

Konec psychoterapie a zkouškové období

Kdyby mě někdo sledoval, asi by řekl: Normální ženská. Trochu obézní, trochu nepořádná, no trochu víc, trochu zvláštní svým psaním, přátelská, optimistická, odhodlaná, svým životním tempem možná trochu pomalá, ale ví, co chce.

Den D nastal a já byla na poslední psychoterapii s doktorem B. Došlo i na slzy při loučení, byla jsem plná emocí a dávala jsem je najevo. Doktor B. z toho byl trochu překvapený a dobíral si mě kvůli tomu: „Vy jste emocionální?“ Ano, jsem. Učím se prožívat emoce v okamžiku, kdy je mám. Včera večer jsem doma taky brečela. Kvůli své tchyni, která vyžaduje dost péče a já to už nevládala. Přítel mě viděl brečet snad potřetí za tu dobu, co jsme spolu. Trošku jsem se psychicky sesypala. Potřebuji si odpočinout a tak pojedeme s přítelem na dvoudenní výlet a tchyni přijede hlídat její druhý syn.

Ale to jsem odbočila od dnešní psychoterapie. Stejně nevím, co o ní napsat. Prostě jsme se loučili a vzájemně si děkovali. Já jemu za pomoc a doprovázení životem a on mně za to, že jsem mu dala nahlédnout do svého světa a sdílela s ním své radosti a starosti. Odcházela jsem trochu smutná, ale i trochu odhodlaná, že to zvládnu. V září doktora B. navštívím a řeknu mu, jak se mi daří. Konec terapie beru i jako vyjádření důvěry doktora B. v to, že jsem schopná žít život bez berličky psychoterapie. Že mi věří a snad i vidí, že jsem na sobě udělala veliký kus práce a mám na to v tom pokračovat, teď už sama, bez něj.

Mám malý studijní úspěch. Ze seminárky do sociologie jsem dostala výslednou známku A. Konečně se mi taky něco povedlo. Ale ne, povedla se mi už zkouška ze sociálního práva. Docela se mi ve škole daří. Rozhodla jsem se přejmenovat Impulsivní na Emotivní a Rozumnou nechám. Navedl mě k tomu na poslední psychoterapii doktor B. Prý Impulsivní už nejsem, ale začínám být Emotivní. Takže odteď budou mé vnitřní dialogy mezi E (Emotivní) a R (Rozumnou).

E: „Já jsem dostala ze seminárky áčko.“

R: „No vidíš, gratuluji.“

E: „Na tu zkoušku ze sociologie se naučím pořádně, aby má výsledná známka byla nejhůř C.“

R: „To ti chválím. Jen do toho.“

E: „Mám áčko, mám áčko, mám áčko. Létám v oblacích.“

R: „Užij si ten pocit radosti. Jsi šikovná.“

E: „Děkuju za pochvalu.“

R: „Zasloužíš si ji.“

Dva dny jsem v podstatě nic nedělala, kromě toho, že jsme s přítelem chodili za jeho mámou do nemocnice. Odmítla všechny chystané operace, a protože se nechce léčit, pustí ji v pondělí domů. Odumírá jí noha, má veliké bolesti, takže jí dávají opiátové náplasti. Postupně jí budou odumírat končetiny, až dostane otravu krve a zemře na celkovou sepsi. A my se o ni v tom stavu budeme starat. Třikrát týdně bude jezdit na dialýzu. Musím to celé vzít nějak pragmaticky. Oni nám ji dávají domů umřít. Ona sama chce umřít doma, ve svém, obklopena nejbližšími a naším pejskem. Je to její přání. To se nedá odmítnout. Svým způsobem ji chápu, ale bude to dost náročné. Jak to může trvat dlouho? Měsíc? Dva měsíce? Déle asi ne. To budou zvláštní prázdniny, sdílet se starým, těžce nemocným člověkem jeho poslední dny. Říkám jí „Babi“ nebo „Babulko“. Babi už to asi vzdala a chce umřít. Snad to zvládnou. Jaká je komunikace s člověkem, který

má střední stupeň stařecké demence a je sjetý opiátovými léky tisícími bolestí?

Já: „Dobrý den, Babulko.“

Babi: „Ahoj, Michalko. Já mám problém.“

Já: „Jaký, Babi?“

Babi: „Já to potřebuji vypít a nevím jak.“

Před ní na stolku stojí hrnek s bílým nemocničním kafem.

Já: „Babi, to si ten hrneček vezmete pravou rukou za ouško, přiložíte ho ke rtům a pomalu to vypijete.“

Babi: „Aha, tak já to zkusím. Pravou rukou? To je tahle?“

Já: „Ano, Babi. Správně.“

Po pěti minutách se nám povedlo vypít hrnek kafe.

Babi: „A Michalko, kde je nahoře a kde je dole?“

Já: „Babi, nahoře je tam, co jsou ta světla u stropu, a dole je tam, kde máte nohy a papuče u postele.“

Babi: „Aha. A kde je teda uprostřed?“

Já: „To je tam, kde máte postel, na které sedíte. Já vás učesu, ano?“

Babi: „Ano. To budeš hodná.“

Rozčesala jsem jí její dlouhé šedo-bílé vlasy a zapletla jsem jí cop. Přešla jsem z druhé strany postele k ní, abychom si mohly vykládat.

Babi: „A Michalko, nemohla bys mě učesat?“

Já: „Teď jsem vás učesala, Babi. Chcete si lehnout?“

Babi: „Asi jo. Ale já nevím, jak. Jestli napravo, nebo nalevo...“

Já: „Babi, já vás položím na pravý bok, dám vám nohy nahoru a pak vás přikryji peřinou, ano?“

Babi: „Tak jo. Tak to zkusíme. Na pravý bok? To je tam, co mám pravou ruku? To je tahle ruka?“

Já: „Ano, Babi, správně.“

Uložila jsem ji a ona v tu chvíli usnula. Mám sto chutí zavolat v pondělí doktoru B., jestli bych k němu nemohla chodit na krizovou intervenci do doby, než babi zemře. Uvidím v pondělí.

Pořád nemohu uvěřit tomu, že nám ji dají v tomto stavu domů. Bylo mi psychicky tak všelijak, že jsem zvažovala, zda nemám jít sama do vedlejší budovy na psychiatrickou kliniku do krizového centra povykládat si s nějakým psychologem. Ale nakonec jsem jela domů. Říkám si: „Já se přece nesmím složit.“ Ještě že mám svého přítele, Baryka a rodiče. Mám se s kým bavit o svých trápeních a situaci, která teď s přítelovou maminkou, mojí Babi, nastala. Spíš bych měla napsat: ještě že se s přítelem máme navzájem. I on se potřebuje vypovídat, jak mu je, že mu umírá maminka. Sdílíme to spolu. Je to strašně důležité, moci si o tom promluvit. Člověku se uleví. Ne nadarmo se říká: sdělená bolest, poloviční bolest. Spolu to zvládneme. Čeká nás těžké období, ale život půjde dál. Člověk má žít s živými.

Co je to láska? Pocit, že moje srdce bije stejně s jiným srdcem. Vědomí, že ho miluji přesně takového, jaký je, a nemám potřebu ho měnit. Touha být tou jedinou, po které touží on, což je v podstatě strašně domýšlivé. Aby chodil hezky oblékaný a bylo na něm vidět, že o něj někdo s láskou pečuje. Důvěra v toho druhého až tak veliká, že se nebojím odhalit před ním svou duši i tělo. Snaha vytvořit tomu druhému doma místo, kam se rád vrací. Pocit štěstí v přítomnosti toho druhého. Víra, že budoucnost bude existovat jen tehdy, když budeme spolu. Odhodlání udělat cokoliv, aby ten druhý měl radost. Láska? To zdaleka není jen sex. Je to životní styl. Nesobecký, tolerantní, milující, toužící, oddaný, důvěryplný a naplňující štěstím. Je to i strach o zdraví toho druhého, přání být tu s ním nejméně do sta let, strach, když jde někam sám, aby se v pořádku vrátil, aby mu nikdo nezkrivil ani vlásek. Láska je můj život a můj život naplňuje láska. Každá buňka v mém těle žije pro tento pocit. Mé srdce tlučte, protože má pro koho. Můj mozek přemýšlí způsobem „já jsem dva“. Jsem tu Já a je tu On. Vše, co ve svém životě dělám, přizpůsobuji existenci toho druhého. Definovat lásku? To vůbec není jednoduché. Ale žít lásku je krásné.