

Úzkost a deprese v závěru života jako existenciální a duchovní téma

Kurz IPVZ – Psychiatrické syndromy u pacientů v závěru života

26. února 2014, Praha

Pavel Pokorný, kaplan domácího hospice Cesta domů

Dámy a pánové, dnešní téma není lehké. Nebylo pro mne lehké si řeč připravit a pro vás nejspíš nebude lehké ji slyšet a přijmout. Lehkost a snadnost však věru nejsou něčím, po čem bychom měli nějak zvláště toužit.

Ještě malou poznámku, než začnu: řada příkladů, které uvádím, pochází z mé předchozí praxe v motolské nemocnici.

SRDCE SE MI V HRUDI SVÍRÁ

PŘEPADLY MĚ HRŮZY SMRTI

PADÁ NA MĚ STRACH A CHVĚNÍ

ZDĚŠENÍ MĚ ZACHVÁTIL

PRAVÍM: KÉŽ BYCH MĚL KŘÍDLA JAKO HOLUBICE, ULETĚL BYCH.....

Žalm 55

Čteme text starý asi 2500 let. Nevíme, kdo ho psal. Ale promlouvá k nám, myslím, srozumitelně. Kdo nezná tento strach a tuto touhu uniknout? Od okamžiku, kdy ožíváme, je náš život ohrožen. Od chvíle, kdy si začínáme uvědomovat, že žijeme, prožíváme také ohrožení své existence. Úzkost patří k našemu lidství, úzkostí platíme za užaslou radost ze života, za jeho vědomé prožívání, smutek ze ztráty je souputníkem našeho užívání života, stínem všech prosluněných vztahů. Hned na začátek si tedy řekněme, že úzkost a smutek se nám nemůže podařit docela vymazat. Můžeme nanejvýš přemýšlet a hovořit o tom, jak je udržet ve snesitelných mezích, čím je vyvážit, jak se v nich neutopit.

STRACH, JEDINÉ CO VNÍMÁM
COKOLI

NEMOŽNOST ZMĚNIT

STRACH VŠUDE, KAM SE PODÍVÁM
SOUKOLÍ

NEMOŽNOST ZBRZDIT

VŠUDE JEN VELKÉ, VELKÉ NIC

NEMOŽNOST ZABÍT TO NIC

S NÍM VYKROČÍM RÁNO DO ULIC
VÍC

NEMOŽNOST, NIC, NIKDY

Simona (z knihy *Co mi je? Leukémie!*, nakl. Zdeněk Susa, Středokluky 2013)

A toto je text starý asi 7 let. Napsala ho manželka 31letého pacienta nemocného akutní myeloidní leukémií. Z textu výrazně vystupují stručná, leč výmluvná NIC. Nemůžeme je přehlédnout. NIC – jako tečka, konec věty. A dál už nic.

Agentura STEM/MARK se loňského roku ve výzkumu veřejného mínění dotazovala, čeho se lidé na smrti nejvíce obávají. V odpovědích se objevuje: ztráta důstojnosti, bolest, odloučení od blízkých, osamocení, psychické strádání a konečně: co bude po smrti. Všechny tyto prvky jsou závažné a je třeba se jim věnovat. Dál se doptávat a zkoumat: co je vlastně lidská důstojnost? Jak ji mohu ztratit? Záleží víc na mně nebo na okolí? Tkví především v mém sebehodnocení nebo v tom, jak je se mnou zacházeno? A bolest – kolik má rozměrů, odkud se bere? Jak ulevit strádání, jak překlenout odloučení a osamělost? A přece si myslím, že i když se budeme věnovat těmto strachům, nepostihneme existenciální úzkost, která nemá předmět, nemá jméno. Vlastně se není čeho bát, není tu zřejmý protivník, je tu jen NIC. Na otázku *Čeho se bojíme?* je možné odpovědět *Ničeho*, a přece v nás úzkost zůstane. Jiřina Šiklová ve své knize *Vyhoštěná smrt* (Kalich 2013) říká: „Hrůzu a bolest si dovedeme představit, stejně jako krásu a spokojenost. Ale NIC? Představit si nic je opravdu těžké.“ (str. 44).

Nemohu zapomenout na jednoho pacienta. Seděli jsme u stolku nad černou kávou a on mi líčil, jak se právě dozvěděl svou konečnou diagnózu. „Přede mnou je jen černá díra“, zvolal hořce. A já hleděl do černé kávy a marně hledal slůvko naděje. Byl to horník, tak jsem si v duchu říkal: kolikrát jsi fáral do černé díry a zase vzhůru? Co je na tom pro tebe nového? Ale tahle černá díra je asi přece jen jiné dimenze..... Dlouho jsme spolu seděli a mlčeli.

Irwin D. Yalom ve své Existenciální psychoterapii (Portál, 2006) píše: „Mnoho pacientů velmi iracionálním způsobem ponechává lékaři roli úspěšného uzdravovatele tím, že mu zatajuje důležité informace o svých duševních, a dokonce tělesných potížích. Často se tak lékař dozvídá o hloubce pacientova zoufalství jako poslední.“ (str. 142). Tomu vzpomínanému rozhovoru s horníkem předcházela scéna na oddělení, kdy se tento pacient vehementně dožadoval nejrůznějších úsluh od personálu, bavil ostatní pacienty, bylo ho všude plno. Dělal dojem někoho, kdo ví, co chce a dokáže toho dosáhnout. O hloubce jeho zoufalství a míře úzkosti jsme nemuseli ani tušit. Anebo mohli – kdybychom si uvědomili, že jeho halasná aktivita křičí *Ještě jsem tady*, aby odsunula úzkost do kouta. Dokud něco děláme, není prostor pro úzkost. Dokud s námi něco dělají, máme naději. Ale možnosti se postupně zužují, až nezbude nic. (?)

KDY JSME V ZÁVĚRU ŽIVOTA? TVÁŘÍ V TVÁŘ SMRTI?

Od začátku mluvím o smrti a umírání. Ale v mém zadání přesně stojí: „v závěru života“. Je *závěr života* totéž co *umírání*? Ale proč volíme právě tato slova? A ne jiná? Je mezi nimi věcný rozdíl? Anebo se liší jen chutí v našich ústech a pohnutím naší duše, když je zaslechneme? - Stojí možná za úvahou, zda mluvíme o *závěru života* proto, abychom se vyjadřovali přesně, anebo proto, abychom se vyhnuli slovu *umírání*.... (?)

Kdy nastává závěr života? Je jím (už) stáří anebo (až) infaustní prognóza? Předpokládám, že v kontextu tohoto kurzu spíše to druhé. Lze závěr života v tomto smyslu označit za umírání? Čas, již zřetelně kvalifikovatelný jako čas tíhuvší ke smrti?

Promiňte mou neznalost terminologie – je *závěr života* totéž co *terminální stadium života*? Vy jako lékaři a zdravotníci v tom máte nejspíš jasno. Jako duchovní musím říci: : v závěru života jsme každý den, každou vteřinu.

NEVÍME DNE ANI HODINY...

Jak dokončíme tuto větu? Mohli bychom dodat skoro cokoli, protože život je plný překvapení („nevíme dne ani hodiny, kdy potkáme opravdové štěstí“). Ale jako děti své kultury nejspíš doplníme: „nevíme dne ani hodiny, kdy zemřeme.“ (Jarek Nohavica zpívá: „až to se mnu definitivně sekne“.) A tak je to správně – jakkoli nám není tohle pomyšlení příjemné, je pravdivé. Asi nepřekvapivě se domnívám, že pravda neškodí (i když nebývá příjemná). Asi nepřekvapivě se domnívám, že míra naší úzkosti a smutku v tom vlastním závěru našeho života má nejspíš souvislost s počátkem a průběhem našeho života. Klasická náboženství mluví o přípravě na smrt, mně je bližší mluvit o jakémsi otužování duše, zvykání na svou konečnost. Otužování má dvojitý rozměr: osobní životní zkušenost a společenský kontext.

Osobní zkušenost – každý z nás se setkává v průběhu života se smrtí. Občas někde vykoukne, někdy se nám postaví do cesty, někdy pošle své vyslance: ztrátu blízkého člověka, nemoc, zranění, hluboký prožitek osamělosti, bloudění, setkání se silným uměleckým dílem... Jsem přesvědčen o tom, že pokud se takovému setkání nevyhneme, nevymažeme ho z mysli, a pokud máme někoho, kdo nás ohrožením a úzkostí provede, vyjdeme posílení. Proto je dobře volat blízké k lůžku umírajícího, ocenit, když přijdou, podpořit je, jen ať na něj mluví, hladí ho anebo jen u něj setrvávají v tichosti, i když vše svědčí o tom, že on už nevnímá. Proto je dobře uspořádat pohřeb, nabídnout dětem účast na smutečním rozloučení, o zesnulém mluvit, vzpomínat, plakat i smát se. To vše patří k životu a to vše přinese v budoucnu své ovoce těm, kdo se tomu nevyhýbají. Musím tady zmínit ještě jeden typ silného zážitku z nemocnice: úmrtí spolupacienta. Je určitě možné přemýšlet o různých technických možnostech, jak této zkušenosti předcházet. Ale myslím, že se tomu nikdy úplně nevyhneme a podstatná nejsou technická řešení. Myslím, že jde hlavně o to, zda ten přeživší pacient vidí, že umírající pacient dostává veškerou péči a pozornost, že není zanedbán a osamocen. A že pacient, který odchod spolupacienta zažije, bude mít možnost o svém zážitku a o svých úzkostech mluvit. Zdá se mi, že nemusí být složité, aby nemocnice měla vypracovaný postup, kdy je o takovém úmrtí informován kaplan nebo psycholog, který vzápětí zajde za spolupacientem: „Na vašem pokoji včera zemřel pan K. - mohlo to být pro vás nepříjemné...“

Společenský kontext – nám při tom otužování zatím příliš nenahrává, zdravé pomyšlení na konečnost života nepodporuje. Ojedinělým výkřikem zůstává klip k písničce Michala Horáčka Stáří, kde se seladonovi Michalovi Kocábovi zjeví ve dveřích Josef Kemr s naléhavým: „Já jsem tvoje stáří, pozvi mě dál!“ (Nesmrtelné!) Děti ve třetí třídě základní školy probírají rozdíl mezi živou a neživou přírodou, učí se odříkat znaky a projevy života (pak je v písemce zaměňují), ale při tom slovo *smrt* nezazní, ani otázka, v čem je rozdíl mezi živým a mrtvým organismem a co tedy ten život vlastně je. Nevím, ale zdá se mi, že v celých osnovách základní školy až do deváté třídy se o smrti nemluví, a přitom děti smrt vnímají, živě se o ni zajímají a nemluví o ní jen proto, že samozřejmě

přesně dokáží vycítit, že o ní nechceme mluvit my dospělí. Pohřbívání bez obřadu (a často bez rozloučení) je fenomén hojně rozšířený (řádově jde o desítky procent – ale jsou tu velké regionální rozdíly), typický pro Česko a území bývalé NDR. Jiřina Šiklová říká, že způsob, jakým umírají rodiče, má velký vliv na jejich (dávno již dospělé a osamostatnělé) děti. Smrt v televizním přenosu s námi nezahýbá, netýká se nás. Jsme velcí individualisté, nemáme kulturní, nemáme náboženské vzorce, rituály, které by nás bezpečně provedly pro nás neznámým terénem. To vše zvyšuje naši úzkost. Jestliže nedoprovodíme naše umírající blízké, nemůžeme zažít, jak může být umírání poklidné, jaký smířený, pokojný výraz se může rozprostřít na tváři zesnulého. Jeden z našich pacientů, který nemohl mluvit, na mou otázku, co potřebuje, napsal: „Já nevím, jak mám umřít.“ - - Jak se to dělá? Kdo, kdy nás to naučí?

Mimochodem, správně celá ta věta v nadpisku tohoto odstavce zní: „Bděte tedy, neboť nevíte dne ani hodiny, v kterou Syn člověka přijde.“ (Evangelium podle Matouše, 25. kapitola, 13. verš). Nejde o individuální smrt, ale o poslední soud. Zní to možná výhružně, ale hlavním smyslem té výzvy je upřít pozornost na tady a teď, na bohubilé využití času, dokud ho máme. Soud je nadějí, že život nekončí v nicotě, nýbrž ve zhodnocení. A hodnocení bude vpravdě lidské, vždyť hodnotitelem, soudcem bude Syn člověka.

HLEDAT SMYSL – NALÉZT POSLÁNÍ

Říkává se, že každý umírá tak, jak žil. Nemyslí se tím jen, že lapka obvykle končí s kudlou mezi žebry a ministerský úředník tiše složí hlavu na zaprášená lejskra. Spíše je to asi tak, že životní prázdnota ústí do prázdnoty smrti, kdežto naplněný život má naději, že cosi po něm zůstává. Připadá mi, že jsou dva přístupy k životu, dva životní mody – jeden je spotřebovávající a druhý naplňující. Život můžeme pojímat jako jakýsi kanystr: dostáváme plný při narození a jedeme. Spotřebováváme životní energii a na konci zůstává jen prázdný obal. Nebo můžeme pojímat svůj život jako jakousi prázdnou nádobu, která čeká na své naplnění. Tím, co děláme, jací jsme a jaké vytváříme vztahy, co rozdáváme, tím nádobu svého života naplňujeme. Nejspíš se nedokážeme trvale pohybovat v jednom či druhém životním modu, ale možná ten, který převládne, bude mít také vliv na to, jak se nám jednou bude ze světa odcházet. (Ale jistě – nejenom!)

Když se setkávám s lidmi, kteří umírají a bilancují, většinou se neptám: A měl váš život smysl? Myslím, že taková otázka by je nejspíš zmátla, možná rozhodila, zahanbila. A hlavně – k životnímu smyslu nemůžeme přistupovat jako k něčemu, co si naplánujeme, provedeme a splníme. Podobně jako štěstí uniká tomu, kdo se na něj jako na cíl svého úsilí zaměří, tak i životní smysl přichází nehledán. Cílem nemůže být smysl, nýbrž nějaká konkrétní věc prospěšná druhým – dobře vychovat děti, pozvednout náladu, nasycit hosty, obvázat rány. Jde o to, dělat věci kvůli nim samým, nikoli kvůli tomu účelu, abych pro sebe cosi získal, dal své existenci smysl. Takto účelově se žít nedá. Ptám se tedy pacientů na jejich životní příběh. Často lidem připadá nicotný. Nestálo to za řeč. Ani si nevšimli, že je přece vedla nějaká odpovědnost, něco jako poslání. Nebo že něco z toho, co dělali a jací byli, bylo pro druhé důležité. Tam, kde se zdálo, že není nic, můžeme často přece nalézt něco hodnotného. A i tam, kde nic (nebo téměř nic) nevidíme,

může nám pomoci vědomí, že poslední smysl leží mimo naše hodnocení. Každá lidská duše je tajemstvím přesahujícím naše měřítko...

Hledáme tedy zpětně smysl v celku života, ale lze také nalézt poslání pro zbývající čas – lhostejno, jak ukrácený. Dokud je co dělat, není prostor pro úzkost. Můžeme však buď unikat do činností, jejichž prázdnota a marnost nás jednou stejně doběhne, anebo se věnovat něčemu smysluplnému. Měli jsme v Cestě domů jednu pacientku, která v první chvíli prohlásila: „Já se uzdravím. Jsem věřící a budu se modlit.“ A pustila se do toho s vervou i s podporou svého okolí. Po čase náhle obrátila: „Rozhodla jsem se tuhle nemoc přijmout. Chci druhým ukázat, jak je možné beze strachu zemřít.“ A ještě o něco později: „Teď bych se snad na Pána Boha zlobila, kdyby mě chtěl uzdravit!“ Sledoval jsem tuhle paní napjatě. Je autentická? Není to jen nějaká hra, fasáda, která nakonec praskne? Vydržela až do konce. A myslím, že co jí dodávalo síly, bylo právě její rozhodnutí, že i tento čas i při její zdánlivé nemohoucnosti může být naplněn posláním.

Zdá se mi, že s menší úzkostí a smutkem se odchází tomu, kdo může říci: byl to můj život. Nebyl mi vnucen, nebyl řízen odjinud, nedělal jsem v něm většinou to, co jsem nechtěl, nýbrž stojím si za svými rozhodnutími, беру za svůj život odpovědnost. A stálo to za to.

BYŤ SE MI DOSTALO JÍTI
PŘES ÚDOLÍ STÍNU SMRTI
NEBUDU SE BÁTI ZLÉHO
NEBOŤ TY SE MNOU JSI

Žalm 23

Proč je tento žalm tak známý a oblíbený? Myslím, že vyjadřuje, co většina z nás, možná všichni cítíme: že před námi je temný a tísnivý prostor, kam budeme muset vstoupit. (Jedna pacientka řekla: „Vím, že přede mnou jsou dveře, které budu muset otevřít. Mám strach, co je za nimi.“) Ale zároveň ten žalm vyslovuje naději, že tímto nevýslovně stísněným údolím lze projít a že lze unést úzkost, která z něho číší. Ta naděje se opírá o toho, který jde s námi. V mistrném hudebním zpracování Antonína Dvořáka píseň má svůj vrchol právě v tomto TY. Takže tohle je kapitola o tom, jak úzkost a smutek (a tíseň) pomáhá zvládat to, že nejsme sami.

Jestliže jsem mluvil o jakémsi celoživotním otužování v setkávání s vyslanci smrti, pak dalším preventivním programem pro zvládání posledních úzkostí je budovat skutečné vztahy důvěry a blízkosti dávno předem. Samozřejmě, že takový vztah zároveň přináší bolest a smutek z loučení, ale benefity jednoznačně převažují (porozumění, soucítění, opora). Úlohou kaplana i celého personálu je podpořit takový vztah, dát mu prostor, povzbuzovat setkávání, trpělivost, odvahu být spolu, mluvit spolu. Kaplan bývá v pokušení, že se dostane do přílišné důvěrné blízkosti jednomu či druhému. Je možno mu svěřit osobní tajemství, nejskrytější obavy. Ale – jak upozorňuje můj kolega psychoterapeut – musíme si dávat pozor, abychom neslyšeli něco, co měl slyšet

někdo jiný. Jsou věci, které člověk dokáže vyslovit jen jednou. Pro sebe jsem si formuloval stručnou poučku: nezaclánět. Vyvarovat se všeho, co by ty dva nejbližší od sebe vzdalovalo. Vzpomínám, jak jsem jednou přišel na oddělení, kde jsem na chodbě potkal plačící paní: Co se stalo? Proč pláčete? - No, já za ním teď nemůžu! On by poznal, jak mi je, ptal by se... Byla to situace, která by neměla nastat – paní se dozvěděla diagnózu, kterou její muž ještě neznal. Nejspíš mu nebylo dobře, nejspíš něco tušil. Čekal na svou ženu. Touto dobou obvykle přichází. Ale ona nemůže vstoupit. Říkám: Jen běžte, mluvte spolu – patříte k sobě. Kdo jiný? Mluvte spolu, je lépe, když vás to těžké bude spojovat, než aby vás rozdělovalo.

Kolik je však těch osamělých, kterým se jejich vztahy rozpadly a za nimiž nikdo nechodí? Pro ně tím víc znamenají vztahy se zdravotníky. Profesionalita není v chladu a odtažitosti, nýbrž v přirozené lidskosti. K pomáhajícím profesím patří vztah. (Důležité je, aby zdravotník měl dobré osobní a rodinné zázemí a možnost ztráty zpracovat.) A i tam, kde důvěrnější vztah s personálem nebo kaplanem nevznikne, mnoho znamená, zda je pacient vytrvale ujišťován o své hodnotě a důstojnosti. Projevuje se to pozorností a péčí. Důležitá je důvěra – třeba, když si stěžuje na bolesti i tam, kde podle nálezu by je takzvaně *neměl* cítit. Dalším podle mého citelným momentem je takzvaná zmatenost. Pacient pronáší nesrozumitelné výroky. Jenomže známe situace, kdy zdánlivě nesmyslná prohlášení umírajícího pacienta náhle osvětlí někdo z rodiny. V kontextu pacientova příběhu dávají smysl. Údajně zmatené výroky jsou často obrazy, představy, podobenství, která však mohou mít povahu zásadního sdělení, odkazu. Nedávno se jeden náš pacient náhle probral, vztáhl ruku a řekl své dceři: „Na, vem si to!“ V jeho ruce nic nebylo. Ale dcera neřekla: „Vždyť mi nic nedáváš! Neblázni!“ Nýbrž nastavila dlaň a pravila: „Díky.“ A vzala si „to“. Pacient zavřel oči, klidně usnul a už se neprobudil.

Navzdory tomu, jak úzce a láskyplně jsme doprovázeni, zdá se, že každý nakonec umírá sám. Paradoxem je, že smrt nás všechny spojuje. Vzhledem ke smrti mezi námi není rozdíl. Ale zároveň okamžik smrti je pro každého jiný. Do téhle nanejvýš společné zkušenosti (dá-li se to tak říci), vstupujeme každý sám. Proto nás ani přítomnost nejbližších nemusí od úzkosti zcela osvobodit.

Ale ještě moment – vraťme se k žalmu 23: ten, kdo jde se mnou, je Hospodin, Bůh. Konečně otázka: umírá se věřícím lehčeji? Těžko říci. Vybavují se mi třeba situace, kdy právě věřící je před smrtí víc sevřený ve svém svědomí. Každý člověk má tendenci před smrtí bilancovat, leccos si vyčítat. Co pokazil, čím ublížil (hlavně těm nejbližším). Anebo co nedokončil a neudělal. Anebo co zůstal dlužen (v morálním ohledu, ve vztazích). Zdá se, že právě věřící si tohle všechno víc připouštějí. Ale právě když neuhneme před tímto bolestným bilancováním, máme šanci, že se dobereme smíření – dokážeme říci *Odpusť mi a Odpouštím ti, Děkuji, Mám tě rád a Sbohem*. To jsou věci, které přinášejí útěchu, úlevu, klidnou radost. A tomuto procesu napomáhají vzorce a rituály (svátosti) vlastní té které náboženské tradici.

Důležitým prvkem je také příslušnost ke komunitě. Každé společenství, které rozšiřuje okruh lidí, s nimiž máme něco společného, za hranici nejužší rodiny, je

významné. Pomáhá nejbližším spolunést břemeno starostí a péče. (V řídkých případech může komunita sehrát i negativní úlohu – pokud je rigidní a necitelná, pokud např. staví umírajícího pod tlak, že se *musí* uzdravit.)

Všechna náboženství se zabývají smrtí. Dokonce se objevuje názor, že otupit či zlomit hrot smrti je důvodem, proč tu jsou. Nevím. Rozhodně si však myslím, že náboženství vždy otázku smrti (či lépe: lidské smrtelnosti) staví do souvislosti života, pod otázku *Jak žít*. Nikdy nám nenabídnou jednoduchý únik, klíčové heslo. Co skutečně znamená, když řeknu, že věřím v život věčný nebo v nesmrtelnost duše nebo reinkarnaci? Jakoby správná odpověď nebo znalost dogmatiky tady nemusí pomoci. (Je jistě správné znát Archimedův zákon, ale když se vám převrhne kánoe pod jezem, musíte umět plavat a musíte mít štěstí.) Krize, jakou je vážná nemoc, ztráta blízkého nebo blížící se smrt, může tvrdě otestovat a leckdy narušit, o čem jsem byl léta skálopevně přesvědčen. Skoro se mi zdá, že lepší je procházet si v životě různými pochybnostmi, připustit si své nejistoty, a zápasit o víru, která zůstává otevřená, nežli budovat jakousi nedobytnou tvrz, která si jen namlouvá, že všechny otázky vyřešila. Kdo si myslí, že víru si vytvoří jako svoji věc, kterou bude prostě mít, tak zapomíná, že víra spoléhá na to, co přijde z té druhé strany.

Podle mého názoru to, co zbude z víry, když z ní pod strašným tlakem poslední úzkosti opadají všechny povrchnosti, je jakási bazální důvěra – že není vše ztraceno, i když nevím, nevidím a nemám věci pod kontrolou. Je to bytostná důvěra, která nekončí v *rezignaci*, nýbrž v *odevzdání*. To je rozdíl – odevzdání je aktivním rozhodnutím. Je přitakáním životu i s jeho úzkostí, bolestí a smrtí jako jednoho celku, za který můžeme být vděční.

Přátelé, končím svou řeč zcela vyčerpán, ale s nadějí, že jsem v této místnosti jediný. Přeji vám, ať se vám v práci i v životě daří – a to i s plným vědomím toho, že s obojím se budeme muset jednoho dne rozloučit. Děkuji vám za milou pozornost a loučím se: Pokoj vám!