

Interjú

DANIEL REDWOOD

Elisabeth Kübler-Ross a halálról és a haldoklásról¹

➤ Az alábbi szöveg az [eredeti honlap-oldal](#) jobban olvasható PDF változata.

Elisabeth Kübler-Ross orvos. Több mint húsz éve foglalkozik a halál, a haldoklás, az átmenetel témájával. E rendkívüli személy, széles körben elismert, kiváló szakteknitely hívta fel elsőként az orvostársadalom figyelmét e kutatásra méltó területre. Kübler-Ross első, mára klasszikussá vált *On Death and Dying*² című könyve alapvető tankönyv. Kötelező olvasmányként szerepel a legtöbb jelentős orvostudományi egyetemen, ápolónőképző szakiskolában, illetve a pszichiáter és teológus képzésekben.

Az orvosnő gondolatai a fenti szakmai körökön kívül is hallgatóságra találnak. Előadásai, csoportfoglalkozásai, a médián keresztül sugárzott nyilvános szereplései, illetve könyvei a világon több millió embert ösztönöztek arra, hogy beszéljenek ezekről a -valamennyiünket mélyen érintő - kérdésekről.

Dr. Kübler-Ross 1957-ben a Zürichi Egyetemen szerezte orvosi diplomáját. Úttörő munkásságát a gyógyíthatatlan betegekkel a Kolorádói Egyetem Egészségügyi Központjában (Denver) kezdte. Jelenleg a Virginiai Egyetem Magatartástudományi és Pszichiátria szakán tanít és klinikai gyakorlatot folytat (Charlottesvilleben). 1979-ben a „Ladies' Home Journal” című folyóirat az „Évtized Asszonya” díjjal tüntette ki, miután 1977-ben már megkapta az „Év Női Tudományos Kutatója” címet. Számtalan egyéb kitüntetését hosszú lenne itt felsorolni.

Nagyszerű könyvei közül csak a legismertebbeket emeljük ki - még ezek száma sem kevés: „Kérdések és válaszok a halálról és a haldoklásról” (Questions and Answers on Death and Dying); „Élet a végső búcsúig” (To Live Until We Say Goodbye); „Együttélés a halállal és a haldoklással” (Living With Death and Dying); „A tudatos halál” (Working it Through); „A halál, a fejlődés végső állomása” (Death, The Final Stage of Growth); „A gyermek és a halál” (On Children and Death) és „AIDS: A végső kihívás” (AIDS: The Ultimate Challenge).³

Ebben az interjúban Dr. Kübler-Ross beszámol arról a megdöbbentően erőteljes élményéről, amikor fiatal nőként, közvetlenül az 1945-ös

felszabadulás után ellátogatott egy koncentrációs táborba. Ez az élmény alapvetően befolyásolta életének további alakulását. Ezzel kapcsolatban veti fel azt az erősen vitatható elképzelést, amelyet először egy koncentrációs tábor túlélő fiatal zsidó asszonytól hallott, miszerint bizonyos hitleri vonások mindannyiunkban megtalálhatóak. Zavarba ejtő kérdései - a koncentrációs táborok kimondhatatlan borzalmaiból kiindulva - az emberi gonoszság természetére és annak gyökereire irányulnak. Az interjúban továbbá megosztja gondolatait a modern nyugati világ halállal való kapcsolatáról és a halálhoz fűződő félelemről és bizonytalanságról.

Gyenge egészségi állapota miatt Dr. Kübler-Ross abbahagyta a tanítást, már nem tart előadásokat, illetve csoportfoglalkozásokat sem.

Daniel Redwood: Mi készítette arra, hogy ennyi időt, figyelmet fordítson a halál és a haldoklás folyamatának kérdéseire, és erre képezze magát?

Elisabeth Kübler-Ross: Ez egy koncentrációs táborban, Maidanekben kezdődött, ahol láttam, hogyan vonultak a gyerekek a gázkamrákba, miután elvesztették családjukat, otthonukat, az iskolát, mindenüket. A tábor falait pillangókat ábrázoló képek díszítették, amiket ezek a gyerekek rajzoltak. Felfoghatatlan volt számomra. Gyermek ezrei vonultak a gázkamrákba és amit maguk mögött hagynak - pillangók. Ez volt számomra valójában a kezdet.

Volt ebben a koncentrációs táborban egy zsidó lány, aki felfigyelt rám. Remélem érte, én egy nagyon fiatal lány voltam, akit még nem értek nagyobb csapások az életben. Aki Svájcban nőtt fel, nem ismeri a faji megkülönböztetést, a szegénységet, a munkanélküliséget, a nyomortelepeket, stb. Innen én egyenesen a háború utáni Európa poklába csöppentem.

Szóval megkérdeztem ezt az asszonyt, hogyan lehetséges az, hogy hozzánk hasonló férfiak és nők, ártatlan gyermekek ezreit gyilkolják meg naponta, miközben saját bárányhimlős gyerekük miatt aggódnak. Tudja, nagy ártatlanságomban és tudatlanságomban ez egyszerűen nem állt össze a fejemben.

Ez a fiatal nő elveszítette a szüleit, nagyszüleit és valamennyi testvérét. Ő volt az utolsó, akit megpróbáltak bepréselni egy gázkamrába, de már

nem fért be. Az azonban sehogy sem fért a fejébe, hogy a nevét viszont kihúzták az élők sorából és így soha többet nem került rá sor. A háború hátralévő éveit ebben a koncentrációs táborban töltötte és megfogadta, hogy túl fogja élni, hogy elmondhassa az egész világnak milyen kegyetlenségeknek volt szemtanúja.

Amikor a tábort felszabadították, így szólt magában: „Édes Istenem, ha egész életemben ezekről a borzalmakról akarok beszélni, olyan leszek mint maga Hitler. Csak a gyűlölet és a negativitás magjait szaporítanám.” Ezért megígérte magában, feltehetően Istennek, hogy addig marad a koncentrációs táborban, amíg meg nem tanul megbocsátani, akár még egy Hitlernek is. Csak akkor lesz méltó a tábor elhagyására, gondolta, ha ezt a leckét már megtanulta. Érti maga ezt?

Beszélgetésünk végén ezt mondta: „Bárcsak tudná, hogy minden emberben van egy adag Hitlerből!” Ha felismerjük ezt a Hitlert és képesek vagyunk megszabadulni tőle - folytatta -, akkor olyanok lehetnénk, mint amilyenek ma Teréz Anyát látjuk.

Arra gondoltam: „Ez a nő örült. Bennem nincsen semmiféle Hitler.” Pár nap múlva hazafelé stopoltam Svájcba, mert nagyon beteg voltam. Majdnem meghaltam. Németországban egy erdőben találtak rám ájultan. Tífuszom volt. Mielőtt a kórházba értünk volna éreztem, hogy rettenetesen éhes vagyok, hiszen három napja nem ettem egy falatot sem. Hirtelen az a gondolatom támadt, hogy ha most elsétálna mellettem egy kisgyerek egy szelet kenyérral a kezében, én azt bizony kilopnám gyermeki kezéből.

Megvilágosodásként ért ez a gondolatom. „Most már világos előttem mit értett azon, hogy mindannyiunkban ott van Hitler” - gondoltam. A körülményektől függően borzalmas dolgokra vagyunk képesek, olyan dolgokra, amilyenekre teli hassal még csak gondolni se mernénk.

Ez volt az utam kezdete. Amikor visszatértem Svájcba, úgy döntöttem, hogy orvos leszek és megpróbálom megérteni, miért válnak a gyönyörű, ártatlan és nagyszerű gyermekek náci szörnyekké.

A csoportfoglalkozásainkon abban segítjük az embereket, hogy a bennük lévő, -szimbolikusan érve - náci szörnyel kapcsolatba kerülve és attól megszabadulva, valóban Teréz Anyákká váljanak.

De a kezdet ez volt, és mindörökké hálás leszek ezért az élményért.

D.R.: Van okunk valóban félni a haldoklástól?

E.K.R: Nincs, ha vannak olyan emberek, akik szeretnek minket, és akik gondoskodnak arról, hogy minden igényünket kielégítsék. Például, aki otthon szeretne meghalni, azt engedni kell otthon meghalni. Ha valaki nem akar kórházban meghalni, annak legalább el kellene jutnia egy hospice-ba.

Ehhez szükség van egy támogató rendszerre, olyanok emberekre, akik valóban ismerik az érintettet. A beteg el kell hogy mondja, mit akar. Ha már nem tud beszélni, mint ahogyan én sem tudtam az agyvérzésem után, kell valaki, aki képviseli a beteg érdekeit. Remélem, amikor haldoklok, és esetleg már nem tudok beszélni, legalább hazaengednek a tanyámra, ahol ihatok egy csésze kávé és elszívhatok egy cigarettát. Ez egy rossz szokás, tudom, hogy az.

D.R.: Hisz az úgynevezett „szent ellentmondásban”, ami alapján még az egészségre ártalmas cigarettázás is elnézhető?

E.K.R.: Ha mindannyian „egészségesen” akarnánk élni, valószínűleg makrobiotikus diétán kellene élnünk, és nem élvezhetnénk a kávé, a húst, a svájci csokoládét, a cigarettát és nem lélegezhetnénk be a levegőt sem. A Föld annyira szennyezett, hogy bolygónkon nincs olyan hely, ahol teljesen egészséges életet lehetne élni.

Mindenkinek meg kell próbálnia a lehető legegészségesebben élni. Én például több mint 100 ember számára termeszték zöldségeket egy teljesen organikus kertben. Ez egészséges. A tanya - egy teljesen önellátó és önfenntartó rendszer - tart el bennünket. Nekem is megvannak a gyengeségeim. Koffein-mentes kávé iszom - nem mintha annyira számítana, de azért megpróbálok egészségesebben élni. Ahogy öregszem, már nem ihatok alkoholt. Régen szerettem meginni egy-egy pohár bort, amit már nem tehetek meg.

Azt gondolom, ahogy az ember spirituálisan fejlődik, a test automatikusan megmondja, mi az amit elfogadhatónak talál és mi az amit nem. Ma már nem tudnék annyit dohányozni, mint az egyetemi éveim alatt, amikor éjszaka dolgoztam. Akkor azért kezdtem dohányozni, hogy el ne aludjak. Ma nem tudnék 15 csésze kávé meginni, mint még akár 20 éve is. Most koffein-mentes kávé iszom.

Megvagyok. Ha majd végül a testem jelzi, hogy itt az ideje abbahagyni a dohányzást, akkor abba fogom hagyni. De ha valaki azt mondja, hogy nem dohányozhatok és nem csinálhatom ezt vagy azt, a folyamatos önmehtagadásból származó elkeseredés többet ártana az egészségemnek, mintha odafigyelek arra, amit a saját testem mond és aszerint élek.

A farmon marhát is tartok, de évente talán ha egyszer eszem marhahúst. Nem mintha már nem szeretném, csak már nem kívánom. Úgy gondolom a spirituális fejlődés útján járok - és valamennyi ember ide tartozik, csak különböző szinteken - maguk is tudják mit kell feladniuk, és egyre több dologról önként lemondanak. Ezek helyét azonban később sokkal értékesebb dolgok veszik át. Erről nem beszélünk az embereknek, mert nem ez kell, hogy motiválja őket.

D.R.: Egyetért azzal, hogy a különböző kultúrák nagyon eltérő módon viszonyulnak a halálhoz? Mely kultúrák hozzáállását tartja a legegészségesebbnek?

E. K.R.: Igen. Például amikor a mexikóiak elmennek meglátogatni halottaik sírját, ételt visznek nekik, beszélnek hozzájuk, nagy lakomát csapnak. Számos kultúrában sokkal egyszerűbben kezelik a halált. A nagyon ősi kultúrák sokkal természetesebbek.

A kifinomultabb és materialista nyugati világban még a halál is egy vagyona kerül. Nálunk kényelmes cipőt húznak a halott lábára, selyem párnákra fektetik és kipirosítják az arcát, hogy úgy tűnjön, mintha csak aludna. Ez rettentő álszent és őszintétlen dolog. De ez inkább egy modern, torz hozzáállás. A régi időkben a parasztok itt is ugyanúgy haltak meg, mint Svájcban. Úgynevezett halottvirrasztást tartottak a ház legszebb szobájában, jöttek az emberek. Emlékszem az elhunyt szomszédomra. El tudtam búcsúzni tőle, megérintheztem. Ekkor érintetem életemben először

holttestet. Az apám úgy beszélt hozzá, mintha ő hallaná, és ez nagyon tetszett nekem.

Semmit sem tűntettek el rúzzsal, szemfestéssel és egyéb szemfényvesztő technikával. Az utóbbi 100 évben sok minden nagyon leromlott, különösen a nagyvárosokban. Itt vidéken még mindig vannak helyek, ahol a halált sokkal természetesebben kezelik. Ez manapság szintén változóban van.

D.R.: A reinkarnációban való hit vagy annak hiánya hogyan hat az emberek halállal kapcsolatos érzéseire?

E.K.R.: A betegek körében ez nagyon, nagyon ritkán kerül szóba. Nagyon ritkán. Előfordul, hogy azok, akik hisznek a reinkarnációban, azon bosszankodnak, hogy vissza kell jönniük, mert nem tettek meg mindent, amit meg tudtak volna, vagy meg kellett volna tenniük. Tudja, a betegek általában szegények és nem nagyon műveltek. A legtöbb betegem semmit sem tud a reinkarnációról.

Ez egyébként nem is igazán számít. Az már viszont igen, ha valaki nyitott a spiritualitásra. Egy hívő embernek, akinek erős és megalapozott hite van, bármilyen hite, annak sokkal kevesebb gondot jelent a halál ténye, mint egy igazán nem hívő protestánsnak, katolikusnak vagy zsidónak.

Egyes vallásokban nehezebb, másokban könnyebb a halállal szembesülni. A zsidóknak például, hatalmas gondot jelent. Megpróbáltam rájönni, miért van ez. Sok rabbival beszéltem. A zsidó hit egyike azon vallásoknak, amelyben, ha húsz rabbit kérdez meg az ember, húsz különböző választ kap ugyanarra a kérdésre. Az egyik azt mondja, a fiadon és a fiaid fiain keresztül élsz tovább. De mi van, ha nincsenek fiaid vagy csak lányod van? Egy másik rabbi azt mondja „az emlékezetükben élsz tovább”. Hát, szerintem száz év múlva már senki sem fog rád emlékezni. Nehéz mindezt elfogadni.

D.R.: Hogyan szembesülhet a legpozitívabban egy ateista vagy egy szabadgondolkodású ember a halál elkerülhetetlenségével? Létezik egy egzisztencialista félelem-érzet, és ...

E.K.R.: (félbeszakítja) Minden gond nélkül! Mikor ezt a munkát elkezdtem, nem tudtam mi is vagyok. Protestánsként neveltek fel, a szívemben katolikusnak éreztem magam, de aztán áttértem a zsidó hitre. 22 éves koromig mindezek keveredve éltek bennem. Amikor elkezdtem haldoklókkal foglalkozni, rájöttem, hogy mind egyformák vagyunk. Mindannyian emberek vagyunk. Ugyanúgy jövünk a világra, és tulajdonképpen ugyanúgy is halunk meg. A halál élménye és a halál utáni állapot mindenkinél ugyanaz.

Csak az számít, hogyan éli le az életét valaki. Ha teljes életet él, nincs mit megbánjon, mert megtette a tőle telhetőt. Ha valaki sok ostobaságot követett el - az még mindig sokkal jobb, mintha nem élt volna egyáltalán. Úgy látom azok az emberek halnak meg boldogtalanul, akiknek a szülei folyton azt hangoztatták, hogy „Olyan boldog lennék, ha azt mondhatnám »az orvos fiam«”. Ezek az emberek azt hiszik, megvásárolhatják a szeretetet, ha azt teszik, amit anyu vagy apu mond. Ezek az emberek sosem a saját vágyaikat követik. Amikor visszatekintenek az életükre, így összegzik: „Jól éltem, de valójában sohasem élem.” Számomra ez a fajta élet a legszomorúbb.

Ezért mondom mindenkinek, és szó szerint értem, hogy ha nem csinálsz valami olyat, ami tényleg beindít, akkor feltétlen keress valami ilyet, a többi majd megoldódik valahogy. Mert az ilyen emberek azzal az érzéssel halnak majd meg, hogy elérték valamit az életben, és büszkék arra, hogy elég bátrak voltak hozzá.

D.R.: Van arra mentség, ha valaki nem őszinte egy haldoklóval az állapotát illetően?

E.K.R.: Őszintének kell lennünk, de nem kell feltétlenül mindent elmondani. Válaszolni kell a haldokló kérdéseire, de nem kell arról beszélni, amit nem kérdezett, mert ez annak a jele, hogy még nem készült fel a válaszra. Ha valaki úgy gondolja, hogy jól cselekszik ha kimondja a teljes igazságot, hogy már semmit sem lehet tenni a betegért, az nagyot hibázik.

Csodák nélkül is sokféleképpen segíthetünk egy gyógyíthatatlan betegnek. Csak nagyon óvatosan kell fogalmaznunk. Remények nélkül senki sem tud élni. Az orvos nem Isten. Nem tudja mi vár még a betegre,

mi segíthet még, vagy hogy egy ember utolsó fél éve mennyire jelentős lehet. Sok minden megváltozhat ebben az időszakban.

Szóval nem lehet a betegeket „leforrázni” az igazsággal. Az én aranyszabályom az, hogy minden kérdésükre a lehető legőszintébben válaszolok. Ha a statisztikákra kíváncsiak ... volt egy nagyszerű tanárom, aki azt mondta, hogy a betegeknek 50%-a egy évet él még, 35%-uk 2 évet, bizonyos százalékuk két és fél évet és így tovább. Ha valaki elég okos volt és összeadta a százalékokat, mindig maradt 1%. A valóban éles eszűek megkérdezték, „Hé, de mi a helyzet a maradék 1 %-kal?” Erre ő mindig azt felelte: „az utolsó százalék a remény”. Ez tetszett nekem. Sohasem mondta meg nekik 100%-ra. Zseniális volt.

D.R.: Mesélne az AIDS-es csecsemőkkel folytatott munkájáról?

E.K.R.: Az a legnagyobb gondom, hogy csak nagyon kevés csecsemőt engednek ki a kórházból. Nagyon nehéz elintézni, hogy eljöhessenek és kikerüljenek a kórházi felügyelet alól. 154 olyan családról tudok, akik arra várnak, hogy AIDS-es csecsemőt fogadhassanak örökbe.

D.R.: Miért?

E.K.R.: Anyagi okok miatt. Az intézmények napi 1000\$-t kapnak minden AIDS-es csecsemő után. Továbbá a rajtuk végzett kutatásokhoz különböző juttatásokban részesülnek - és kísérleteznek is rajtuk. Ők a tűpárna gyermekek. A kutatómunkát pedig senki nem állíttatja le mondván, hogy „heti egy csontvelő az egy kicsit sok”. Ennek meg kellene szűnnie. Ezeknek a csecsemőknek ringatásra és szeretetre van szükségük. Látniuk kellene a pillangókat és a fűvet, ki kellene jutniuk a szabadba és normális emberi életet kellene élniük abban a rövid életben, ami számukra adatott. Ha ezt megtehetnék, ettől kivirágozhatnának.

D.R.: Az ön által ismert gyerekeknél, akik HIV-pozitívól (AIDS vírus hordozók) HIV-negatívvá lettek, mi a véleménye, mi idézte elő a változást?

E.K.R.: Legrövidebben úgy válaszolhatnék, hogy az, hogy teljesen átjárta őket a szeretet. Tudományos szempontból ezek a csecsemők édesanyjuktól kaptak antitesteket, és azokban az esetekben, melyekben megvan a kötődés és a szeretet, amire a gyermekeknek szükségük van az életben maradáshoz,

a csecsemők elkezdtek saját antitestet termelni. Ha megvan a személyes kötődés, a csecsemőink 10%-a lesz negatív. Orvosi szempontból ez nem olyan nagy csoda.

Az embereknek tisztában kell lenniük azzal, hogy nem minden HIV-pozitív gyermek született AIDS-el és hal meg AIDS-ben. Ez nem igaz. Igenis meg tudnak gyógyulni.

D.R.: Úgy tűnik, ez az információ még nem terjedt el.

E.K.R.: Valóban nem.

D.R.: Kérem mondjon néhány szót a virginiai Elisabeth Kübler-Ross Központról. Miből áll ottani tevékenysége?

E.K.R.: A csoportfoglalkozások helyszínét szeretnénk kialakítani a saját birtokomon, hogy ne kelljen annyit utaznom. A környék lakói rettenetesen félnek tőlem. „AIDS Lady”-nek hívnak és azt mondják a sátán küldötte vagyok. Valamennyien hithű keresztények. Azt mondták (egy közösségi gyűlésen): „ha mentőt hív, nem jövünk”, és hogy „hithű keresztény vagyok, de ha ezek közül a gyerekek közül bármelyiket is beküldi az iskolába, bezárjuk az iskolát.” Szóval nagyon megnehezítik a munkámat.

Elintézték, hogy csak 40 fő elhelyezésére kapjunk engedélyt, úgyhogy a rendelkezésemre álló 1 millió dollárból lehetetlen ezen a területen úgy megszervezni a csoportfoglalkozásokat, ahogy azt eredetileg terveztem. Ennek ellenére segítünk az embereken. Valószínűleg oktatási központként fogjuk majd használni. Világszerte rengeteg embert oktatunk, néhány foglalkozást pedig itt fogunk majd tartani. A központ el fogja látni feladatát, de hogy pontosan mi lesz ezek után a zaklatások után, azt nem tudom.

Abban a hitben, hogy AIDS-es csecsemőket rejtegetek, még a hálósobám ablakán is belöttek. De hát ezzel, tudja, tudni kell együtt élni.

D.R.: Megoszlik ebben a kérdésben a helyiek véleménye? Mindenki ennyire negatívan áll a dologhoz?

E.K.R.: Gyakran látogatom az öreg szomszédaimat, illetve a környéken élő betegeket. Senkinek nem lehetnek náluk jobb szomszédai. Nincsenek

sokan. A többiek, akik valamilyen módon mind rokonságban állnak egymással csöndben vannak, mert ha bárkinek csak egy jó szava lenne, lelőnék a vadászat idején. Úgyhogy mindenki nagyon vigyáz magára. Teljesen fanatikus ez a belterjes vadászközösség. Ez az agresszív kisebbség rettegésben tartja a többieket.

Ha külön-külön nézem őket, tudom, hogy sok jó ember van itt. Egyedül élek az erdőben. Nem félek a medvéktől, sem a vadászoktól. Védve érzem magam.

Talán megváltoznának a dolgok, ha az AIDS elterjedne a közösségben. Ma bárkit meglincselnének, ha kiderül róla, hogy AIDS-es. Ezért inkább - feltehetően - eltűnne innen az illető, amíg egy nap valaki olyan nem lesz beteg, mondjuk egy gyermek, aki nem tud elmenekülni. Talán ekkor fog megváltozni az emberek hozzáállása. Idővel biztosan megváltozik, remélem még megérem. Ha nem, legalább elültettem ennek a csírát.

D.R.: Milyen céljai vannak az elkövetkezendő időben?

E.K.R.: Folytatni, amíg csak bírom.

Fordította: Tromm Kata

¹ „A Daniel Redwood interview with Elisabeth Kubler-Ross. On Death and Dying.”
Forrás: <http://www.wholeliving.com/redwood>. A magyar nyelvű közlés a szerző engedélyével történik.

² Magyar nyelven: A halál és a hozzá vezető út. Ford.: Blasszauer Béla. Gondolat Kiadó, Budapest, 1988

³ Ezek a könyvek magyar nyelven még nem jelentek meg. (a szerk.)