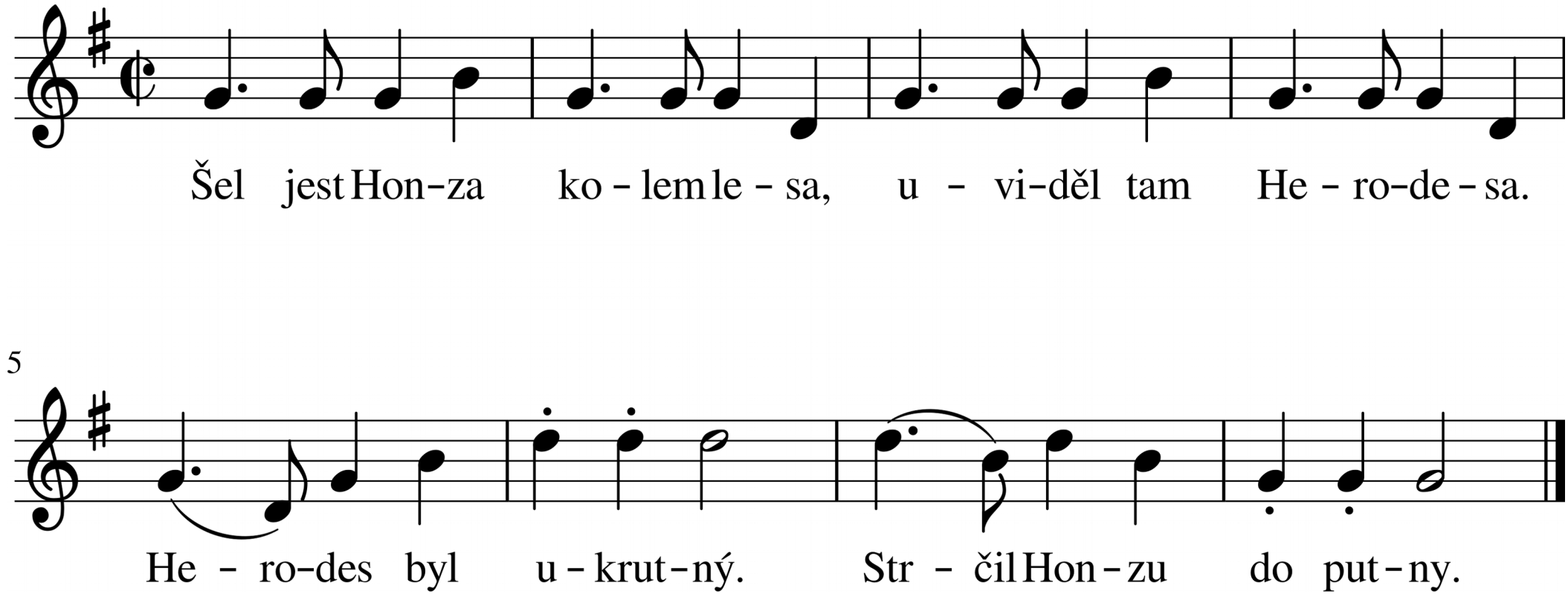
Vše, co jste chtěli vědět o smrti, ale báli jste se zeptat

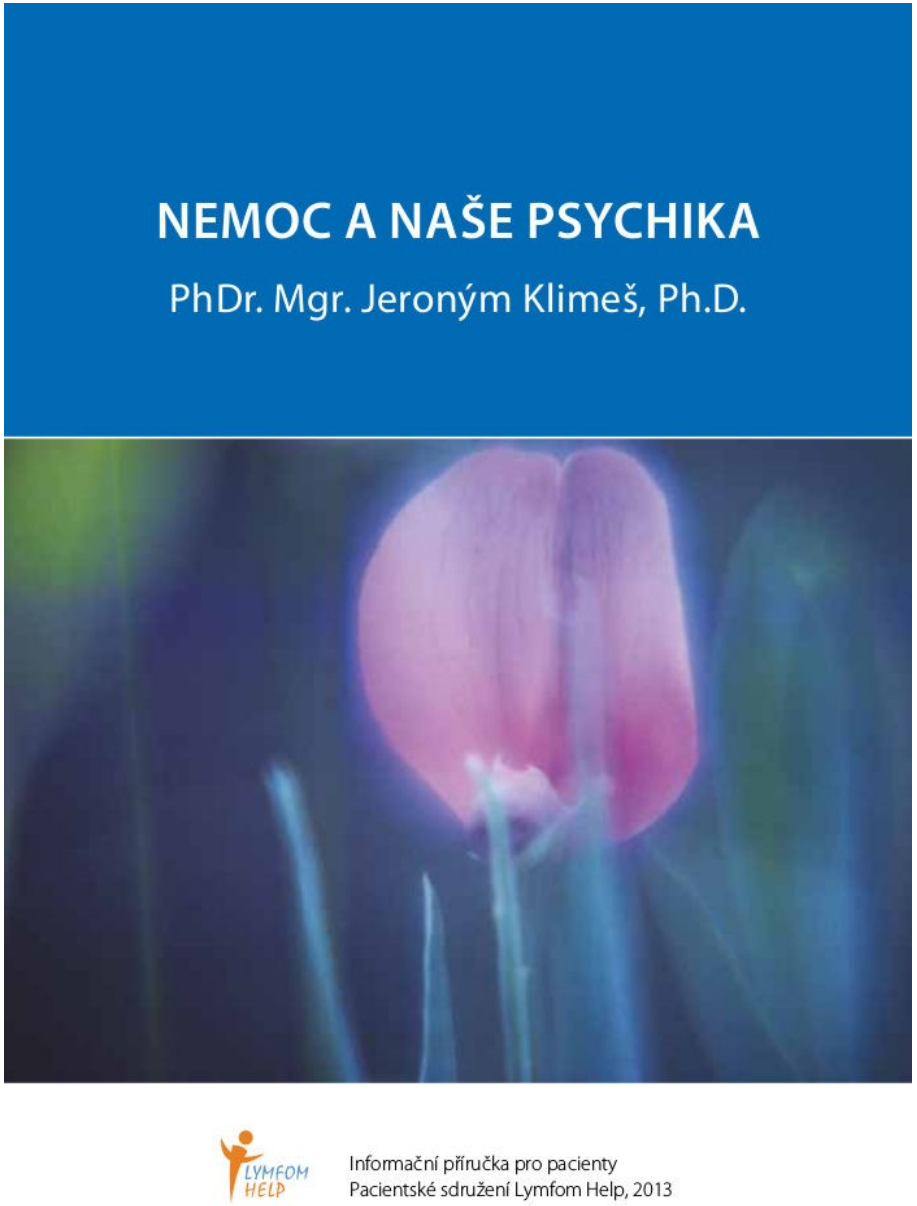
PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

Šel jest Honza kolem lesa

zapsal Jeroným Klimeš

♩ = 160





Pár myšlenek z této příručky

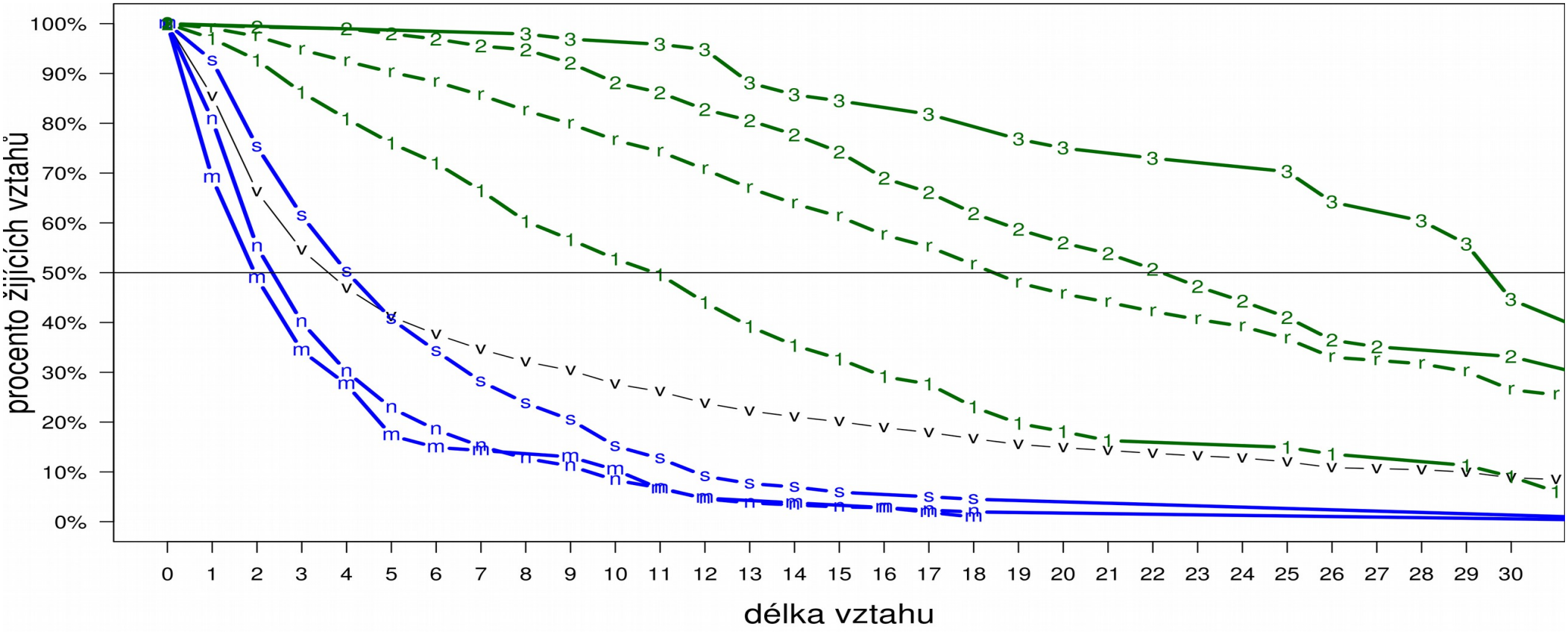
dostupná online:

http://nemocapsychika.klimes.us

nebo na

www.lymfomhelp.cz

Smrtí za život zažijeme mnoho



n nereprodukční, pr = 2.3
s sestěhování nereprodukční, pr = 4
m milenecký, paralelní, pr = 1.9

1 jedno dítě, pr = 10.9
2 dvě děti, pr = 22.2
3 tři děti a víc, pr = 29.5

r reprodukční, pr = 18.4
v všechny vztahy, pr = 3.6
pr = polocas rozpadu [roky]

Smrtí za život zažijeme mnoho

Smrt je označení pro těžkou nevratnou změnu, které ukončuje život.

JENŽE

Životů žijeme celou řadu:

- partnerské životy (rozchody, rozvody)
- rodičovské životy (budižkničemu, nanicdílo, mamahotely)
- kariérní životy (propuštění, výpovědi, zneuznání)
- sociální životy (sociální vydědění, ignorace)
- zájmové životy (ztráta životních možnosti, tělesné postižení)
- životy druhých (allocentrická motivace, viz dále)

Proto je třeba být připraven na smrt i v jejích jiných podobách než jen v té biologické.

Smrtelné choroby a psychická obrana

Z psychologického hlediska onkologické nemoci nejsou ničím vyjímečným ve srovnání s jinými smrtelnými chorobami:

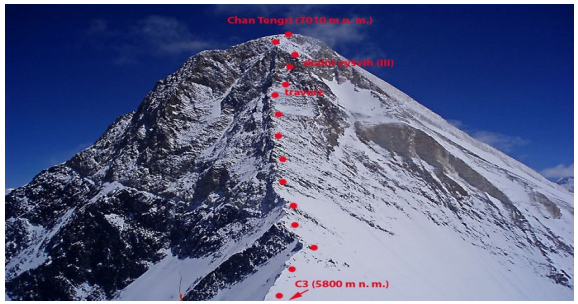
- **nejsou to nejhorší smrtelné nemoci**
  srov. roztroušenou sklerozu
- **nejsou to nejvíc opovrhované choroby**
  srov. Alzheimera
- **nejsou to nejbolestivější nemoci**
  srov. popáleniny
- **nedevastují rodinné prostředí**
  srov. alkoholismus
- **nemají velkou sebevražednost**
  srov. deprese
- **neničí osobnost nemocného**
  srov. demence, schizofrenie

Právě proto, že to nejsou nejhorší smrtelné choroby,
tak mají největší respekt okolí.

srov. slepota × jiná postižení či homosexualita × jiné komplikace

Pocit nedokončených úkolů

Pocit, že by ještě něco mělo přijít, že je to málo, že vrchol byl málo vysoký, pocity nároku, že měl být vyšší...



Co připomíná moje vlastní kariéra? Na co mám nárok?

Vracení se ve vzpomínkách k propáslým šancím
Neschopnost opustit předchozí vývojové fáze kvůli nedokončeným vývojovým úkolům. (Věční mladíci si ještě v padesáti vyškubávají světlé vousy.)

Kdy se vyplácí a nevyplácí investovat do ega

Když firma směřuje ke krachu, nevyplácí se do ní moc investovat.

Egocentrická motivace - příjemná motivace v první polovině života

V druhé polovině neuvěřitelně frustruje.

Allocentrická motivace - funkční strategie v druhé polovině života

Myšlení vojáka s prostřeleným břichem: "Já to mám za pár minut, ale tamhle ty dva nepřátele ještě odstřelím, aby neměli kluci problémy."

Allocentrická motivace – Slavnosti sněženek

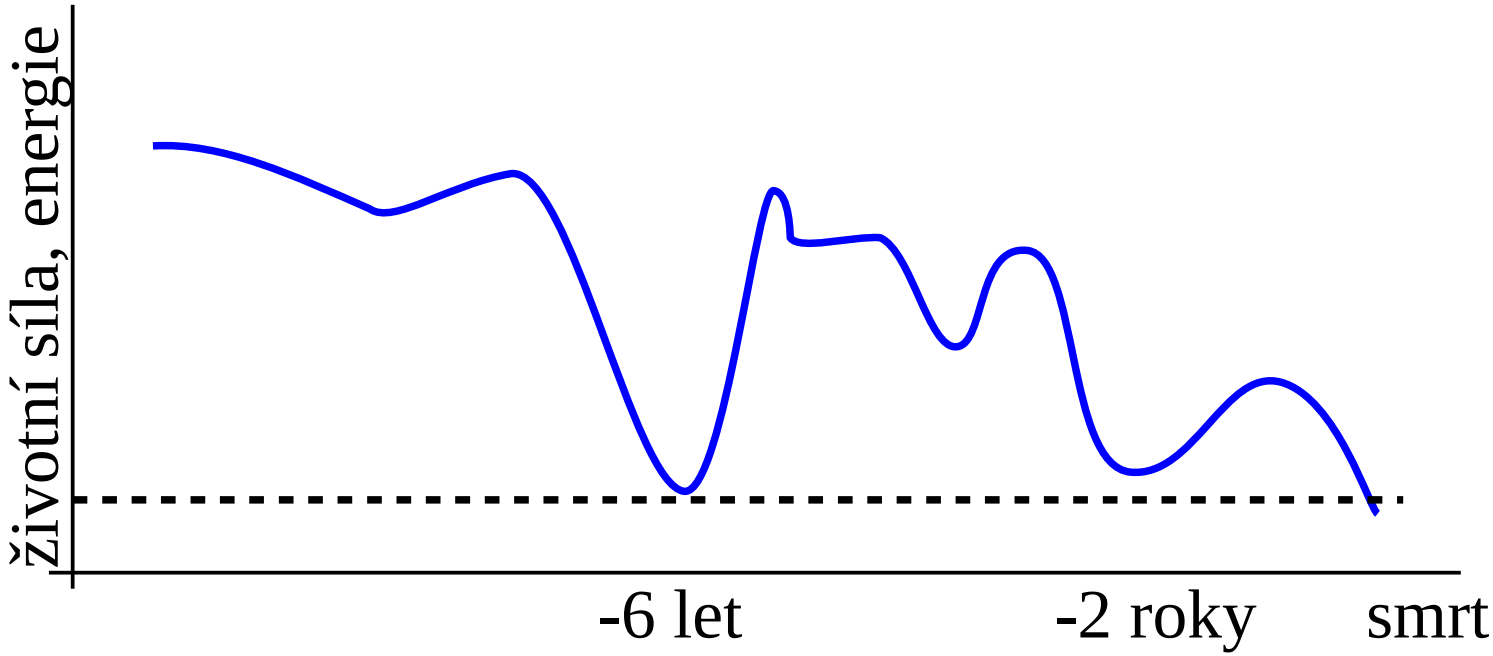
"Vezl jsem kamarádům dršťkovou, tak jsem nechtěl, aby se vylila."

Zubatá vybírá své vyvolené mikropipetou

Dvě auta se srazila na dálnici, v nich jeli čtyři kluci. Tři vystoupili z autovraků naprosto zdraví, nic se jim nestalo. Amit byl na místě mrtvý. Fotografie kondolenční kytice na dveřích jeho kolejního pokoje.

Málokdo, málokdo, málokdo, málokdo ví
Málokdo, málokdo, málokdo, málokdo zná,

že ke smrti se blížíme ve vlnách

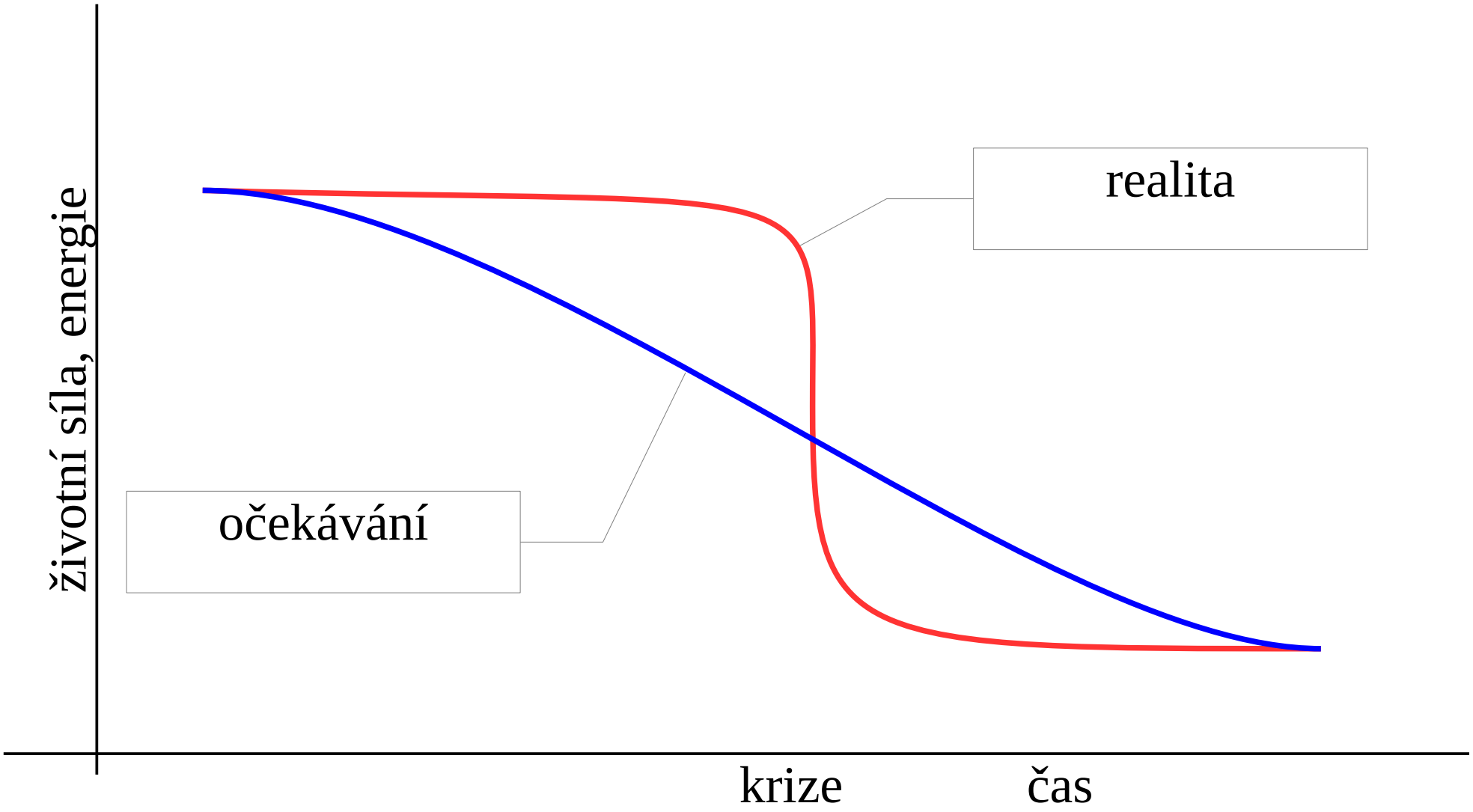


Smrt tu šla docela blízko, snad okolo nás...

Sbohem ti mává bílými vlásky,
k čemu teď vrásky, málo mě znáš!

inhibice_suprese_kabeltransport.wm

Úbytek sil s věkem/při nemoci není pozvolný, ale skokový



Zubatá dlouho, ale opravdu dlouho postává netečně opodál

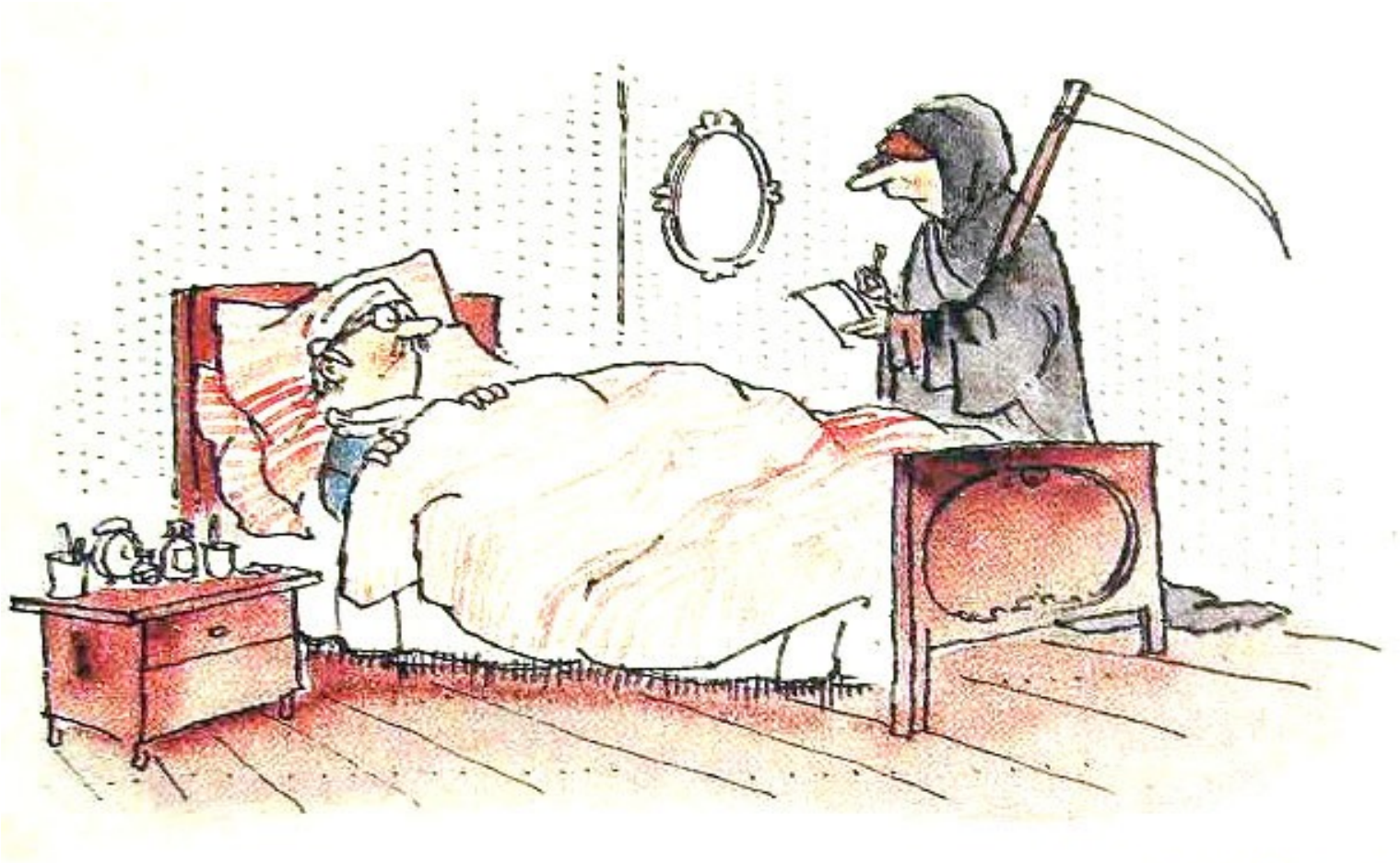
ale my o ní bohužel velmi dobře víme...

Mnohem spíš budete dlouho poznávat smrt takto. Jako že stojí opodál, nijak zvlášť si vás nevšímá, ale už tam bude, celé roky.

Je třeba umět se jí nebát a neděsit se jí...

Smrt více než konec života je symbol pro jakoukoli nevratnou změnu - konec mládí, konec vztahu, konec kariéry ap.

Až vám to začne počítat, tak to nejtěžší už máte za sebou



Vladimír Renčin

„Tak to máme tři tisíce šest set litrů bílého vína, dva tisíce dvě stě litrů červeného vína a dvě stě devatenáct tisíc osm set cigaret . . .“

Včera ráno přišla zubátá, zubatá. Povídá mi vem si kaťata, kaťata.
Je čas, hochu, musíš jít hned se mnou. Nebreč, žadný slzy smrtí nehnou!

Samotná smrt nebolí - čidla se vypínají

Na konci umírající už nemá chuť jíst a pít. Tělo se postupně dehydratuje. Netvoří se žádné sekrety, žádná moč ani stolice, méně hlenu na plicích. Tudíž i méně bolestí v břiše, menší nevolnost. Už žádné zvracení, žádný kašel. Celé tělo se zpomaluje. Ústa mohou být suchá, ale člověk si snadno uleví cucáním kostky ledu nebo mokré látky. Převládá únava a mysl začíná být odtažitá, obvykle s pocitem pohody, někdy i mírnou euforií. Umírající už nemají příliš zájem mluvit, stačí jim držet se někoho za ruku nebo se dívat oknem na paprsky slunce či poslouchat zpěv ptáků nebo nějakou krásnou hudbu. V posledních hodinách může být slyšet změnu v dýchání, "chropění". A pak většinou dojde k několika posledním neúplným nádechům ("poslední nadechnutí") a samovolným záškubům těla a obličeje, které jako by vzdorovaly ztrátě životní síly. Ty neznamenají utrpení, jsou jen známkou nedostatku kyslíku ve tkáních. Pak se svaly uvolní a všechno skončí.

Schreiber David Servan: Jak čelit rakovině. Portál, Praha, 2010, str. 237

Agrese proti nebožtíkovi

Nebožka manželka k farářovi:

„Pane faráři, víte on celý život s ním stál za píp a teď si ještě umře.“

O mrtvých jen dobře - De mortuis nil nisi bene

Každý útok na fantazijního partnera (fyzicky nepřítomného) je útokem na vlastní nitro, které jej v tu dobu zastupuje (mentální representace).

Svědectví z míst těsně před branou...

Moje doktorka přes lymfom mi vyprávěla, jak jednou měla delší rozhovor s paní, která umírala. Ta posléze skutečně umřela. Byl u ní její muž a ten pak přišel za mnou doktorkou a povídá jí, že poslední slova jeho ženy byla:

„Vzkaž paní doktorce,
že to není tak strašné,
jak se jsem se toho bála...“

Co dodat?

Skončili jsme - jasná zpráva!

Děkuji Vám za pozornost

Nehodící se škrtněte!

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

http://www.klimes.us