

Ko ne vemo več, kaj reči – a vemo, da moramo ostati

Prezrti čas Pater Ivan Platovnjak o stiskah ob neozdravljivi bolezni, paliativni oskrbi in pomenu bližine

Z dilemami in strahovi, ki človeka prevzamejo, ko izve, da je neozdravljivo bolan ali da umira njegov svojec, se v knjigi *Prezrti čas – bodimo ob neozdravljivo bolnih, umirajočih in žalujočih* ukvarja pater Ivan Platovnjak. Profesor duhovnosti na Teološki fakulteti Univerze v Ljubljani in vodja trimesečnih programov za žalujoče v Ignacijevem domu duhovnosti ponuja tudi razmišljanja, kako v takih časih reševati lastne stiske in biti v oporo drugim. »Naj bo ta knjiga sopotnica v trenutkih, ko ne vemo več, kaj reči, a vemo, da moramo ostati, ker je to znamenje resnične ljubezni,« je zapisal avtor.

SIMONA FAJFAR

Zadnjič, ko sva se pogovarjala, ste se v knjigi *Preobrazba bolečine* ukvarjali z žalujočimi, tokrat pa v knjigi *Prezrti čas* pišete o življenju pred tem. To je čas, ko ljudje izvedo, da je nekdo, ki jim je blizu, hudo bolan, da se njegovo življenje končuje in je možna le še paliativna oskrba. V knjigi ste zbrali pričevanja 30 ljudi, ki so bili ob svojih bližnjih ob koncu njihovega zemeljskega življenja. Ali ljudje doživijo prvi šok že, ko izvedo, da je njihov bližnji neozdravljivo bolan?

Takrat pogosto nastane velika stiska: kako zdaj, kaj zdaj, ali je to sploh mogoče, kako lahko kar pustijo človeka, da umre, ali res ni nobene pomoči več ... Nekateri zmorejo to sprejeti in so hvaležni, da imajo še čas – morda pol leta, tri mesece, en mesec, včasih samo nekaj dni – in možnost biti ob ljubljani osebi, da lahko izrečejo drug drugemu tisto najgloblje, česar prej morda niso zmogli. Drugi potrebujejo več časa.

A ko človek sprejme, da je umiranje nekaj naravnega, začne dojemati ta čas kot dragocen. Zave se, da jim je ponujen zato, da lahko še globlje uredijo medsebojne odnose in drug drugemu izkažejo ljubezen. Ali pa si odpustijo, povedo tisto, kar nosijo v sebi, so rekli nekateri. Prej za to vse življenje ni bilo časa.

Je to tudi čas, ko ljudje, ki so bili morda vsak na svojem bregu, najdejo nekaj skupnega?

Eno in drugo. Včasih se zgodi pomembna sprememba – to kažejo

pričevanja 30 ljudi, ki so spremljali svoje drage na poti umiranja –, saj so nekateri otroci rekli, da so v resnici na novo zaživel svoj odnos sinovstva ali hčerinstva, da se je odnos z mamo ali očetom preoblikoval. Včasih starši zmorejo izreči vse, kar nosijo v sebi, in tudi slišati svoje otroke. Vedno pa ni tako.

Ampak pomembno je že to, da so bili ob njih, tudi če v tišini, molku, da so tudi starši v tej nemoči sprejeli svoje otroke in njihovo bližino. Že to je neka preobrazba, preoblikovanje njihovega odnosa in pomembna popotnica za naprej.

Spet drugi pa so bili hvaležni, da so jim tudi bližnji dali duhovno popotnico oziroma so jim tisti, ki jih zapuščajo, dali vodilo za življenje. Da so predali naprej to, kar je bilo zanje dragocenega. Seveda tudi to ni vedno mogoče. Včasih je ljudi strah izreči, da drugi morda ne bo ozdravel in se bo treba posloviti. Nekateri bolniki ne zmorejo povedati: »Glej, čutim, da se moje življenje končuje«, ker se bojijo, da bodo prizadeli svoje drage. Tudi zdravniki tega ne povedo vedno.

Ali pa povedo tako, kot da je to nekaj vsakdanjega?

Tudi o tem so pripovedovali, kako boleče je, ko se kar reče: »Umrli boste.« Ali pa ko zdravnik to pove svojcem, ne pove pa bolniku; v svojcih to ustvari napetost, kako naj bližnjemu povedo, ne da bi v njem ugasnili upanje, hkrati pa da lahko vsi sprejmejo realnost, da se življenje končuje.

Končevanje naše poti je del življenja, tako kot smrt, ki daje tudi življenju novo vrednost.

Žalujoči so večkrat rekli, da se prav zaradi tega niso mogli posloviti, da drug drugemu niso mogli povedati tisto najdragocenejše, kar so nosili v sebi; niso se mogli zahvaliti, izraziti ljubezen, ki so jo čutili, ali reči »oprosti«, morda »glej, vse ti odpušcam, ničesar ti ne zamerim, ni ti treba skrbeti«.

V knjigi poskušam skozi ta pričevanja pokazati, kako izreči takšne stvari. Na primer: »Verjamem, da boš ozdravel, lahko se zgodi tudi čudež. Kaj pa, če ne boš, in se boš poslovil, umrl? Kaj bi rad v tem primeru? Bi rad še koga srečal, povedal kaj meni ali drugim bližnjim? Ali bi rad še kaj uredil? Morda napisal oporoko? Kaj še želiš, da naredimo zate? Kaj bi si morda želel za pogreb, ko pride ta čas?«

Ko človek sprejme, da je umiranje nekaj naravnega, začne dojemati ta čas kot dragocen.

V knjigo ste zapisali tudi čisto praktične napotke, kako pomagati ljudem, ki umirajo, in njihovim svojcem?

Prvi del knjige opisuje vsa doživljanja in razmišljanja, vse, kar se dogaja v ljudeh, ki so izvedeli, da ozdravljenje ni več možno, ampak samo še paliativno zdravljenje. Tisti, ki bere, začuti svet bolnika, umirajočega, hkrati pa ve, da je to, kar doživlja, nekaj normalnega. Končevanje naše poti je del življenja, tako kot smrt, ki daje tudi življenju novo vrednost. Je zaključek, ki vse skupaj poveže in nam pomaga videti celoto in to, kar je bistveno. Vse, kar se dogaja okoli nas in v nas, je čisto človeško. Pri tem nam lahko pomagajo vera, molitev, zakramenti, kar je še posebej v tretjem delu knjige bolj zgoščeno napisano.

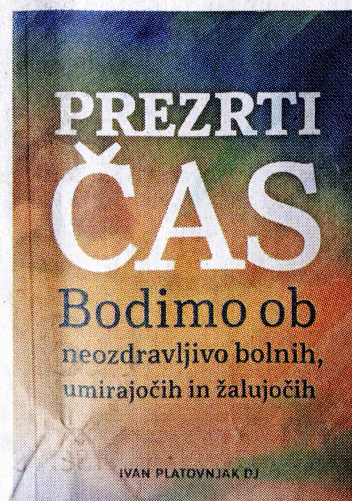
Drugi del knjige pa govori o tem, kaj kot svojci doživljamo ob bližnjih, ko naenkrat ni več možno nadaljnje zdravljenje: vse dileme, ki so takrat v človeku, strahovi, nemoč, jeza, najrazličnejša čustva, ki se prebudijo, strah, ki nas ohromi ali nam onemogoči, da bi zmogli biti ob umirajočem, in narekujemo zdravnikom, kaj vse naj še storijo, ali pa velikokrat čisto po nepotrebnem letamo na urgenco.

Knjiga je nastala tudi na podlagi vaše izkušnje, mar ne?

Pred tremi leti in pol je moj oče nenadoma omagal in pri 88 letih



Ob umirajočem se rodita najgloblje sočutje in pristna ljubezen, da lahko sprejmemo človeško nemoč in tudi svojo krhkost ter si dovolimo občutiti bolečino drugega, pravi Platovnjak. FOTO VORANC VOGEL



Težko jim je priznati, če jih ni tega že kar sram, da so nemočni, da ne vedo, kako pristopiti in kaj je najpomembnejše. Ni samo nega, torej to, kar potrebuje telo, ampak predvsem bližina, sočutje. Pomembno je doumeti, kaj si želi moj bližnji v tem času. In na tej točki je včasih treba sprejeti svojo nemoč, priznati, da potrebujem pomoč, pametno je tudi vedeti, kam se lahko obrnem ponjo. Paliativna oskrba je pri nas v resnici še vedno tabu. O njej govorimo, a ne vemo, kaj je. Zato je na koncu knjige seznam ustanov, kjer na spletu lahko najdem rešitve za svoje težave.

Ali se ljudje v takšnih situacijah počutijo zelo zelo nemočne?

Dobro je, da se kot daljni sorodniki, prijatelji, znanci zavedamo možne stiske in vemo, kako pristopiti in ponuditi konkretno pomoč. Za eno uro lahko na primer pridemo k umirajočemu, da gre tisti, ki skrbi zanj, v trgovino ali da bo imel malo časa zase.

Včasih tudi sorodniki ne spustijo drugih k umirajočemu svojcu, ker se bojijo, da bo mogoče kdo kaj narobe razumel. Še posebej ljudje z demenco rečejo, da tisti dan niso dobili še nič jesti ali da jih že ves mesec niso umili. Nekdo, ki ne ve, kaj je demenca, in to sliši, si lahko napačno interpretira. Prav tako pa je težko drugim razlagati, kaj se dogaja, če nimajo te izkušnje.

pomembno, da pridemo k njemu in smo z njim.

Predlagate torej, da gremo na obisk, tudi če nas skrbi, kako bo?

Najpomembnejše je, da sem ob človeku, ga poslušam in spoštljivo sprejemam vse, kar bo delil z menoj. Pa tudi če sem tiho in ga samo primem za roko – to je nekaj izjemno pomembnega in dragocenega. Mnogi so mi že rekli, kako hvaležni so za to knjigo, ker so med branjem spoznali, da jih v resnici ni treba biti strah, kaj bodo naredili. Dovolj je, da smo tam in damo prostor človeku, ki smo ga prišli obiskat. Sledimo temu, kar on želi oziroma zmore. Osvoboditi se moramo strahu.

ljubljeni osebi, da lahko izrečejo drug drugemu tisto najgloblje, česar prej morda niso zmogli. Drugi potrebujejo več časa.

A ko človek sprejme, da je umiranje nekaj naravnega, začne dojemati ta čas kot dragocen. Zave se, da jim je ponujen zato, da lahko še globlje uredijo medsebojne odnose in drug drugemu izkažejo ljubezen. Ali pa si odpustijo, povedo tisto, kar nosijo v sebi, so rekli nekateri. Prej za to vse življenje ni bilo časa.

Je to tudi čas, ko ljudje, ki so bili morda vsak na svojem bregu, najdejo nekaj skupnega?

Eno in drugo. Včasih se zgodi pomembna sprememba – to kažejo

Končevanje naše poti je del življenja, tako kot smrt, ki daje tudi življenju novo vrednost.

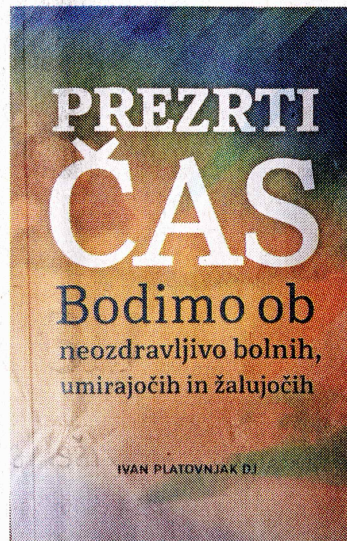
Žalujoči so večkrat rekli, da se prav zaradi tega niso mogli posloviti, da drug drugemu niso mogli povedati tisto najdragocenejše, kar so nosili v sebi; niso se mogli zahvaliti, izraziti ljubezen, ki so jo čutili, ali reči »oprosti«, morda »glej, vse ti odpuščam, ničesar ti ne zamerim, ni ti treba skrbeti«.

posebej v tretjem delu knjige bolj zgoščeno napisano.

Drugi del knjige pa govori o tem, kaj kot svojci doživljamo ob bližnjih, ko naenkrat ni več možno nadaljnje zdravljenje: vse dileme, ki so takrat v človeku, strahovi, nemoč, jeza, najrazličnejša čustva, ki se prebudijo, strah, ki nas ohromi ali nam onemogoči, da bi zmogli biti ob umirajočem, in narekujemo zdravnikom, kaj vse naj še storijo, ali pa velikokrat čisto po nepotrebnem letamo na urgenco.

Knjiga je nastala tudi na podlagi vaše izkušnje, mar ne?

Pred tremi leti in pol je moj oče nenadoma omagal in pri 88 letih



Knjiga *Prezrti čas* vsebuje napotke, ki lahko koristijo tudi neverujočim. FOTO SIMONA FAJFAR

ni več mogel skrbeti za svojo ženo, mojo mamo, ki je že dalj časa potrebovala pomoč. Zgodil se je zdravstveni kolaps, oba sta potrebovala 24-urno pomoč. Ponudil sem jima, da prideta v Ljubljano, kjer bi jima lahko tudi jaz pomagal. Najprej sta protestirala, potem pa sta me čez en mesec presenetila: »Bolje bo, da greva, saj bo drugače hči. Cvetka, ki ima tudi svojo družino in delo, omagala.«

Dvakrat smo o obeh že mislili, da bosta umrla, že smo se poslavljali in se pogovarjali o vsem, tudi o pogrebu. Pa sta prišla k sebi. V teh treh letih in pol sem začel še bolj ceniti delo svojcev, ki včasih tudi osem let in več let skrbijo za bližnjega, enako pa tudi delo vseh v domovih za starejše in bolnišnicah, ki je pogosto spregledano. Vsem njim sem tudi posvetil to knjigo.

Velike pa so lahko tudi stiske sorodnikov, kajne?

Težko jim je priznati, če jih ni tega že kar sram, da so nemočni, da ne vedo, kako pristopiti in kaj je najpomembnejše. Ni samo nega, torej to, kar potrebuje telo, ampak predvsem bližina, sočutje. Pomembno je doumeti, kaj si želi moj bližnji v tem času. In na tej točki je včasih treba sprejeti svojo nemoč, priznati, da potrebujem pomoč, pametno je tudi vedeti, kam se lahko obrnem ponjo. Paliativna oskrba je pri nas v resnici še vedno tabu. O njej govorimo, a ne vemo, kaj je. Zato je na koncu knjige seznam ustanov, kjer na spletu lahko najdem rešitve za svoje težave.

Ali se ljudje v takšnih situacijah počutijo zelo zelo nemočne?

Ja, večkrat je tako. Druga vrsta nemoči pa izvira iz strahu, da bom kaj narobe naredil. Prav tako niso redke izgorelosti. Marsikdo je odšel v Ljubhospic ali sprejel tovrstno oskrbo, ker ni več mogel gledati svojega sina, hčere ali žene, ki je bil tik pred tem, da zaradi skrbi zanj izgori.

Včasih pa tudi naši hudo bolni svojci težko razumejo, kakšne so naše obveznosti, in takrat moramo mi poznati svojo mejo, do kod zmoremo, ter jim dati vedeti, da bo bolje, če bodo zanje poskrbeli v hospicu ali domu za starejše. Potem pa mu tam konkretno pokažemo, da ni zapuščen in sam, ampak smo ob njem, ga obiskujemo, da čuti, da je slišan, sprejet, ljubljen.

Včasih ob vsej tej fizični skrbi zmanjka moči za tisto drugo, za ljubečo in sočutno navzočnost. Če smo fizično preutrujeni in imamo občutek nemoči, se lahko prebudijo čustva, ki si jih najmanj želimo. Včasih jeza, razočaranje nad bližnjim, da je tako zahteven, da toliko hoče ...

So v takih primerih pomembni prijatelji, sorodniki in svojci?

Dobro je, da se kot daljni sorodniki, prijatelji, znanci zavedamo možne stiske in vemo, kako pristopiti in ponuditi konkretno pomoč. Za eno uro lahko na primer pridemo k umirajočemu, da gre tisti, ki skrbi zanj, v trgovino ali da bo imel malo časa zase.

Včasih tudi sorodniki ne spustijo drugih k umirajočemu svojcu, ker se bojijo, da bo mogoče kdo kaj narobe razumel. Še posebej ljudje z demenco rečejo, da tisti dan niso dobili še nič jesti ali da jih že ves mesec niso umili. Nekdo, ki ne ve, kaj je demenca, in to sliši, si lahko napačno interpretira. Prav tako pa je težko drugim razlagati, kaj se dogaja, če nimajo te izkušnje.

V resnici ni treba, da nas je strah, kaj bomo naredili ob umirajočem. Dovolj je, da smo tam in damo prostor človeku, ki smo ga prišli obiskat. Sledimo temu, kar on želi oziroma zmore.

Predsodki pa se lahko pokažejo tudi, ko umirajoči koga pokliče, ker se želi z njim srečati, pa ta ni pripravljen priti?

To je res velika škoda tako zanj kakor za umirajočega. Nekateri pravijo: »V spominu želim ohraniti podobo človeka takega, kot ga poznam: lepega, korajžnega, močnega.« A to je žalostno, saj s tem onemogočimo tisto najpomembnejše, to je, da se poslovimo. Tudi za kristjane ni dovolj, da samo molimo za umirajočega, ampak je

pomembno, da pridemo k njemu in smo z njim.

Predlagate torej, da gremo na obisk, tudi če nas skrbi, kako bo?

Najpomembnejše je, da sem ob človeku, ga poslušam in spoštljivo sprejemem vse, kar bo delil z menoj. Pa tudi če sem tiho in ga samo primem za roko – to je nekaj izjemno pomembnega in dragocenega. Mnogi so mi že rekli, kako hvaležni so za to knjigo, ker so med branjem spoznali, da jih v resnici ni treba biti strah, kaj bodo naredili. Dovolj je, da smo tam in damo prostor človeku, ki smo ga prišli obiskat. Sledimo temu, kar on želi oziroma zmore.

Osvoboditi se moramo strahu, da bi naredili nekaj najbolj pristno človeškega, kar počloveči nas in ob čemer tudi drugi začuti, da ni pozabljen, da je še vedno dragocen in pomemben. V nas pa se ob umirajočem rodi najgloblje sočutje, pristna ljubezen, dobrotljivost in usmiljenje – ne pomilovanje, ampak usmiljenje, da v resnici lahko sprejmemo človeško nemoč in tudi svojo krhkost ter si dovolimo občutiti bolečino drugega.

Pa tudi to, da nas je bolečine strah, strah nas je smrti in tega, da bomo nekoč tudi mi tako nemočni, odvisni od drugih. Toda ljudje ne umrejo vsi nenadoma, v trenutku, ampak gredo mnogi po tej poti poslavljanja.

Koliko knjig imamo v Sloveniji o zadnjem obdobju življenja?

V knjigi sem navedel nekaj literature o tem, pa tudi reference, na katere sem se med pisanjem nanašal. V slovenščini je najbolj znana knjiga Metke Klevišar *Spremljanje umirajočih*, ki je izšla v treh izdajah. Potem so tu knjiga Urške Lunder pa *Pogovori z umirajočimi* in *Čujte z menoj*. V tujih jezikih je knjig seveda več.



Ivan Platovnjak je profesor duhovnosti na Teološki fakulteti Univerze v Ljubljani in vodja trimesečnih programov za žalujoče v Ignacijevem domu duhovnosti. FOTO BLAŽ SAMEC