Vzácnosť prítomného okamihu



Niektorí ľudia sa neustále zaoberajú minulosťou, analyzujú ju, rozmýšľajú, čo mohli urobiť inak. Iní riešia očakávania a obavy spojené s budúcnosťou. Akoby si neuvedomovali, že najdôležitejší okamih je práve tento. Prítomnej chvíli treba venovať najväčšiu pozornosť a vnímať ju ako veľký DAR. Zastavme sa a nemyslime na to, čo bude, ale celou svojou bytosťou vnímajme a sústreďme sa na človeka, ktorý je s nami, reflektujme aj seba samého, svoje emócie, fyzické pocity, správanie, zamerajme sa na situáciu tu a teraz a buďme vďační...

Pred niekoľkými rokmi:

Je 17.30, mám pred sebou ešte dlhú cestu domov, som unavená, naozaj mám za sebou ťažký deň s pacientmi, vonku je od rána sychravo a teraz začalo liať. Stojím pred dverami izby novej pacientky a najradšej by som už bola niekde inde. Ale sľúbila som primárovi, že za ňou dnes pôjdem. Tak chcem splniť sľub, byť tam najkratšie ako sa len bude dať a dohodnúť sa s ňou, že prídem zajtra... Zaklopem a vchádzam do izby asi 50-ročnej ženy s pokročilým onkologickým ochorením s prognózou dožitia niekoľkých týždňov. Vidím, že je veľmi smutná a pôsobí nesmierne krehko a osamelo. Sadám si na stoličku vedľa jej postele a myslím na to, že ona ma teraz potrebuje viac, než ja potrebujem odísť...

Zo začiatku mi odpovedá veľmi úsečne, nechce byť hospitalizovaná, nepáči sa jej tu. Postupne sa dostávame k témam, ktoré ju aktuálne zamestnávajú. Ide o otázky utrpenia, zmyslu života, smrti.

Uprostred rozhovoru ma s nadšením v hlase preruší: „Viete, teraz čítam takú jednu dobrú knihu o ...“ Rozpráva mi podrobnosti o zmysluplnosti ľudskej existencie. Je to veľmi vzácna chvíľa, uvedomujem si, aké je to pre ňu veľmi dôležité... Rozhovor ale zakončí vetou: „No ale vidíte, teraz som už úplne zbytočná, nikoho nemám, som na tomto svete len na príťaž, môj život už nemá žiadny význam.“ V očiach sa jej lesknú slzy a vtedy jej odpovedám: „To vôbec nie je pravda. Prišla som sem veľmi unavená a vy ste mi zlepšili deň. Zdieľali ste so mnou nadšenie z veľmi zaujímavej knihy a som vám naozaj vďačná. Najmä ste mi ukázali, čo je v živote naozaj podstatné a dodalo mi to novú energiu, ktorú môžem teraz dávať ďalej.“

S jemným úsmevom reagovala: „Myslíte to vážne? Tak to by som mohla byť užitočná aj sestričkám. Tiež sú veľmi vyčerpané...“

Milí priatelia, ak dokážeme žiť v prítomnom okamihu, ak budeme venovať plnú pozornosť ľuďom okolo nás, vtedy sa budeme vzájomne obohacovať a aj osobnostne rásť. Prajem Vám výnimočné prežitie tejto chvíle a nové inšpirácie pri čítaní nášho časopisu.

Prof. PhDr. Mgr. Patricia Dobríková, PhD.et PhD.