

Psychika pacienta s maligním lymfomem

(Prof. Jaro Křivohlavý)

K pojetí vlastního života je možno přistupovat různě. Jedno pojetí počítá s tím, že život je procházka rozkvetlým parkem a nic zlého se v něm nemůže stát. Ukazuje se, že tato představa je falešná. Správnější zdá se představa, která počítá s tím, že v životě budeme mít překážky, těžkosti a že vedle radosti se objeví i těžkosti, vedle pokoje i nepokoj a vedle radosti i utrpení. Otázkou zde je: jak se k tomu, co se takto v životě objeví, sami postavíme.

K těžkostem – jak k těm drobným, tak k té nejtěžší – je možno zaujmout různý postoj. Je možno se snažit to, co přichází, nevidět. Zavírat před tím oči i uši. Obvykle to chvíli pomáhá, ale obvykle to není trvalým řešením. Je možno se toho, co přichází, zaleknout. Šok je u mimořádně těžkých situací je zcela přirozenou reakcí. Po něm však je třeba se rozhodnout jak dál. Obrazně je tuto situaci možno znázornit rozhodováním člověka, který měl velkou žízeň a byla mu nabídnuta sklenice vody. Když jí polovinu vypil, zamyslel se: buď budu nešťastný, že půlka je pryč nebo se budu radovat z toho, že jí ještě polovinu mám.

V knize, která právě vyšla česky, píše Irvin D. Yalom píše: "Můžeme dělat víc než jen snížit úzkost ze smrti. Uvědomění si smrti může posloužit jako okamžik pobuzení, jako nesmírně užitečný katalyzátor zásadních životních změn" (28) Zde si dovoluje citovat i Augustína: "Teprve tváří v tvář smrti se v člověku rodí jeho já". (30). Sám píše: „Když prožijeme nezvratný zážitek, který s člověkem zatřese a vyburcuje ho z každodenního způsobu života do tzv. opravdového, skutečného, smysluplného (ontologického).“ bytí. To není snadný boj. Yalom ukazuje, co nám je v tom největší překážkou: "Konfrontace se smrtí vyvolává úzkost, ale také potenciál nesmírně obohatit život." Jak je možno člověku v takovéto situaci pomoci?

Prvním krokem je to nejdůležitější: „Mít ho rád“. A opravdová láska se projeví v úctě k pacientovi v odpouštění a konkrétními formami pomoci (péče).

Z prvního kroku vyplývá i druhý: „Být s ním“. Být mu časově i prostorově nablízku. Neopouštět ho.

Třetím krokem vyplývá z předcházejícího: „Naslouchat pacientovi“. Naslouchat ovšem neznamená jen slyšet, co říká, ale snažit se mu porozumět, pochopit ho. A zase nejde jen o to pochopit smysl jeho řeči, ale i pohledů, vzdechů nářku a všelijak zjištěných emocí.

Nasloucháním však vše nekončí. Pomáhat pacientovi znamená nejen pečovat o něj – tak, jak o něj pečují např. zdravotní sestra v nemocnici. Pečovat je třeba i o jeho psychiku. Jak? Vést ho k tomu, aby si stavěl před sebe v časové perspektivě určité smysluplné cíle. Vést ho k tomu, aby si uvědomil, že "on a jedině on sám je odpovědný za zásadní obrysy své životní situace, a pouze on má moc je změnit". Proč je to tak důležité? Protože se ukazuje, že existuje vztah mezi strachem ze smrti a pocitem neprožitého života. Na tomto zjištění psychické bolesti z vědomí neplně smysluplně prožitého života je možno budovat nadějnou budoucnost. To znamená, že konfrontace se smrtí vyvolává úzkost, ale také potenciál nesmírně obohatit život.

Co je za této situace možno dělat? Jedna možnost je vést pacienta k úvahám o existenci tzv. zčeřené hladiny – rozšiřujících se kol na hladině rybníka, do kterého se hodí kámen. To, co v životě hodnotného udělal, se stále šíří a bude šířit i dál.

Jinou možnost je vést ho k aktivitám typu péče o dobré vztahy mezi jemu blízkými lidmi – k šíření ducha přátelství, harmonie a spolupráce.

Nezanedbatelné je i vedení pacienta k vděčnosti za to ještě může – i když mnohé již nemůže. Směřovat jeho pozornost k tomu, co zde a nyní může být pro něho kladnou hodnotou – i když jde o drobnosti.

Těžké životní situace samy tlačí člověka k tomu, co označujeme slovem „životní moudrost“. Pravdou je, že právě tváří v tvář se moudrost rodí a v nich roste – daří-i se člověku statečně s nimi bojovat.

O jedné možnosti, kterou člověk má – i když se domnívá, že již žádnou možnost nemá – hovoří Viktor E. Frankl. Ukazuje, že statečným bojem s těžkostí může pacient být příkladem lidem kolem v tom, jak je možno i tváří v tvář exitu naplnit svůj život smyslem.

V tomto zamyšlení nad tím, co se děje v psychice pacienta není možno opomenout sílu a naději, kterou dává věřícím lidem jejich víra. Povědomí o tom, že nejsou sami, že někdo je s nimi, vidí je, slyší je a má je rád.

Literatura:

Křivohlavý, J. a Stanislav Kraczmarczyk: Poslední úsek cesty. Návrat domů. Praha. 1995.

Křivohlavý, J.: Pozitivní psychologie – radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí. Portál, Praha, 2004.

Křivohlavý, J. Psychologie vděčnosti. Grada Publishing. Praha. 2007.

: