

## Dobrá smrt je, když člověk nemá vztahové dluhy, říká zakladatelka prvních hospiců

**PRAHA** U lůžek umírajících strávila Marie Svatošová víc než dvacet let. V rozhovoru pro Pátek LN mluvila před Dušičkami o tom o tom, proč mají lidé ze smrti strach, proč je dobré brát děti na cizí pohřby, proč je třeba o umírání mluvit a proč se modlí za vrahy svého zpovědníka.

Jméno lékařky Marie Svatošové se většinou vyslovuje jedním dechem s tématem hospicové péče v Česku. Právě díky její tvrdohlavosti otevřel v roce 1996 vůbec první hospic u nás: navzdory tehdejší legislativě, bez jakéhokoliv finančního zázemí a s nevelkými zkušenostmi. Dnes je hospiců v Česku několik desítek, Marie Svatošová však v činnosti, jejímž cílem je důstojné a pokojné umírání, neustává. Ve svých šestasedmdesáti má nabitý diář: přednáší, doprovází umírající a nově taky objíždí knihkupectví, aby čtenářům podepsala knihu rozhovorů *Neboj se vrátit domů*, kterou s ní připravil Aleš Palán.

Marie Svatošová je hluboce věřící katolička a vztah k Bohu ovlivňuje všechny oblasti jejího života. O víře mluví nebyvale otevřeně a nebojí se vyprávět o osobních zkušenostech. Její pacienti se však nevyžádané evangelizace bát nemusí. Což ovšem neznamená, že by se jí čas od času pod rukama neproměnil ateista v katolíka.

### **LN: Mluvíme spolu krátce před Dušičkami. Máte s nimi spojeny nějaké každoroční rituály?**

S bratrem objedeme hroby: rodiče a sestru, další příbuzné mám v hronově a manžela u Blatné. Otec Ladislav Kubíček, který mě systematicky skoro třicet roků duchovně vedl, je v kunštátě na Moravě. Tam nestihnu dojet na dušičky, jezdívám tam v jiný termín, kolem 11. září, kdy je výročí jeho smrti. No a hlavně mám ten náš katolický rituál, že se modlím za duše v očistci. Vyprošuji jim plnomocné odpustky, to si nenechám ujít. Modlíte se nejčastěji za zemřelé a umírající? No to počkejte (vytahuje z kabelky mobilní telefon), tady mám seznam lidí, na které pamatuji v modlitbě každé ráno. Zemřelí jsou v něm taky, ale tady máte spoustu živých. a pod některým bodem je těch lidí i víc: třeba tady bratři trapisté nebo tuhle zaměstnanci všech hospiců.

U lůžek umírajících strávila Marie Svatošová víc než dvacet let. v rozhovoru pro Pátek LN mluví o tom, proč mají lidé ze smrti strach, proč je dobré brát děti na cizí pohřby, proč je třeba o umírání mluvit a proč se modlí za vrahy svého zpovědníka.



**LN: Provázením umírajících se zabýváte dobrých dvacet roků. Máte vymyšlený svůj pohřeb a představujete si, jak bude vypadat vaše smrt?**

Já bych řekla, že mým tématem není ani tak umírání jako co nejplnější život až do poslední minuty. Smrt k životu patří. Jinak tu představu mám zcela konkrétní. Ne že bych si tohle zasloužila, ale já si smrt představuji tak, že je to krásná brána, kterou projdu – a skočím Ježíši do náruče a on mě obejmě. Těším se na to. Málem to už jednou bylo. Tam někde u nás v Řepích jsem přecházela po přechodu, podívala jsem se vpravo, vlevo – a najednou z prudké zatáčky, kde je třicítka, přiletěla dodávka a těsně u mě zastavila. A jak já mám tu představu, jak skáču tomu Ježíši do té náruče, už to mohlo být. A víte, co mi vylítlo z pusy: „To je ale blbec.“ Představte si ten trapas, já skáču do Ježíšovy náruče a říkám: „To je ale blbec.“ Naštěstí to ještě nebylo naostro. Musím si dávat víc pozor na pusu. Prý si ten skok nacvičujete... To dělám. Mentálně si ho nacvičuji. Představuji si, jak ta chvíle bude vypadat. Chystáte se na smrt i nějak prakticky? Já se snažím žít s Bohem, snažím se dát do pořádku cokoli, co mi svědomí říká, že bych do pořádku dát měla. A z těch vysloveně praktických příprav: když se mi doma nakupí nějaké věci, třeba oblečení, nosím je do kontejnerů na textil. Snažím se zbavovat zbytečného. Jinak dokud tu jsem, chci sloužit, co to jde. Listopad mám i ve svých šestasedmdesáti v diáři úplně plný: přednášky, rozhovory, všechno možné, jen do Ostravy pojedu třikrát. Omezuje mě jen to, že ve svém věku už opravdu potřebuji dost spánku. Jídlo ošidit můžu, ale spánek ne. Podle toho si plánuji, co slíbím. Teď jsem diář moc neuhlídala, ale v prosinci to bude volnější. Chystám se v adventu navíc do kláštera k trapistům, na to se vždycky těším. Jsem v domě pro hosty, ale režim mám podobný jako trapisté: tedy kromě vstávání ve tři ráno na první modlitby. Tam ženy nesmí, což mi zas tolik nevadí.

Ani nevím, zda bych to zvládla. Hodně času je věnováno modlitbě a mezi tím je i nějaká práce. Já většinou skládám vyprané prádlo. Pro třicet mnichů je ho hromada.

**LN: Vnímala jste smrt vždycky jako takový sympatický moment v životě, na který se těšíte, nebo to bývalo i jinak?**

Dlouho to tak nebylo. V dětství jsem se bála smrti, že by mi mohli umřít sourozenci, babička, rodiče... Teprve po smrti sestry jsem to téma začala zpracovávat. Bylo mi dvaatřicet, když mi umřela při autonehodě: byla jen o rok mladší. To pro mě bylo hodně těžké. Zlomová věc, teprve to mě přimělo k tomu, abych šla na hlubinu, abych o těchhle věcech opravdu přemýšlela.

**LN: Jaký vztah bychom vlastně ke smrti měli mít?**

Neříkám, že bychom neměli mít před smrtí respekt. Ale není dobrý neopodstatněný strach. Hodně lidí se bojí umírání, bolesti... Ale právě z toho strach mít nemusí. Od toho je tady paliativní medicína, hospice, to už dneska dokážeme z velké části zvládnout nebo zmírnit. Nikdo nemusí umírat v nějakých nesnesitelných bolestech. Jde hlavně o to, smrt přijmout. Přijmout ten fakt, že jsme smrtelní. Nikdo tady ještě nezůstal na semeno. A přitom spousta lidí se v tomhle chová jako pštrosi, hlavu zavrtnou do písku, nechťejí vidět a slyšet – a pak jsou velmi překvapení těsně před smrtí. A jsou na smrt nepřipravení. Myslím, že je třeba jít za nimi dřív. Těsně před smrtí už bývá málo času. Hlavně kvůli tomu objíždím republiku jako Matěj Kopecký a dělám osvětu. Už před dvěma lety jsem spočítala, že přednášku o doprovázení umírajících jsem měla víc než 2000krát. Já už to ani neumím jinak říkat, melu to jako na kolovrátku. Ale vidím, jak je to potřeba, jak je potřeba, aby to lidi nevytěšňovali, aby se o tom v rodinách mluvilo, dokud smrt ještě není na pořadu dne. Je pro ně samé nebezpečné, když si nepřipouštějí, že jsou smrtelní, když o tom nechťejí slyšet a tváří se, jako by se jich to netýkalo.

**LN: Proč se vlastně lidé bojí smrti samé?**

Je to něco konečného. A pak je to něco neznámého. A lidé se bojí toho, co neznají. A nikdo z nás nemůže říct, že ví, co bude po smrti. Jsou lidé, kteří si prošli klinickou smrtí, ale to je něco jiného. Mně pomáhá víra, já si neumím představit, že by pak nebylo nic. Moje fantazie je dost bujná, ale na tohle je krátká. Smrt je pro mě součástí života – jak jsem přešla z nitroděložního života do světa tady, tak obdobně já vidím smrt. Jak lidi učíte, aby smrt nevytěšňovali? Je důležité, aby se o ní lidé naučili mluvit otevřeně. U nás v rodině to tak je, taky jsme smrt zažili nejednou. Kromě sestry, která zemřela v autě, se v autě zabil synovec. Mezi tím byla úmrtí na mrtvičku, narakovinu, takže všechny ty způsoby umírání jsme zažili. Bereme ji, že k životu patří. Ne že bychom se o tom bavili každodenně, ale nikdo z nás její existenci nezamlčuje. Moji rodiče to třeba dělali tak, že nás odmalička brali na hřbitov. Nechali nás zapálit svíčky, odnést zvadlé kytičky těm pradědečkům a prababičkám... Já ráda říkám, že není od věci vzít děti – jednou za dlouhý čas – na úplně cizí pohřeb. To se jich emočně nedotkne a ony začnou chápat, že to k životu patří. A když se to pak v rodině stane, jsou připravené.

**LN: V Česku je hodně ateistů. Jakou útěchu mají ve smrti hledat oni?**

Já opravdové ateisty moc nepotkávám. Leckdo to o sobě tvrdí, ale o pár vět později mě požádá, ať se za něho modlím. To pak ale není ateista. Nevěřící člověk to má každopádně složitější. Já si to vlastně neumím pořádně představit, protože já jsem bez víry nikdy úplně nebyla. Na druhou stranu, v hospicích máme většinu pacientů, kteří nejsou věřící. Jenže na konci života skoro každý hledá naději, a tak se někdy změní i jejich pohled na tohle. Zažila jsem i křty na smrtelné posteli. A pak je tu druhá věc: myslím, že oni tu naději, kterou čerpám z Boha, vidí na mně, ani o tom nemusím mluvit. Nějak nonverbálně to poznají. A oni se na ní tak nějak přiživují.

**LN: Jak tedy ty nevěřící provázíte při umírání?**

Většina lidí slyší na lásku. Já tomu člověku nechci přinést nějaká moudra z ulice, na ně on není zvědavý. Lidé ze mě cítí lásku a otevřou mi srdce. Tohle je ten princip. Rozumí, že mi nejsou šumák, řeknou mi, co se jim v životě nepovedlo... Nikdy si nic nepřipravuji dopředu, vždycky počkám, kam se ten rozhovor stočí.

**LN: Já jen aby lidi neměli strach, že když půjdou do hospice, bude je tam někdo evangelizovat...**

Pro mě je velkým vzorem matka Tereza – ta říkala, že jednu věc zjistila časem: že nemusí lidi obracet, ale milovat je. O obracení se postará Pán, na lásku slyší každý.

**LN: Zažila jste pacienta, který vám byl vysloveně nesympatický, že jste se ve vztahu k němu musela přemáhat?**

Víte, že ne? V hospicích jsou nejčastěji lidé s pokročilou rakovinou. Když je lidem ouvej, i hrubián zkrotne. Když je ve fázi agrese, odmítá přijmout, že umírá, je to někdy nepříjemné. Ale to je jen fáze celého toho procesu. S tím umíme pracovat, nebereme to osobně.

**LN: Mluvíte často o tom, že umírání přitahuje zázračné situace. Je nějaký příběh, který se vás za ta léta zvlášť dotkl?**

Je jich hodně, ale velmi silný moment jsme zažili s pánem, který kdysi způsobil děvčátko, jednou ho viděl jako mimino a pak už nikdy. Teď umíral a naši sociální pracovníci se podařilo to děvčátko najít. Jeho dcera žila na východním Slovensku, odtamtud přijela kus cesty, tomu tátovi nic nevyčítala a naopak mu děkovala, že jí daroval život. V takovém momentě smíření je velká síla.

**LN: Dojde k nějakému smíření vždycky?**

Bohužel ne. Hodně zle dělá třeba mamon, když přijde na spory o dědictví.

**LN: Někdy se lidé bojí mluvit s umírajícím otevřeně nebo neví, o čem s ním mluvit...**

To je časté. Pamatuji si jednoho pacienta, který se mi při vizitě v hospici svěřil, že má problém se svou velkou rodinou. Chodili za ním často, ale vždycky všichni zároveň. Řekl mi tehdy: „To je mně na prd. Já potřebuju mluvit s každým z nich zvlášť. Stačí pár minut.“ Když rodina přišla na návštěvu příště, recepční z hospice se povedlo zadržet je. A došla pro mě. Vysvětlila jsem jim, kde je problém, ale pro ně byly tyhle rychlé hromadné návštěvy vlastně způsobem sebeobranou před situací, která byla těžká i pro ně. Říct tátovi dvě tři anekdoty a pak zase hromadně

odejít. Hlavně nenačínat nějaké vážné téma. Přesvědčovala jsem je dlouho, nakonec jsem výrok jejich otce citovala doslovně. Teprve ten zabral. Nakonec – když se o tři měsíce později potkali při setkání pozůstalých – si vyprávěli, co komu táta řekl, před čím ho varoval, za co mu poděkoval...

**LN: Věnujete se provázení umírajících a jejich rodin dlouhá léta. Neměla jste někdy pocit, že jste z toho úplně semletá?**

Já se snažím každého pozorně vyslechnout, ale nemůžu ty problémy v sobě ukládat. Já je rovnou odrážím směrem k Bohu. Ty jejich nářky odevzdávám jemu. Neskladuji to v sobě, pak bych nebyla platná těm dalším. Za celý život jsem nepoznala syndrom vyhoření. Ale za to musím děkovat otci Ladislavovi, který mě vždy vyposlechl, poradil mi. Tenhle způsob – „pozorně vyslechnout, ale neskladovat“ – mě naučil právě on. Jde o to, odevzdat vše Pánu a neradit mu, co s tím má udělat. Co mě opravdu vyčerpávalo, byla organizační stránka, hlavně takové to vyjednávání s politiky. Ale to jsem v sedmdesáti letech předala mladším.

**MARIE SVATOŠOVÁ (76)**

Zakladatelka prvních českých hospiců se narodila v Hlavňově. Vychodila nejprve školu pro zdravotní sestry, pak pokračovala ve studiu na medicíně. Po roce 1989 pracovala pro Českou katolickou charitu, kde organizovala domácí péči, v roce 1996 stála u zrodu prvního českého hospice v Červeném Kostelci. Je autorkou několika knih o provázení umírajících, o tomhle tématu také léta přednáší. Aleš Palán s Marií Svatošovou vedl knižní rozhovor, který vyšel letos v říjnu pod titulem Neboj se vrátit domů.

**LN: Otec Ladislav vás třicet roků duchovně vedl. Jak to vypadalo v praxi?**

Ladislav byl kněz a lékař v jedné osobě, což je vzácná a dobrá kombinace. Potkala jsem ho v době, kdy vrcholila krize mezi mnou a manželem, ve stejnou dobu se mi zabila v autě sestra a doléhalo na mě taky to, že manželství zůstávalo bezdětné. Brečela jsem šest týdnů v kuse, byla jsem úplně na dně. Přátelé viděli, jak se sypu, tak mě na víkend vzali k němu do Třebenic. Pochopila jsem brzy, že to je člověk, který mi má hodně co dát. Intenzivně se mi pak věnoval skoro třicet let, než ho dva kluci zavraždili. Kdybych tu byla dvě stě let, nemohla bych splatit, co mi dal. Čeština asi ani nemá výraz pro typ vztahu, co jsme měli. Já si představuji, že takové vztahy budou v nebi. Ladislav zachránil naše manželství a naučil mě hodně o doprovázení umírajících a nemocných. A postupně mě i některé věci odnaučil – třeba mě zbavil hysterických reakcí. Dřív jsem občas vybuchla, on mě to opravdu odnaučil.

**LN: Víte, co je s těmi, kteří otce Ladislava zabili?**

Ode dne té vraždy se za ně modlím. Mám Ladislavovu školu a vím, že jejich konverze by byla jeho největší satisfakcí. Mladšího z nich jsem před několika lety navštívila, po vězeňském kaplanovi mi vzkázal, že by mě chtěl vidět. Myslím, že jsme to zvládli dobře.

**LN: Celý život jste v plném zápřahu, staráte se o stovky lidí... Jde to vůbec spojit s manželstvím?**

Můj muž byl taky ponořený do své práce a naučili jsme se jeden druhého respektovat. A děti jsme neměli – s těmi by to takhle nešlo.

**LN: Váš muž umřel náhle, ani jste se nestihli rozloučit...**

Když jsem našla manžela mrtvého na chalupě, musel tam být dva tři dny, prostě nepřišel do Prahy. Trávil tam hodně času, já jsem mu vždycky navařila. Úplně náhlá smrt to nebyla, měl anginu pectoris, bral léky na tlak. Věděla jsem, že se to stát může. A nemůžu ani říct, že jsme si něco nestihli říct. Že jsme si něco dlužili. My jsme se žádným tématům nevyhýbali.

**LN: Takže dobrá smrt je, když si člověk se všemi blízkými stihne říct, co má?**

Ano. Říct, co má, odpustit, nemít vztahové dluhy. To je dobrá smrt.

VYŠLO V MAGAZÍNU

# Pátek

PRO OBSAH AKTUÁLNÍHO ČÍSLA KLIKNĚTE ZDE.

PETRA TAJOVSKÝ POSPĚCHOVÁ

© 2019 MAFRA, a.s., ISSN 1213-1385 © Copyright ČTK, Reuters, AFP. Publikování nebo šíření obsahu je zakázáno bez předchozího souhlasu.