

ČLOVĚK BY SI MĚL NAPLÁNOVAT ŽIVOT TAK, ABY SE MU DO NĚJ VEŠLA RODINA

PhDr. Jeronýma Klimeše zná většina z nás jako psychologa, který se zabývá rodinnou a manželskou terapií. Je autorem dvou knih a mnoha článků, nejvíce si však cení své role otce a manžela. Před několika lety vážně onemocněl. Jednalo se o maligní lymfom, což je onemocnění jednoho druhu bílých krvinek, které jsou v lidském těle odpovědné za imunitu.

Sešli jsme se na zahradě u jeho domku, naše povídání občas přerušil projíždějící vlak, ale to nás v našem rozhovoru nijak neomezovalo. Mluvili jsme o rodině, o nemoci, o knihách...

Jak jste se se svojí nemocí popral a jak jste ji překonával, na to jste už jistě odpovídal mnohokrát. Myslíte, že díky vaší profesi psychologa bylo pro vás jednodušší se s tak vážnou nemocí vyrovnat?

Myslím, že mi pomohla spíš moje životní filozofie a také víra. Člověk by měl pravidelně bilancovat, aby nebyl osudem zaskočen. Je dobré se občas zastavit a ohlédnout se. Žiji s jistým rozmyslem. Víím, co dělám a proč to dělám a na druhou stranu proč některé věci zkrátka nedělám a nechci dělat. Pokud vás dostihne tak závažná nemoc, jako je zhoubné onemocnění, musíte se vyrovnat se dvěma aspekty: prvním je strach ze smrti, která znamená, že člověk nebude moci završit svůj životní plán a odejde ze světa jaksi ve



Pan doktor Klimeš při přednášce na Celostátním setkání pacientů v roce 2009.

stavu rozpracovanosti. Druhým je fyzické utrpení a bolest, které provázejí nemoc i léčbu. A jsme opět u té bilance. Jsou na tom lépe ti, kteří bilancují průběžně a nemají tedy pocit, že ještě něco neudělali či nezažili. Ti, kteří se k bilancování dostanou až s příchodem nemoci, mají před sebou problémy dva – vyrovnat se

s bolestmi a nepříjemnostmi, které přináší nemoc a léčba, a navíc se musejí smířovat s tím, že zkrátka některé věci už třeba nestihnou.

Onemocněl jsem v roce 2005. Tehdy už jsem měl rodinu, vyšla mi kniha Partneři a rozchody. Říkal jsem si, že i kdybych dnes zemřel, mohu s klidem zaklapnout své pomyslné desky. Naplnil jsem pořekadlo, že muž by měl postavit dům, zasadit strom a zplodit syna. Dům jsem měl postavený, věděl jsem, že rodina má kde bydlet. Zasaděným stromem byla má kniha, která mne určitě přežije. A syn? Ten tehdy ještě nebyl, ale zato jsem už měl dceru Juditku. Letos jí bude šest let. Syn Erlan přišel na svět později a dnes jsou mu dva roky.

Člověka zpráva o nemoci jistě zaskočí nejen psychicky, ale musí řešit i otázku financí. Léčbu onkologického onemocnění



Pan doktor Klimeš je člověkem vskutku renesančním.

Nejprve vystudoval inženýrskou geologii, zájem o středověkou filozofii ho zavedl na Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy, kde však nakonec absolvoval studium psychologie. Na konzervatoři Jaroslava Ježka studoval hru na klavír, v kostele hraje na varhany. Zájem o výpočetní techniku mu umožnil, aby se při studiích psychologie živil školením práce na počítačích. Mnozí z vás si ho možná pamatujete, že vás před lety učil na podnikovém školení držet myš. V Německu se staral o mentálně postižené děti, v Čechách dělal lektora anglického jazyka na dětském letním táboře. V Texasu se pak zabýval psychologií vnímání, evoluční psychologií a neuropsychologií. Učil na vysoké škole, hrál v rock'n'rollové kapele Andílci. Díky svému dobrému vztahu ke statistice se uplatnil i v oblasti psychologie reklamy. Tři roky pracoval na oddělení náhradní rodinné péče.

Maligní lymfom je pátou nejčastější onkologickou diagnózou, která se statisticky vyskytuje častěji než jiné, veřejnosti však známější krevní onkologické onemocnění – leukemie.

Jedná se o zhoubné onemocnění jednoho druhu bílých krvinek zvaných lymfocyty, které jsou v lidském těle zodpovědné za imunitu. Lymfocyty tvoří v lidském těle tzv. lymfatickou tkáň a přirozeně se vyskytují v celém těle. Součástí lymfatické tkáně jsou mízní uzliny, jejichž zvětšení bývá nejčastěji jedním z prvních příznaků tohoto zhoubného onemocnění. Proto je nutné každou zvětšenou uzlinu (bulku), která se objevila kdekoli na těle bez zřejmé souvislosti s předchozí infekcí, nechat lékařsky vyšetřit. Včasná a správná diagnóza totiž spolu s vhodně zvolenou léčbou mohou přinést pacientovi zvýšení šancí na významné prodloužení období bez příznaků onemocnění či na úplné vyléčení. Pacientům je tím umožněn návrat do běžného života.

sice hradí zdravotní pojišťovna, ale souvisí s ní výpadek příjmů pacienta a je pro něho i časově náročná. Měl jste už rodinu, nebál jste se, jak to zvládnete?

Pochopitelně. Máte-li rodinu, tak se nebojíte jen o sebe, ale také o své blízké. Myslím, že zdravotní pojišťovna by měla být svým klientům oporou především při velkých událostech, jako jsou třeba náročné operace nebo léčba rakoviny.

Nepotřebuji, aby mi platila každý prášek proti bolestem hlavy. Jsem pojištěný u VZP, očekával jsem od ní pomoc v životních ranách – a té se mi dostalo. Kdybych si měl léčbu platit sám, tak by rodina přišla o střechu nad hlavou.

V době nemoci jste napsal ještě jednu knihu...

To bylo v době před druhou chemoterapií. Hrozil mi relaps, tedy zvrat k předešlému





Vikendové setkání pacientů a rodinných příslušníků v Ostružné (Jeseníky).

horšímu stavu, a já jsem si řekl, že bych rád napsal ještě něco o náhradní rodinné péči. A protože mne hluboce zasahuje téma myslí adoptovaného dítěte – Ježíše, který usilovně hledá svého skutečného otce a svou identitu, vznikla kniha Psycholog a jeho svědectví o Kristu. Tedy i moje druhá kniha je úzce svázaná s mojí nemocí. Kdybych neonemocněl, napsal bych ji později, třeba až ve svých šedesáti, a byla by jiná.

Zabýváte se rodinnou a manželskou terapií. Obracejíte se na vás klienti i v souvislosti s tím, jak se vyrovnat s nějakou závažnou nemocí?

Ano. Je zajímavé, že nemoc je většinou jen taková pobídka, aby si vyřešili něco, co dlouho odkládali. Tedy jsou to především ti, kteří nebilancují svůj život prů-

běžně. Každý z nás by si měl rozvrhnout nějak svůj životní oblouk. A především: Většina lidí chce někdy mít rodinu. Ti by si měli naplánovat život tak, aby se jim do něj ta rodina vešla. Neměli by to neustále odkládat, protože nikdy nevědí, kdy přijde rakovina nebo jiná životní rána. Dnes začíná rodinný život daleko později než před lety a někteří lidé se k němu dokonce bojím odhodlat a nechtějí děti, nebo mají jen jedno.

Jste členem dozorčí rady občanského sdružení Lymfom Help. Co přesně může Lymfom Help pacientům a jejich rodinným příslušníkům nabídnout?

V Lymfom Helpu uvítali, že konečně mají nějakého psychologa, který sám prošel tímto onemocněním. Mít osobní zkušenost je výhodou. Lymfom Help se zaměřuje na různé typy pacientů. Jednak ty, kteří se o nemoci čerstvě dozvěděli a mají urgentní potřebu si o své diagnóze co nejrychleji něco přečíst. Potřebují si rychle ujasnit, co se teď bude dít, jaký má nemoc průběh, co je ještě čeká. Informace najdou právě na stránkách www.lymfomhelp.cz.

Těmto lidem se hlavně věnujete?

Momentálně ne. Je totiž ještě celá řada jiných pacientů. Lymfom Help pomáhá i těm, kteří jsou uprostřed léčby. Lymfom Help jim nabízí průvodce. To je člověk, který zpravidla sám chorobou prošel, a tak jim může z vlastní zkušenosti říci, jaké to je. Například když doktoři spustí něco o trepanobiopsii v analogosedaci. Zní

to strašně, ale vcelku to nic není, ani to nebolí. Naproti tomu třeba afty – řeknete si, kdo je neměl? Ale když jich pak máte plný krk a k tomu čtyřicítky horečky, motá se s vámi svět... Takže takový průvodce není od věci.

Komu ještě může Lymfom Help pomoci?

Třetí skupinu tvoří lidé po léčbě, v rekonvalescenci. Sdružují se, podnikají společné aktivity. Lymfom Help je nápomocný pochopitelně i příbuzným a dalším osobám blízkým pacientům, aby věděli, co se s nemocnými děje, mohli jim být patřičnou oporou a nevnucovali jim svoje představy o léčbě a o zdraví, které jim mohou i uškodit.

Působíte vyrovnaně, spokojeně, až bych si troufla říci, že šťastně. V dnešní době nemám pocit, že bych potkávala mnoho takových lidí.

Tak to je vaše iluze. Prožívání každého člověka je víceméně dáno jeho fyziologií. Někdo je větší pohodář, někdo má od dětství spíš temnější prožívání. S tím chroba nic neudělá, ať je psycholog nebo ne. Iluzi, že jsem šťastný, ve vás vyvolává to, o čem jsme mluvili na začátku. Zkrátka jsem si to naplánoval tak, aby mi v životě neutekly ty důležité věci. Zatím se mi daří, ale s těmi ranními „blbými“ náladami, večerní únavou či běžnými nemocemi se peru stejně jako každý jiný člověk.

Eva Hokrová

V České republice je každým rokem diagnostikováno až 2 000 nových případů lymfomu, přičemž celkem u nás žije s touto diagnózou asi 10 000 lidí. Na jejich podporu a pomoc vzniklo v září 2005 patientské sdružení LYMFOM HELP, o. s., které mimo jiné provozuje také internetové stránky www.lymfomhelp.cz s anonymní on-line poradnou. Na stránkách je možné získat všechny podstatné informace o aktivitách sdružení, o onemocnění maligním lymfomem včetně jeho příznaků a možnostech léčby.