

# Smrt jako proměňující krok

## Rozhovor Klause-Dietera Neumanna s Markem Treichlerem

*Markus Treichler, narozen 1947 ve Stuttgartu, ženatý, má syna. Studoval divadelní vědu, filosofii, psychologii a medicínu. Po státnicích pokračoval v odborném lékařském vzdělávání a provozoval na různých klinikách lékařskou praxi v oblasti psychiatrie (speciálně pracoval s dětmi a starými lidmi), interního lékařství, neurologie, psychosomatiky a psychoterapie. Již od dob studií se angažuje ve smyslu antroposofického rozšíření medicíny a psychologie. Od roku 1987 je primářem oddělení psychosomatické medicíny, arteterapie a lékařské eurytmie na Filderově klinice u Stuttgartu.*

*Bohatá publikační i pedagogická činnost v oblasti antroposofické medicíny, psychoterapie a arteterapie.*

*Vyšlé publikace: Sprechstunde Psychoterapie. Krisen - Krankheit an Leib und Seele. Wege tu ihrer Bewältigung, Stuttgart 1993 (Psychoterapie v rozhovoru. Krize - nemoci těla a duše. Cesty k jejich přemožení.); Biographie und Krankheit, Stuttgart 1995 (Osobní život a nemoci); Den Sinn des Todes fassen. Mut zur Begleitung Sterbender Stuttgart 1996 (Pochopit smysl smrti. Odvaha doprovázet umírající.); Mensch - Kunst - Therapie, Stuttgart 1996 (Člověk - umění - terapie)*

To, jak zacházíme s umírajícím člověkem, zda mu dokážeme pomoci a zda nalezneme sílu přijmout ho v jeho umírání, závisí v neposlední řadě na tom, jakou představu máme o smrti. Chápeme-li ji jako konec, může být umírání blízkého člověka pro pozůstalé nesnesitelně těžké. Jestliže ji však chápeme jako proměňující krok života, její tíže se zmírňuje a po prožitém umírání v nás může vyvstat síla, pomocí níž přemůžeme smutek a proměníme ho a svůj vztah k zemřelému můžeme dále rozvíjet.

Markus Treichler líčí v následujícím interview různé aspekty setkání se smrtí v osobním životě a při své práci na Filderově klinice. Popisuje fáze umírání, konkrétní kroky při doprovázení umírajícího na jeho cestě i práci s pozůstalými. Zřetelně při tom vystupuje stanovisko, že chápání smyslu smrti jako proměňujícího kroku není jen pomůcka při práci se smrtí a smutkem, ale že takové chápání vrhá jiné světlo na celý náš život.

## Různé aspekty setkání se smrtí

**Klaus-Dieter Neumann:** Kdy jste se poprvé setkal se smrtí?

**M.Treichler:** Během svého života jsem měl různá významná a dojmavá setkání se smrtí. Prvním byla smrt mého dědečka, jehož jsem měl velice rád a jehož jsem si nesmírně vážil. To byla pro mě první pohnutka vědomě se věnovat fenoménu smrti. Nemyslel jsem přitom ale na vlastní smrt, ale spíše na posmrtný život a existenci mého dědečka a na to, co jsem tehdy chápal jako duchovní život. Uvědomil jsem si při tom velmi silně dvě různé životní kvality: na jedné straně pozemský život, který zde žijeme až do smrti a na druhé život po smrti.

**Klaus-Dieter Neumann:** Kolik vám tehdy bylo let?

**M.Treichler:** To mi bylo pětadvacet let. Podobné intenzivní setkání se smrtí blízkého člověka jsem zažil v životě ještě dvakrát: při nešťastné smrti jednoho přítele a při sebevraždě jedné

příteckyně. Všechny tyto tři zkušenosti byly velmi hluboké a jímavé, každá svým zvláštním způsobem.

**Klaus-Dieter Neumann:** Jste primářem na oddělení psychosomatické medicíny, arteterapie a lékařské eurytmie na Filderově klinice. Jak jste konfrontován se smrtí při své lékařské praxi?

**M.Treichler:** Moje práce psychiatra a psychoterapeuta má různé aspekty. Prvním je pomoc a doprovázení lidí, kteří jsou tělesně nemocni a umírají. Skrze svou nemoc zápolí se smrtí a jdou jí vstříc. Tam je mým úkolem a naladit na to jejich duševně-duchovní prožívání a připravit je na smrt tím, že si společně sdělujeme vše, co o ní víme, tušíme, čeho se bojíme, nebo v co doufáme. Je to pomoc při uvolňování duševně-duchovního, jež ohlašuje skrze nemoc a blíží se smrti. To je jeden aspekt mého setkávání se smrtí v lékařské praxi.

Jiným aspektem, ovšem s obráceným znaménkem, je práce s duševně nemocnými, například depresivními lidmi, kteří jsou unaveni životem a nahlodáni myšlenkou na sebevraždu, kteří už nechtějí žít a snad se již dokonce pokusili o sebevraždu. Zde je můj úkol opět tyto lidi smířit a spojit se životem, pomoci jim překonat strach a nevoli vůči životu a pomoci jim nalézt novou odvahu a chuť do života.

Třetím aspektem je práce s pozůstalými, kteří ztratili smrtí někoho blízkého a ještě se ve svém smutku s jeho ztrátou nevyrovnali a potřebují proto pomoc.

A čtvrtým aspektem je psychiatrická a psychoterapeutická pomoc lidem, kteří žijí v neustálém strachu ze smrti - ačkoli jí nejsou akutně ohroženi. Trpí thanatofobií, tedy tak silným strachem z toho, že budou muset zemřít, že ani nedokáží pořádně žít. Jejich neustálý strach ze smrti jim ani neumožňuje žít. Potřebují tedy pomoc psychoterapeuta, aby se vypořádali se svým strachem ze smrti.

To jsou čtyři nejdůležitější hlediska, v jejichž rámci se jako psychiatr a psychoterapeut konfrontuji, setkávám a jak jedním se smrtí. Jak práce s umírajícími a jejich rodinnými příslušníky, tak i práce na přetváření období smutku po smrti jsou vždy ohromnou zkušeností a intenzivním setkáním se smrtí.

## Pochopit smysl smrti

**Klaus-Dieter Neumann:** Jaký je vlastně smysl smrti a jak se dá pochopit?

**M.Treichler:** Mluvíme-li o smyslu smrti, musíme při tom pomyslet na smysl života. To je otázka stejně obsáhlá a obtížná. A dá se odpovídat velmi různě. Ale odhlédneme-li od veškerých individuálních rysů, mají život i smrt také něco, co pro ně platí obecně. K tomu, co je v smrti obecného, bych, řídě se podle smyslu života, prohlásil nejspíše, že smrt je krokem existenciální proměny života. Naše existence se jí radikálně proměňuje. Smrtí končí naše produševnělá tělesná

existence, končí náš pozemský život; ale také začíná život další, který se už odvíjí zcela jinak, neboť už nemá oporu ve fyzickém, hmotném těle.

**Klaus-Dieter Neumann:** Je-li ovšem smyslem smrti proměna života, potom se nedá ale ani život sám pochopit ve svém smyslu bez náležitého poznání smrti.

**M.Treichler:** Ano, taková souvislost se jasně projeví, pokud nechápeme smrt jako pouhý konec a závěr, ale jako proměňující krok, v kterém dochází náš život veliké a naprosté proměny, který ale také mění naši existenci, takže po smrti už žijeme v jiné podobě. Za pozemského života si totiž nedokážeme nijak konkrétně představit, natož zakusit život po smrti, a rovněž si nevzpomínáme na svou existenci před narozením. A přesto je mezi nimi úzký vztah, takže si do svého posmrtného bytí odnášíme to podstatné z našeho nynějšího života, podobně jako jsme si do přítomného života přinesli leccos z předchozích inkarnací i z duchovního života mezi smrtí a znovuzrozením.

Všichni víme o tom, že jsme se narodili, i když si na to nevzpomínáme, neboť naše vzpomínky začínají tak asi okolo třetího roku života. O tom, že se lidé na svět rodí, nikdo nepochybuje, poněvadž můžeme pozorovat, jak se rodí jiní a tak se o tom ujistit, aniž bychom si museli vzpomenout na vlastní narození. Také víme, že tyto první tři roky života, na něž si nevzpomínáme, se přitom silně odrážejí v podobě naší osobnosti a v celkovém běhu našeho života. Dnes už víme, že dokonce před narozením, v prenatální fázi, jsou jisté důležité vlivy. A i tyto poznatky jsou pouze přejaté - tak daleko naše vzpomínky nesahají. A nedokážeme-li si vzpomenout, co se událo v našich prvních třech letech a během devíti měsíců těhotenství a jakým třífázím vlivům jsme byli během nich vystaveni, je přece možné - a také tomu tam skutečně je - že existuje údobí ještě dřívější, na něž se rovněž nerozpomínáme a v němž nám bylo rovněž něco důležitého vtištěno, co se později v životě projeví.

Život po smrti je stupňovitý vzestup i sestup, jenž vede k novému zrození, nové pozemské inkarnaci. A i před naší nynější inkarnací jsme procházeli životem mezi smrtí a novým zrozením. Na tuto dobu si sice nyní nevzpomínáme, avšak musíme alespoň hypoteticky vycházet z toho, že takové údobí existuje a že má značný formující vliv na naši osobnost. Pochopit smysl smrti pak znamená přijmout, že máme tuto druhou existenci, velice podstatnou pro vývoj lidské individuality i pro naši osobnost a náš pozemský život.

## **U umírajících se učit pro vlastní život**

**Klaus-Dieter Neumann:** Jaký může mít pozitivní vliv na náš život, otevřeme-li své vnímání zkušenosti smrti, například pokud se snažíme přisluhovat umírajícím?

**M.Treichler:** Při tom se dá mnoho naučit. A platí to i u péče o lidi, kteří vlastně ještě neumírají, ale kteří vědí, že díky své nemoci se ubírají cestou k smrti. U nich se dá sledovat a spoluprožívat zintenzívněné a prohloubené vnímání života, to že tito umírající a těžce nemocní, kteří se vědomě

cestou k smrti, rozlišují mnohem zřetelněji věci podstatné od nepodstatných nežli jiní, kteří svou smrt nemají stále před očima. To je velice důležité. Když si jen uvědomíme, jak málo si v našem běžném životě klademe otázku podstatného a nepodstatného, a jak málo v našem běžném, každodenním životě si podstatné věci uvědomujeme, procitujeme nebo o nich přemýšlíme, a potom zažijeme, jak je toto vše umírajícímu snadné a jak se mu dobře daří rozlišovat, je to mocným zážitkem působícím i na náš život. Zde jsou umírající řádný kus před námi, a když něco takového zažíváme, můžeme se cítit posílení.

Když takhle hovořím s umírajícím, vždy přede mnou vyvstává aspoň částečně ona otázka, kterou vůči mně umírající vznáší: 'Co jsi ty zač? Co je v tobě pravého a co je jen profesionální, naučené a vyčtené z knih?' Umírající žije s otázkou, co je v něm pravého, co bylo to podstatné v jeho životě a pokouší se je stále hlouběji prožít a zodpovědět. A skrze brýle takového existenciálního poznání pohlíží i na druhé. Jakmile něco takového pocítíme, jsme tím zasaženi a tak se při péči o umírající sami proměňujeme. Je to pro vlastní zrání neocenitelná zkušenost, že máme možnost obrátit se k tomu podstatnému a pravému ve vlastním nitru, že jsme tím zasaženi. Člověk se tím stává bohatší.

**Klaus-Dieter Neumann:** Jsou ještě nějaké další pozitivní zkušenosti, o kterých byste se chtěl zmínit?

**M.Treichler:** Jestliže se rozhodnete umírajícímu se otevřít, jít s ním jeho cestou a přistoupit na to, co vám říká, nabízí se vám množství pozitivních zkušeností. A nemysleme si, že je musíme o něčem poučovat. Měli bychom si spíše připustit, co nám on sděluje. Při setkání mívá člověk nevysvětlitelný pocit štěstí, povznešenosti nebo krásy a i později prožívá díky tomuto svému zážitku obohacení, jakého se člověku dostává takovou zkušeností. Jedno z takových obohacení se snad dá slovy popsat: Jasněji tehdy vidíme a získáváme zřetelnější pohled na sebe. Souhrnně se dá povaha takového setkání jen těžce slovy popsat, musí se to zažít.

**Klaus-Dieter Neumann:** Směřuje to k tomu, abychom si zřetelněji uvědomili smrt ve svém životě, jak to říká Angelus Silesius: "Kdo nezemře, dřív než mu smrt pokyne, ve smrti pak jistě zahyne"?

**M.Treichler:** Ano, ale dá se to chápat různě. Například by se to dalo pochopit tak, že má člověk neustále myslet na svou vlastní smrt a v myšlenkách se jí obírat a být si neustále vědom toho, že můj život jednou skončí. To se mi jeví poněkud neplodné. Dá se to ale pochopit také jinak - a tak to také asi ymslil Angelus Silesius - že onu proměnu, která se dokončuje umíráním a smrtí, je třeba podstoupit již za života. I během života musíme neustále v přeneseném smyslu procházet proměnami, odloučením, umíráním, ať už se jim poddáváme vědomě, nebo je jen nevědomě snášíme. Obsahem každého vývoje, ze kterého vycházíme proměnění, je zároveň i umírání. Pojímat smrt do svého života v tomto smyslu je zcela jistě nutné, a pokud je si jí člověk v tomto smyslu

vědom, jistě je to velkou pomocí i pro umírající, které s touto myšlenkou vyprovázíme na smrt. Ale velmi záleží na tom, jakou představu máme o smrti. Musíme ji pojímat jako proměnu a ne jako naprostý závěr.

## **Vzájemná souvislost mezi lidským poznáním a smrtí**

**Klaus-Dieter Neumann:** Jak se k sobě má lidské poznání a smrt?

**M.Treichler:** To je skutečně poutavá otázka, poukazující k různým úrovním smyslu. Ať si vezmete knihu Genesis, biologii, psychologii, neurofyziologii - všude se objevují poukazy k tomu, že poznání a smrt mají jakousi souvislost.

V knize Geneze se na souvislost poznání a smrti poukazuje známým napomenutím: "Pojíš-li ze stromu poznání, zemřeš věčnou smrtí" (srv. Gen 2,17) A tím se nemyslí jen to, že člověk bude smrtelný, ale také, že do sebe pojímá a vstřebává, že se otevírá neutuchajícímu procesu umrtvování, který zakládá možnost poznání. Projevuje se to devitalizací naší centrální nervové soustavy. - Na rozdíl ode všech ostatních tělesných buněk se mozkové buňky, vytvořené v čase zárodečného vývoje, už dále nemnoží, už se nedělí. A během lidského života mozkové buňky pomaličku odumírají. Máme mozkových buněk sice s dostatek, takže nám jejich odumírání nijak neškodí; je však možné, že právě tím, že se vzdávají vlastní vitality a regenerace, vzniká jejich schopnost sloužit poznání. Tedy až tímto odřeknutím se, touto zdrženlivostí a potlačením životních procesů v nervovém systému, je možné poznání. Za své poznání vděčíme tomuto neustálému procesu odumírání.

A z biologie zase víme o tom, že o smrti nějaké živé bytosti můžeme hovořit až u organismů, které mají vytvořený nervový systém. Rostliny snad odumírají, ale žijí dále v dalších rostlinách. V rostlinné říši vlastně smrt neexistuje. A i v živočišné říši žijí jednoduché organismy, jedno- i mnohobuněčné dále, třebaže jejich vlastní konkrétní bytost buněčným dělením zanikne. To ovšem funguje jen u nejjednodušších zvířecích organismů. Čím je nervová soustava živé bytosti vyvinutější a rozlišenější, tím konkrétnější a individuálnější je i jeho smrt. U člověka, který je obdařen vysoce organizovanou nervovou soustavou sloužící mu jako orgán poznání, je smrt nejindividuálnější. Člověk může se svým umíráním a smrtí zápolit, takže u něj během umírání spatřujeme takovou proměnu bytosti, jakou nemůžeme pozorovat u žádného zvířete. I zvíře trpí a my s ním, ale přesto se na něm taková proměna nedokonává.

## Dbát na důstojnost umírajících

**Klaus-Dieter Neumann:** Co vlastně myslíte “důstojným umíráním”?

**M.Treichler:** Pohlížíme-li na člověka pod zorným úhlem jeho důstojnosti, musí to znamenat, že i ve smrti ho budeme přijímat a respektovat, jak se vši nedostatečností, s obtížemi, s nadějí i úzkostí zápasí se smrtí. Umožnit člověku důstojné umírání vždy také znamená, bezvýhradně a bez jakýchkoli předsudků člověka přijmout takového, jaký je, ať už k smrti vědomě kráčí, ať jí přitaká, či se jí s děsem vyhýbá. To také znamená odsunout stranou veškeré dobře míněné úmysly, cokoli mu ještě vstípit. Máme-li umírajícího pojímat v jeho důstojnosti, tím nejzákladnějším je, přijímat ho, jaký je, aniž bychom po něm cokoli chtěli.

V okamžiku umírání je to tím důležitější, že jde o neopakovatelný, existenciální děj. Nelze tady říci, jako u mnoha jiných životních situací, že příště to člověk napraví. Proto záleží při pomoci v umírání na tom, abychom byli i my uchvázeni jedinečností této situace a vyjádřili to svým postojem plným úcty. Jestliže umírající zví, že při něm dlí kdosi, nějaký jeho bližní, třeba jen zřízenec, nebo profesionální asistent na klinice nebo v ústavu, kdo je skutečně schopen ho bez výhrady akceptovat a přijímat, dělá mu to dobře.

Pomoc umírajícím by se tedy měla poskytovat otevřeně, vážně a do jisté míry přirozeně, nesmí být při ní trpěno rutinérství, strojenost nebo dokonce pokrytectví. Nesmíme rovněž projevat žádnou nucenou a falešnou vážnost, ale poddávat se každé konkrétní situaci, jaké zažijeme s jedním každým člověkem. Tak zažijeme určitě krásné a dokonce i veselé okamžiky, které mohou působit jako osvobozující a poukazovat na cosi úplně jiného, nežli je představa, že okolo umírajícího se rozkládá jen sklíčenost a žal. Tomu tak vůbec nemusí být. Ke každému člověku se musí přistupovat úplně otevřeně.

Postavil bych tedy důstojné umírání předně jako otázku lidského setkání. Ve způsobu, s jakým přistupujeme k lidem, odhalit důstojnost.

**Klaus-Dieter Neumann:** Často se umožněním důstojného umírání rozumí, že za pomoci léků zbavíme umírajícího bolestí, nebo že mu poskytneme pasivní či aktivní euthanasii. Co soudíte o takovém podání důstojného umírání?

**M.Treichler:** To, zdali můžeme člověka v určitém konkrétním případě osvobodit od jeho bolestí, se dá blíže zjistit, až po setkání s ním. Přeje-li si takové osvobození a potřebuje-li je, postaráme se o ně. Smysl takové opatření má, pokud se utváří a vyplývá z kontaktu s postiženým. Nedokáže-li umírající už vyjádřit svou vůli, je to už těžší.

Pojem euthanasie mám za problematický, pokud se jím označují postupy urychlující umírání. Pomoc umírajícím, podle toho, jak jí rozumím, znamená pomáhat lidem na jejich cestě k duchovnímu kroku proměny duše a podporovat je během jejich individuálního umírání. A to

znamená také přijmout to, co se s daným člověkem ve smrti děje, co probíhá v jeho duši a v jeho vědomí, a vyjít tomu vstříc. Ulehčení tělesných procesů není zde prioritou. A v urychlení umírání bych za určitých okolností viděl dokonce protiklad “euthanasie”, totiž nápomoci k dobré smrti, neboť daný člověk ještě nemusí být na smrt hotov, protože ještě ve svém vnitřním vývoji neuzavřel určité kroky a fáze a my bychom mu uspišením tělesných pochodů zahradili jeho cestu duševně-duchovního vývoje

## Pět fází umírání

**Klaus-Dieter Neumann:** Elisabeth Kübler-Rossová popsala pět fází umírání: 1. Zapírání pravdy a izolace; 2. Hněv a vzdor; 3. Smlouvání; 4. Deprese; 5. Svolení. Můžete tyto fáze blíže vysvětlit?

**M.Treichler:** Tyto fáze jsou poměrně známé. V první fázi si umírající jednoduše nepřiznává, že před ním stojí smrt. Například popírá fatálnost své nemoci poukazem na neúspěšnou léčbu. Nicméně je nemocí natolik zasažen, že se čím dále více cítí oddělován od příjemných stránek života. V druhé fázi reaguje na nutnost smrti odporem, hněvem a agresí. Vnímá jako nespravedlivé, že on musí zemřít a ostatní okolo něj budou žít dál a z toho povstává závist a hněv vůči okolí. Pak dochází na vyjednávání; v této fázi už postižený nemůže popřít, že jeho onemocnění spěje ke smrti, ale stále se drží naděje, že svým chováním, nebo nějakým medicínským zázrakem přesto dojde ke zvratu nebo aspoň k oddálení smrti. Sází na další neobvyklé léčebné prostředky a je hotov odpřisáhnout, že změní své chování a tak smlouvá se svým neodvratným osudem - smrtí.

Když to však nemá účinek, nakonec rezignuje a tak ve čtvrté fázi umírání nastává deprese. Uvědomuje si, jak to všechno nemělo smysl a jak bezvýhodný je každý další pokus odvrátit umírání. Vše je ztraceno. Tato deprese se může spojovat s dalšími obsahy, může se zaměřit třeba na uplynulý život, nebo na příbuzné; do popředí vystupují pocity viny, smutek ze ztráty životní krásy i strach z nadcházejícího. Ale nakonec jednoho dne pomine i deprese a rezignace a umírající vstoupí do fáze souhlasného a přijímajícího vnitřního pokoje. Přijal svůj osud a je smířen se smrtí. U některých nastává tento okamžik bezprostředně před smrtí, u jiných již určitý čas dříve. Všechny nastíněné fáze mají ostatně u rozdílných jednotlivců různou délku a intenzitu a nemusí být ani jedna oproti druhé přesně vymezeny. A nemusí být mezi nimi ani zřetelná hranice.

Tyto fáze poprvé systematicky popsala Elisabeth Kübler-Ross, a byly potvrzeny mnoha dalšími badateli; nejsou výmyslem thanatopsychologů - můžeme je vyčíst třeba i z novely Lva Tolstého *Smrt Ivana Iljiče*. Tolstoj je už před st lety působivě popsal, takže tento básník předběhl moderní psychology o sto let. A soudím, že i dnes je tato kniha nejlepší pomůckou k práci s umírajícími.

**Klaus-Dieter Neumann:** A to každý těmito fázemi prochází?

**M.Treichler:** Neřekl bych, že každý musí projít všemi těmito fázemi, ostatně je mnoho způsobů smrti. Jsou i náhlá úmrtí, například při nehodách, která člověka vytrhnou ze života. A je také závažný rozdíl mezi tím, když někdo umírá na těžkou nemoc, nebo čistě stářím. Když však proces umírání trvá po určitou dobu, např. při těžké nemoci, myslím přece, že každý člověk prochází těmito fázemi, i když se třeba doprovázejícímu nejeví naprosto zřetelně.

Průchod těmito fázemi je totiž spíše obecnou součástí smrti a popsat jej má význam především pro pozůstalé, přátele a pomocníky, kteří tak mohou lépe pochopit různé projevy umírajícího. Tento popis jim pomůže lépe porozumět určitým typům chování umírajícího a adekvátněji je vyhodnotit, třeba si nebrat agresivitu v druhé fázi osobně a vztahovat ji k sobě. Budou vědět, že se touto agresí projevuje určitá fáze odpoutávání. Specifické však je, *jak* umírající prochází těmito fázemi, co s nimi uvnitř vykoná a je se v nich dokáže proměnit.

## **Stavět mosty - pomoc umírajícím na Filderově klinice**

**Klaus-Dieter Neumann:** A co konkrétně se pro umírající na Filderově klinice dělá?

**M.Treichler:** Pokoušíme se veškeré naše praktické kroky řídit tak, aby odpovídaly našemu pojetí smrti jakožto proměny fyzicky-tělesného žití v žití ducha. Uspořádáme jeho okolí a navodíme takovou situaci, aby byly pro něj klidné a příjemné, aby byl chráněn před shonem a ruchem, jaké se na klinice občas vyskytují. Snažíme se navodit takové podmínky, aby mohl dospět k vnitřnímu klidu. Může se to projevit i na vzhledu místnosti, v níž kromě umírajícího už neleží žádní další pacienti. A zde ho také mohou navštívit jeho blízcí a setrvat při něm i delší čas, případně i přenocovat. Vnější okolí se také uspořádá tak, aby bylo přiměřené a umírajícímu i jeho blízkým příjemné.

K tomu samozřejmě má možnost vést pro něj důležité hovory s lékařem nebo duchovním pastýřem. Kromě toho poskytujeme umírajícím také muzikoterapii, s níž máme na naší klinice dobré zkušenosti. Vždycky znovu při ní prožíváme, jakoby hudba budovala mosty mezi tímto světem a oním tam. Hudba pomáhá a usnadňuje člověku vyvázat se ze svého těla a proměnit nemoc a umírání v duševní zážitek. Hudba se velmi hodí k tomu tyto procesy zcela bez slov a pojmů jaksí nacvičit.

Často asistuje muzikoterapeutka i v samotné smrtelné hodince – pokud si to umírající tak přál. Pak následuje vystavení těla na márách ve speciální místnosti naší kliniky. I v těchto dnech se někdy může provozovat muzikoterapii a samozřejmě je přítomnost příbuzných a faráře příslušného ritu. Tedy i tento čas od smrti až do pohřbu má své specifické rysy, na jejichž tvářnosti se podílejí všichni, kdo se o něj před smrtí starali - lékaři a ošetřovatelé, aby se ještě jednou utvořilo společenství všech těch, kdo s ním naposledy v životě obcovali. Péče o člověka tedy nekončí, když mu dotluče srdce, ani jeho položením na máry, ale pokračuje přes práh smrti a během jeho vystavení, kdy probíhají důležité procesy vyvazování a proměny zemřelého. To považujeme za velmi důležité.

**Klaus-Dieter Neumann:** A jak se vy jako terapeut podílíte na péči o umírající na vaší klinice?



**M.Treichler:** Bývá to různé. Ne vždy mě volají k umírajícímu coby psychiatra nebo psychoterapeuta, často to dělají jiní lékaři, ošetřovatelé nebo faráři. V případech, kdy mě zavolají - většinou to bývá už těsně před samotnou smrtí - abych se postaral o těžce nebo na smrt nemocného člověka, jsem prostě součástí týmu jako všichni ostatní.

**Klaus-Dieter Neumann:** Doprovází smrtelnou hodinku kromě muzikoterapie ještě něco jiného?

**M.Treichler:** Ano, ale to bývá závislé na osobě umírajícího, zdali si např. přeje náboženskou péči a jakou, nakolik si přeje přítomnost příbuzných a ošetřovatelů apod. To uspořádáme vždy s ohledem na člověka, který zde právě umírá. Situaci uspořádáme po poradě s příbuznými vždy tak, jak jsme daného člověka pochopili, aby mu seděla.

## **Některé typické chyby při práci s umírajícími**

**Klaus-Dieter Neumann:** Jsou nějaké typické chyby, jichž se lidé dopouštějí při práci s umírajícími?

**M.Treichler:** Ano, některé takové se dají jmenovat. Podle mých zkušeností je třeba takovou typickou chybou, že člověk je nejistý a má pocit, že musí nutně něco udělat a tak upadá do falešné horečnaté činnosti, dělá toho moc a tak neponechá místo pro klidné utváření chvíle. Takové chyby se dělají z nejistoty, nebo ze strachu, když člověk neví, jak má s umírajícími správně nakládat.

Další chybou je mluvit na umírající frázemi a jen tak nezávazně s nimi hovořit. To neprospívá pravému setkání s umírajícím. Fráze, klišé, hospodská moudra, banality a nezávazné tlachání je asi tou největší chybou, jakou se můžeme vůči umírajícím dopustit, neboť nezáleží na tom, zda člověk něco říká, ale na tom, aby tam byl přítomen jako člověk, ve své pravé podstatě a duchovně přítomen, neboť právě tuto duchovní přítomnost umírající potřebuje a vnímá.

K tomu není třeba nějakých zvláštních úkonů a také není nutno bezprostředně něco říkat. Pokud si to člověk připustí a vydrží tuto bezeslovnou přítomnost, je možno se svěřit důvěře, že řekneme nebo uděláme v pravou chvíli to pravé. Z této situace vyplyne už zcela samozřejmě třeba dotek, vzetí za ruku, slovo nebo mlčení. Vždyť co prožíváme, se dá vyjádřit vycítit a pochopit i v takovém zcela bezeslovném rozhovoru.

## **Lhát umírajícím znamená těžce je soužit**

**Klaus-Dieter Neumann:** V knize *Den Sinn des Todes Fassen* (Pochopit význam smrti, Stuttgart 1996) jmenujete mezi těmi věcmi, které děláme špatně, i lhaní. I Tolstojova povídka pěkně popisuje, jak má rodina tendenci umírajícímu lhát a vůbec před ním nezmiňovat jeho brzkou smrt a proti zdravému rozumu předstírat, že bude zase vše v pořádku. To se pak neúčastní jeho umírání, neprojevují s ním soucit a nepřijímají ho. Podle Tolstého je to pro umírající velkou trýzní.

**M.Treichler:** Ano, to je pravda. A stává se to často, že totiž příbuzní zatlačují smrt do pozadí a umírajícímu lžou, předvádějí mu něco, co neodpovídá skutečnosti. Tento jev je známý i z medicíny a příbuzných profesí: lékaři a ostatní personál často nechávají umírajícího v nejistotě, neboť ho nechtějí zatěžovat a snad se i sami bojí konfrontace se smrtí. Dřív to bylo ještě běžnější nežli dnes. Zkušenost ale ukazuje, že umírající ví často mnohem dříve nežli jeho příbuzní, že musí zemřít, a také to vyplývá z výzkumů Elisabeth Kübler-Ross i jiných vědců. A potom pro ně není vůbec úlevou, že to druzí takto přecházejí a kamuflují, ale právě naopak, může to být pro ně velmi trýznivé, neboť se tak cítí poníženi ve svém bytí a ve své důstojnosti.

Proto je úlevou, když se konečně o blížící se smrti promluví, nebo když dáme pohledem, posunkem nebo chováním najevo, že víme, že daný člověk pracuje k smrti, a že jsme s ním. Není to nutno vždy vyjádřit slovy, ale mezi umírajícím a jeho blízkými musí být jasné, že to obě dvě strany vědí. Není třeba se bát o smrti hovořit. Avšak stále se ještě až příliš často setkáváme s jejím potlačováním, s kamufláží a popíráním smrti a to je pro umírajícího bez jakékoli pochyby bolestivé. Ovšem i tato chyba souvisí především s naší vlastní nejistotou, strachem a naší představou o smrti.

## **S bezvědomými zacházet tak, jako by byli duchem přítomni**

**Klaus-Dieter Neumann:** Na jednotky intenzivní péče se pacienti často dostávají v bezvědomém stavu a lékaři tam velice často přicházejí do styku s pacienty v komatu a bezvědomí. Jsou i zde možnosti, zacházet s umírajícími patřičným způsobem?

**M.Treichler:** Kolegové, co se zabývají intenzivní medicínou, lékaři i ošetřující personál musí především nejprve jednat, tedy např. když k nim dopraví oběť nehody v bezvědomém stavu, jde jim především o zachování života. Je zcela bez diskuse, že to musí udělat. Přesto se i v průběhu této činnosti dá cosi z tohoto člověka vnímat. A je důležité, aby se tomu člověk i v takové situaci otevřel a neschovával se za svou činnost, za léky a přístroje. I kolegové z intenzivní péče to říkají, že i přes všechny manipulace a přístroje, je možné tyto lidi nějak vnímat. Potom se dá někdy i vycítit, kterým směrem se bude situace vyvíjet, zdali život člověku zachráníme, nebo ne. Takové vnímání může být i pomůckou pro další kroky. Pokud se člověk tomu otevře, vychází mu od tohoto pacienta něco vstříc, co se dá vycítit a pomáhá to. Mezi pečovateli také nevládne vždy shoda, ale výměnou svých pozorování a soudů, dojde nakonec tým ke shodě, aby správně odhadl další opatření.

**Klaus-Dieter Neumann:** Jörg Bitterle, který pracuje jako ošetřovatel nemocných na Filderově klinice, popisuje ve svém příspěvku v již uvedené knize: "Uchopit smysl smrti", že se stále častěji vyskytují případy, že si lidé, kteří se probrali z bezvědomí, vzpomínají na určité, také náhodné, vjemy během svého bezvědomí. Takové zkušenosti vedly na Filderově klinice k obecnému závěru,

že se často na Jednotce intenzivní péče hovoří i s pacienty v bezvědomí, aby byli v obraze o tom, co se s nimi děje.

**M. Treichler:** Ano, tak tomu je. Máme tady dojem, že vědomí tehdy už není vůbec v těle lokalizováno, jak je tomu u normálního, běžného bdělého vědomí, ale poněkud se od těla odpoutává do jeho periférie. Proto sice už dotýčný nevnímá své tělo, ale může ještě naprosto vnímat, co se děje v jeho okolí. Někteří lidé si skutečně později, když procitnou z bezvědomí, vzpomínají na tyto vjemy, které potom ti, kdo v daném čase byli v místnosti přítomni, potvrzují. Proto také má význam, když řekneme, že jsme tam a co zamýšlíme, poněvadž to dokáže dotýčný spíše z prostředí vycítit, nežli co s jeho tělem dělají lékaři a přístroje. Musíme se naučit, jak se zachází s tímto periférním, na těle tolik nezávislým vědomím, jež se objevuje v těchto případech, když už nastalo jisté rozvolnění článků bytosti a byla nastoupena cesta k výstupu z těla.

## Kdy už je člověk mrtev?

**Klaus-Dieter Neumann:** V souvislost se zákony vztahujícími se na transplantace má veliký význam definice smrti člověka. Kdy je tedy člověk již mrtvý.

**M. Treichler:** I přes veškeré definice se kloním spíše k určitému fenomenologickému stanovisku: k tomu, aby bylo vzato v potaz, jak umírajícího vnímáme. Dříve bylo stanovení okamžiku smrti vždy spojeno s tím, že ostatní tento okamžik zřetelně zažili. - Člověk již nedýchá, srdce mu nebije; proměnil se, vychladl apod. To vše byli lidé tehdy schopni zakusit zcela jasně a můžeme to samozřejmě takto prožít i dnes. Ta diskuse, zdali je člověk již mrtev, když nastoupí smrt mozku, když ustane jakákoli mozková činnost, se vede z účelových stanovisek.

Mozek je orgán, který odumírá jako první, čemuž se není co divit, když uvážíme, že vlastně od samého okamžiku zrodu je neustále v procesu odumírání, že nemá žádnou vlastní vitalitu, ale musí být neustále ožívován. Když odumře mozek, smrt člověka se tím teprve *započíná*. Ale člověk ještě mrtvý není. Když tento orgán, který i během života je smrti neustále nablízku, úplně odumře, člověk začíná umírat, a můžeme tudíž předpokládat, že odumrou i ostatní orgány, ale ještě to nějaký čas potrvá. A zcela jistě během tohoto umírání potřebuje pomoc a podporu.

## Mrtvé orgány se nedají transplantovat

**Klaus-Dieter Neumann:** Ale lidské orgány se dají použít pro transplantaci, jenom, jsou-li stále živé.

**M. Treichler:** Jistě, mrtvé orgány se nedají transplantovat. A z toho také jednoznačně plyne, že člověk ještě nesmí být úplně mrtev, když se z jeho těla odnímají orgány na transplantace. Jeho mozek je již mrtev, ale orgány musí být ještě živé. Proto, tedy účelově, bylo přijato toto rozlišení, že se smrt mozku prohlásí za smrt celého člověka.

**Klaus-Dieter Neumann:** Nemělo by tedy z toho plynout, že odběr orgánů by byl z etického hlediska možný jen tehdy, je-li k dispozici souhlas člověka v podobě průkazu dárce nebo písemné dispozice pacienta?

**M.Treichler:** Podle mého by to bylo jednoznačně přiměřené.

**Klaus-Dieter Neumann:** Může odnětí orgánů u umírajícího člověka s již odumřelým mozkiem, dojít k narušení procesu umírání?

**M.Treichler:** Dokáží si to představit. Tyto všechny souvislosti jsou stále velmi málo prozkoumané, ale zdá se mi to vcelku logické, pokud dotyčný předem neučinil vědomé rozhodnutí své orgány darovat.

**Klaus-Dieter Neumann:** A jak se k tomu osobně stavíte: Daroval byste své orgány?

**M.Treichler:** Podle své momentální dispozice bych orgány nechtěl ani darovat ani přijmout. Souvisí to s mým osobním prožitkem. Transplantaci cizího orgánu bych odmítl, protože podle mne nijak nesouvisí s tím, co já chápu jako svůj život. Dokáží si dobře představit, že do mého života vstoupí těžká choroba, která nakonec povede k smrti. Jsem na takovou možnost připraven již nyní a nepřál bych si v dotyčném případě žádné umělé prodlužování života například orgánovou transplantací. Dokáží respektovat, když si něco takového přejí jiní a je samozřejmě bez diskuse, že se transplantace provede, když si ji dotyční přejí. Ale pro sebe pro ni nevidím ve svém životě žádnou oporu.

## Připustit si smutek a proměnit ho

**Klaus-Dieter Neumann:** V úvodu jste zmínil též práci s pozůstalými. Co je její vůdčí ideou?

**M.Treichler:** Považuji za důležité, aby se lidem, kterým smrt vzala blízkého příbuzného, dostalo pomoci. Především jde o to, aby se naučili přiznat si svůj zármutek. Je jim třeba předat onu zkušenost, že smutek je legitimní, že nemusí nic přehrávat nebo potlačovat. Smutek není nic nezdravého, chorobného nebo negativního, ale venkoncem smysluplná a pozitivní věc.

**Klaus-Dieter Neumann:** A co vlastně je smutek, můžete ho blíže popsat? Je možné charakterizovat duševní stav člověka, jenž prožívá těžký zármutek?

**M.Treichler:** Zármutek je pocit, který prožíváme nejprve jako velice těžký a temný a do duše vstupuje většinou nezáměrně a nezávan. smutek se do člověka taj nějak zažere a vyžene z něj lehkost, radost i jeho dosavadní celkové naladění. Zúží se mu zájmy a člověk je vržen sám do sebe a neustále konfrontován s příčinou svého zármutku. často to bývá nějaká ztráta a ta ho neustále přitahuje.

A poněvadž ztráta je nepochybně něco reálného, je také důležité prožít si řádně to, co působí zármutek a bolest a přitom si všítat toho, jak tento zármutek souvisí s naším já, ale také s tím,

jehož jsme smrtí ztratili a se vztahem s ním. Těchto tří veličin je vždy dobré se dopátrat. Smutek vždycky souvisí jednak se mnou samým, pak s bytostí druhého člověka a také s mým vztahem vůči němu. Tím, že si svůj smutek připustíme a prostřednictvím otázek, jež si během něj klademe, lze v duchovně-duševním prožívání a ve vztahu k onomu člověku velmi postoupit.

pokud však zármutek potlačíme, protože je bolestný a nepříjemný, protože nás svazuje a brání nám v běžné povrchní radosti, potlačujeme cosi, co se nás v hloubi dotklo. A nemůže být správné, když potlačujeme jakoukoli událost dotýkající se nás v hloubi nitra, jakoukoli ztrátu nebo jiný zážitek. Když se potlačuje zármutek, dostaví se často něco horšího, například skutečná deprese, jež svým charakterem jakožto choroba ukazuje, že dotyčný to sám nezvládne a potřebuje pomoc. Člověk v depresi potřebuje pomoc, protože nezvládl si připustit smutek a neodvážil se mu položit otázku: Co to má co do činění se mnou, s tím druhým a s naším vztahem?

## **Díky smutku nalézt cestu k jiným lidem**

V zármutku můžeme také leccos seznat o druhých lidech; a když jde o smutek po něčí smrti, je důležité, abychom v něm nezůstali osamoceni a jenom oplakávali svou sírobu. Kdyby tomu bylo tak, byl by to zármutek zcela neplodný, egocentrický. Pokud však ves smutku hledáme cestu ke vztahu s druhými bytostmi, pomůže nám to nově utvářet i vztah k zemřelému a může to pomoci i jemu. Smutek se pak proměňuje v pomáhající vztah vůči zemřelému.

K tomu samozřejmě není nutné nosit černé šaty a vypadat zarmouceně, spíše začínáme prožívat a vnímat, čím zemřelý právě prochází. Pak již nestojí v popředí naše ztráta a pocit opuštěnosti, ale dochází k proměně konkrétního vztahu k určitému člověku.

**Klaus-Dieter Neumann:** Má smutek nějaké fáze?

**M.Treichler:** Určitě se v něm dají určité fáze rozlišit. Zpočátku zakoušíme hlavně bolest. Pak začneme s touto bolestí zápasit, přičemž se může vyskytovat i agrese. Nakonec se musí smutek proměnit tak, že stále více prožíváme bytost druhého. Prožitek smutku nesmí zůstat vázaný na vlastní já.

Těmto fázím se však dle mých poznatků nedá vůbec přiřadit žádná časová hodnota. Existují o tom sice určité údaje, ale velmi se rozcházejí podle kulturních oblastí, podle věku a také podle konkrétního důvodu ke smutku. Důležitější je však, abychom na smutek pohlíželi jako na proces, jenž má svůj vývoj, v němž se zármutek proměňuje a jenž má nás dovést blíže k bytosti člověka, jehož oplakáváme. Dokud má smutek vývoj, je vše v pořádku. Pokud však člověk ve smutku ustrne a trvale v něm setrvává, je dobré, když je nablízku někdo, který může zasáhnout a pomoci, aby opět získal svou dynamiku.

**Klaus-Dieter Neumann:** A co při tom konkrétně pomáhá? Může být třeba dobré vytvářet si cíleně prostor k přemítání o bytosti onoho člověka a ke vzpomínání na jeho život a na společné zážitky?

**M.Treichler:** Jistě je dobré si připomínat život zemřelého i společné zážitky a uchovávat je v živém vědomí. To ho nakonec samo povede a je to důležitý krok na cestě k tomu druhému. Nemusíme se však touto cestou vydávat zcela sami: často bývá jednodušší probírat vzpomínky společně v rozhovoru s příbuznými nebo přáteli. Lze to ve dvou nebo i ve skupině. Také je možno vyhledat kněze, terapeuta nebo jiného člověka, jenž se takovými otázkami zabývá profesionálně a získat další informace a podněty, jak zármutek zpracovat a proměnit.

## Neschopnost truchlit

**Klaus-Dieter Neumann:** Co se stane, když se člověk nedokáže od smrti blízkého příbuzného odpoutat?

**M.Treichler:** Většinou se to potom projevuje jako depresivní onemocnění. Dalšími následky jsou všechny možné myslitelné psychosomatické potíže, které souvisejí s depresivními stavy. Jestliže člověk nedokáže překonat a řádně prožít svůj bol, nabývají takové potíže nejrůznějších podob podle temperamentu a charakteru postiženého. Vždycky je to však indikace pro psychoterapeutickou léčbu.

V terapii jde nejprve o to prožít onu neschopnost smutku, zjistit, proč je tak spoután svou sklíčeností. Jaký vztah měl k zemřelému? Jaké pocity to v něm nyní vyvstávají, že se nedokáže se svou ztrátou vyrovnat? Jsou to určité vzpomínky, pocit viny, nebo strach? Velice často právě pocit viny hraje v životě pozůstalých silnou roli, kterou si ovšem nepřipouštějí a tudíž ji nezvládají a tak je velice tíží.

Jde tedy o to společně zjistit, co je zavedlo do této slepé uličky a uvědomit si to, prohlédnout to a zpracovat. A při vši rozdílnosti individuálních důvodů cesta nakonec vede odpoutáním se od své bolesti a pouhopouhého truchlení nad vlastní ztrátou a ústí ve skutečný vztah k zemřelému.

## Sny o zemřelých

**Klaus-Dieter Neumann:** Člověk se může se zemřelými spojovat různým způsobem - modlitbou, předcítáním, nebo i přímou otázkou. Zemřelý často dle poblíž živých chtěje se s nimi sdílet, například ve snu. Znáte takové případy, kdy se zesnulí zjevili členům své rodiny ve snu a komunikovali s nimi?

**M.Treichler:** Ano, znám takových případů mnoho, jak ze své osobní sféry, tak od pacientů. To je jeden ze způsobů, jakým může takový vztah dál pokračovat. Tyto sny nejsou ničím výjimečným

a už vůbec nejsou patologické, jsou výrazem intenzivního vztahu, který mezi těmi lidmi byl a stále je.

**Klaus-Dieter Neumann:** Znáte také příklady, kdy zemřelí živým pomocí snů nějak pomohli?

**M.Treichler:** Ano, i to se stává. Například tak, že se ve snu pozůstalým ukáže situace, která má pro ně zvláštní význam. Snící pak vnímá snové dění jako odpověď na jeho situaci, může je k ní vztáhnout a prožít coby potvrzení nebo naopak varování. Tak může být posílen ve svém záměru nebo upozorněn na určité souvislosti, na něž dosud nepomyslel.

**Klaus-Dieter Neumann:** Může zde docházet k omylům s nějakými negativními důsledky?

**M.Treichler:** To přijde na to. Je třeba možné, že se těmto snům přikládá příliš velký význam, až se jaksí osamostatní a mohou zastínit vědomí a prožívání dotyčného člověka. To ale neplatí jen pro sny, ale i pro zažívání zemřelých v bdělém stavu. A také se samozřejmě může přimísit i klam, představa a pitvornost. Také je třeba mít na paměti, že k tomu mohou přistoupit i vlastní přání, potřeby a úzkosti. Nemusí to být vždy jen zemřelý, kdo se v těchto snech nebo vjemech projevuje.

**Klaus-Dieter Neumann:** A jak si o tom můžeme zjednat jasno?

**M.Treichler:** To je těžké. Já se při své práci zpravidla zříkám hodnocení úplně. Když mluvím s člověkem, který takové sny nebo vjemy má, pokouším se k nim přistupovat tak, aby on sám pochopil, jaký význam tyto zážitky mají a o čem vypovídají. Hodnocení z mé strany je nutné jenom tehdy, když myjí tyto zážitky jednoznačně patologické rysy.

**Klaus-Dieter Neumann:** Je pro zemřelé přínosem, když si v myšlenkách přebíráme jeho život a společné zážitky?

**M.Treichler:** Když si zpřítomňujeme ve vzpomínkách život a osobu zemřelého(ho), nabízíme mu/jí něco jako pozemské zrcadlo a tím i pomoc při jeho vlastním vnímání a sebepoznávání. V tomto zrcadle, nastaveném mu jeho blízkým člověkem, může zemřelý poněkud zdokonalit své sebepoznání. To zemřelému pomáhá především v době bezprostředně po smrti, kdy se zabývá zpracováváním svého pozemského života a sebepoznáváním.