! Ja, és még egy: addig sem esszük a szappant, csak nyalogatjuk. 😊

Sós Eszter

A lány, akit soha nem ismerhettem meg

Kipakolom anyám lakását, egykori közös otthonunkat. Zsákokba rakom a ruháit, kiválogatom a különböző méretű dobozokba rejtett tárgyakat, magamban közben folyamatosan ütköztetve kettőnk álláspontját az értékes és értéktelen dolgokról. Röntgenfelvételek, orvosi leletek, képeslapok, zálogcédulák, befizetett és befizetetlen csekkek halmai közül tűnik elő egy sebtében, papírfecnire odafirkantott üzenet: „Boltba mentem, fél óra múlva itthon vagyok.”

Ezt az ígéretet akkor sem sikerült betartani, többé meg már nem is lehet. Mégis, más érzés elolvasni most úgy, hogy nincs benne az aggodalommal teli várakozás lehetősége se.

Minden kihúzott fiókból, félretolt szekrény mögül és kifeküdt ágy mellől újabb fényképek kerülnek elő, egy olyan múltból, amire magam nem emlékezhetek, mivel tervben sem voltam még, ahogy mondani szokták, ámde ennek ellenére mindaz, amit a kezemben tartok, az én életem része is.

Ballagáson készült fotók. Egy érettségi tablókép. Pillanatok barátokkal közös kirándulásokról, sörözésekről. Családunk különböző generációbéli nőtagjai szépen sorban egymás mellett, egy málló vakolatú ház fala előtt. Rég kivágott fák, mára lebetonozott udvarok, pékséggé lett kocsmák, a szüleimmé vált fiatalok, az anyámmá lett gyerek. Egyszer pelenkában babázik az udvaron, máskor cinkos mosollyal tekint a karácsonyfán lógó szaloncukor felé, lovagnak öltözve pózol az iskolai farsangon, vagy éppen tinédzserként haját szárít otthon, egy fotelben ülve.

Mintha letehetetlen könyvet olvasnék, úgy süllyedek bele abba az elképzelt világba, amit gondolatban köré szövök. Pedig tudom, hogy amit teszek, az voltaképpen csak egy mentési kísérlet. Egy hatalmas lyukakkal teli szövetet még a magam számára hordható anyaggá tevő toldozás-foldozás, terhelve a megkésettség és a bűntudat érzésével. Merthogy én tényleg sokáig azt gondoltam, ismerem az anyám életét, holott a közösen átélt eseményeken kívül igazából csak azokat a történeteket hallottam újra és újra, amiket ő meg tudott osztani velem, és amiket mások meg akartak osztani róla. A történetmesélők közül pedig senki sem volt elfogulatlan. Pedig engem most már csak ez érdekel igazából: Ki volt az a lány, aki az anyám lett, még mielőtt az anyámmá vált volna?

Az emlékei, amiket tőle hallottam, a kevés derűsen nosztalgizáló visszarévedésen kívül, mintha mindig alátámasztani kívánták volna azt, ami később lett, azt, hogy valami egyszer és mindenkorra visszavonhatatlanul félrement, és hogy ezért már semmiképpen sem lehet másként, és hogy emiatt van benne minden egyes kicsi botlásban az, ami mindennek, tudjuk jól, a vége.

Túlontúl kevésszer beszélt nekem álmokról, vágyakról, tervekről, ösztönző élményekről, a nagy szerelmekről, meg a kisebbekről, arról, hogy milyenek képzelte fiatalon az anyává válást, a házasságot, a szüleiről való leválást. Tudom, mi nem lett belőle, mit nem kapott meg, amit pedig szeretett volna, és hogy a hiányainak jelentős része hozzájárult a boldogtalanságához. De engem az érdekel, mindennél jobban, hogy milyen volt ő, amikor még csak lehetőségként merült fel benne a jövőnek, az önálló, felnőtt életnek a gondolata.

Többször elképzelttem, hogy egy hozzá hasonló korú barátnője vagyok, akivel megosztja a titkait, a problémáit, a már majdhogynem felnőtt, de még azért gyereklogikán alapuló

elképzeléseit a világról. Elmeséli például, hogy egyetemre akar menni, mert orvos szeretne lenni, bármennyire is lebeszélük erről otthon. Elmondja, mennyire szeret rajzolni, és meg is mutatja néhány képét, én meg jóbarátként elismerem a tehetségét, és ösztönzöm arra, hogy ezt folytassa komolyabb keretek között. Megmondom a kendőzetlen véleményemet a srácokról, akik neki tetszenek, de azért hétvégén elmegyek vele, ha titokban találkozni akar a kritikám ellenére is valamelyikükkel.

Ezekben az ábrándokban annak örülök, hogy beavatott lehetek. Valaki, akinek lehetősége van bepillantani az ő reményekkel teli világába. Ezt a világot a lányaként csak rekonstruálni tudom. Soha fel nem dolgozott sérelmekkel terhelt elbeszélések mentén, a kettőnk rosszul értelmezett szülő-gyermek viszonyának szemüvegén keresztül, de azzal az őszinte törekvéssel, hogy ezektől elvonatkoztatva lássam meg őt.

A segítségemre vannak ebben a megtalált dokumentumok, tárgyak, képek. Például az általa kiskamaszként írt fiktív szerelmeslevelek, amik egy szomszédoknak ajándékozott szüette komódból kerültek elő. Vagy a rólam vezetett babanaplója, amit már jóval a megszületésem előtt kezdett írni, és utána még hosszú hónapokig feljegyzett bele minden általa fontosnak ítélt dolgot a fejlődéséről.

És persze ott az a rengeteg fotó, amelyeken nem történik igazából semmi, csak ott van ő, és azt teszi, amit minden korabeli gyerek, fiatal és felnőtt, másokkal vagy egyedül, legtöbbször mosolyogva, ritkábban színlelve tudomást sem véve a hétköznapi tevékenységek fényképezőgép általi megörökítésének pillanatáról. Ez utóbbiak a kedvenceim, mert ilyenkor egészen azt érzem, hogy ott vagyok, egy sarokban, életének a kívülálló, csendes megfigyelőjeként.

A sok kiürített doboz közül kinevezek egyet a sajátomnak, amiben összegyűjtöm ezt az ezeddig majdhogynem gazdátlanul hanyódó analóg hagyatékot. Nem tudom, hogy ő miért nem volt ebben gondosabb, látszólag miért nem akarta őrizni azt, ami emlékezteti a múltnak arra a szeletére, amiben még, úgy remélem, ott volt a gondtalanság, a lehetőség, az öröm. Talán mindennek a múlandósága más fényt vetett a megörökített pillanatokra, s maradtak számára azok, amik: megsárgult, felkunkorodó szélű, elkallódásra ítélt életképek.

Magamnak gyűjtöm tehát már ezeket. Személyesen szelektált leltárt készítek, amivel anyám életének számomra ismeretlen részét felfedezem, bejárom, és a magam számára otthonossá teszem.

Szóval kipakolok.

De valójában kettőnk közös terét, azt hiszem, még éppen csak most rendezem be.

dr. Szilágyi Enikő
Levél Édesanyámnak

Drága Mami!

Tizennégy napja haltál meg, életem 15.444. napján. Ma kísérünk végső utadra.

Nézem a tükörképelem. Kezemben hófehér illatos rózsa, és egy pici orchidea – a kedvenc virágaid. Hosszú fekete ruhám felső részén masni díszeleg: nem is lehet másképp, hiszen ezt úgy szeretted. Legalább, mint a számokat – ami nem csoda, hiszen belső ellenőrként kezdted a pályádat, én meg néhány hónapja lettem az.

Ránézek Édesapámra, és eszembe jut, hogy mennyire aggódtunk, amikor 6 évvel ezelőtt egy kórházi ágyon újraélesztettek. Valahogyan megéreztem, hogy baj van: abban az órában 250 km-re Tőled az éjszaka közepén felébredtem. Félálomban a neved mondogattam, és azt, hogy „Neked még nagyon sok dolgod van”. Hónapokkal később mesélted el, hogy a kórházi ágyon csak az én hangom hallottad, én pedig akkor vallottam be, hogy valóban beszéltem Hozzád.

S bár kutatóként kezdtem el egyetem után dolgozni, a tudomány jegyeseként, ott és akkor nem akartam okokat kutatni, nem akartam a csodát szétszakítani, csak azt akartam érezni, hogy célja volt annak, hogy visszajöttél – és újra velünk voltál a fizikai tér, az idő, a matematikai valószínűségek határain is túl.

Most állok a szülői házban és forog velem a világ. A tények, a számok – ezek nagyon fontosak, tanítottad nekem 17 évesen, amikor Nálad voltam gyakorlaton. Sok még az idő a temetőbe indulásig, és bennem most filmszerűen pörögnek azok a bizonyos tények, számok.

30 nappal a halálod előtt lakásfelújításba fogtam, Veled beszéltek át a terveket, hogy hova kerül az új ágy, hogy milyen lesz a huzat a kanapén – hiába voltam már vezető, döntöttem fajsúlyos kérdésekről, mégis mindig úgy voltam nyugodt, hogy Te is rámondtd az áment.

22 nappal a halálod előtt megrendeltem az ágyat: végül ágyneműtartós lett, ahogy javasoltad. Elkezdtem gondolkodni a falak színében: napsárga lett a befutó festék, Te pedig mosolyogva mesélted, hogy úgy képzelnéd el, hogy a kis szoba plafonját is átfestem, hogy a felkelő nap sugarai szépen simogassák majd az arcom.

11 nappal a halálod előtt még együtt töltöttük a húsvétot: láttuk, hogy gyenge vagy, de reménykedtünk, hogy egyszerűen csak az ünnepi készülődésben fáradtál el. Eszünkbe se jutott, hogy napokra vagyunk a végtől, csak a harmóniát, a szeretetet éreztük. Nekem például azt ígérted, hogy a második férjemet meg fogod ismerni, és rózsát kérsz majd Tőle a kertbe. Drága Mami! Én annyira erősen elhittem, hogy amíg nem érkezik meg a Férfi, addig Veled semmi nem történhet... Még akkor sem gyanakodtam, amikor a húsvéti asztalnál egyszer csak úgy bejelentetted, hogy hamvasztást szeretnél, nem szeretnél szenvedni, nem kérsz újraélesztést, és azt szeretnéd, ha csak a szépre emlékeznénk. Olyan méltósággal, olyan egyszerűen ejtetted ki a szavakat, hogy most már úgy gondolom: érezted az erőd végét.

6 nappal a halálod előtt álmodtam Veled: egy zöldes-barnás, arannyal átszőtt nyers selyemsál kötött minket össze, Te pedig néztél rám szomorúan. Kibújtam a sálból, és a közeledben maradva álomban mindent összeszedtem egy hosszú listába, amit Tőled kaptam

az élethez. Aztán visszamentem, néztük egymást végtelen szeretetben és mosolyogni kezdtél. Csak ez a végtelen szeretet maradt bennem az álom után.

1 nappal a haláloed előtt elmondtad, hogy a külső ablakpárkányra tetted a virágot, és Édesapám kis mentett macskája, aki olyan hűségesen követi őt mindenhova, mintha csak egy kutya lenne, leverte azt. Pokolfajzatnak hívtad, perlekedtél vele – én meg mosolyogtam, hogy így sem hallottalak még beszélni Téged soha.

Fél nappal a haláloed előtt nem értettem, hogy mi történik, és olyan zaklatott voltam, mint még soha. Gondoltam, ha alszok egy jót, talán elmúlik.

Most csak állok a szülői házban, és nézem a levegőt magam előtt. A rózsza éget a kezemben.

42 éves vagyok. Az utóbbi tíz évben talán három éjszaka volt, amit végig aludtam anélkül, hogy többször felébredtem volna. Ebből az egyik a haláloed estéje volt – mintha a sors is azt akarta volna, hogy ne ébredjek fel, engedjelek menni.

A haláloed napján a Bátyám telefonjára tértem magamhoz, arra a két szóra, hogy „Édesanya meghalt”.

A bénultság, ami előtört, kiszakított az életemből. Ettől a pillanattól fogva kettéváltam: bennem élt egy őrjöngő fájdalomtól messze rohanó kislány, és egy feladatvégrehajtó felnőtt nő. Órákig képtelen voltam még arra is, hogy egy kortyot igyak, bénult zsibbadtság öntött el, és úgy éreztem, hogy világok között rekedtem. A kezem remegni kezdett, és se gondolkozni, se sírni nem tudtam, az állkapcsom bénult volt. Mechanikusan lépdeltem előre, mindig csak a következő pár percre fókuszálva.

Utólag vettem észre, hogy 7 óra 17 perc volt (ami amúgy a születésnapod számsora is), amikor a Bátyám újra felhívott a kocsiból:

- Most mutathatjuk meg, hogy Édesanyánk milyen embert nevelt belőlünk! – mondta.

Drága Mami! Megmutattuk.

Tudom, hogy sokan nyersen mondanák erre, hogy a számsorok egyezése csupán véletlen egybeesés. Persze, a kutató bennem tudja jól, hogy az emberi agy keresi a rendszert, akkor is, ha az nincs ott, mégis jó érzés volt látnom ezt a három számot.

Meg azt, ahogy az emberek reagáltak. Van itt ugyanis egy gyakorlati érdekesség, drága Mami. A haláloed napja, és még másfél nap kellett a családnak, hogy mindent leszervezzünk: azt mondják, hogy ez korántsem gyakori. Nem csupán azért volt ez így, mert a Bátyámmal egy szétszakíthatatlan bajtársi szövetséget alkotva elkezdünk mindent intézni, hanem azért, mert az emberek tucatjai jöttek és adtak megoldást, ötletet: mert nagyon szerettek Téged, és mert segíteni akartak.

Egyetlen, gigászi családállító térré változott az életünk. Tudod drága Mami, annyira örülnél, hogy ősrégi családi feszültségek porladtak szét egy másodperc alatt. Összefogott a család, ahogy mindig kérted. Többen mondták, hogy én pont olyan kedvesen, szeretettel nyújtok vigaszt, mint ahogy régen Te tetted.

A haláloedat követő éjjel kiborulva egy közelben zajló filmforgatás géppuska zajától a zenekedvelő barátnőmtől kértem tanácsot, hogy milyen komolyzenei darab segítene abban, hogy egy jót sírjak. Haydn szimfóniáit ajánlotta, és amikor kértem, hogy konkrétan válasszon nekem valamit közülük, a 8-ast javasolta.

Az új ágyat aztán a haláloed után 1 nappal hozták ki és viccelődtek velem a szerelők, hogy a kis szobába úgy tudják betenni az ágyat, hogy minden vízilabdás és origamis múltjukra

szükségük lesz. Felnevettem akkor és úgy felhívtalak volna... De csak szorongatni tudtam azt a párnát, amit utolsó húsvétunkkor nekem adtál. Volt abban valami ironikus, hogy már legalább 1,5 éve kerestem a tökéletes kispárnát, miközben a Te komódodban végig ott lapult. Egyébként drága Mami, még aznap hajnalban kifestettem a plafont napsárgára – épp úgy, ahogy Te láttad képzeletedben.

A haláloed után 2 nappal kiderült, hogy a 8-as urnahely lesz a Tiéd. Épp frissen készült el az új urnafal, és Téged helyezünk ma ott elsőként nyugalomba. Örülten fáj, hogy nem öllelek többé meg, de bármilyen közhelyes is, én nagyon szeretem a 8-ast, mert az eldöntve a végtelen...

Tizennégy napja haltál meg.

Azon nagyon kevesek egyike vagy, aki méltósággal élt, és úgy is hal meg, most pedig méltósággal készülünk arra, hogy orchideával és fehér rózsával a kezünkben elbúcsúzzunk.

Nézem a szülői házat, és nem érdekel sem a tudomány, sem a vallás, sem bármely rendszer a Földön: csak a szegycsontom körül az a kavargó érzés, ami betölti a bordakosaram egészen a kulcscsontomig, és ami azt súgja, hogy a lelked számomra sohasem lesz halott.

Nézem a kertben a virágaidat, és eszembe jut egy üzenetváltás az elmúlt napokról. Kezembe veszem a telefont, és olvasom egy kedves ismerős szavait:

- *Kétségtelenül van benne valami végső monumentális szépség.*
- *Mint egy felettünk álló tökéletes mérnöki munka. – válaszolom.*
- *A kérdés nélküli válasz maga. – zárja a beszélgetést.*

Elmosolyodok. Nézem magam előtt a levegőt, és visszagondolok Édesapám ma reggeli szavaira, hogy napról napra újra kell tanulnunk Nélküled élni, és hogy a pokolfajzat macska megint leverte a virágot.

Elindulunk a temetésre, egymásba kapaszkodva.

És tudod drága Mami, nagyon szeretném, ha látnád, hogy ha nem lenne hitem, hát mostantól hinnék Miattad.

Várkonyi Edit Manuela

Óraátállítás

Nagyon ritkán találkozunk úgy, hogy nem én kereslek. Esténként, mikor hívlak, mindig eljössz. Mosolyogva leülsz a barna-kockás ünneplő ingedben az ágyam végére. Két-három mondatot beszélünk - ennyi volt régen, és most is ennyi a normád. Aztán nagy-nagy szeretettel megölelsz... Ezek a mi esti párperceink.

Napközben, ha ügyesen elkapom a pillanatot, megengeded, hogy kicsit nézzelek. Ilyenkor egyáltalán nem beszélsz hozzám. A többiekkel, a Régnemlátottakkal dolgozol együtt. Jól csinálod nagyon! Büszke vagyok rád.

Ma hajnalban épp egy parkoló autó hátsó ülésén üldögéltem két idegen gyerekre vigyázva egy ismeretlen városban, amikor egy társasággal pont arra sétáltatok. Ti vettetek észre előbb, és azonnal felénk is kanyarodtatok. Nagyon megleptél! Nem a szokásos ruhádban voltál; ezt a szerelést még sohasem láttam rajtad. Jóval fiatalabbnak is látszottál. Azt mondtad, munkából jössz: nagyon sok és nehéz dobozt pakoltál be egy vagonba, több tonnányi csomagot mozgattál meg az éjszaka. Furcsállottam kicsit, mert egyáltalán nem tűntél fáradtnak! Rendezett volt a hajad, a ruhád patyolat-tiszta ... és a kék szemed csak úgy világított! Derűs arccal néztél ránk és látszott rajtad, nem különösebben érdekel, hogy ezt elhiszi-e neked bárki is. Mennetek is kellett tovább. „Épp csak ránk köszöntetek.”

Már elég jól ismerlek ahhoz, hogy nem is próbáltalak marasztalni. Majd találkozunk úgy is...

Az óraátállítás lehet az oka, hogy véletlenül összefutottunk ma hajnalban. Az én kora reggeli programom tolódhatott egy órát emiatt.

Nálatok viszont sosem állítják át az órákat.

Ott nincs is idő.