

A black and white photograph of a woman with short dark hair and glasses, smiling gently. She is wearing a dark, ribbed sweater with light-colored stripes on the sleeves. She is holding a lit candle in both hands, which is the central focus of the lower half of the image. The background is dark and out of focus.

LEKÁRKA
MÁRIA
JASENKOVÁ

Smrt' nás učí dobře žít'





Inšpirujúci

LEKÁRKA MÁRIA JASENKOVÁ

Smrť nás učí dobre žiť

(v rozhovore s Martinom Ližičiarom)

LEKÁRKA
**MÁRIA
JASENKOVÁ**

Smrt nás učí dobře žít

LEKÁRKA MÁRIA JASENKOVÁ

Smrť nás učí dobre žiť

(v rozhovore s Martinom Ližičiarom)

© **BeneMedia**

Všetky práva vyhradené.

Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uložená do informačných systémov ani inak rozširovaná (elektronicky alebo mechanicky) bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Spoluautor a redakčné spracovanie © Martin Ližičiar

Fotografie © Ing. Matúš Hasil

Jazyková korektúra © PhDr. Alžbeta Mráková

Grafická úprava a sadzba © BcA. Milan Pleva

Tlač: Alfa print, s.r.o.

Prvé vydanie (2019)

128+8 strán

ISBN 978-80-99907-03-5

*Rozprávajme o smrti, ale riešme aj to, ako žijeme.
Zamýšľať sa dlho nad tým, čo bude, ako to bude
- nemá veľmi zmysel. Skôr sa pýtajme: Je náš
život osožný pre nás a pre druhých? Aké vzťahy
a ciele máme v živote?*

OBSAH

1. Prijat' život aj smrť
– II –
2. Predtým som nebola taká priama
– 25 –
3. Nikdy isto neviem, kedy príde koniec
– 39 –
4. Láska je silnejšia ako smrť
– 51 –
5. Byť lekárkou som cítila ako správnu cestu
– 63 –
6. Pohreb je pre tých, čo ostali
– 75 –
7. Život sa o nás postará
– 87 –
8. Najdôležitejšie sú vzťahy
– 99 –
9. Plamienok ma učí zraniteľnosti
– III –

1.

**Prijať život
aj smrť**





Ak hovoríme o smrti, nesmieme zabúdať
hovorit' aj o živote. Život dostáva zmysel
smrtou. Keby nebolo smrti, máme na všetko
čas, môžeme všetko odkladať. Otázka zmyslu
by stratila svoju podstatu.

*Ak hovoríme o smrti, nesmieme zabúdať
hovorit' aj o živote. Život dostáva zmysel
smrtou. Keby nebolo smrti, máme na všetko
čas, môžeme všetko odkladať. Otázka zmyslu
by stratila svoju podstatu.*

O smrti sa dnes nehovorí. Túto tému sa bojíme otvárať, vytlačáme ju z nášho života. Avšak my o nej ideme diskutovať v knižnom rozhovore. Takže: bojíte sa smrti?

Áno, mám zo smrti strach. Ako väčšina ľudí. A je to asi prirodzené, pretože smrť je pre nás neznáma. Spoznáme ju, až keď ju „zažijeme“ a je normálne, že veci, ktoré nepoznáme, v nás vyvolávajú úzkosť, obavy a nepohodu.

Otázka by možno mohla znieť: Čoho sa vlastne bojíme, z čoho máme strach?

Najčastejšie sa skloňuje strach z bolesti pri zomieraní...

Áno, bojíme sa utrpenia pred smrťou. Bolieť nás však môže nielen telo, ale aj duša. A niekedy sa mi zdá, že práve zvládnuť bolesť duše je náročnejšie. Pretože fyzická bolesť sa dá s pomocou odborníkov zmierniť tak, aby bola znesiteľná. Môžem sa síce obávať, či budem mať pri sebe ľudí, ktorí mi pomôžu, no ostáva mi dôverovať, že sa niekto nájde.

A bolesť duše?

Duša nás môže bolieť z mnohých dôvodov. Môžeme sa báť toho, čo nás po smrti čaká. Všetci sa stávame zraniteľnými ako malé deti a koniec, ktorý nás čaká, nikto z nás nevie zvrátiť alebo zastaviť. Dôverovať ľuďom okolo nás je jediná vec, o ktorej môžeme rozhodovať. Ako detská lekárka mám skúsenosť, že deti, s ktorými sa nám podarí nadviazať vzťah, dokážu dôverovať. A to im pomáha.

Sú okamihy, keď sme zraniteľní a závislí od pomoci iných. Dnes sa vyzdvihuje samostatnosť, úspech, mať veci pod kon-

trolou – a toto je presný opak toho, čo prežívame, keď sa človek blíži k smrti.

Čo nás ešte naplňa strachom?

Bojíme sa o našich blízkych, členov rodiny či priateľov – lebo keď odchádzame z tohto sveta, nebolí to iba nás, ale aj ich. Neviem si predstaviť, aký by život bol, ak by sme nemuseli trpieť alebo zomrieť. Ale takto to v živote chodí a nezostáva nám nič iné, ako prijať život aj smrť so všetkým, čo prinášajú.

Bojíme sa tiež prijať pomoc druhých, aj keď sa bez ich pomoci nezaobídeme.

Pomáha vám práca so zomierajúcimi vnímať smrť inak? Například sa na ten okamih lepšie pripraviť?

(Dlhšie ticho) Myslím si, že moja práca nemá veľký vplyv na to, ako vnímam smrť. Nehovorí totiž nič o tom, ako budem zomierať ja. Vzťah sa obráti a ja budem stáť na jeho druhej strane: Teraz pomáham, potom budem pomoc sama potrebovať a budem ju musieť, chcem ju prijať. Každý človek umiera jedinečne a veľa o tomto úseku cesty vopred nevieme povedať.

Musím sa však priznať, že mnohé odchody, zomierania, sú pre mňa povzbudzujúce a po smrti pacientov si poviem: „*Takto by som to chcela!*“ Moju dušu vždy oslovuje dieťa otvorené životu. Keď sa nám podarí zvládnuť fyzické utrpenie a ono žije napriek ťažkostiam naplno, zaujíma sa o svet a ľudí okolo. Tieto deti ma fascinujú a veľmi inšpirujú.

Ako to však bude v mojom prípade, keď budem zomierať? Neviem. Bojím sa smrti – konkrétnejšie bojím sa zomierania –

no neostáva mi nič iné, iba dôverovať a vydať sa na cestu, keď príde môj čas. Ako všetci na svete.

Stretli ste sa s tým, že deti alebo dospelí, ktorí pozerajú na prechod cez smrť do večnosti s nádejou, si napriek ťažkej chorobe hovoria: idem do lepšieho?

Nie, to som síce nezažila, že by rodič alebo dieťa vyslovili niečo také, neznamená to však, že by sa to nikdy nestalo. Viera v to, že život sa nekončí smrťou, je u niektorých hlboko zakorenená a dáva silu. Aj tým, ktorí odchádzajú, aj tým, ktorí ostávajú.

Mám skúsenosť, že aj keď dieťa alebo dospelý človek zomrú, ich vzťah sa nekončí, musí sa však pretransformovať. Príde smrť, ale vzťah ostáva. Skončí sa fyzický kontakt, ale vnútorný môže pokračovať. Ak sa to podarí a rozvíja sa láskyplný vzťah, v ktorom nie je ani trpkosť, ani hnev, takýto vzťah dáva silu ďalej žiť.

Tí, čo ostali, majú nádej, že raz sa znovu spolu stretnú. Nevieme, ako to bude, ako to prebehne, ale máme nádej, že sa to stane. Nemyslím si však, že sa tým zmenšuje naše utrpenie – lebo bolesť spôsobuje naša nenaplnená túžba po fyzickom stretnutí.

Čo teda zmiernuje bolesť?

Vedomie, že sa náš vzťah nekončí a môžeme byť spojení napriek tomu, že sa nemôžeme fyzicky dotýkať a objímať. Dôležité je tento vzťah vedome vnútorne pretvoriť do tejto roviny a žiť ho ďalej. Nie je to ľahké. Utrpeniu sa nedá vyhnúť. Ale postupne ním môžeme prejsť a objavovať nové dimenzie vzťahu mimo fyzickej roviny.

Ako napríklad?

Keď rodičia vedú rozhovory s deťmi, počas dňa sa zastavia a pripomínajú si ich.

Spomínam si, že sme mali mamínu, ktorá stratila chlapca – mal sedemnášť rokov, bol to adolescent. Pre matku to bolo veľmi bolestné, trpela a túžila sa s ním znova stretnúť.

Raz mala sen, v ktorom jej syn povedal: „*Mama, chod' na kontrolu k lekárovi!*“ Išla. Diagnostikovali jej začiatočnú fázu onkologického ochorenia, ktoré zvládli vyliečiť a ona sa uzdravila. Takto matka so synom žili svoj vzťah ďalej a starali sa jeden o druhého.

Inokedy zas ľudia vnímajú, že ten, kto odišiel, im odkazuje: „*Mám sa dobre, nebojte sa o mňa!*“

Bolesť sa zmierni a život v nás sa možno prebudí, keď si uvedomíme, čo ma človek, ktorého som stratila, naučil, aké poslanstvo mi do života zanechal.

Čo tým myslíte?

Cesta k týmto poslanstvám a k novej chuti do života je dlhodobý proces. Musíme chcieť ním prejsť, pomaly na sebe pracovať a veriť, že je to možné. Vyžaduje si nebrániť sa bolesti, prekonávať ju a prijať pomoc. Potom sa začnú tieto odkazy vynárať. Začneme vidieť, čo mi môj blízky zanechal, aké poslanstvá mi odkázal.

Ľudia prichádzajú na svet, aby naplnili svoje poslanie a keď ho splnia, odchádzajú. Takto vnímam život ja. Naše poslanie vždy súvisí so vzťahmi a s ľuďmi, ktorí sú okolo nás.

Ak sa narodí malé dieťa, ktoré žije dva dni, za tieto „iba“ dva dni dokáže odovzdať svoje poslanstvo rodičom, súrodencom a tí ho môžu šíriť počas života ďalej ostatným.

V televízii, vo filmoch, v počítačových hrách sa dnes ukazuje smrť až neprimerane často. Na druhej strane hovoriť o vlastnej smrti je tabu. Čím to je?

O bolestných témach sa učíme hovoriť počas života. Začíname s tými najbližšími – rodičmi. Kedysi bola smrť viac prítomná v našich životoch. Dnes to už tak nie je.

Ešte v generácii mojich starých rodičov nebola rodina, kde by nezomrelo dieťa. Žila spolu a pomáhala si celá dedina, celá komunita, takúto skúsenosť mali naozaj mnohí. O smrti sa hovorilo otvorene, tieto slová registrovali a počuli aj malé deti a cítili, že téma nie je tabu.

Keď tieto deti vyrástli a stali sa rodičmi, vedeli o živote a smrti hovoriť so svojimi deťmi a učili tejto komunikácii všetkých svojich potomkov. Dnes pokrok medicíny presťahoval zomieranie do nemocníc a tým, že sa o smrti nehovorí, nie je prítomná, je neznáma – vyvoláva v nás úzkosť a strach.

Smrť je téma, ktorej neujdeme. Ak sa v živote neotvoríme bolestným témam (napríklad v období, keď sa nás to ešte priamo netýka, ale ide o niekoho iného, koho nepoznáme), býva to extrémne ťažké, ak ide o nás alebo našich blízkych. Hovoriť o smrti s deťmi a mladými môže priniesť mnoho úžitku – majú možnosť o nej aj o sebe včas premýšľať. Keď sa ich začne dotýkať smrteľnosť, už budú mať za sebou kus vnútornej cesty.

Nemôžeme však pri tom zabúdať na jednu vec...

Akú?

Ak hovoríme o smrti, nesmieme zabúdať hovoriť aj o živote. Sú to dve strany jednej mince. Život dostáva zmysel smrťou. Keby nebolo smrti, máme na všetko čas, môžeme všetko od-