

O reálnej (dostupnej) a účinnej pomoci iných ľudí, ale i o „svojpomoci“ pri problémoch staroby^{*)}

Vzťah najbližších rodinných príslušníkov (manželský partner, deti, poprípade vnuci) k starému človeku má rozhodujúci vplyv na to, či sa tento bude alebo nebude cítiť opusteným. Nejde zďaleka iba o fyzickú prítomnosť týchto členov rodiny (napríklad o to, ako často ho navštevujú, alebo či ho ponechávajú v jeho byte, poprípade v jeho izbe samého); ide tu o viac – ide o to, či človek cíti úprimnosť záujmu a prejavov náklonnosti svojich blízkych. Nemôže byť tragickejšieho omylu, ako domnievať sa, že starý človek („ktorý je predsa taký zábudlivý, taký nemotorný, taký citovo chladný“) nerozpozná pokrytectvo. Pretože on je i v starobe, napriek svojim obmedzeniam, v tejto oblasti citlivý (dokonca možno citlivejší a zraniteľnejší oveľa viac ako kedykoľvek predtým). Neúprimnosť, predstieraný záujem je pre neho horší ako otvorený nezáujem. Eventuálne klamstvo jeho blízkych ho v minulosti možno nahnevalo, dnes mu však prináša psychickú bolesť zo sklamaní, a tak prehlbuje jeho *psychickú opustenosť*.

Nemusíme byť neustále v prítomnosti svojho blízkeho starého (s výnimkou niekoľkých výnimočných situácií), doprajme mu aj samotu, ale buďme voči nemu úprimní, pravdiví (vyhýbajme sa aj tomu, čomu sa obyčajne hovorí „milosrdná lož“);¹ nemusíme ho zahŕňať množstvom „pozorností“ (napr. rôznych maskít), ale nezabudnime mu poslúžiť vo veciach dôležitých, napr. pri úkonoch, s ktorými si sám nevie poradiť. Skrátka, preukazujme mu lásku, aká sa vyžaduje od kresťanov – lásku *agapé*, ktorá na rozdiel od iných lások (ako sú eros, fília, sorgé) sa nevyznačuje vášňou, emóciami, ba dokonca tam ani nemusí byť (to však neznamená, že nemôže byť!) nejaká zvláštna „osobná (rodinná či iná) náklonnosť“; no vždy tam je *milosrdenstvo, súcitiť, pomoc, služba*² (O niektorých zásadách i konkrétnych postupoch pri starostlivosti o chorých a starých ľudí píšem podrobnejšie vo svojich knihách „Fakty a úvahy O ŽIVOTE“ a „Fakty a úvahy O VIERE KREŠŤANOV“)³ Informácie o nich nájdete na tejto webovej stránke (na stranách CENNÍK a ANOTÁCIE).

Dosiaľ sme hovorili o starom človeku ako o „objekte“ (ktorý má nejaké problémy, ktorý sa nejakým menom, o ktorého sa treba starať, alebo aspoň brať na neho ohľad). Teraz sa pokúsme o pohľad na problémy starnutia a vyrovnávania sa s nimi z hľadiska „subjektu“ (teda zo strany samotného starého človeka). No zámer, načrtnutý v predchádzajúcej vete, je veľmi ťažký. Veď ten, kto uváži obrovskú variabilitu subjektov (a to nielen po stránke fyzickej a psychickej, intelektuálnej a emotívnej, ale i pokiaľ ide o

^{*)} Článok je upravenou kapitolou z mojej knižnej publikácie „Starnutie a staroba“ Informácie o nej nájdete na tejto webovej stránke (na stranách CENNÍK a ANOTÁCIE).

vzdelanie, skúsenosti a „citlivosť“ – vnímavosť voči bolesti a iným pocitom, vnemom), a pritom vezme navyše do úvahy veľké rozdiely prostredia (milieu), resp. rôznych prostredí, ktoré človeka v priebehu dlhého života formovali, ale i tie, ktoré teraz (v súčasnosti) na neho vplyvajú a modifikujú (v zmysle pozitívnom alebo negatívnom), intenzitu i kvalitu pôsobenia iných faktorov (fyziologických a patogénnych), iste uzná, že opísať všetky „spôsoby prežívania staroby“, alebo dať nejaký „univerzálny recept“ na rôznorodé ťažkosti, nie je možné. Ale o to nám tu teraz vlastne ani nejde. Veď mnohé *symptómy* (subjektívne ťažkosti, problémy) už boli opísané vyššie. Bolo písané, hoci pomerne stručne, aj o tom, čo by mali starí ľudia robiť, aby zmiernili alebo oddialili ťažkosti, spojené so svojím starnutím; spomeňte si napríklad na odporúčanie *aktivity telesnej i duševnej* (primeranej, ale dostatočnej, sústavnej, trvalej), *správnej životosprávy a zdravého stravovania*. A konečne boli už vyslovené aj hlavné *zásady správania sa okolia* (príbuzných, ošetrovateľov) k starým ľuďom (podobné zásady platia aj pri starostlivosti o mladších, ťažko chorých); ba boli tu aj úvahy (možno sa niekomu zdali i neprimerane rozsiahlymi) o príčinách morálnej a kultúrnej devastácie našej spoločnosti, teda *prostredia*, ktoré tak negatívne vplyva na starých (ale nielen starých) ľudí. Viac miesta som im venoval preto, lebo som presvedčený, že poznanie príčin je veľmi dôležité; práve poznanie príčin totiž môže ukázať na schodnú cestu k náprave.

Teraz – na záver – by som sa chcel vrátiť k jednému z najväčších utrpení starých ľudí – k psychickej deprivácii, vedúcej k **depresii** a pokúsil sa ukázať, ako jej možno čeliť (aspoň vo väčšine prípadov). Depresia, ako sme si povedali, môže mať viaceré príčiny, rôznu intenzitu i formy. Najťažšie formy depresie patria do sféry tzv. „veľkej psychiatrie“, a nezaobídu sa bez špeciálnej odbornej liečby (niekedy i ústavnej). Pri miernejších alebo intermitentných⁴ depresiách sa väčšinou zaobídeme bez liekov, nie však bez pomoci ľudí žijúcich v intímnom milieu s depresívnym človekom (teda najmä príbuzných, ošetrovateľov a pod.). Ale aj o tom som sa už zmieňoval. Nehovoril som však o vplyve *svetonázoru, paradigmy uvažovania a konania samotného starého človeka* (i jeho najbližšieho okolia), resp. o vplyve **kvality jeho duchovného života** na kvalitu prežívania staroby, na komfort (resp. dyskomfort) psychického života v senu. Niet pochyb, že **viera v Boha**⁵ veľmi priaznivo ovplyvňuje život človeka, a to najmä v ťažkých obdobiach (a staroba je často vnímaná ako „ťažké obdobie života“). Celkom isto nejde iba o psychologický („psychoterapeutický“) efekt, aj keď ani tento celkom vylúčiť nemožno. Nádej, ktorú poskytujú mnohé biblické texty, je silným motivujúcim a upokojujúcim (i uspokojujúcim) faktorom. Nemusí to byť iba nádej, že sa zlé okolnosti alebo ťažkosti v dohľadnom (teda ešte v „tomto“) čase stratia, že sa stav zlepší (taká nádej

u starých ľudí by bola dosť nereálna a viedla by skôr k sklamaniu a prehĺbeniu depresie); ale hlavne je to *nádej* trpiaceho a opusteného človeka, *že tento cudzí svet (so všetkými jeho negatívami) sa pomíne (aspoň pre neho, pre jeho osobu), že čoskoro príde niečo úplne iné, dokonalé* (vrátane reálneho stretnutia s milými, vzácnymi bytosťami, ktoré sú teraz prítomné iba v jeho spomienkach). Preto odchod z tohto cudzieho, nepriateľského a nepríjemného sveta do budúceho dokonalého a blízkeho (blízkeho už prítomnosťou drahých bytostí) nielenže nie je zdrojom obáv, strachu, ale naopak môže sa stať niečím netrzeplivo očakávaným, niečím na čo sa človek teší, po čom túži.

Nejde o „planú“, ale o *opodstatnenú nádej*, ba o viac ako nádej – o *istotu*; veď je garantovaná najväčšou Autoritou vo vesmíre, samotným Projektantom a Tvorcom súčasnej i budúcej reality („sveta“) – Tým, ktorého veriaci človek oprávnené môže nazývať svojim Otcom. A ktorýže otec (ak neberieme do úvahy ojedinelých „krkavčích otcov“) by nechcel svojim deťom to najlepšie?

Fakt, že nejde o akýsi „psychologický sebaklam“, ale o odôvodnenú nádej, o istotu, zdôrazňujem preto, lebo existuje aj „planá nádej“ (naozaj iba „sebaklam“). Takou sú napr. predstavy – šíriace sa v poslednom čase (vplyvom pôsobenia rôznych orientálnych „guru“, ale aj pohanského hnutia „New age“) na Západe (teda aj u nás) ako nejaká epidémia – naivné pohanské predstavy o tzv. reinkarnácii (prevteľovaní). Mnohí ľudia celkom vážne hovoria o tom, že smrť je iba akýmsi „presunutím duše“ do iného pozemského tvora – môže to byť človek, zvierat, ba dokonca i rastlina – všetci však veria, že v ich prípade to bude človek; a tak budú napr. môcť „pokračovať v tom, čo nedokončili, alebo v tom, čo ich bavilo“ (či už je to niečo pozitívne alebo negatívne). Ak by však naozaj poznali učenie o reinkarnácii a karme (či už hinduistické alebo budhistické),^o museli by vedieť, že nič dobrého ich „v ďalších životoch na tejto zemi“ nečaká (najmä ak nežili vzorným, zbožným životom): bude to iba ďalšie trápenie (ľudské, či dokonca zvieracie); preto hinduisti i budhisti robia všetko preto, aby sa vyhli ďalšiemu „životu na zemi“, aby ukončili „kolobeh prevteľovania“ (jedni tým, že sa snažia „splynúť s bráhmom“, druhí tým, že sa chcú „rozplynúť v nirváne“, t.j. v „ničom“, v „nebytí“).

K depresii i iným problémom (psychickým a sekundárne aj telesným) starého človeka neraz veľkou mierou prispieva **strach zo smrti**. Preto to, čo dokáže odstrániť tento strach, nielen otupí ostrie depresie, ale môže úplne zmeniť prežívanie staroby vôbec. Predovšetkým z **viery** človeka vychádzajúca **nádej**, (v to, čo príde) prináša starému človeku uspokojenie, ba **radosť** (z toho, čo príde).

Pokiaľ ide o kresťanov, tí majú veľkú oporu, pomoc v mnohých textoch svojho Písma (Bible). Najmä apoštol Pavel často vyzýva a radí, ako sa správať v istých situáciách (opiera sa pritom nielen o vierouku, ale i o dobré poznanie ľudí). Na jednom mieste napr. píše: „**Radujte sa v nádeji**.“

V súžení buďte trpezliví, v modlitbe vytrvalí. ⁷ Na inom mieste ich dokonca vyzýva, *aby sa „ustavične radovali“*. ⁸ To však celkom isto neznamená, že kresťan nemôže mať zlú náladu, že nemôže byť smutný, či dokonca, žeby vždy mal byť veselý (alebo sa mal aspoň tak tváriť). Nič také: kresťan predsa nemá amputované mozgové centrá, ktoré ovplyvňujú náladu, emócie; ani sa nemôže vyhnúť situáciám, ktoré spôsobujú smútok. Veď nakoniec ten istý apoštol, ktorý vyzýva radosť sa, na inom mieste píše „*plačte s plačúcimi*“ ⁹ (inými slovami: buďte súcitní, a nijako pritom nemusíte potláčať svoje emócie). Ak vyzýva kresťanov, aby sa radovali (a robí tak na viacerých miestach vo svojich spisoch), celkom isto tým myslí, že sa majú utešovať nádejou, presnejšie istotou vzkriesenia – novým životom (nie však opakovaním života, trápenia na tomto svete). Depresia síce môže prísť aj na veriaceho človeka (najmä ak k tomu výdatne prispievajú vonkajšie okolnosti), aj bolesť, aj trápenie ho môže postihnúť, no on vždy má poruke veľmi účinné prostriedky („duchovné lieky“), ktoré pomáhajú rýchlo a spoľahlivo: ***trpezlivosť, modlitbu a radosť z nádeje.***

Poznámky:

- ¹ „Milosrdnou lžou“ sa obyčajne rozumie zamlčovanie skutočností, o ktorých sa myslí, žeby mohli človeka „raniť“ (zarmútiť alebo rozčúliť). Nie je odôvodnená (možno až na celkom výnimočné prípady), lebo pravda väčšinou vždy skôr alebo neskôr vyjde najavo, a potom sú dôsledky na psychiku klamaného človeka oveľa horšie: vedomie, že bol podvádzaný, klamaný (často tými, ktorých miluje, ktorým dôveroval) môže natoľko ovplyvniť jeho vzťah k okoliu, že prestane veriť všetkému, že sa cíti ako „manipulovaná vec“. Niet divu, že sa niekedy uzavrie do seba a prestane nielen spolupracovať, ale aj komunikovať s okolím.
- ² Keď Ježiš vysvetľoval, ako sa má prejavovať láska k blížnemu, použil príklad – známy príbeh o milosrdnom Samaritánovi (L 10,25-37): Samaritán poskytol trpiacemu a v ohrození života sa nachádzajúcemu (ozbíjanému a ťažko ranenému) človeku všestrannú pomoc: ošetril ho, umiestnil ho na bezpečnom mieste, postaral sa, aby mal všetko nevyhnutné – stálu opateru, jedlo, skrátka všetko, čo potreboval v čase, keď by bez cudzej pomoci bol nielen veľmi trpel, ale celkom iste zahynul.
- ³ Informácie o týchto, ale aj o iných knihách (vrátane rozsiahlych ukážok z nich) nájdete na tejto webovej stránke (na stranách CENNÍK a ANOTÁCIE).
- ⁴ Prejavujúce sa iba občas (v pravidelných alebo nepravidelných cykloch).
- ⁵ Táto viera však môže mať rôzne podoby; nie každá pomáha „hory prenášať“, nie každá dokáže človeka naplniť nádejou a radosťou. Celkom isto to nedokáže povrchná, formálna viera, ani tá, ktorá je viac poverou ako vierou; nedokázu to ani synkretické mixtúry, ktoré sú také „módne“ v dnešných časoch.
- ⁶ Hinduizmus je pohanské polyteistické náboženstvo (uctieva okolo 10 000 „bohov“); budhizmus má veľa podôb, ale „klasický“ – t.j. ten, ktorý založil jeho zakladateľ Buddha (Sidhártha Gautama) – vlastne ani nie je náboženstvom, ale ate-

istickou „filozofiou“ (nemožno sa čudovať, že podľa budhistov – podobne ako podľa „moderných“ ateistov – život napokon končí v „ničote“, nirváne). Okrem hinduistov a budhistov v reinkarnáciu veria aj sikkovia (ich náboženstvo je mixtúrou hinduizmu a islamu) a, ako už bolo uvedené, niektoré smery dnes na Západe módneho novopohanského hnutia New age.

⁷ Rim 12,12 (podobne aj Rim 5,2.3)

⁸ 1Tes 5,16

⁹ Rim 12,15

M.B.Benjan

Darček pre Vás:

Desiatky publikácií zadarmo

Radi by sme Vás upozornili, že teraz máte možnosť si pozrieť a gratis („free“) stiahnuť desiatky dokumentov v elektronickej podobe – vo formáte **PPS** („prezentácie“) a v **PDF** (články, fakty, úvahy). Stačí jednoducho kliknúť na názov zvoleného dokumentu v zozname, ktorý nájdete po zvolení voľby „**mimoknižné publikácie**“ (v sekcii „**Prejsť na:**“) na web-stránke:

www.knihy-benjan.sk

Ide o originálne publikácie s mnohými (často málo známymi) *faktami o pravde, poznávaní, ale aj o lži, podvádzaní a manipulovaní; o vede a viere; s faktami a úvahami o svete, o Bohu, ale i o Vás.* V mnohých pps dokumentoch („prezentáciách“) tiež nájdete *unikátne fotografie a krásne melódie.*

Okrem toho na tejto web-stránke nájdete **PONUKU KNÍH**, kde je vyše 20 titulov, ktoré si môžete objednať a ktoré nikde okrem u nás (a v internetovom kníhkupectve MARTINUS.sk) nedostanete. O knihách si tu môžete prečítať podrobné informácie – nielen o ich rozsahu, formáte, cene a špeciálnych zľavách, ale aj o ich obsahu (t.j. anotácie); z niektorých z nich sú dokonca k dispozícii aj ukážky (úryvky).

(Pozn.: ak ste túto informáciu dostali e-mailom, nemusíte otvárať váš prehliadač, stačí jednoducho kliknúť na tu uvedenú webovú adresu, t.j. na: www.knihy-benjan.sk).

So srdečným pozdravom

MBKB

mb@knihy-benjan.sk