JANA GORST

PRÍBEHY UMIERAJÚCICH



SPOMIENKY DULY NA KONCI ŽIVOTA

PRÍBEHY DULY PRE UMIERAJÚCICH

JANA GORST

© Dimensions Consulting Services s.r.o.
Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich Dimensions Consulting Services s.r.o. Akékoľvek použitie častí alebo celku, najmä rozmnožovanie a šírenie textov, fotografií či grafov akýmkoľvek mechanickým alebo elektronickým spôsobom aj v inom než slovenskom jazyku bez písomného povolenia vlastníka je zakázané.
Vlastník si vyhradzuje právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na verejný prenos článkov označeným ©Dimensions Consulting Services s.r.o. ako aj na verejné rozširovanie rozmnoženiny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona. Šírenie publikácie bez úprav a nekomerčným spôsobom je povolené s uvedením ©Dimensions Consulting Services s.r.o. .
Dimensions Consulting Services s.r.o.
Zámocká 18
811 01 Bratislava
www.dimensions.sk

LÁSKAVOSŤ JE JAZYK,KTORÝ HLUCHÍ POČUJÚ A SLEPÍ VIDIA.
~ MARK TWAIN ~

Úvod

Tieto príbehy a úvahy sa začali rodiť po tom ako vo mne dozrievala potreba sa o ne podeliť so svetom.

Táto potreba bola silnejšia ako moje pochybnosti, či dokážem písomne zachytiť a vyjadriť moje myšlienky..

Preto milý čitateľ prosím o otvorenú myseľ a srdce.

Až príliš často sa stretávam s tým, že téma smrti je nepochopená, nepohodlná, že umieranie a smrť sú nepríjemní nepriatelia.
Mojím prianím je otvárať túto tému, aby sme sa ich prestali báť a spoločne hľadali spôsob ako nás, jednotlivcov ale aj spoločnosť môžu obohatiť. Nie je to beletria. Príbehy sú založené z mojich skúseností, ktoré som získala počas práce s ľuďmi v posledných fázach života. Ich mená, chránim anonymitou, verím však, že tá neuberie na autentickosti a hĺbke príbehov.
Prečo je dôležité zdieľať tieto príbehy?
Pretože som nie raz bola svedkom toho, keď som pochopila, že sa to dá aj inak.

Že na "dobrej smrti" záleží, že príprava na odchod dokáže pretransformovať blízkych, ktorí sú emocionálne posilnení a vedia sa so stratou milovanej osoby lepšie vyrovnať. Bola som svedkom toho,
kde sa celá rodina zmobilizovala a uzdravila vzťahy.

Táto knižočka je preto venovaná všetkým vám, ktorí hľadáte zmierenie, pokoj, silu a rozvahu v súvislosti so svojim vlastným strachom z umierania. Tým, ktorí sa učíte, ako prijať odchádzanie či odchod svojich milovaných.

Nech vám nasledujúce riadky prinesú pokoj a útechu.

Jana Gorst Január 2021

Kto je dula pre umierajúcich?

Slovo Dula pochádza z gréčtiny a v preklade znamená „sedieť s niekým”. Je to spoločníčka.
V súčasnosti si pod názvom dula najpravdepodobnejšie predstavíme niekoho, kto pomáha , budúcej mamičke pri pôrode. Dula nemusí mať zdravotnícke, či lekárske vzdelanie, dopĺňa však medzery v zdravotníckej starostlivosti, stará sa o pohodlie ženy počas pôrodu, pripravuje ju na túto dôležitú úlohu.
Neberie jej však silu, nerozhoduje za ňu, nerobí nič za ňu.
Dula je ako niť vo výšivke, ktorá spája všetky okraje, aby vznikol nádherný obraz.

Úloha duly pre umierajúcich je podobná. Poskytuje hlavne psychickú a emocionálnu prípravu umierajúceho. Ak je to potrebné, zahŕňa do tohto procesu aj jeho blízkych a priateľov. Je nepredstaviteľné, aby budúca mamička nehovorila o tom, čo ju čaká, aby sa nepripravovala na pôrod.

Prečo je to potom iné v prípade umierania?

Som si vedomá, že k tejto téme pristupujeme opatrnejšie, mojím prianím je túto tému otvoriť širšej verejnosti.

Prístupom, kde sú choroba a smrť vnímané ako zlyhanie, docielime iba prehĺbenie utrpenia. Potláčaním, bránením sa, tomu čo tu a teraz prebieha, čím prechádzame, popierame, že to tak je. Nechceme to prijať, ale v konečnom dôsledku svoje utrpenie posilňujeme.
Ak niekomu, kto prechádza bolestivým procesom, prejavíme uznanie, ak ho podporíme v tom, aby nepotláčal svoje emócie a myšlienky, tak naša prítomnosť a svedectvo jeho bolesti vie utíšiť jej intenzitu aspoň o kúsok...
Nezbavujeme nikoho bolesti, neliečime. Sme prítomní s ich bolesťou a dávame im priestor urobiť to isté.

Odovzdanie neznamená vzdať sa.

Vojak

Bola som veľa krát svedkom toho, že bolesť na fyzickej úrovni sa nedarilo utíšiť ani najvyššími dávkami opiátov. Ani lekári si často krát nevedeli rady, čo ďalej.
Pretože emocionálna a duševná bolesť je často krát hlbšia a nereaguje ani na veľké množstvo morfínu.
Tak to bolo aj v prípade muža v stredných rokoch, bývalého vojaka z povolania.
Patologická zlomenina ramena mu nedovoľovala nájsť úľavovú polohu, prerušovaný spánok situáciu ešte zhoršoval. Keď som sa ho spýtala na stupeň jeho bolesti a lieky ktoré berie, zúfalo si povzdychol, že
nič nezaberá.
Spýtala som sa ho, či sa ho môžem dotknúť. Veľa ľudí práve v poslednej fáze choroby trpí nedostatkom fyzického kontaktu. Nedostáva sa im, pohladenie, ľudské teplo. Položila som svoju ruku na stred jeho hrudníka, naše pohľady sa stretli, a vtedy som sa spýtala, aké bolesti tam má uložené. Najprv bol zaskočený mojou priamou otázkou, ale neskôr sa otvoril a začal rozprávať príbeh svojich bolestí.
Moje uznanie jeho procesu, jeho bolesti a toho, čo sa ukrývalo pod tou fyzickou, mu dalo priestor prijať ju, vidieť, precítiť a nebáť sa jej. Nasledovalo odovzdanie sa. Slzy pomohli vyplaviť to, čo tak dlho držal a popieral. Počas meditácie, sa začal tak veľmi potiť, akoby celé jeho telo plakalo.
Keď potom otvoril oči, spýtal sa ma: “Čo sa stalo? Ako je možné, že som toto doteraz nevedel? Ako je možné, že niečo tak jednoduché urobí taký citeľný rozdiel?”
Práve tým, že som sa nesnažila nič vyriešiť, nič odstrániť, len tým, že som uznala jeho proces, bola som jeho svedkom a navigovala ho, aby si dovolil precítiť, čo sa v tele ukrýva, jeho obranné múry sa aspoň o kúsok znížili, jeho telo sa uvoľnilo a utrpenie sa stíšilo.
V tú noc, po dlhej dobe tento muž spal prvý krát neprerušovaným spánkom.

Držanie priestoru -Emócie

Väčšina z nás si pod zomieraním predstaví utrpenie, bolesť zomierajúceho a bolesť zo straty blízkeho.
Áno, aj toto je realita. Ale nie vždy to tak musí byť.
Neviem sa ubrániť pocitu, že so správnou podporou a prípravou môže nastať posun vo vzťahoch, môže dôjsť k uzdraveniu konfliktov, k uzavretiu ťažkých, častokrát starých vzorcov v rodových líniách. Nie raz som sa stala svedkom práve toho "upratania" si vo vzťahoch. Bolo úžasné sledovať, ako sa z inak introverta začínajú emócie pýtať na povrch. Keď sa tí introverti cítili v bezpečí, emócie dostali priestor a mohli začať plynúť.
Emócie nie sú zlé, alebo dobré. Oni proste jednoducho sú. Ak sa ich snažíme kontrolovať alebo potláčať, má to svoje dôsledky. Buď sa zaseknú v tele a na fyzickej úrovni sa začnú prezentovať rôznymi ochoreniami, či fyzickou bolesťou.
Emócie sú ako voda, potrebujú plynúť.
Ak nie, vzniká "nebezpečenstvo povodne", lebo voda si vždy nájde cestu.
Nie je jednoduché vidieť niekoho v bolestiach. Je prirodzené, chcieť zastaviť ten proces a zmierniť ich.
Utrpenie však nastáva, keď bolesť odmietame, nechceme ju prijať, odporujeme jej. Tlačíme proti nej. Ak niekto prechádza bolesťou: fyzickou, emočnou, psychickou či, duševnou je potrebné aby bol prijatý a videný. Nehovorím, že keď je niekto v ukrutných bolestiach, kvôli pokročilému štádiu choroby, nepodám mu najskôr predpísané analgetiká.
Samozrejme, že dodržiavam lekárske pokyny a využívam medicínu na úľavu od fyzickej bolesti. . Snažím sa však otvoriť aj inú hĺbku, ktorá je často krát nedotknutá modernou medicínou.
Fyzické telo je veľmi múdre, komunikuje s nami stále. Pocitmi, bolesťami, emóciami...
Vždy sa snažím „čítať" reč tela. Podľa príznakov ťažkostí, ktoré sú ako styčné body na mape, viem od čoho sa odpichnúť. Pokiaľ je medzi mnou a klientom vybudovaná dôvera, správnymi otázkami sa väčšinou dostaneme k prameňu bolesti.

Každý si nesieme nejaký príbeh, ktorý bol neprijatý, ktorý bol zatlačený do úzadia. Keď sa však nájde niekto s kým si tú bolesť dovolíme rozbaliť, niekto kto nás podrží počas toho procesu a nezačne nás zachraňovať, ale vytrvá s nami až kým nenájdeme v sebe silu urobiť to my sami, začnú sa diať zázraky.

*

Odpovedám s kolegyňou na zvonec. Už pred dverami počuť hlasnú výmenu názorov príbuzných. Do toho hrá rádio a na posteli leží pacient, ktorý je nepokojný. Upadá opakovane do bezvedomia. Celá situácia je plná adrenalínu a napätia, cítim ako sa aj mne zrýchľuje dych. Po niekoľkosekundovom vnímaní, žiadame rodinu, aby nám dala pár minút s pacientom osamote, na zmenu polohy, v prípade potreby osobnej hygieny pacienta.
Hneď ako sa miestnosť vyľudní, otvárame okno, prepínam stanicu na pokojnú hudbu, o ktorej viem, že ju má pacient rád.
Pokračujem pokojným polohovaním, dotykom, vľúdnym slovom sa pacient stišuje. Z miestnosti vynášame použité taniere, hrnčeky. Už len upratаním dostáva celý priestor nádych a pocit uvoľnenia. Pacient počas tohto procesu v pokoji zaspáva.
Idem za príbuznými, ktorí tiež vyzerajú, že potrebujú prestávku. Po krátkom rozhovore dochádza k vzájomnej dohode medzi príbuznými. Niektorí odchádzajú domov oddýchnuť si, niektorí zvolia ísť na krátku prechádzku.
Dostanú priestor venovať sa svojim potrebám, lebo vedia, že o ich príbuzného je dobre postarané.
Mohlo to skončiť úplne inak, keby som ich podráždenie brala osobne, keby sme im nedali priestor na uvoľnenie naskladaných emócií...
A pritom niekedy naozaj netreba veľa, len držať priestor a nebrať si nič osobne. Keď dáme niekomu najavo: Vidím, Vnímam, Cítim Tvoju bolesť, Tvoje trápenie, otvárame pre nich priestor na uvoľnenie bez toho, aby sme na seba brali zodpovednosť, či nakladali si tú bolesť na seba.
Je to jedna z najdôležitejších zručností sprevádzania umierajúcich a ich príbuzných..

Plánovanie poslednej rozlúčky.

Plánovanie vlastného pohrebu ako svadby. Čoo? Jana, no teraz už zachádzaš priďaleko...
A teraz hlboký nádych.
Skúsme precítiť, prečo by naša posledná oslava nemohla mať takú istú dôležitosť ako príchod na svet, či oslava uzavretia manželstva?
Veď ako potom, tí, ktorí tu zostanú po našom poslednom dychu, budú vedieť, čo bolo pre nás dôležité? Dnes viac a viac žien má aspoň akú takú predstavu a plán o blížiacom sa pôrode. O svadbe či medových týždňoch alebo aj bežnej dovolenke ani nehovorím... Nejde tu predsa len o nás. Vždy je v tom celá komunita... Cítite tie nitky, to prepojenie? Predstavte si ako to zatrasie s vaším okolím? Poviete si, že je to traumatické dosť a nepotrebuje si to pripomínať. A čo ak vám poviem, že počas toho môže dôjsť k hlbokému preliečeniu?
Tak ako sa dá príchod na tento svet prežiť iba raz (teda hovorím o tejto inkarnácii, pokiaľ to tak máte), tak isto je to aj so smrťou. Každý z nás má ten výnimočný odtlačok, ktorý patrí len nám.
Áno, uvedomujem si, že nie všetci dospejeme k tomuto poznaniu. Snažím sa rešpektovať každú bytosť a jej rozhodnutie.
A to je práve to.
Veľa ľudí sa neplánovaním, či nezamýšľaním sa nad týmito vecami pripraví o svoju voľbu a pozostalí príbuzní sú ponechaní v chaose nielen zo straty blízkeho a bolesti spojenej s touto stratou, ale aj s nezodpovedanými otázkami.
Ak ide o očakávanú smrť, je veľká škoda, ak sa odmietame na túto poslednú cestu pripraviť.
Počas jedného seminára o tom, aké je dôležité rešpektovať slobodnú vôľu človeka v zmysle princípu Do Not Resuscitate (NERESUSCITOVAŤ), na mňa hlboko zapôsobili krátke videá o strate slobody v rozhodovaní o ďalšej liečbe.
Princíp Do Not Resuscitate je zavedený do praxe vo Veľkej Británii. Lekár po rozhovore s pacientom a rodinou vypĺňa formulár, v ktorom sa uvedie vôľa neoživovať pacienta v prípade zástavy srdca.
Keby došlo k zástave srdca, pacient si nepraje reštartovať krvný obeh.

Nie, nejde tu o zanedbanie starostlivosti, ale o dôležitý medzník a osobnú vôľu človeka. Rozhodnutie o prerušení či zastavení aktívnej liečby je na ňom - v prípade, že kvalita života je nízka, s minimálnym predpokladom jeho zlepšenia.
K tomuto rozhodnutiu dochádza zvyčajne, keď kombinácia vysokého veku, či priveľa fyzických problémov znemožňuje aj naďalej plnohodnotný a kvalitný život.
Z toho seminára mi utkvel obraz, ako sa príbuzní hádali nad komatóznym telom ich blízkeho, čo urobiť, či skončiť s aktívnou liečbou, alebo naďalej umelo predlžovať život prístrojmi... “Toto som nechcel” bolo echo príspevku.
Prišla som zo seminára domov a uvedomila si, že vôbec neviem, čo by si želali moji príbuzní, a ani oni nemajú predstavu o tom, čo je dôležité pre mňa. Na kurze pre Duly pre umierajúcich ideme zvyčajne do vnútorného procesu, kedy si každý účastník precíti, čo je pre neho dôležité.
Living wake, živá rozlúčka, - je presne to isté ako wake – môže byť súčasťou poslednej rozlúčky, akurát, že osoba s ktorou sa jej milovaní prišli rozlúčiť, ešte nezomrela. Takto má táto osoba šancu vypočuť si všetky milované slová, je naplnená láskou rodiny a priateľov.
/ poznámka: wake – bdenie nad telom sa ešte donedávna tradovalo aj na Slovensku. Na východnom Slovensku, území osídlenom nemeckými prisťahovalcami, túto tradíciu nazývali Bachen. Počas troch dní sa nariekalo, modlilo, spievalo, hrali sa karty, jedlo, pilo, spomínalo na nebožtíka. Smrť bola definitívne prirodzenou súčasťou života/
Sila, že?
Najbližšie ako som sa k tomuto dostala, bol rozhovor s pacientkou, ktorá roky žila s progresívnou motorickou poruchou MND, s ochorením, pri ktorom človek stráca motoriku.
V preklade to znamená, že svaly prestávajú fungovať, postupne sa z nezávislej - väčšinou pomerne mladej osoby stáva bytosť, ktorá potrebuje 24-hodinovú starostlivosť. Je to určite jedno z ochorení, ktoré prevráti všetko vo vás
naruby a nenechá nič nedotknuté. Prehodnocujete všetko.
K pacientke som sa dostala po tom, čo nastal ďalší posun v príznakoch.

Tento krát prišiel strach zo zaspávania.

Pacientka sa začala obávať, čoraz dlhších prestávok medzi jednotlivými nádychmi počas spánku. Zobúdzala sa s panickým strachom, že sa nemôže nadýchnuť.
Medzi mojimi návštevami u nej doma, hospitalizovaním a príjmom do hospicu stihla návštevu nemocnice.
Tam jej na mieru zhotovili CPAC prístroj, ktorý vzhľadom pripomína kyslíkovú masku. Okrem pravidelného zvuku mašina simuluje nádych a tlačí vzduch do dýchacích ciest. Pretože tú masku neznášala a nevedela si na ňu zvyknúť, postupne prišla na to, že bez nej je to oveľa lepšie. Odhodlala sa risknúť noc aj bez pípajúcej kamošky. Kamoška nebola potrebná každú noc.
Podelila sa so mnou o svoje sny, o smútok nad tým, čo už nestihne, čo jej fyzický stav viac nedovoľuje.
Rozprávali sme o tom, čo ju práve vtedy trápilo, dovolila si aj niečo uvoľniť. Ani neviem ako sme prišli k téme living wake, teda oslave svojho vlastného odchodu, rozlúčky s blízkymi, jej milovanými. V tejto téme som ani ja nebola celkom doma, takže som pozorne vnímala ako bude reagovať. Trošku som sa obávala, ale zbytočne.
Čo prišlo, bola úľava, že sa môže na túto tému s niekým, emočne nezainteresovaným baviť.
Aj toto patrí k sprevádzaniu.
Táto práca, ma neprestáva prekvapovať, učiť, fascinovať a inšpirovať, aby som brala brať každý deň ako dar, ktorým je.

Stolár

Spolu s kolegyňou sme navštívili manželský pár, kde manžel bol našim pacientom. Ukrutné fyzické bolesti vystreľujúce z chrbtice, pretože rastúci nádor tlačil na nervové zakončenia a pomaly odoberal pacientovi schopnosť voľne sa pohybovať.
Vedela som, že mám pred sebou veľmi silnú osobnosť. Silou svojej vôle fungoval napriek šialenému množstvu opiátov, ktoré takýmto tempom rýchlo dosiahne vrchnú bezpečnú hranicu, a čo potom?
Pacient mal dve akútne otázky, ktoré ho trápili. Chcel byť za každú cenu pri vedomí, preto mal záujem ten koktail opiátov zmenšovať ako je len možné. Chcel odovzdať svoju stolársku dielňu vnukovi so všetkými tajomstvami, ktoré pochopia len muži.
Po rokoch sa mu podarilo zmieriť sa so svojím rozhnevaným bratom, čo mu prinieslo väčší pokoj na duši.
Toto všetko znelo úžasne, cítila som že kráčajú správnym smerom... Dovnútra. Napriek tomu som mala pocit, že skladačka nie je kompletná.
Pýtam sa na jeho techniky, pomôcky, metódy, ktoré mu pomáhajú, či pomáhali doteraz, niečo k čomu sa utieka, keď nevie ako ďalej. Vyprskne z neho hnev na Boha, potom cirkev, a že túto tému má uzatvorenú.

Pýtam sa, prečo si myslí, že Boh , či niečo väčšie ako my, je len v kostole.
„Ja som ho uvidela a pocítila aj v tomto príbytku, ktorý ste vlastnými rukami postavili. “„Každý kúsok nábytku, každý kus náradia, vo vašej dielni. Aj to, že ste napísali ten list bratovi a zmierili niekoľkoročné spory. .“„To, že váš vnuk má záujem o prevzatie vašej celoživotnej práce a chce s vami stráviť čo najviac času... to je Láska, to je Pokora, to sú dary, ktoré prijímate a rozdávate ďalej. “ “Toto je viac ako recitovanie niečoho, čo necítite.“ „Vy ste sa stali príbehom, ste v priamom prenose. So všetkým, čo vám byť človekom dovoľuje.“
Ostali sa na mňa obaja dívať s otvorenou pusou a so slzami v očiach. Pýtam sa, čo ho najviac omína a ťaží. Hnevá ho, že choroba a bolesti s ňou spojené mu nedovolia stáť na nohách a dokončiť veci, ktoré chce ešte dokončiť.

“A čo tak spolupráca s vnukom a delegácia úloh z bezpečia vášho vozíka?”
Manželka sa pripája a obaja prichádzajú s nápadmi, ako to urobiť a technicky dotiahnuť.
Cítim posun, jemnohmotná zmena v postoji a v prijatí, cítim, že nastáva úľava.
Celou cestou do hospicu to vo mne všetko doznieva.
Keď prídem domov, zapálim si sviečku a zostanem s týmito darmi.

Keď to bolí

Vnímam zármutok a lásku ako dve strany tej istej mince. Bez zármutku nevieme, čo je láska, nevieme milovať bez schopnosti smútiť. Je možné prežívať, preciťovať hlboký zármutok a cítiť hlbokú lásku.
Ak sa bojíme milovať, topíme sa v zármutku. Keď nám puká srdce, lebo sa nám rozpadol vzťah, pretože sa nám rozplynuli ilúzie, či sme stratili blízku osobu a bránime sa tomu, tým si iba predlžujeme utrpenie.
Slzy ako vodopád sú schopné vymyť naše rany.

DYCH, ZVUK - LAMENT, PONORENIE SA DO MEDITÁCIE, NÁM VEDIA ASISTOVAŤ PRI VYPLAVOVANÍ NÁNOSOV V RANE.

A niekde na dne vyplakaného oceánu (aspoň taký mám niekedy pocit) začíname objavovať svetlo, dary, seba, radosť, hĺbku, o ktorej sme ani netušili, že sa jej niekedy dotkneme.
Keď vediem s ošetrovateľkami či pracovníkmi nemocníc a hospicov debatu na tému prejavov emócií a toho, ako na ne reaguje okolie, stretávam sa s tým, že sa personál snaží v prvom rade hlavne nikoho nerozrušiť.
Emočné prejavy sú nám nepríjemné. No vážne, ako sa cítite, čo to robí s vašim telom, keď počujete niekoho srdcervúco plakať? Schválne. Ako to máte?
Veľa krát príbuzní nezvládajú, že ich milovanému sa zhoršuje stav, že ho vidia v bolestiach. Veď kto sa rád prizerá tomu, keď ich blízky trpí? Tu je potrebný hlboký súcit, pretože nie je na prvý pohľad jasné,
čo je pod povrchom agresívneho správania, nespokojnosťou príbuzného. Väčšinou "brechajúci pes nehryzie"...." Tlačiaci pocit viny, hnev nad situáciou, zúfalstvo vedia pridať soľ do otvorenej rany.
Tiež môže prísť potreba utiecť, odrazu nastáva niečo urgentné, kde rýchlo odvedieme pozornosť.
Alebo chceme zakročiť s tým, ako je to možné „napraviť". Môj archetyp "liečiteľky" by veľmi rád hneď zakročil ponúknutím pomoci, hneď by som zachraňovala.

Časom som si začala uvedomovať, že tým zastavujem prirodzený proces, chod emócie a zabraňujem tým bytostiam niečo spracovať, precítiť a tým ich pripravujem o možnosť rastu, lekcie.
A tiež, že im tým dávam najavo, že prejav emócií nie je v poriadku a rozladľuje môj „zen“.
Ale prečo vlastne?
Lebo to vo mne rozozvučí niečo uspaté, potlačené, niečo ubolené, niečo čo ja sama nechcem cítiť.
A tak som sa od momentu, keď toto poznanie vo mne dozrelo, rozhodla, že nezutekám, že prestanem niečo naprávať a zostanem len držať priestor pre tých, ktorí to potrebujú. Zmeny nenechali na seba dlho čakať.
Začala som vítať emócie príbuzných, prijímala som ich rozrušenie a dávala som im najavo, že je to v poriadku, keď sa potrebujú „zosypať“. Nebudem ich obmedzovať. Začali sa diať úžasné veci.
Ľudia dávno po sedemdesiatke, ba aj deväťdesiatroční, príbuzní, či priamo ľudia umierajúci ktorých som sprevádzala, zrazu mali povolené prejaviť emócie na verejnosti. A pozor, Angličania sú všeobecne viac rezervovaný národ. Stačilo jednoduché uznanie, že sme si vedomí, čo asi tá druhá osoba prežíva. Často som počula “Musím byť pre neho, pre ňu silná. Nechcem sa tu rozplakať...”
Takýmto prístupom sa však ľahko môže stať, že “náš pohár” bude prázdny a nebudeme mať z čoho nalievať.

Preto je veľmi dôležité nezabúdať aj na vyčerpaných príbuzných. Dôležité aby sme im poskytli priestor,
dali najavo, že nateraz niekto iný preberá štafetu, oni si môžu dovoliť, pospať, dať si sprchu, ísť na čerstvý vzduch, zmeniť prostredie, dať si teplé jedlo. A uistiť ich, že je v poriadku, nebyť v poriadku.
Keď sa cítime v bezpečí, je jednoduchšie zhodiť masky a byť zraniteľnými. Týchto momentov v mojej práci bolo neúrekom, neviem vypichnúť len jeden. Tie objatia cítim stále, keď si spomeniem na ich príbehy. Boli to tie najdlhšie a najdôležitejšie zlomky ich posledných chvíľ s ich blízkymi. Chcem len povedať, že neexistuje žiaden vzorec, ktorý by sa dal nasledovať.
Schopnosť zostať prítomný v danom momente a precítiť, čo je potrebné, niekedy len byť s niekým, je tá najúžasnejšia služba, ktorú môžete niekomu poskytnúť.

Umieranie.
Smrť ako transformátor života

Mohla by smrť byť transformátorom v živote?
Čo keby sme ju namiesto strachu a vyhýbania pozvali ďalej a nechali sa ňou poučiť?
O živote, o rode, o sebe, o vzťahoch, o komunite, v ktorej žijeme, o zmysle života?
Po tom, čo sa ma môj vtedy 11-ročný syn spýtal, prečo čítam knižku o smrti. “Moje milá smrti” od Veroniky Hudrovej - našu rannú prechádzku do školy spestrili úvahy o tom, čo by sme urobili inak, keby sme vedeli, že dnes je náš posledný deň.
Štvalo by ma, že nie je upratané?
Pohádala by som sa s deťmi a manželom, že veci nevyzerajú, nie sú podľa mojich predstáv?
Robila by som niečo, čo si myslím, že “musím”, alebo by som radšej strávila čas niečím, čo chcem robiť, cítiť?
Všimla by som si, že moja dcéra sa dnes inak usmiala, lebo sa naučila sama štrikovať, lebo si našla novú kamarátku?
Alebo by som to prehliadla, lebo mám povinnosti a tie predsa nepočkajú...?

Sila odpustenia

Ďalší príbeh je o mladom mužovi s jeho rodinke.

Previezli ho k nám do hospicu, z nemocnice, kde po niekoľkých mesiacoch prišli k záveru, že došlo k nezvratnému poškodeniu srdca a ďalších dôležitých orgánov a od istého skrátenia života sa už nedá uniknúť. Bol k nám prevezený ako akútny prípad - začal aktívne zomierať, proces bol nezvratný.

Keďže sa jednalo o mladého človeka, - zmobilizovali sa všetky sily, a vyčerpali všetky možnosti, cez vieru, medicínsku pomoc, sociálnu, finančnú. Pacient však v ten deň nezomrel. Nezomrel ani v ten týždeň ani o mesiac. Bolo fascinujúce sledovať jeho príbeh. Nie že by som chcela vyvolať senzáciu, napriek tomu, že sa senzáciou časom stal.
Neviem kedy presne do obrazu vstúpil jeho biologický otec, s ktorým nemal kontakt od piatich rokov svojho života. Pri lôžku umierajúceho sa začali striedať rodinní príslušníci, vrátane znovu nájdeného biologického otca. Skrátim príbeh, pacient nielen že nezomrel, ale pobudol u nás niekoľko mesiacov a po tom, čo sa začal cítiť lepšie, komunikovať, chodiť, lieky sa mu zredukovali na minimum, bol prepustený domov s úplným úžasom nielen celého paliatívneho tímu, ale aj tímu kardiológov, ktorí nechápali, čo sa udialo.
Považujte ma za bláznivú, ale toto nebolo prvý krát, čo som bola svedkom zmeny vo fyzickom stave človeka, po tom, čo si prešli hlbokými emočnými očistcami a zmenami.

Čo to s nami urobí, keď sa nám podarí odpustiť? Aké bremeno nám odpadne z duše, keď vypustíme z tela ten jed?

”Nie uštipnutie hadom vás zabije, ale jed, ktorý vám koluje v žilách”. Dr. Wayne Dyer to krásne vysvetľuje svojím vlastným príbehom vo filme “Môj najväčší učiteľ,” ktorý vám vrelo odporúčam pozrieť.

Nestačí len odrecitovať modlitbu a povedať si, že idem odpustiť. Keď sa zapojí do toho procesu celá naša bytosť, srdce, duša, keď precítime to, čo sme potláčali, necháme to vybublať na povrch, bez obáv, že to nebude pekné, tak až vtedy sa to udeje.
Odpustenie sa nedá fingovať, nedá sa kúpiť, obísť či preskočiť.
Ale keď to nastane, verte mi, stojí to za to. Prajem vám, aby ste mali odvahu sa ponoriť do svojich hlbín, s pomocou, či bez, to už nechám na každom z vás.
Žehnám vám, choďte, nasledujte, hľadajte lásku a navracajte sa k nej. Navracajte sa sami k sebe...

Sestra a brat

Introvert, nikdy som takého ešte nestretla. Po tom, čo sme vošli do domu, ktorý, rovnako ako majiteľ, postrádal lásku a pozornosť, som mala po prvý krát pocit, že tu sa ďaleko nedostanem. Vo vzduchu visí také silné NIE, že som pri príchode z rešpektu skoro vycúvala z dverí.
Obával sa, či nebolo na nás vidieť, že sme s hospicu. Pýtal sa, akým autom sme prišli, či je označeným s logom hospicu. Jeho obavy sa trošku zmiernili, keď sme povedali, že sme tu inkognito.
Po chvíli prichádza jeho sestra prichádza. V mysli mi naskakujú varovné červené vlajky. Žije tu sám, jeho fyzický stav sa rapídne zhoršuje, už len myšlienka, že ide dole po tých schodoch je šialená, keď vidím aké ťažkosti mu robí pohyb po rovine. Odmieta presun spálne na prízemie.
Všetko zostane tak ako je.
Tentokrát po neúspešnom rozhovore s ním, volím rozhovor s jeho sestrou.
Sestra je zúfalá, pocity viny striedajú strach a oprávnené obavy o neho.
Pred týždňom stihli návštevu hospicu, ktorú on ešte zvládol po svojich, len o paličke.
Mám však pocit, že rýchlosť zhoršovania stavu ho samotného prekvapil.
Preto tá nevľúdnosť, neochota
odpovedať na naše otázky. Ešte sa nestotožnil s vážnosťou situácie, neprijal to. Snažím sa prísť na to, ako mu pomôcť. Potvrdzujem,
že nikto ho do ničoho nútiť nebude. Po našej návšteve jeho sestra nájde odvahu a vedie s ním rozhovor. Veď kto ak nie ona ho pozná najlepšie.
Veľká úľava prichádza po tom, čo prijmeme hovor, že pacient žiada o prijatie na oddelenie hospicu.
Prevoz je zorganizovaný hneď na ďalší deň.
Po niekoľkých dňoch začínam službu na oddelení. Krátke odovzdanie služby a správy o jeho stave ma neprekvapujú. Vraj nič nepotrebuje, nesťažuje sa, že má bolesti a stupňujúcu nevoľnosť schováva pod periny.
Odmieta akúkoľvek pomoc.

Vyzerá, že je to tichý introvert, ktorý vo svojej škrupinke ostane až dokonca. Zaklopem na dvere, pýtam sa, či môžem vojsť. Je nevrlý, viditeľne nie je v pohode. Okrem pokročilosti fyzického stavu vnímam aj nekľud a veľký strach.
Po tom, čo sú mu podané lieky proti bolesti a na uvoľnenie, zostávam s ním v izbe a on nenamieta.
Niečo sa mi nezdá.
Pýtam sa ho, či ho môžem chytiť za ruku, gestikuluje súhlas. Zmena v dýchaní, tento nepokoj, neochota vyjsť z postele už niekoľko dní.... Všetko nasvedčuje tomu, že sa rozhodol odísť. Pýtam sa ho, či môžeme zavolať jeho sestre, aby prišla. Cítim jeho strach.
“Som tu, nie ste sám. Neodídem, až kým nepríde vaša sestra”. Zrazu sa to napätie a strach niekam začína vytrácať.
Zovrie mi ruku a šepne: “Ďakujem.”
Neubehne ani pol hodina a on upadá do bezvedomia. Prestáva sa brániť odchodu, prestáva sa pridržiavať tejto existencie. Prichádzajú jeho jediní priatelia, ktorí vedia o jeho zdravotnom stave.
Zavolala ich jeho sestra, ktorá prichádza pár minút po nich. Sestra ma prosí, aby som s nimi zostala v miestnosti. Ďalšia zmena v jeho dychu, sestra drží jeho vychudnutú ruku a hladí jeho tvár a vlasy.
Nie je sám, je v bezpečí. Je nádherné vnímať toľko lásky, ktoré preteká týmto spojením.
Ešte aj dnes pri písaní týchto riadkov mi naskakujú zimomriavky a moje srdce sa zaplňuje vďačnosťou, že som v tento posvätný moment mala tú česť byť s nimi.
V momente, kde rešpekt a láska majú svoje výnimočné miesto...
Keď dochádza k takémuto spojeniu so smrťou, získava sa vynikajúce bohatstvo a hodnoty za jej nečakané zázraky.
Medzery medzi nádychom a výdychom sa predlžujú, až príde posledný výdych bez ďalšieho nádychu.
Sestra mu s láskou drží ruku a utiera si slzy.
Prichádza úľava, vďačnosť, že sa už netrápi.
Vďačnosť za to, že nebol sám.

Pani s korálkami

Na oddelenie bola prijatá kreatívna, zručná sedemdesiatnička. Jej namáhavé dýchanie prehlušoval kyslíkový prístroj s hadičkou dostatočne dlhou aby jej umožňovala voľný pohyb po izbe. Okolo jej pohodlného kresla boli rozložené tácky s mištičkami, ktoré boli plné rôznych maličkých farebných korálok.
“Tieto vyrábam pre obchod v Hospici, chcem aby sa predalo, čo najviac. Peniaze sú určené pre hospic.”

Dozvedela som sa, že pacientka je tu “stará známa” a už roky trávi pár dní v hospici, keď jej dýchavičnosť natoľko skomplikuje život, že nemôže pokračovať vo svojich ručných prácach tempom, na ktoré je zvyknutá. Obdivujem ju, že napriek tomu ťažkého dychu jej nepadne ani jedna korálka.
Nepichne sa ihlou a je schopná vytvoriť tieto nádherné výrobky. Možno práve tieto ručné práce jej vždy pomohli, odpútali pozornosť od zhoršujúcej sa dýchavičnosti. Teda fungovalo to až doteraz. Opakované zápaly dýchacích ciest, zníženie mobility, menej chuti do jedla, to všetko začína naznačovať, že možno tento krát to bude iné.
Keďže je oddaná katolíčka, kňaz a milovaný syn s rodinou pravidelne prichádzajú na oddelenie. Napriek všetkej príprave, pomoci zo všetkých strán, počúvaní jej prianí, nemôžem sa ubrániť pocitu, že niečo v tejto mozaike chýba.
Jej dýchavičnosť vyúsťuje do panických atakov, ktoré sa len stupňujú, prichádzajú čoraz častejšie a hlavne v noci, keď sa všetky rozptýlenia utíšia, návšteva odíde a ona je sama s hlasným zvukom kyslíkového prístroja a so svojím čoraz viac namáhavejším dychom.
Začínam nočnú službu, pri preberaní služby sa dozvedám, že aj dnes bol pri nej kňaz, na jej žiadosť dostala posledné pomazanie. Ani lieky už nezaberajú.
Sadám si k nej.
Keď zdvihne zrak a naše pohľady sa stretnú, vidím v jej očiach obrovský strach.

Kladiem moju na jej vychudnutú a studenú ruku. Jej hánky sú úplne biele po tom, ako zviera operadlo a snaží sa celým telom dýchať. Bojuje s tým, vyzerá že ju to veľmi vyčerpáva. Pýtam sa z čoho má strach.
Jej malá postava náhle spraví pohyb dopredu, nahne sa bližšie ku mne a snaží sa hovoriť do môjho ucha. Azda, aby nikto nič nepočul.
Hluk kyslíkového prístroja nie je len tak jednoduché prehlušiť, ale chce mať istotu.
“Čo ak tam nič nie je?” Vybafne, pričom jej idú vyskočiť tie vystrašené oči.
Vtedy mi to doplo. Ona sa bála položiť túto otázku svojim milovaným aj kňazovi, pred ktorými je dokonalá katolíčka. Všetko sa dialo,
ako podľa scenára, len jej vnútro sa nestihlo s tým stotožniť.
Napadla mi Anita Moorjani a jej príbeh o klinickej smrti.

V TED prednáške “Umrieť a nájsť samú seba” hovorí ,čo prežila, cítila. Vytiahla som z vrecka uniformy svoj mobil a vyťukala na youtube rozhovor s ňou. Normálne sa nesnažím vnucovať svoje názory a to ako ja vnímam vesmír, Boha. Ale toto je výnimka. Pani to potrebuje vidieť aj inými očami.
Zovreté zápästia sa začali uvoľňovať, oči rozjasňovať. Asi po piatich minútach gestikuluje a pýta sa rôzne otázky. Vydesené oči sa menia na zvedavosť. Vravím jej, že mám aj jej knihu, ak má záujem si ju prečítať, môžem ju na ďalšiu službu priniesť. Odpoveď znie, že určite áno.
To, že mohla uvoľniť z tela vlastné obavy, otvoriť tabu tému, jej umožnilo upokojiť dýchanie natoľko, že v tú noc spala bez nočnej mory a panického ataku. Na ďalšiu službu som jej knihu doniesla. Jej stav sa natoľko zlepšil, že bola prepustená domov.
Asi o mesiac na to sa ku mne dostala správa, že zomrela doma v pokoji, za prítomnosti svojich milovaných.

Mama

Tesne po Vianociach bola prijatá na oddelenie štyriciatnička. Metastázy v pečeni jej začali spôsobovať väčšiu nevoľnosť a únavu, ktorá jej nedovoľovala prijímať stravu, či tekutiny. Prišla k nám s nádejou, že jej nastavíme lieky, nevoľnosť sa zníži na únosnú mieru a ona bude môcť späť ku svojim dvom synom a manželovi.

Pri príjme pacienta do hospicu vždy prebehne dôsledná anamnéza nielen fyzického stavu, ale aj v psychologickej a sociálnej rovine. Tento čas je na to, aby sme sa zoznámili a prišli na to, ako môžeme najlepšie pomôcť. Vnímame každého individualitu. Napriek podobnosti scenára, rovnakých otázok pre každého, priebeh je vždy iný.

Pýtame sa: „Čo si prajete, v prípade, že ďalšia liečba nebude znamenať žiadnu zmenu, že vyliečenie nie je možné?“ „Premýšľali ste nad tým, čo je pre vás dôležité? ” “Koho chcete mať v blízkosti? “ “Je niečo,
čo potrebujete ešte uzavrieť?“ „Potrebujete sa s niekým stretnúť,
s niekým hovoriť? ”„Čo vám pomáha v ťažkých časoch, k čomu alebo ku komu sa utiekate?“

Odpoveďami na tieto otázky sa nám otvára celá škála toho, ako pokračovať ďalej, ako pomôcť práve tomuto človeku a čo práve teraz najviac potrebuje.

Reakcie sú rôzne. Odmietnutie, hnev, uzavretie sa do seba, obviňovanie príbuzných, Boha či zdravotného systému kvôli oneskorenej diagnóze, zanedbanej starostlivosti, hnev na seba.

Strach zo svojej smrteľnosti, z bolesti, zo zomierania, aj z predstavy zanechania svojich blízkych a obavy, ako to bez nás zvládnu. Hlavne keď ide o mladý život a v rodine sú deti.

Čím viac sa však snažíme oddialiť skutočnosť a odmietame ju, tým bolestivejší je priebeh. Utrpenie sa prehlbuje hlavne neprijatím a potláčaním toho, čo cítime vo vnútri. Prijatím vlastného procesu, tým, že si dovolíme ho precítiť a prejaviť, otvoríme a umožníme aj okoliu aby nás nasledovali, dávame im súhlas, že je to v poriadku.

Toto sa udialo aj v prípade mladej ženy a jej rodiny. Behom jedného týždňa som bola svedkom úžasnej premeny.

Na našu otázku, či povedali synom, že mamina choroba pokročila a že možno nezostáva veľa času odpovedali: „Nie, to im predsa nemôžeme urobiť, trpeli by!“ Vydesené oči manželov sledovali jeden druhého.

Nadýchla som sa a povedala som „Tým, že im to zamlčíte, ich pravdepodobne pripravíte nielen o drahocenný čas s mamou, ale im aj nedovolíte precítiť a spracovať smútok, ktorý ich zavalí tak, či onak.
Keď však uvidia, že vy neskrývate svoj smútok, strach, obavy, žiaľ, že vy si dovolíte ich vyjadriť, ukazujete tým deťom,, že je to zdravé, potrebné a na mieste. Deti si dovolia urobiť to isté."
Potrebovali čas, aby túto informáciu vstrebali. Každý deň chodil manžel aj jej rodičia a chlapci na návštevu. Každým dňom sa pacientkin stav zhoršoval.
Rýchlo sa zmobilizovala celá rodina. Posledné dni boli pri jej lôžku všetci dôležití. Pacientkina sestra prišla aj so svojimi skoro dospelými synmi, ktorí zohrali dôležitú úlohu v podpore bratrancov. Švagrovia tiež držali spolu. Naďalej pokračovali v "normálnych veciach" ako každá rodina.
Izbou sa ozýval smiech, plač a príbehy zo života. Bol to srdcervúci a srdce otvárajúci čas.
V posledný deň boli pri jej lôžku všetci.
Pacientkina matka ma po smrti dcéry objala a s vďačnosťou a pokojom v hlase povedala: "Nedúfala som, že tu budú všetci, ďakujem.
Moja dcéra zomrela s vedomím, že bola milovaná nami všetkými. Pred tým než posledný krát vydýchla, vymenovali sme každého, kto bol v miestnosti. Viem, že to nebude ľahké, ale až teraz viem, že to zvládneme, a aj môj zať s vnukmi. Vďaka vám viem, že teraz príjmu našu pomoc."

Rodina

Zavolali nás kvôli bolesti a rozrušenosti pacienta, ktorý sa nachádzal v aktívnej fáze umierania. Keď ste zavolaní k niekomu domov, nikdy neviete, čo vás bude čakať. Niekedy štekajúce a agresívne vyzerajúce psy nie sú tým najväčším problémom. Občas už pri preberaní služby začnú naskakovať "varovné červené vlajky": nefunkčná rodina, či komplikované vzťahy, kto nehovorí s kým, kto sa nesmie s kým počas návštevy stretnúť, čo sa nesmie spomenúť, aká téma je tabu.
Skúsenosťami som dospela k názoru, že často krát rozrušenosť klienta nemusí automaticky vyplývať z jeho zdravotného stavu, či aktívneho umierania.
Dynamika v rodine vie ovplyvniť veľmi veľa vecí.

Lekcia číslo 1: Nikdy nesúdiť, nerobiť si mienku len podľa toho, čo je napísané na papieri, čo počujem od iných.

Prichádzame do domu, kde nám veľký pes nedovoľuje vojsť dnu. Dym, ktorý vznikol pri pálení starých nepotrebných vecí, vidno a cítiť už zďaleka. Počuť krik, hádanie sa, do toho pes... Mysľou mi prebehne, že toto bude zaujímavá služba. Hneď ako dcéra vidí uniformy hospicu, rozžiari sa jej úsmev na tvári, jednou rukou drží psa, druhou bránu a pozýva nás ďalej.
„Nebojte sa, on vám neublíži, on sa len tak veľmi teší."
A naozaj, po pár sekundovom pričuchnutí, sme priatelia, ukazuje nám cestu k pacientovi. Psík hneď zaujme svoje miesto vedľa pacienta vo velikánskej posteli. Jeho vychudnutá postava sa v nej takmer stráca. Zisťujeme, či môžeme k pacientovi pristúpiť, dotknúť sa ho, napriek tomu, že psík stráži každý náš pohyb. Zisťujeme, že psík úžasne spolupracuje so zomierajúcim, vníma každý jeho sporadický dych, pohyb, ci pokus o prejav nepohodlia. Je úžasné pozorovať týchto dvoch v akcii.
Pacient vyzerá byť kľudnejší a pokojnejší, hneď ako si psík priloží hlavu na časť pacientovho tela, akýkoľvek kontakt ho uvoľňuje. Rodina nám iba potvrdí, že sú neoddeliteľní. Situáciu považujeme za uspokojivú, snažím sa čítať súvislosti, to kde je problém.

Vtom prichádza do izby pacientova manželka, ktorá má už niekoľko rokov diagnostikovaného Alzheimera. Dcéra kráča v tesnej blízkosti za ňou.
V dcérinom hlase cítiť vyčerpanie, vnáša nás do celej problematiky a dynamiky rodiny. Ďalšia dcéra prichádza do obrazu a ešte syn.
Z konverzácie cítiť napätie a vyčerpanosť. Nitky vo vzťahoch sa pekne zamotávajú. Vyčerpaná dcéra sa mi zverí, že sa boji o mamu, nevie ako to s ňou zvládnuť, nevie ako s ňou komunikovať, čo povedať, čo nepovedať...
Po chvíľke si sadám oproti pacientovej manželke, je rozrušená. Stále opakuje, že jej muž potrebuje ísť do nemocnice, kde ho vyliečia, prečo nikto nič nerobí?
Stojím pred dilemou, čo môžem povedať, či to, čo poviem ju nerozruší ešte viac.
Nadýchnem sa a pýtam sa ako sa cíti, ako to ona vidí, vníma, čo sa deje. Stane sa úžasná vec, pani sa rozrozpráva, padne aj pár slz. Pýtam sa na ich spoločný život a spomienky vyčaria úsmev na jej tvár, rozjasnia jej oči. Na moje veľké prekvapenie, môj predsudok, že je zbytočné vysvetľovať bytosti, ktorá je stratená v minulosti, ktorej krátkodobá pamäť už neslúži, jej prítomnosť ma vyvedie z omylu a pripomenie mi ďalšiu lekciu pokory.
Nebolo to ani tak to, čo som povedala, ale skôr priestor, ktorý sa vytvoril len počúvaním, kde mala dovolené vypustiť čo ju ťažilo, napriek tomu že jej pamäť možno ukradne aj túto chvíľu.
Bola som svedkom toho, aká silná vie byť pravda, keď je vypovedaná a prijatá s otvoreným srdcom. Jej zármutok sa začal vylievať.
Zármutok nad stratou jej úlohy ako ženy, matky, manželky, nad stratou jej miesta, stratou pamäti.
Nezastavovala som ju, neutišovala som jej slzy, ktoré sa spustili ako vodopád.
Po niekoľkých minútach sa nadýchla, utrela si slzami zamočenú tvár a povedala: “Ďakujem, cítim sa lepšie. Ten tlak bol neznesiteľný” a ukázala na svoje srdce. “Je čas na šálku čaju.”
Počas popíjania čaju bolo v miestnosti cítiť úľavu.
Unavená dcéra si dovolila byť unavená a prisľúbila, že hneď ako odídeme, si pôjde na chvíľu ľahnúť, že štafetu preberá niekto iný z rodiny...

Otázky života a smrti

Táto práca mi každý deň pripomína ozajstné hodnoty v živote. Veľakrát som počula: “Čakali sme na dôchodok, aby sme si ho mohli užiť. ” “Mali sme plány, že si kúpime karavan a precestujeme Európu. ” “Vždy som chcela ísť navštíviť rodisko mojich rodičov. ” ”Chcela som sa venovať maľovaniu, či písať príbehy. ” “Chceli sme mať rodinu, ale najskôr nebol na to vhodný čas a potom už bolo neskoro. ” “ Vždy som chcela robiť niečo úplne iné, ale to by ma neuživilo”.

Začala som sa pýtať samej seba, čo odkladám na neurčito ja. Čo odkladám, na potom, keď deti vyrastú, keď bude viac peňazí? Potrebovala som si uvedomiť a precítiť, čo sa za týmito výhovorkami v skutočnosti skrýva. V komfortnej zóne je nám dobre len dovtedy, kým sa nespokojnosť neprevalí na neúnosné množstvo a my sa nezačneme pýtať samých seba, čo je väčšie: Strach z neznáma, z prekročenia komfortnej zóny, či bolesť zo stagnácie, z nežitia?

Čo robí živými vás? Čo vám prináša radosť? Čo vám otvára srdce? A čo nechcete odkladať? Veľké otázky, však?

Boli sme zavolané domov ku pacientke, po tom, čo si jej partner už nevedel rady.

Odmietala vstať z postele, vraj bola slabá, odmietala jesť, komunikovať, vraj nechcela brať ani lieky, rýchlo sa rozrušila a fyzická bolesť sa nedarila utíšiť ani predpísanými analgetikami.

V posteli sa nachádzala malá postava, utrápená a schúlená do klbka. Po nevyhnutnej fyzickej starostlivosti, kolegyňa išla s pacientkiným partnerom navariť čaj a ja som s ňou v izbe zostala sama.

Nechcelo sa jej rozprávať, triasla sa od bolesti, nielen fyzickej. Rozrastajúci nádor tlačil na solar plexus, efekt “stiahnutého opasku” bránil voľne dýchať. Po krátkom rozhovore, súhlasila, že ju prevediem krátkou relaxáciou.

Našli sme prameň vnútornej sily, dovolila si vypustiť aspoň trošku z toho čo bolo nevypovedané. Bol v tom žiaľ za tým, čo už nestihla, čo odkladala. Bol v tom strach z neprijatia situácie, z obáv ako komunikovať s rodinou, keď sa sama obávala blízkej smrti. Nebola si istá, či zvládne návštevu príbuzných, ktorí mali v ten deň prísť. Po našom rozhovore, relaxácii a len “bytí” sme s kolegyňou namierili späť do hospicu.

Po pár hodinách som volala jej partnerovi a overovala si ako sa cíti.
V pozadí bolo počuť džavot a radostný hlas partnera mi oznamoval,
že sa jej podarilo vstať z postele, sedieť počas celej návštevy príbuzných
v kresle a zjesť malé množstvo jedla s rodinou.
V jeho hlase bolo cítiť úľavu a vďačnosť za malý zázrak, v ktorý v ten deň ani nedúfal.
Čo odkladáme na zajtra?

Dotyk

Žiadne množstvo naučených hmatov, či odbornej zdravotníckej starostlivosti, nedokáže nahradiť prácu “s otvoreným srdcom”. Väčšina ľudí sa pri jemnom dotyku uvoľnia, čo umožní neviditeľným bariéram sa roztaviť.

Práca v hospici ma dostala aj k ľuďom domov. Spolu s kolegyňou sme navštívili sedemdesiat ročnú pani, ktorej príznaky jej COPD, chronickej obštrukcii pľúc sa opäť zhoršili. Zväčšená dýchavičnosť si pýtala časté používanie inhalátora, či zvýšené dávky steroidov, bohužiaľ úľava bola vždy len krátkodobá. Kým ja som bola s pacientkou, moja kolegyňa sa rozprávala s rodinným príslušníkom.

Dom bol útulný, s každým predmetom na svojom perfektnom mieste. Začala som sa rozprávať s pacientkou a vnímať, čo odo mňa potrebuje, ako jej môžem byť nápomocná? Sledujem ako dýcha, ako používa pomocné svaly, aby sa do pľúc dostalo čo najviac kyslíka. Aj tak to nie je dosť, vnímam ako ju to vyčerpáva. Okrem klasickej zdravotníckej anamnéze, začíname zabŕdať do toho, ako sa naozaj cíti.

Prechádza si hneď niekoľkými emóciami. Je počuť zatrpknutosť v hlase, je naštvaná, chcela by to už mať za sebou. Trápi sa už niekoľko rokov, ale „takto zle sa ešte necítila“.

Začína sa medzi nami budovať dôvera. Opakujem otázku “Ako sa cíti?” “Ako sa naozaj cíti tu a teraz?”

Jej hrudná chrbtica je zaguľatená, dýcha sa jej horšie, jej dych je plytký a rýchly. Položím svoju ruku na jej zaguľatený chrbát, vnímam každý zúfalý pokus o trošku viac kyslíka. Pýtam sa aká záťaž je tu?”

Poukazujem na hrb.

“Ako ste to vedela?” Zaznela otázka.

“Nevedela” Zaznela moja odpoveď.

Potom nazbierala odvahu a zdôverila sa s tým, čo ju ťažilo natoľko, že sa s tým nedokázala podeliť ani so svojím životným partnerom.

Sedím tu s jej srdcervúcim príbehom a cítim ako sa začína uvoľňovať
a vyzliekať jednotlivé vrstvy. Slzy sa menia na srdce trhajúce vzlyky
a o chvíľu je tá zmena hmatateľná. Dych sa začína spomaľovať
a prehlbovať.

Vyzerá unavene, ale odľahčene. Odchádzame spokojné späť do hospicu.

Zármutok a radosť kráčajú spolu

David Whyte - Studňa zármutku
/ voľný preklad /

Tí, ktorí sa nepošmyknú
pod povrch tichej vody
v studni zármutku,

tí ktorí sa neponoria do jej čiernej vody
na miesta kde sa nedá dýchať
nikdy nepoznajú prameň z ktorého pijeme
tajomstvo studenej a čistej vody
nenájdu v tme žiariace malé okrúhle mince
vhodené tými, čo si želali niečo iné ....

<u>Čo nám smrť dala?</u>

Bola otázka, ktorá mi pomohla ponoriť sa do hlbších úvah.
Väčšina z nás má jasno v tom, čo nám smrť zobrala.
Pokúsme sa však nastaviť si vnímanie
do týchto hlbín.
Pozývam vás sa ponoriť do tmy
a začať v nej hľadať
hlbku, krásu, dušu...

Paralýza strachom

Smrť ma neprestáva inšpirovať. Pomáha mi rúcať predsudky, že tma je iba zlá, negatívna. Svetlo môže niekedy viac uškodiť, dobrým príkladom je falošná pozitivita, ktorou klameme iných aj seba. Neochota ponoriť sa a pracovať s vlastnými tieňmi iba prehlbuje naše utrpenie..
Vnímam svoju úlohu ako poslanie prinášať svetlo na temné miesta.
Aby sme sa nebáli nepoznaného, toho čo je v tme. Lebo to, pred čím utekáme, to nás naháňa. Čoho sa bojíme, to posilňujeme. A strach nás naozaj vie doslova paralyzovať.
Raz som sprevádzala muža, ktorého strach pohltil a paralyzoval. Ignorovaný a potláčaný strach zatlačil túto bytosť až do psychózy. Ocitol sa v medzi priestore, lebo kvôli jeho nalomenému fyzickému zdraviu, ho odmietali prijať na psychiatrickú liečbu a na internom oddelení si personál nevedel poradiť s jeho psychózou.
Keď sa po troch vyčerpávajúcich týždňoch ocitol v hospici, napätie bolo citeľné na celom oddelení. Nebol schopný sa postaviť, ale silu v rukách nám ukazoval každým zúfalým pohybom. Ako pomôcť osobe, ku ktorej sa nedá fyzicky priblížiť? Nepomohlo žiadne vysvetľovanie, psychóza bola v plnom prúde. Sadla som si vedľa neho, ponechala som dostatočný priestor aby som ho neobmedzovala, a aby som nebola ohrozená ani ja. Veľká úzkosť mi zvierala srdce, vnímala som jeho zúfalosť a bolesť. Ponorila som sa do meditácie, za priestor mysle, za všetky slová, vnímala som len svoj a jeho dych. Ocitla som sa na rozvírenej hladine jazera.
Tichá modlitba ma ponorila do ešte väčšieho ticha. Stretnutie na tejto úrovni mu umožnilo sa aspoň trošku uvoľniť. Onedlho upadol do bezvedomia. Tento priestor ponúkol jeho manželke možnosť otvoriť sa a podeliť sa s čím si za posledné tri týždne prešli...
Nechala som ju uvoľniť to, čo potrebovala. Neubránila som sa pocitu, že sa možno týmto dramatickým trom týždňom dalo predísť, alebo aspoň zjemniť ich priebeh. Otvoril sa predo mnou príbeh muža, ktorý slovami jeho manželky nebol nikdy emocionálny.
V preklade, tento muž, (žiaľ ako veľa ľudí,) potláčal svoje emócie celý svoj život.
Chcelo sa mi kričať, že to tak nemusí byť.
Viem, že nemám právo zachraňovať, meniť za každú cenu, že všetko čím si prechádzame je do určitej miery naša škola, ktorú sme si vybrali.

*

Ľudská kapacita pre radosť a šťastie dokáže byť len taká veľká a hlboká ako naša kapacita precítiť smútok a zármutok.
Zármutok a radosť kráčajú spolu.

Naše obavy zo smútku, naše odmietanie zármutku, je väčšinou spojené so strachom z bolesti. Ak však začneme vnímať a prijímať bolesť skôr ako proces a nie konečnú stanicu, začneme s ňou pracovať, dokážeme sa prepracovať k radosti.

Slovo emócia pochádza z latinského slova- [emovere], hýbať sa, odkiaľ ju prevzala súčasná angličtina, v ktorej motion znamená pohyb a emotion emócia.
Emócie sú naozaj lepšie v pohybe. Keď sa v tele zaseknú, keď ich potláčame, prejavuje sa to aj na našom fyzickom tele, nielen na psychike.

<u>Oceán emócií bez vidiny pobrežia.</u>

Ak sa odvážime akceptovať to čo je, precítiť TU a TERAZ.

Ak dokážeme akceptovať aj SMRŤ ako veľkú majsterku, napriek jej brutálnym metódam. Ak prijmeme celú našu bytosť s celou jej ľudskosťou..?

Tak možno práve vtedy pocítime jej hĺbku a precítime aj RADOSŤ zo spojenia, ľudského prepojenia, lásky, osobnej sily, vďačnosti....

Smrť ma naďalej učí veľa.

Mojim želaním je, aby bolo stále viac a viac bytostí, ktoré sa necítia osamelé a nie sú vo svojom zármutku samé.

Záver

Voľný preklad básne

Rebecca del Rio
Predpis pre rozčarovaných
“Pozvanie pre obnovu a nové začiatky”

Príďte noví do tohto dňa.
Odstráňte zatvrdnutý plášť skúseností,

pojem vedieť,

presvedčenie, ktoré zakaľuje váš zrak.

Nechajte za sebou príbehy svojho života,
vypľujte chuť nesplnených očakávaní.
Nechajte tú zatuchnutú vôňu “Čo Ak” zaviať
späť do močiara zbytočných obáv.
Príďte zvedaví, bez brnenia istoty,

bez naplánovaných výsledkov života, ktoré ste si predstavovali.

Žite život, ktorý si vyberá vás, nový s každým novým dychom,
a s každým novým mrknutím vašich udivených očí.

Autorka

Jana Gorst



Jana je pôvodným povolaním zdravotná sestra s vyše 20 ročnou praxou.
Najviac ju ovplyvnila hospicová starostlivosť. Paliatívna medicína a to ako
prebieha naša posledná cesta ju začali fascinovať natoľko,
že sa pod vedením jej učiteľky, Alexandry Derwen rozhodla preskúmať prácu
duly pre umierajúcich.
Jana má za sebou štúdium Chakra Evolution jogy s Collette Corcoran.
Jedná sa o Jin jogu, zameriavajúcu sa
na prácu cez čakry, zablokovaných emócií a energie v tele.
Po tom ako sa pod vedením Jude Mills špecializovala na jogu pre ľudí
s onkologickými a chronickými ochoreniami, určitý čas spolupracovala
s neziskovou organizáciou Cancer Care.
Tu viedla skupinové cvičenia práve pre ľudí s rôznymi fyzickými
a psychickými obmedzeniami.
Po 16tich rokoch strávených na Severe Anglicka sa v lete 2019 vrátila spolu
so svojou rodinou na rodné Slovensko.
Janina práca oslovila neziskovú organizáciu KOLOBEH ŽIVOTA, natoľko,
že vznikla spolupráca.
Od Novembra 2019 do Apríla 2020 písala pravidelné príspevky
na ich FB stránku.
Od leta 2020 spolu lektorujú kurz „Dula pre umierajúcich“
s ktorých už zavítali aj do susedných Čiech.

Na jar 2024 spoločne vytvorili prehlbujúci zážitkovo vzdelávací seminár
pre absolventov kurzov Duly pre umierajúcich,
alebo online Duly Duše s názvom: „S láskou k smrti“.
Jana ďalej nadviazala spoluprácu s Jankou Slavíčkovou
a spolkom „ Ze Mě Země“, účinkovaním
na „K smrti dobrom festivale“ a lektorovaním na seminároch
„ K smrti dobrá cesta“.

Na jar 2023 Zelmíra Macháčková, Zuzana Slováková
a Jana Gorst založili občianske združenie „Dula Duše o.z.“
ktoré má za úlohu nielen byť zdrojom
informácií pre širokú verejnosť, ale má slúžiť aj ako podpora
a ďalšie vzdelávanie pre absolventov seminárov a kurzov.
Zámerom a záujmom združenia je hľadať formy
otvárania tém zomierania, smrti a zármutku, edukácie profesionálnej
aj širokej verejnosti
a ich možnostiach na Slovensku.