

Ajánló

Az ember hajlamos felejteni. Mert nem akar emlékezni a világot megrázó eseményekre, világjárványokra, kollektív félelmekre, bezártságra, a halálra. Pedig vannak történetek, amelyeket nem szabad veszni hagyni. Mert nemcsak emlékeztetnek, gyógyítanak is.

A járvány véget ért – de a traumák, amelyeket hátrahagyott, sokakban tovább élnek.

Lenarits Viktória, aki kórházi nővérként testközelből élte át a COVID legsötétebb időszakát – intenzív osztályon dolgozva, védőfelszerelésben, emberi tragédiák közepette – a COVID utáni időszakról ír: arról, ami a túlélés után következik. A csendről. A feldolgozatlan veszteségekről. Azokról, akik akkor is küzdenek, amikor már senki sem figyel.

Meddig visszük magunkkal a COVID sebeit? Hogyan élhetünk együtt a tudattal, hogy nem tudtunk mindenkit megmenteni?

A „Lélegezz velem” nemcsak két ember fiktív szerelmének története. Hanem egy regény gyászról, újrakezdésről, és arról, hogy a legnagyobb bátorság sokszor nem az életmentésben, hanem a saját törékenységünk felvállalásában rejlik.

Ez a könyv azoknak szól, akik ott voltak – és azoknak is, akik sosem fogják igazán megérteni, mit jelentett ott lenni.

Havas Juli

1. fejezet

A vonat halk zökkenései közben Maja tekintete a koszos ablaküvegen túl meredt a tájra. A tavasz még messze volt: a földek szélén vizes árkok húzódtak, a fák ágain vékony dér ült. Az ablakon átfutó hideg árnyékok minden perccel közelebb hozták a várost, amelyről egyszer azt gondolta, sosem lesz az otthona. Most pedig mégis oda tartott.

Két táska volt nála. Egy nagy bőrönd, amibe az életét próbálta belepakolni, és egy kisebb kék táskával, amiben a telefonján és a kulcsán kívül semmi igazán fontos nem volt. Az utazás alatt végig fogta a kisebbik táskát, mintha attól tartana, hogy valaki elragadja – pedig inkább csak kapaszkodott belé. Mint egy gyerek a kabátujjba. Ami fontos volt, az nem fért bele: hangok, szagok, arcok. A kórházi neonok vakító fénye, a műszak utáni kávé keserű íze, a betegszobák csöndje hajnalban. A dolgok, amik nem jönnek veled, de beléd költöznek. Az állomásra érve lassan szállt le, mintha minden lépés egy döntést pecsételne meg. A peronon emberek siettek el mellette, telefonba beszéltek, hátizsákot igazítottak – és egy pillanat alatt el is tűntek a látóteréből. Maja magában számolta a lépteket, mintha attól biztonságosabb lenne a föld a lába alatt. A taxiból nézve Budapest olyan volt, mint egy idegen nyelv, amit érteni akar, de még nem tud. Szürke homlokzatok, fémes fényű villamosok, kapualjak,

amik mind más történetet őriztek. A sofőr megpróbált beszélgetést kezdeményezni, de Maja csak annyit mondott:

– Hetedik kerület, Dob utca, kérem. A férfi bólintott, és onnantól csak a rádió szólt hal-
kan. Amikor felszállt a vonatra a vidéki városból, ahol harminc évet leélt, nem nézett vissza. Nem volt miért. A ház, ahol élt, az a kis szoba az emlékekkel, a hajnalban kiürülő folyosók zaja a kórházban, a műszak utáni kávé az automata mellől – már nem az ő élete volt. Vidéken hagyta az emlékeit. Ott maradtak azok a betegek is, akiket nem tudott megmenteni. És minden, amit nem mondott el időben. Most egy új város vette körül. Hideg, zajos, sűrű. Olyan volt, mint a légszomj: először észre sem veszed, csak mikor már levegő után kapkodszt.

Az új albérlet lépcsőháza dohosan fogadta. A falakon régi foltok, a kovácsoltvas korlát tapintása hűvös. A tulaj, egy negyvenes, karikás szemű nő, gyorsan átadta a kulcsokat, mintha csak túl akarna lenni rajta. Néhány mondat a közös költségről, a kuka helyéről, aztán magára maradt. A kórház, ahol másnap kezdett, alig tíz perc sétára volt az új albérletétől. Egy régi polgári lakás a hetedik kerület egyik kopottas mellékutcájában.

Maja a fal mellé húzta a bőröndöt, de nem csomagolt ki. Inkább leült az ablak alatti radiátorra, és figyelte az utcát. Lent egy kutya csaholt, valaki cigarettázott az erkélyen, a közeli pékségből édes szag szivárgott ki.

Aztán elővett egy naplót a táska aljáról, aminek a borítója már megsárgult.

Az első lapjára ezt írta ceruzával:

"Budapest – új munkahely, új élet."

Megállt, majd kitepte a lapot.

Aztán újraírta:

"Ne felejts el lélegezni."

Ez volt az utolsó mondat, amit annak a betegnek mondott. Ott feküdt a kórterem sarkában, várva, hogy elaltassák és lélegeztetőgépre tegyék – törekenyen, mint egy fáradt madár, aki már nem talál vissza az égbe. Maja a férfi feje fölé hajolt, és suttogta, csak neki, csak egyszer.

A madár meghalt. A mondat maradt.

Lassan jött el az este, az utca fényei nyúlánk árnyékokat vetettek a falakra. Maja egy ideig csak ült a kanapén, aztán hirtelen felállt. Nem akart még aludni, de a csönd sem volt elviselhető. Felkapta a kabátját, és lement az utcára. A hetedik kerület estéje zajos volt, de nem harsány. A villamos csilingelése távolról érkezett, mellette egy biciklis suhant el, a kereke a nedves aszfalton súrlódott. Maja nem sietett, hagyta, hogy az utca vigye magával. A kirakatokban félig leengedett redőnyök, a kávézókból fény kiszűrődött ki, arrébb egy pékség, amelynek ajtaja előtt két fiatal nevetett. Egy kis,

alig kivilágított boltba tért be. A polcok szűk sorokban álltak, a pult mögött egy idős férfi rendezgette a dobozokat.

– Jó estét – mondta Maja halkán.
– Estét – bólintott a férfi, és a hangja olyan volt, mintha már évtizedek óta mondaná ezt minden belépőnek.

Maja vett egy kenyeret, egy üveg vizet, pár tálca szalámit, egy kis zöldséget és teafüveket. Miközben fizetett, a férfi rápillantott.

– Nem itt lakott eddig – jegyezte meg, nem kérdésként.

– Nem – rázta meg a fejét Maja. – Ma költöztem.

– Akkor üdv a környéken – mondta a férfi egyszerűen, és visszaadta a visszajárót.

A hideg levegő azonnal megcsípte az arcát, ahogy kilépett. Hazafelé egy mentőautó suhant el mellette, sziréna nélkül, csak a kék fény forgott a tetején. Maja önkéntelenül megállt, és követte a tekintetével, amíg el nem tűnt a kanyarban. A mellkasában ismerős, szorító érzés támadt – mintha a munka már előre köszönt volna neki. A lakásba visszaérve forró vizet tett fel, de végül az érintetlen maradt. Az ágy szélére ült. Gyors üzenetet írt a családjának, hogy megérkezett. Az éjszaka csendje most más volt: nem a pihenés, hanem a várakozás csöndje. Tudta, hogy másnap már nem lesz ideje így figyelni. Akkor minden mozdulat számítani fog.

A következő reggel nesztelenül kúszott be az ablak résein, mint egy óvatos betolakodó. A sarokban

a radiátor mély, egyenletes zúgással próbálta fűteni a szobát, a vízcsövekben pedig időnként halk kattánás jelezte, hogy valami történik odakint. Nélküle. Az új lakás hangjai még ismeretlenek voltak, mintha idegen nyelvet beszélnének, amit nem ért. Még nem tudta, melyik mit jelent, melyik nesz ártalmatlan, és melyik hívja elő a rossz érzéseket. Felült az ágy szélén, beletúrt a hajába, és egy ideig csak ült, mezítláb, a tenyerét a combján nyugtatva. A reggel fénye hideg volt és tiszta, nyugtalanítóan tiszta, nem volt benne egyetlen zaj sem, ami mögé elbújhatott volna.

A fürdőszobában hosszú ideig mosta az arcát, mintha minden mozdulattal le akarná rádiózni magáról az éjszakát. A víz hideg cseppekben futott végig az arcélén, a nyakán, le a kulcsontjáig. A tükörben visszanézett rá a saját arca, de az most mintha kissé másként festett volna: sápadtabb, feszültebb, mint ahogy emlékezett rá. Kevés smink, lófarok – minden mozdulat rutinszerű, akár egy védekező reflex.

Az egyenruhát még előző este kikészítette: tiszta, keményre vasalt nadrág, egyszerű fehér póló, és egy fehér köpeny, amit még az előző kórházból hozott. A névkitűzőt levette róla; az már a múlté. Új kerül rá. Egy pillanatra lehunyta a szemét, és elképzelte a folyosót, ahová belép majd. A szagát. Fertőtlenítő és kávé keverékét. A monitorok pittyenését, amik egyszerre nyugtatnak és tesznek feszülté. Arcokat, amik még nem tudják, ki ő, és talán nem is akarják

megtudni. Úgy érezte, mintha egy színdarabba lépne be, ahol mindenki tudja a szövegét – csak ő kapta kézhez a forgatókönyvet túl későn.

Az utcára kilépve hűvös levegő csapta meg, de nem bánta. Jóleső érzés volt. Mintha minden belégzés átmosta volna a tüdejét egy pillanatra. A hetedik kerület lassan ébredt: a kávézók redőnyei csörömpölve gördültek fel, a pékség előtt már kisebb sor kanyargott. Az édes, frissen sült pékárú és kenyér illata összekeveredett a reggeli forgalom poros levegőjével. Egy autó fékje nyikorogva nyelte el a csendet. Maja megállt egy pillanatra a járda szélén, és figyelte az embereket. Arcok suhantak el mellette, amelyek nem tudták, ki ő, és ő sem ismerte őket. Volt ebben valami felszabadító érzés, a láthatatlanság könnyűsége, de ugyanakkor ijesztő is egyszerre. Mintha bármikor eltűnhetne ebben a sodrásban, és senkinek nem tűnne fel.

A kórház nem volt messze, de az odavezető út hosszabbnak tűnt, mint gondolta. Minden perc megnyúlt, mint a hideg levegőben lassan szétfoszló lélegzet. A főbejárat előtt egy mentő állt motorját halkán járattva, a kipufogóból lassú füst gomolygott ki a reggeli levegőbe. Mellette egy férfi dohányzott – valószínűleg ápoló; a kórházi papucs, a kopott fehér nadrág és a szemében ülő fáradtság mind erről árulkodott. Megállt az ajtó előtt. Érezte, ahogy a hideg és a belső feszültség összekeveredik benne. Mély lélegzetet vett, a tüdője megtelt a reggel éles illataival, aztán lassan kifújta, mintha ezzel próbál-

ná kint hagyni mindazt, amit nem akar magával vinni az épületbe. Mi vár rá odabent? Új arcok, amelyek talán közömbösen néznek rá. Szavak, amelyekben könnyen megbotlik, mert még nem ismeri a helyi rendet. De leginkább attól tartott, hogy az ismerős hangok és szagok között egyszer csak felbukkan valami a múltból – és ő nem lesz felkészülve rá.

„Ne felejts el lélegezni.”

Belépett.

A kórház belseje egyszerre volt ismerős és mégis idegen. A padló fénytelen, de makulátlan; a falakon kifakult, laminált protokollok sorakoztak, a sarkokban kézfertőtlenítő adagolók vártak mozdulatlanul. A levegőben a fertőtlenítő szűrős illata keveredett az épület saját, ódon szagával.

Az ügyeleti pultnál egy fiatal nővér ült, fejét a monitor fölé hajtva, egy listát böngészett. Felpillantott, amikor Maja megállt előtte. – Jó reggelt. Új vagyok. Szilágyi Maja – igyekezett, hogy a mosolya ne árulja el az idegességét. – Igen, már várnak az osztályon. A lift a folyosó végén balra – felelte a nővér, futó pillantással mérve végig, majd visszafordult a képernyőhöz.

A folyosón csend volt, csak a lift mély, fémes zúgása töltötte be, ahogy lassan közeledett. Maja a tükörben figyelte magát: arca sápadt, a szeme alatt sötét árnyék ült. Nem tudta, hogy az utolsó vidéki

műszak fáradtsága mikor hagyja el a testét. Talán soha.

A lift ajtaja halk csengéssel nyílt. Belépett, és érezte, ahogy a kabin lassan megindul felfelé. A negyedik emeletre ment, az intenzív osztályra. Zárt világ, suttogások, monitorok folyamatos pittyegése, a gépek halk szuszogása, a mozdulatok precíz, ismétlődő koreográfiája. A kabinban a fény hidegen tükröződött a krómozott falon, a levegő állott volt, mintha régi beszélgetések maradványait tartaná magában. Ahogy a számok lassan váltották egymást, Maja elképzelte, hogy a lift nem egy emeletre viszi, hanem egy víz alatti világba: egyre mélyebbre süllyed, ahol minden hang tompa, minden mozdulat lassú, és az idő nem a felszínen megszokott módon telik. Tudta, hogy amikor kinyílik az ajtó, ott már más szabályok érvényesek, és ha belép, egy ideig nem emelkedhet a felszínre.

Tudta, mire számíthat. A szagokra, a zajokra, a feszült tekintetekre, amelyek egyszerre méricskélnek és figyelnek. Mégis, belül mindene enyhén remegett, mintha a testében valami halk riasztó szólt volna. Még nem ismert itt senkit, és őt sem ismerte senki. Azt sem tudta, ki lesz a közvetlen főnöke. Nem keresett rá, nem kérdezősködött. Nem akart előítéleteket cipelni magával. Úgy döntött, ma csak figyel. Figyel, és túléli az első napot. Aztán majd jön a többi.

2. fejezet

Az osztály ajtaja halk szisszenéssel nyílt ki előtte. Az intenzív osztály levegője más volt. Hűvösebb, súlytalanabb, mégis szűrősen sterilebb. A falakon a kézmosási protokollt ábrázoló poszterek lógtak, közöttük fakóra kopott piktogramok, egy óra, amely lassabban járt, mint a kinti világ ideje. A pult mögött két nővér ült; egyikük vastag mappát lapozgatott, a másik a számítógép képernyőjén görgetett valamit. Az egyik felpillantott, amikor Maja belépett.

– Szia! Te vagy az új lány?

– Igen. Szilágyi Maja. Ma kezdek.

A nővér bólintott, felállt.

– Zsófi vagyok. Segítek, amíg el nem igazodsz. A reggeli megbeszélés mindjárt kezdődik, ott lesz az osztályvezető is. Addig odaadom az öltözőkulcsot. Második ajtó balra, bent van a szekrényed. A ruhatár majd hozza a neveddel felcímkézett ruháidat, ma még lehetsz a sajátodban. – A hangja gyakorlott volt, de nem rideg, és ez Majának jól esett.

Az öltözőben vastag, sűrű csend ült. A kopott linóleumpadlón a lépte hangja is idegenül visszhangzott. A fémszekrény nyikkanva engedett, belül üres volt, a friss festékszag halványan keveredett a mosószerrel. Maja gyors mozdulatokkal átöltözött, és csak egyszer pillantott a tükörbe: a fehér köpeny alatt mintha nem is ő állt volna ott, hanem valaki, akit még meg kellett ismernie.

Amikor visszaért, a nővérpult körül már többen

időztek. Különböző korú és karakterű emberek: egy sápadt rezidens fiú, kezében gőzölgő kávéval; egy harmincas nő fonott copfban, a mozdulataiban feszesség; egy idősebb férfi komoly, mérlegelő tekintettel. A beszélgetés megszakadt, ahogy Maja megérkezett. Néhány pillantás végigmérte, de senki nem szólt.

És akkor jött ő.

Fehér köpenyben, zsebében fonendoszkóp, mozdulatai gyorsak és célratörők, mintha minden lépésének már meglenne a helye a térben. Egy pillanatra megállt az ajtóban. Végignézett a társaságon, tekintete röviden megpihent Maján, majd alig észrevehetően biccentett. Röpké pillanat volt, mégis érezte, ahogy a gyomra összerándul, mintha hirtelen hideg víz érte volna. Nem tudta, a biccentés jelentett-e bármit, vagy csupán udvarias gesztus volt, de benne maradt az érzés, hogy valamit már most eldöntöttek róla. A szíve egy ütemmel gyorsabban vert, és a köpeny ujja alatt hirtelen meleg lett a bőre.

– Jó reggelt, Dr. Horváth Gergely vagyok, mostantól többek között velem fog dolgozni.

A hangja mély volt, higgadt, de hideg, mint egy acélfelület, amelyről lepereg minden fölösleges szó. Maja nem mozdult, mégis érezte, ahogy a gyomrában hirtelen megfeszül valami. Nem volt goromba – de volt körülötte valami, ami a sebészkéshez hasonlított: precíz, könyörtelenül pontos, és veszélyesen éles, ha rosszul nyúlsz hozzá.

– Szilágyi Maja vagyok. Ápolónő – mondta hal-
kan.

Horváth doktor – Gergő - akit az osztályon dolgo-
zók egymás között csak így szólítottak, rápillantott,
és egy hosszú, mérlegelő másodpercig nem szólt.
Mintha nemcsak a választ hallotta volna, hanem a
mögötte rejtőző történetet is próbálta volna felmér-
ni.

– Dolgozott már intenzíven?

– Igen, több évet. Többek között a COVID alatt is.

A háttérben megcsörrent egy telefon. Az egyik nő-
vér felvette, aztán pár szavas beszélgetés után letet-
te, és Gergő felé fordult.

– Új beteg jön a sürgősségről. Autóbalesetes.
Most van a CT-ben, utána ideküldik.

– Rendben. Készítsenek elő egy ágyat.

A mondatok egymás után, pattogva hullottak a
térbe. Maja egy pillanatra lemerevedett: minden
olyan gyorsan történt, mint egy automata gép mű-
ködésében, ahol minden alkatrész tudja a helyét. Ő
volt az új darab. Csak még nem tudta, hová illesz-
kedik.

– Jöjjön velem, nővér. Most megtanulja, milyen
nálunk az első nap – mondta Gergő, és már el is
indult.

Maja követte. A lábai alatt mintha kicsit megin-
gott volna a talaj, de a keze stabil volt. Még. Az osz-
tály végén egy egyágyas kórterem ajtaja felé lépked-
tek. Aztán megérkezett az első beteg az új életébe. A
hordágy kerekei csattantak a küszöbnél, hangjuk

belevágott a levegőbe. Egy huszonéves, vékony férfi feküdt rajta; arca vérrel pettyezett, légzése szaggatott, a mellkasa szabálytalan ritmusban emelkedett-süllyedt. A sürgősségisek gyors, gépies mozdulatokkal tölték be a kórterembe, mintha a sebesség önmagában is gyógymód lenne.

– Frontális ütközés ismeretlen sebességgel. Be volt kötve. A CT bal oldali pneumothorax¹¹ gyanúját vetette fel, de nem egyértelmű a kép. A helyszínen és egészen eddig GCS 15 volt, a liftben kezdett somnolensé² válni. Vérnyomása, és szaturációja elfogadható, vérzés nem volt a CT-n. Jön a mellkassebész, átnézi a képeket. – hadarta egy fiatal orvos Gergőnek, miközben elhátrált a hordágy mellől. Maja a háttérből figyelte, és közben érezte, hogy a vér szűrős szaga mélyen belemar az orrába. A monitor halk, szabálytalan pittyegése furcsa ritmust vert a mellkasában.

– Köszönjük, vegyük át! – adta ki az utasítást Gergő hűvösen. – Szívfrekvencia?

– 134 – válaszolta Zsófi, már a monitorra pillantva.

– Nővér, elő van készítve a drenázs³, ha szükségessé válik? Intubációs tálca⁴?

– Igen... izé, azonnal! – szólt Maja, és a szekrényhez sietett Zsófival.

¹ légmell

² aluszékony

³ váladékelvezetés

⁴ légútbiztosításhoz szükséges eszközöket tartalmazza

– Gyorsabban, ha kérhetem, itt egy fiatalember életéről van szó!

– Ő mindig ilyen, ne vedd magadra. Nincs helyismereted még, de majd belejössz. – súgta oda Zsófi.

– A betegünk közben nem reagál a taktilis ingerre⁵ intubálunk⁶. Nem várunk a mellkassebészre sem, betesszük a mellkascsövet, és helyszíni kontrollröntgen lesz.

Gergő szinte mozdulatlan arccal dolgozott. Gyors volt, pontos, mint egy metronóm. Az ujjja nem remegett, nem tétozódott, minden mozdulat célt ért. A körülötte zajló sietség mintha lepattant volna róla.

– Drenázs megvan. Bekötés. Szaturáció⁷, vérnyomás is javul. Rendeljék meg a röntgent a rezidensek!

Letépte a kesztyűjét, a kukába dobta, majd ránézett Majára.

– Itt nem állunk meg gondolkodni, ha életmentés zajlik. A következőnél ne kérdezze meg, hol van valami. Tudnia kell. Érthető voltam?

– De ez csak az első napom...

– Érthető voltam? – szakította félbe Gergő Maját.

A hangja épp csak nem volt goromba – de nyers volt, kíméletlen. Maja bólintott. A keze a zsebében maradt, hogy ne lássák, remeg. Ez nem az a hely lesz,

⁵ fizikai inger, érintés, bőrfelülettel történő ingerfelvétel

⁶ légútbiztosítás

⁷ véroxigénszint

ahol kérdezgetni lehet. Itt túl kell élni. A levegővel együtt lassan kifújta a vér fémese szagát, a fertőtlenítő marását, a feszültség keserű ízét is.

A hordágyat kitolták. A kórterem csendje hirtelen visszatért, de nem a nyugalom – inkább a vihar utáni, fojtott levegő. Maja a falnak dőlt. A szíve még mindig a torkában dobogott. Az orvos nem kérdezte meg, hogy van. Épp csak bemutatkozott. De megmentette a srácot. A kettő nem zárta ki egymást. Csak nehéz volt egyszerre elviselni. *Ez az első nap érzése?* – gondolta Maja. *Egyetlen hosszú, sűrű pillanat, amiben nincs idő belegondolni, mit csinálsz. Csak cselekszel, mintha egy láthatatlan kéz volna előre. Kívülről talán úgy tűnik, magabiztos vagy, belül viszont minden mozdulat után egy másodperccel jön a kérdés: jól tettem? Elég volt? Észrevették, hogy kicsit remegett a kezem?* Érezte a tenyerében az izadtság nyirkos rétegét, ahogy a zsebébe dugta a kezét. A mellkasában a légzés lassan rendeződött, de a fülében még mindig ott érezte a vér lüktetését. Az órára nem mert ránézni. Nem akarta tudni, mennyi van még hátra ebből a napból. Az elsőből. A leghosszabból.

A műszak lassan véget ért, legalábbis a nappalosok számára. A fények tompultak, a folyosók elcsendesedtek. Csak a gépek halk, állandó zúgása maradt: kórházi háttérzene, ami sosem szűnik meg. Az öltözőben Maja leült. Nem mozdult. A cipő a lábán maradt, tekintete a padlót fúrta. Kávéfoltok a linóleumon. Egy hajszál a pad szélén. Apró részle-