

Principy při doprovázení umírajících

Jan Honzík, Ph.D.

- **Prosté bytí s umírajícím.** Prosté bytí s umírajícím znamená nesnažit se dosáhnout při doprovázení něčeho zvláštního, neočekávat žádné úžasné výsledky a důsledky naší pomoci. Přílišné ambice v tomto směru mohou narušit uvolněnou atmosféru a přirozený mezilidský kontakt a být zdrojem frustrací doprovázejícího a averze umírajícího. Přestože se to zdá velmi prosté, je to poměrně obtížné, protože doprovázející musí být schopen vyrovnat se s vlastními sklony reagovat nějakou akcí (dobrou radou, chlácholením, hledáním řešení apod.) na vlastní pocity bezmoci a úzkosti, které umírání přirozeně vyvolává. Trpělivé a empatické naslouchání je samo o sobě velkou podporou a v některých fázích procesu umírání stačí zůstat pouze u toho.
- **Bezvýhradné a láskyplné přijetí.** Poskytnout umírajícímu bezvýhradné a láskyplné přijetí je snad nejdůležitější faktorem pomoci. Zaujmout takový postoj nemusí být snadné, například pokud je problematická naše vzájemná osobní historie a sami pociťujeme hněv nebo výčitky. Sogyal Rinpoče v těchto případech doporučuje, abychom si představili sebe sama na místě umírajícího a položili si otázku: „Co bych já potřeboval, kdybych byl na jeho místě?“
- **Přirozenost a autenticita.** Podobně jako v běžné komunikaci s druhými nebo v psychoterapeutickém procesu je také při doprovázení umírajícího důležité zůstat sám sebou. Nestylizovat se (či neschovávat se) do role odborníka nebo toho, který „to všechno zná a zvládá“. Klíčové je akceptovat své vlastní pocity, které mohou být pochopitelně velmi nepříjemné a intenzívní. Je lepší mluvit otevřeně, než se snažit působit na umírajícího tak, jako by vás daná situace nijak nezasahovala. Jedině tak lze vytvořit mezi námi a umírajícím potřebnou atmosféru důvěry.
- **Uvolněná atmosféra.** Přes závažnost situace je důležité pokusit se vytvořit uvolněnou atmosféru a rozpouštět napětí, které daná situace přirozeně vyvolává. Na místě může být i citlivě použitý humor, který má sílu nahromaděné napětí odreagovat. Uvolněná atmosféra spojená s důvěrou a akceptací usnadní umírajícímu pustit své emoce a smířit se svou situací.
- **Nebrat osobně agresi umírajícího.** Umírající někdy potřebují ulevit svému trápení tím, že ventilují své negativní emoce vůči osobě, která je jim nablízku. Švýcarská lékařka, psychiatrička a mezinárodně uznávaná odbornice v oboru thanatologie, Elizabeth Kübler-Rossová rozlišila pět fází umírání, kterými jsou popření a izolace, hněv, smlouvání, deprese, smíření nebo rezignace. Zvláště ve fázi hněvu je umírající zavalen silnými emocemi, které ze sebe potřebuje dostat a je důležité nebrat tyto projevy (zlost, výčitky apod.) osobně, i když jsou nasměrovány proti nám.
- **Vyhnout se spásitelským iniciativám.** Není vhodné snažit se zprostředkovat umírajícímu svůj vlastní systém přesvědčení o povaze života a smrti nebo mu poskytovat duchovní návody, abychom mu ulevili, pokud o to sám přímo nepožádá. Takový přístup by mohl vyvolat v umírajícím zmatek nebo averzi.
- **Tělesný kontakt s umírajícím.** Pro umírajícího může být podpůrné, když

s ním udržujeme citlivý tělesný kontakt – můžeme jej vzít za ruku, pohladit jej, někdo možná ocení jemnou masáž, jindy stačí laskavý pohled do očí.

- **Pomoci najít umírajícímu smysl.** Někteří lidé bývají v očekávání blížící se smrti zaplaveni pocitem bezmoci a marnosti, které souvisejí s rozpadem životních hodnot a nejistou ohledně toho, co bude. Aby tyto pocity neovládly poslední období našeho života, je potřeba najít v procesu umírání smysl. Ten může ležet v úsilí vyrovnat se se svým životem (především připustit si a odpustit si to, co by mohlo být předmětem výčitek), uzavřít nedokončené záležitosti,¹ uzavřít dobře vztahy s blízkými, zvládnout statečně náročnou situaci nebo oživit lidské a duchovní hodnoty, k nimž se cítíme přitahováni. Někomu zde může pomoci autorita kněze, učitele či psychologa, jinému vlastní sebereflexe nebo kontakt s přítelem.
- **Co se v životě povedlo.** Při reflektování vlastního života má mysl umírajících často sklony vyhledávat události, které jsou spojeny s lítostí a výčitkami. Pokud o nich potřebuje umírající mluvit, trpělivě jim naslouchejme a jednoduše je přijměme. Nenechme ale umírajícího utápět se v marných výčitkách svědomí. Můžeme jej povzbudit, aby si uvědomil, co se mu v životě povedlo a zaměřil svou pozornost tímto směrem.
- **Mluvit pravdu.** Lidem není dobré zatajovat, že umírají. Na tom se shodují buddhističtí učitelé i západní thanatologové. Podle E. Kübler-Rossově to většina pacientů stejně ví nebo tuší. Možnost připravit se na smrt, ošetřit a uzavřít své vztahy i praktické záležitosti, vyrovnat se se svým životem atd. je důležitější, než utápět se v marných iluzích.

¹ Například poslední slova řeckého filosofa Sokrata byla: „Crito, dlužím Asklépiovi kohouta. Nezapomeň za mne zaplatit dluh.“

- **Akceptace vlastních emocí.** Jak jsem již zmínil v souvislosti s potřebou autenticity doprovázejícího a schopností „prostého bytí s umírajícími“, přijetí a vyrovnání se s vlastními emocemi, které v souvislosti se smrtí vyvstávají často v zesílené podobě, je pro zvládnutí doprovázení klíčové. Pouhé potlačení vlastních emocí by se podle mého názoru z dlouhodobého hlediska projevilo jak na efektivitě terapeutických aspektů doprovázení, tak na zahlcení a vyčerpání doprovázejícího.
- **Zmírňování bolesti léky.** Současná medicína umožňuje do značné míry regulovat fyzické bolesti umírajícího potřebnými medikamenty. Také z buddhistického hlediska je tento postup žádoucí. Pro většinu umírajících jsou silné a dlouhodobé bolesti, pokud jimi trpí, velmi těžko snesitelné. Snižují mentální schopnosti nemocného a ovlivňují nastavení jeho mysli směrem k různým formám averze, což není žádoucí. Bolest může mít pozitivní smysl, pokud nás příliš nezahlučuje a je zdrojem našeho rozvoje. Od určitého, subjektivně daného stupně se jí ale není třeba vystavovat, pokud nemusíme.
- **Uzavření záležitostí.** Neuzavřené záležitosti jsou pro umírajícího zdrojem neklidu a mentálního trápení. Pokud se mu podaří zařídit praktické věci (například sepsat závět), promluvit, s kým je potřeba, omluvit se, usmířit se apod., bude pro něj umírání snazší a pokojnější. Zvláště na usmíření je kladen v buddhismu velký důraz. Pokud se umírající nemůže nebo nechce přímo setkat s osobou, s níž má nevyřešený problém, může mu pomoci imaginární rozhovor s tímto člověkem. Z opačného hlediska, pokud je potřeba sdělit něco umírajícímu (omluvit se, vyznat lásku apod.), který již není schopen fyzicky reagovat, doporučuje se to přesto udělat, protože je možné, že to na nějaké úrovni vnímá.



- **Prostředí.** Pro umírání je vhodné takové prostředí, kde se cítí pacient dobře. Většina lidí si přeje zemřít doma, ale skutečností je, že na Západě umírá většina lidí v nemocnicích, léčebnách pro dlouhodobě nemocné a v domovech pro seniory. V těchto případech se snažme umírajícímu jeho prostředí, co nejvíce zpříjemnit. Lze použít obrázky, fotografie, květiny, oltář – to co má rád a co mu připomíná domov. Atmosféra v pokoji umírajícího by měla být co nejpokojnější. V konečném stadiu doporučují buddhističtí učitelé nepoužívat příliš invazivní lékařské zákroky (resuscitace, injekce apod.), které mohou vědomí umírajícího zbytečně rozrušit.
- **Rozloučení.** Nakonec je potřeba nechat umírajícího odejít tak, aby se cítil co nejméně vázán a bylo to pro něj co nejsnazší. Můžeme například zvolit vhodná slova: „Přál bych si, abys tu mohl být ještě dlouho, ale nechci, aby ses dál trápil v tomto stavu... Je to v pořádku, když teď odejdeš. My to zvládneme, nemusíš si dělat starosti...“
- **Soucit.** Efektivní uplatňování všech výše uvedených zásad v praxi má jeden podklad, a tím je soucit. U soucitu můžeme rozlišit několik aspektů – základem je přání dobra tomu, kdo trpí, či jinými slovy laskavé vcítění se do jeho situace (empatie) se záměrem mu pomoci. Může být zušlechťován kvalitami moudrosti (poznat do hloubky, co by trpícímu pomohlo a jak toho dosáhnout), trpělivosti (být schopen snášet nepříjemné) a vůle (dokázat pomoc uskutečnit). V předchozí podkapitole jsem se zmínil o *tonglenu* – tibetské technice rozvíjející soucit a o meditaci *karuná*, rozvíjené v théravádové tradici.