Keď do života vstúpi rakovina

Peter Tavel

Mária Andrášiová je klinickou psychologičkou, ktorá sa v svojej praxi dlhodobo venuje onkologickým pacientom. Okrem toho, že pôsobila v Národnom onkologickom ústave a v detskom hospici Plamienok, prednášala o tejto problematike aj na univerzitnej pôde a na rôznych akademických fórach. Je autorkou kapitoly o onkologickej problematike v publikácii *Klinická psychológia*, ktorá nedávno vyšla na Slovensku.

Autorka sa vo svojej knihe zaoberá psychologickou problematikou onkologických pacientov. Dotýka sa témy, ktorá má nielen psychologický, ale aj spoločenský, ekonomický, politický, filozofický, etický či náboženský rozmer. Východiskom knihy je bohatá psychoterapeutická prax a skúsenosti autorky. Kniha so zeleno-ružovým obalom, znázorňujúcim krajinu so stromom, obsahuje dvadsať kapitol. Dobre sa číta a je pútavo napísaná. Čitateľovi pomáhajú jednotlivé príbehy pacientov s onkologickým ochorením, na ktorých sa ukazuje, ako sa dá s neľahkou životnou situáciou zaobchádzať. Dá sa povedať, že tieto dojímavé príbehy ľudí tvoria podstatnú časť knihy. Autorka ich citlivo, vhodne a vkusne komentuje. Aj keď si zvolila populárnejšiu formu textu, ani v najmenšom mu nechýba odborná erudícia. Keďže, ako sme už povedali, je za názormi autorky dlhoročná práca v tejto oblasti, majú jej komentáre hodnotu, autoritu a vážnosť. V texte nie sú tvrdenia podkladané výskumami, čím nie je čitateľ zbytočne zaťahovaný do komplikovaných akademických diskusií. Text miestami pôsobí sugestívne. Pacient môže cítiť blízkosť autorky a jej podporu. Pri radách a postrehoch sa zdôrazňuje dôležitosť vyjadrovania pocitov, čo nemusí každému vyhovovať – hlavne to nemusia oceniť pacienti mužského pohlavia. Pri formulácii autorka volí formu prvej osoby, používa imperatívy, prihovára sa osobne, priamo chorému, respektíve jeho rodinnému príslušníkovi. Forma pripomína americký štýl písania kníh. Od prekladov cudzojazyčných kníh sa však líši tým, že text je prispôsobený nášmu kultúrnemu kontextu a nepôsobí cudzo. Autorka volí tento štýl zrejme preto, lebo chcela sprístupniť knihu čím širšiemu publiku a hlavne sa chcela priblížiť pacientom a jeho najbližšiemu okoliu. Považujeme to za šťastnú voľbu. Kniha spĺňa tak poradenskú, ako aj terapeutickú funkciu.

Čo sa týka obsahu, kniha opisuje priebeh choroby a problémov, ktoré sa v jednotlivých štádiách môžu vyskytnúť. Začína sa tým, že sa človek dozvie svoju ťažkú diagnózu. Po prvotnom šoku môže prejsť popieraním choroby, vyjednávaním alebo aj depresiou. V lepšom prípade sa dopracuje až k akceptácii. Je veľmi dobre, ak pacient svojmu prežívaniu rozumie a ak tomuto jeho prežívaniu rozumejú aj jeho rodinní príslušníci.

Osobitné zvláštnosti má na začiatku ochorenia čakanie na „ortieľ“ od lekárov. Pacienti po dlhých vyšetreniach a prežívaní ničivej neistoty prijímajú paradoxne vyslovenie „akejkoľvek“ diagnózy s úľavou. Nastupuje liečba, pacient sa pomaly začína zžívať s faktom ochorenia a pomaly sa v ňom prebúdza nádej na vyliečenie. Autorka ponúka niekoľko zásad, ktoré môžu pomôcť prejsť týmto obdobím čo najlepšie. Človek môže na chorobu reagovať rôzne: niekto je depresívny, niekto prežíva bezmocnosť a beznádej, niekto prežíva strach, úzkosť, smútok alebo hnev. Dôležitou je pacientova nezdolnosť, ktorá určuje to, či je pacient pasívny a chorobu berie ako prehru, ktorej nevie čeliť a neverí v svoje uzdravenie, alebo ju dokáže prijať ako životnú výzvu a aktívne jej čeliť. Výskumy takisto dokazujú, že existuje takzvaná „onkologická osobnosť“, ktorá sa vyznačuje osobnostnými črtami ešte pred ochorením, napríklad potláčaná hostilita, defenzívnosť, nevyjadrovanie emócii, prežívaná beznádej a podobne. Autorka ponúka kritériá na rozoznanie okamihu, keď treba uvažovať o odbornej pomoci.

Osobitné miesto v prežívaní choroby majú najbližší, ich láska a blízkosť. Ak partner či rodina dokáže špecifické potreby chorého citlivo vnímať a podporovať ho, je to preň najväčším prejavom lásky, ktorý v znášaní svojho ťažkého údelu potrebuje. Rakovina zasahuje do života celej rodiny a naopak sú to zase rodinní príslušníci, ktorí prežívajú aj obrovskú záťaž a niekedy i dezorientáciu. Ich utrpenie často nie je viditeľné, docenené a málokedy si uvedomujeme, že aj oni potrebujú pomoc. Zvlášť ťažké to môže byť vtedy, ak súčasťou rodinnej siete je dieťa, ktoré vníma, že sa s rodičom niečo deje. Autorka opisuje to, ako dieťa chorobu svojho rodiča prežíva, ako sa to dá dieťaťu čím viac uľahčiť, ako s ním komunikovať a akých chýb sa človek môže dopustiť. Osobitne pôsobivá je kapitola o tom, čo prežíva dieťa, ktoré ochorie na rakovinu a čo prežívajú jeho najbližší, ako s ním treba o chorobe hovoriť. Autorka na tomto mieste ponúka rozhovor s detskou onkologičkou MUDr. Martinou Mikesovou.

Pre lekárov a ošetrujúci personál môže byť vzácna zvlášť ôsma kapitola, v ktorej sa hovorí o dôležitosti vzťahu, dôvery a komunikácie medzi pacientom a lekárom. Aby sa pacient necítil opustený, autorka sa nevyhýba ani takým kontroverzným témam, ako je napríklad alternatívna medicína. Robí to aj za tú cenu, že sa vystavuje eventuálnej kritike. S vyváženými postojmi autorky k tejto téme sa dá súhlasiť.

Autorka neostáva iba pri problémoch, ktoré sa vyskytujú počas liečby, ale opisuje aj problémy, ktoré prichádzajú po liečbe. Pacient nemusí po prekonaní choroby vedieť ako ďalej, môže prežívať únavu, vyčerpanosť, môže mať nereálne očakávania, môže čeliť závažným negatívnym zmenám v rodine, môže mať strach z návratu ochorenia. Autorka tu menuje niekoľko zásad, ako sa začleniť do normálneho života. Celá jedna kapitola knihy sa venuje ťažkej životnej situácii, keď choroba „udrie“ znova, keď prichádza šok, sklamanie, strata viery, strach, hnev, pocity viny a zlyhania či neistoty.

Kniha sa venuje aj tomu, čo pacient sám pre seba môže urobiť a ponúka konkrétne odporúčania a techniky, ktoré mu môžu pomôcť udržať svoju psychiku v dobrej kondícii počas liečby i po nej. Na dôležité miesto kladie takisto modlitbu, aj keď človek od Boha nedostáva presne to, za čo sa v nej modlí. Autorka odpovedá i na otázku, kedy a načo je potrebná odborná psychologická pomoc. Medzi pomocníkmi si všíma aj priateľov alebo rôzne pacientske organizácie. V závere knihy Mária Andrášiová otvára tému paliatívnej liečby, hospicovej starostlivosti a zamýšľa sa nad zmyslom utrpenia a smrti v duchu optimistickej myšlienky Martina Luthera: „Keby som vedel, že sa zajtra svet rozpadne na kusy, aj tak by som zasadil jabloň.“

Na záver treba povedať, že táto kniha je cennou pomocou pre tých, ktorým rakovina vstúpila do života. Autorka v nej ponúka hodnotné rady pre pacienta i jeho okolie. Skutočné a dojemné príbehy ľudí dávajú knihe takú autenticitu a pôsobivosť, že čitateľovi miestami naskakuje husia koža. Kniha je obohatením a skutočnou meditáciou aj pre tých, ktorí s chorobou nikdy nič nemali. Vďaka knihe môžu onkologických pacientov pochopiť, môžu nadobudnúť k týmto ľuďom hlboký obdiv a úctu, alebo zatvárať knihu s pocitom vďaky, že ich v živote nič také nepostretlo. V prvom rade je však určená tým, ktorým choroba do života vstúpila a ktorých život už nikdy nebude taký, aký bol predtým.