

Vzdají-li se rodiče zodpovědnosti a přenechají péči o své děti na druhých, na institucích, pak mohou ve stáří očekávat, že jejich děti přenechají péči o své rodiče také na institucích. Nedivme se, vždyť tak byly vychovány.

Učme se osobní odpovědnosti za své chování, za svou práci, za vztahy v rodině, i společenské odpovědnosti, abychom si vytvářeli závislost na vztazích, nikoliv na institucích. A naučme to naše děti.

Jen tak nám budou nablízku v bezmoci, v nemoci a až bude po moci.

Odvaha

Připustit si konečnost lidského bytí vyžaduje odvahu, protože si náhle uvědomíme, že je to něco, co sami již nemůžeme ovládat. A toto uvědomění bolí o to více, čím více jsme byli navyklí si sami organizovat život. Nějak v duchu předpokládáme, že si budeme moci naplánovat a zorganizovat i jeho závěr. Možná nás napadá, že jednoduše zavřeme oči a už se neprobudíme – a třeba by bylo fajn zvolit si i den. Jenže okolnosti lidského počátku a konce nemůžeme sami za sebe ovládat. Stejně jako jsme si sami nenaplánovali ani nezorganizovali zrození, musíme připustit, že to tak bude i s umíráním. A jako zrození provází bolest matky a pláč narozeného dítěte, tak často i umírání provází bolest těla i duše a pláč. S tělesnou bolestí si dnešní medicína umí poradit, s bolestí duše to tak jednoduché není. Smyslová aktivizace nehledá lék na bolavou duši, ale snaží se k člověku přiblížit a sdílet s ním jeho pocity, aby našla jeho potřeby.

Východiskem může být i věta: „*Chci už umřít...*“

Věta, kterou jsme jako pečující určitě někdy slyšeli.

Teď nebudeme s hledáním odpovědi pospíchat, protože člověk, který něco takového říká, potřebuje náš veškerý *respekt, úctu a lásku*, kterou v sobě máme, protože jen tak mu opravdu porozumíme.

Pojďme se zase společně zamyslet a udělat si pár poznámek na okraj knihy.

Jak nejčastěji reagujete na takové věty? Zapište si vaši nejobvyklejší reakci.

Než budete pokračovat ve čtení, podívejte se znovu, co jste napsali.

Jaký postoj tím vyjadřujete? Zrcadlí reakce váš osobní náhled, vaši nepohodu a neklid, který při takových větách pociťujete? Nespěchejte prosím, v klidu si zapište, jak se právě teď cítíte, když na vás takto dotírám.

A teď si to zkuste připustit. Připusťte si, že vám toto téma prostě není příjemné, že se o něm nechcete bavit, že takové věty opravdu nemáte rádi, že je vám líto toho člověka, který vám je říká, že je vám líto, že lidé umírají, že se zlobíte, když se takové věci dějí. Připusťte si vše ostatní, co vás teď napadá... Možná to uvnitř vás teď křičí: „Zkraťte to a řekněte mi, co mám v takové chvíli říci!“

A co začít tím, že nebudete říkat nic?

Naučte se mlčet.

Naučte se *v tichu přijímat nejprve to, co sami v takové chvíli cítíte*, přijměte osobní nepohodu, ale nenechte se jí spoutat, nenechte se paralyzovat. Vraťte se ke svým pocitům, až budete sami, až budete mít čas odpovědět si na to, proč jste se tak cítili. Patří to k osobní hygieně pečovatele, která je důležitou součástí vaší práce. Když přijmete své pocity a naučíte se najít jejich souvislosti, objevíte svou vnitřní schránku. Velice vám to pomůže při vnímání druhých, v pochopení toho, jak se cítí a jak jejich pocity souvisejí s chováním navenek.

Naučte se v tichu přijímat, co asi cítí druhý člověk.

Pohlédněte na něj, podívejte se mu do očí, podívejte se mu do tváře. Vzpomeňte si, že na *pohledu* záleží.

Co vidíte v jeho očích? Jsou v nich slzy, smutek, odevzdanost, apatie, prázdnota...?

Co vidíte v jeho tváři? Vrásky, šrámy života, bledost, zlost, bolest...?

Podívejte se na jeho tělo.

Co vám říkají odevzdané ruce, ruce sevřené, ruce propletené...?

Co vám říká skloněná hlava a záda?

Co vám říkají zkřížené nohy?

Co vám říká tělo schoulené do klubíčka?

Tím vším k nám lidé promlouvají. Pokud jsme ale více zaměřeni na slova a věty, pak se může stát, že úplně *přehlédneme* řeč těla, a tak *přehlédneme* člověka.

Když se naučíte vnímat projevy těla, pochopíte, co vám lidé opravdu říkají a jak se cítí. Slova jsou důležitá pro pochopení souvislostí, abychom si spojili to, co vidíme, s tím, co slyšíme.

Takovou větu na vás nebude člověk křičet, bude ji šeptat, bude vám ji odevzdávat. Zve vás k sobě, má k vám důvěru. Sám již neví, co si má počít, a tak se obrací k druhým.

Snažte se pomoci.