

11. dni dynamickej psychoterapie

Stretnutia so smrťou. Zážitky a skúsenosti praxe

M. Andrášiová

Keď som počas štúdia praxovala v Pezinku u doktora Juráša, bola som jeho prácou unesená a snívala som o tom, ako raz aj ja budem pracovať na psychiatrii... Paradoxne, ale určite nie náhodou, však po ukončení štúdia prišla celkom iná ponuka – práca na onkológii. Pamätám sa, ako ma moji starší a skúsenejší kolegovia varovali, že je to práca ťažká, som na ňu príliš mladá a bez skúseností. Pamätám si aj ten pocit, ako som sa bála prvého dňa v nemocnici, chvíle, keď stretnem svojho prvého onkologického pacienta. Ako som sa bála desivých snov, ktoré určite prídu, keď tam začnem pracovať. Nič z mojich obáv sa nenaplnilo. Odtvdy prešlo 15 rokov a ja som svoju voľbu nikdy neoľutovala.

Začiatky na onkológii boli ťažké, pretože moja predstava o tom, ako chcem robiť „ozajstnú psychoterapiu“, bola príliš naliehavá a konkrétna a chýbala jej dostatočná citlivosť k potrebám tých, ktorí za mnou prichádzali. A tak som dosť dlho hľadala, čo to vlastne je, čím môžem byť svojim pacientom užitočná. Pamätám si sen z tohto obdobia:

Sedela som pred bráničkou v plote, za ktorým začínala nádherná záhrada môjho starého otca, ktorý nedávno zomrel. Prichádzali ku mne jeden po druhom ľudia v čiernom. Bosí a tichí, žiadneho z nich som nepoznala. Každý z nich pri mne zastal, položili mi jednu po druhej svoje nohy do dlane a ja som im na nich ostrihala nechty. Potom mlčky prešli bránou a kráčali mäkkou trávou, až kým sa nestratili za obzorom.

Myslím, že symboly v tomto sne sú natoľko jasné, že ich netreba vysvetľovať. Napriek tomu mi „aha-zážitok“, že tento sen z veľkej časti predznamenáva to, o čom bude moja práca, s jasnosťou prišiel až o niekoľko rokov potom. Veľa mojich pacientov svoju chorobu zvládlo a vrátili sa späť do života. Ale bolo aj veľa tých, ktorí to šťastie nemali...

Pani Mária. Moja prvá pacientka, ktorá pri mne musela relaxovať, aj keď nechcela, lebo to bola v tom čase jediná technika, ktorú som poznala. Bola ku mne láskavá ako k svojmu dieťaťu a vždy keď odchádzala, ma pohľadila pohľadom.

Majka. Rovesníčka a navyše menovkyňa, ktorá o svojej blížiacej sa smrti snívala v snoch a ktorá napokon prišla aj do môjho sna, aby mi povedala, že na druhý deň popoludní

zomrie a mám sa vrátiť z dovolenky skôr. Sen bol taký živý, že som počúvla a hodinu po tom, ako sme sa rozlúčili, zomrela.

Braňo, bradatý bohém a kedysi onkologický pacient, ktorý cítil, že zomiera, ale poslali ho k psychológovi, aby sa zbavil svojej úzkostnej neurózy, pretože všetky onkologické výsledky boli v poriadku. Zdieľala som s ním jeho strach zo smrti, ktorú cítil veľmi blízko a zúfalstvo a zúrivosť z toho, že mu nikto neveril. Pamätám si ako dnes to vnútorné nutkanie, ktoré ma presvedčilo, aby som mu dovolila byť so mnou v kontakte aj počas štyroch týždňov, keď som šla na liečenie. Pamätám si aj svoje výčitky za toto prekročenie profesionálnych hraníc. Boli to hodiny, čo mi rozprával, zúril a plakal od bolesti do telefónu. Postupne sa jeho pocity upokojili ako more po búrke a jedného dňa mi povedal, že sme to zvládli a cíti sa pripravený na čokoľvek. On bol, ja nie. O pár dní nato mi z jeho mobilu prišla sms: „Braňo dnes ráno zomrel. Braňova sestra.“ Nerozumela som... čo mi tým chce povedať? Zomrela jedna jeho časť a začína nový život? Alebo jeden z jeho kanadských žartíkov, akými ma rád obdarúval? Pochopila som, až keď som mu zavolala. Zdvihla jeho skutočnú sestru. Braňo v priebehu pár minút zomrel na rozsiahly infarkt myokardu, v dôsledku vedľajších účinkov onkologickej liečby, ktorú bral niekoľko rokov predtým. Večer sme ešte spolu hovorili a vravel, že sa cíti spokojný, ako už roky nebol. A vraj mi ďakuje. Nevedela som sa s jeho smrťou zmieriť. Prečo zomrel práve vtedy, keď sa vyrovnal sám so sebou a s tým, čo roky v sebe nedokázal zahojiť? Alebo že by práve preto? Nenašla som odpoveď. Ale bola som rada, že som vtedy počúvla svoj vnútorný hlas a nenechala ho v tom samého.

Veľakrát som si položila otázku, či je vlastne to, čo robím, terapia. Našťastie, nebol na blízku žiaden odborník, ktorý by mi povedal, že nie je a tak vo svojej práci pokračujem. Veľakrát som cítila, aká krehká a pohyblivá je hranica medzi mojou profesionálnou rolou, neprofesionálnou prítomnosťou a stále väčšou odvahou byť tam, kde ma títo ľudia v danej chvíli potrebujú. Prestala som si hovoriť terapeut, lebo cítim, že to slovo nevystihuje to, čo robím a ak mám byť úprimná, mnohé z kritérií na tento post už po tých rokoch „samorastenia“ určite ani nespĺňam.

To, v čom ma však moji pacienti celé roky zdokonaľujú, je otvorené srdce, ozajstnosť a odvaha neujsť, keď máte pocit,

Národný onkologický ústav, Bratislava

Adresa: Mgr. Mária Andrášiová, PhD., Národný onkologický ústav, Klenová 1, 833 10 Bratislava, Slovensko

že vaše ruky sú prázdne a jediné, čo im môžete dať, je Vaša prítomnosť.

Pravda je aj to, že som sa veľakrát vo svojej práci cítila osamotená. Premýšľam, prečo je nás tak málo, čo pracujeme v tejto oblasti. Viackrát som od svojich kolegov počula: „ja by som nemohol... Ako to môžeš?“ Nevieť, ako môžem. Možno by to chcelo psychoanalýzu... Keď sa však ponorím do svojho vnútra a hľadám pocit, ktorý sa objaví pri spomienke na tých, pri ktorých som bola predtým, ako odišli, cítim v sebe ticho a pokoj. A cítim sa byť obdarovaná, pretože sa pri mojich pacientoch učím hľadiť do očí aj vlastnej smrti.

Druhá kapitola mojej praxe sa začala písať, keď som prijala ponuku pracovať ako psychológ v Plamienku. Je to výjazdový hospic poskytujúci starostlivosť nevyliciteľne chorým deťom, ktoré posledné obdobie svojho života prežívajú namiesto nemocnice doma, v starostlivosti rodičov. Tu už definitívne odpadá možnosť motivovať sa v práci tým, že sa dieťa „možno“ vylicí. Tu je jasné, že ho sprevádzate k smrti. Táto skutočnosť vo mne vyvolávala množstvo rozporuplných pocitov. Keď som videla ten rozdiel medzi tým, ako deti zomierajú v nemocnici a ako doma, medzi svojimi blízkymi, cítila som, že naša práca je pre ne a ich rodičov pozhnaním. Keď som však pri nejednej z našich návštev čítala strach v očiach rodičov a keď sa mi niektorí z nich úprimne zdôverili, že predtým, ako máme prísť, nemôžu spať, pochopila som, že sme pre nich na jednej lodi so smrťou, ktorá si príde vziať ich dieťa. Hoci nie sme za ňu zodpovední, máme na šatách jej vôňu a v očiach napísané, že sme ju už neraz stretli. Hoci prinášame ich dieťaťu chvíľkovú úľavu, dovolíme, aby zomrelo a nedokážeme ho zachrániť. Niekedy som mala pocit nedocenenia našej práce, ale rozumela som im. Nie raz som na mieste ich dieťaťa videla moje malé dcéry. Ten pocit, keď ste pri dieťatku, o ktorom viete, že zomiera... to ako vás na okamih zovrie neopísateľná úzkosť a potom úľava, že moje dieťa nie... Že smrť nesiahla na neho... Ďakovala som v takých chvíľach Nebu či Osudu a zároveň sa hanbila za to, že som to takto cítila. Niektorí iní nemajú to šťastie a smrť svojho vlastného dieťaťa musí ustáť.

Deti sa do našej hospicovej starostlivosti dostávali často v posledných týždňoch, dňoch ba dokonca hodinách života – až vtedy, keď si rodičia dokázali pripustiť strašnú realitu, že pre ich dieťa už neexistuje záchrana. Medicínsku starostlivosť o terminálne choré dieťa hospicový tím zvládol bravúrne, niekedy však bolo náročné nájsť cestu, ako sa čo najlepšie postarať o psychické rozpoloženie dieťaťa a zároveň rešpektovať postoje a rozhodnutia rodičov. To, ako rodičia dokážu svoje dieťa sprevádzať na ceste k smrti, závisí do veľkej miery od toho, ako ju prežívajú oni sami. Na čo nie sú pripravení, na to nemôžu pripraviť ani svoje dieťa. Viaceré zahraničné výskumy potvrdili, že väčšina detí cíti, že sa s nimi deje „niečo zlé“, aj keď im to nikto nepovedal. Niektoré dokonca vedia, že zomierajú. Mnohé z nich napriek tomu o tom nehovoria so svojimi rodičmi, pretože cítia, že oni to nechcú, alebo že by sa trápili. Povedia to kamarátovi, s ktorým na oddelení v nemocnici zdieľajú spoločný osud, alebo sestričke v nočnej. Predstava, že dieťa v situácii, kedy

je konfrontované s vlastnou smrťou a strachom z nej, chráni svojho rodiča, až zamrazí.

Nikdy sme deťom o tom, čo sa s nimi deje, neklamali. Ak sa pýtali, snažili sme sa nájsť takú mieru a formu odpovedí, akú boli schopné pochopiť a spracovať. Niektoré z nich ale nedokázali o tom, čo cítia, hovoriť priamo, len z neverbálnych prejavov a telesných symptómov sa dalo odčítať, že v sebe nosia uloženú úzkosť či smútok. Tu sme však nie zriedka narážali na presvedčenie rodičov, že otvorený rozhovor by dieťaťu priťažil a mlčanie ho naopak ochráni pred hrozivou realitou toho, čo sa s ním deje. Nechať dieťa osamotené v jeho pocitoch bolo pre nás po profesionálnej aj ľudskej stránke neakceptovateľné, nerešpektovanie rozhodnutia rodičov a následná strata ich dôvery, by však tiež mali vážne následky. Tu viedla cesta len cez opakované rozhovory s rodičmi, niekedy však smrť prišla skôr, než sme boli schopní čokoľvek v ich postoji zmeniť.

Veľa som sa zamýšľala nad pravidlom číslo jeden v hospici: urobiť všetko „in the best interest of the child“. Čo je pre dieťa v posledných chvíľach jeho života najdôležitejšie? A čo pre jeho rodičov, ktorí sa so stratou dieťaťa budú musieť naučiť žiť? Moja skúsenosť mi ukázala, že pre obe strany je to v prvom rade zachovanie posvätnosti vzťahu rodič – dieťa. Pre deti bolo najcennejšie môcť byť doma, medzi svojimi, cítiť neustálu prítomnosť, lásku a opateru rodiča. Pre rodičov bolo najdôležitejšie, aby ich dieťa netrpelo a tiež prinavrátenie ich rodičovskej role, ktorá im bola počas pobytu dieťaťa v nemocnici v mnohom odňatá. Možnosť naplniť ju až dokonca a poskytnúť svojmu dieťaťu toľko lásky, nežnosti, opateru a ochrany, koľko je v ich silách. Splniť každé jeho pranie, venovať mu každú minútu dňa a ukladať si do seba všetky tieto chvíľky ako poklady, ktorých prítomnosť v spomienkach im „raz“ pomôže prežiť prázdnotu po strate dieťaťa.

To, s akou láskou sa rodičia starali o svoje zomierajúce deti, ako prekonali svoj strach z toho, či to zvládnu a dovolili im zomrieť bez toho, aby museli podstúpiť rôzne akty zúfalej záchrany, ktoré mohli o pár dní predĺžiť ich utrpenie... to, ako tieto deti dokázali statočne niesť, čo im život nadelil, to všetko ma hlboko zasiahlo. Za všetky deťúrence, ktoré som sprevádzala v ich posledných dňoch života a rodičov, ktorí ich opatrovali doma, mi na záver dovoľte rozpovedať vám príbeh Veroniky.

Veronika bola krásne 13-ročné dievča, šikovné a talentované. Práve si užívala júnový školský výlet, keď sa prvýkrát objavili bolesti v jej pravej nohe. Keďže neustúpili ani neskôr, mama s ňou zašla k lekárovi. Po zložitých vyšetreniach zaznela hrozivá diagnóza: osteosarkóm. Veroniku hneď začali liečiť, ale ochorenie postupovalo. Neuplynul od vtedy ani rok, keď sa rodičia rozhodli zobrať dcéru z nemocnice domov. Verdikt lekárov bol totiž jednoznačný: nie je už žiadna liečba, ktorá by progresiu ochorenia zastavila. Veronika zomierala a všetko išlo veľmi rýchlo.

Ak si predstavíte, že by ste mali navštíviť rodinu vo chvíli, keď v nej zomiera dieťa, pravdepodobne by vás prepadli pocity úzkosti a obavy, ako to zvládnete. Presne tak som sa cítila aj ja dovtedy, kým som sa v takejto situácii neocítila.

Byť priamo súčasťou posledných okamihov života Veroniky mi však prinieslo celkom iný zážitok

Veronikini rodičia boli rozvedení, ale po tom ako dcéru priviezli domov z nemocnice, stala sa z nich na čas zasa kompletná rodina, spolu s Veronikinou 9-ročnou mladšou sestrou. Vidiac ich spolu, ani by vás nenapadlo, že to takto nie je stále. O tom, že Veronika zomiera, hovorili otvorene. Zostávalo im len pár posledných dní a všetci spolu sa pripravovali na chvíľu, ktorá musela prísť. Veronika sa rozlúčila so širšou rodinou, rozdelila, čo komu chce zanechať, stihla všetkým, na ktorých jej záležalo, povedať alebo napísať, čo ešte mala na srdci, aj sa rozlúčiť so svojou prvou láskou.

Napriek tomu, že liečba jej bolesti bola dobre zvládnutá, Veronika začala byť nepokojná a napätá. Keď sa jej stav nezlepšil ani po zvýšení dávok morfínu, bolo zrejme, že pôvod jej nepokoja nie je telesná bolesť. A keď sa jej lekárka, ktorá sa o ňu zhodou okolností starala aj v nemocnici, spýtala, či je niečo, o čom by potrebovala hovoriť, Veronika začala rozprávať o svojom strachu zo zomierania, z neznáma, v ktorom sa ocitne, zo samoty po odchode z tohto sveta a o strachu z toho, ako to sama zvládne. To, že nezostala uväznená vo svojom strachu a úzkosti, jej prinieslo nesmiernu úľavu. Rovnako aj uistenie lekárky, že ju budeme do poslednej chvíle sprevádzať, nebude trpieť bolesťami a ani na chvíľu nezostane sama. Bol to rozhovor, pri ktorom sme plakali úplne všetci.

Po ňom sa Veronika začala pomaly odpútať od tohto sveta. Väčšinu času spala alebo driemala a okamihy, počas ktorých sa prebrala, zväčša využila len na to, aby sa uistila, či sú všetci jej blízki pri nej.

Keď sme s lekárkou prišli na poslednú návštevu dýchala už len za pomoci kyslíkového prístroja a bolo zrejme, že odchádza. Napriek tomu bola atmosféra v rodine pokojná, žiadne zúfalstvo ani plač. Podchvíľou niekto Veroniku pohladil, utrel jej čelo alebo napravil prikrývku. Slzy prišli až vo chvíli, keď poslednýkrát vydýchla. Sedela som práve pri nej s jej mladšou sestrou, keď sa to stalo. Bol to okamih, keď zrazu z jej tela odišiel život, zato jej duša akoby naplnila celú miestnosť. Smrť, ktorá prišla, nebola ani strašná, ani dramatická, ba ani bezcitná. Vzala si Veronikino telo, ale jej prítomnosť ostala.

Zatiaľ čo lekárka pomáhala mame dcéru poumývať a obliecť do jej obľúbených riflí, trička a tenisiek, otec obvolal rodinu a pobral sa zabezpečiť pohrebnú službu. Ja som zostala s Veronikinou mladšou sestrou, ktorú som v ten deň stretla prvýkrát. Zvláštne, ako dokáže takáto chvíľa zblížiť. Rozprávala mi, čo všetko so sestrou prežili, spomínala s ľútosťou na chvíle, kedy jej niečím ublížila, a bolo zrejme, že jej prináša úľavu môcť to niekomu povedať. Myslím, že v ten deň bol každý z nás presne tam, kde mal byť. A to, čo som prežila, ma znova presvedčilo o sile obyčajnej ľudskej prítomnosti.

Voči Veronikiným rodičom cítim veľký obdiv – za to, ako svoju dcéru dokázali na túto chvíľu pripraviť, aj za to, ako ju sami zvládli. Ich dcéra odišla v pokoji a láske, obklopená svojimi najbližšími.

Vždy som sa bála predstavy, aké to bude, keď stretnem smrť zoči-voči. V deň, keď sa to naozaj stalo, bola moja duša tichá a pokojná, plná pokory pred tajomstvom života a smrti a silou rodičovskej lásky.*

*Práca bola prezentovaná na 11. dňoch dynamickej psycho-
terapie: Straty, starnutie, smrť, ktoré sa konali 16.-17.9.2009
v Senci.

Literatúra

Literatúra u autorky.

Do redakcie došlo 1.12.2009.