



Jiný svět – svět agrese

Jiný svět – svět smíchu

Jiný svět – svět řeči beze slov

Jiný svět – svět smysluplných nesmyslů

Jiný svět – svět radosti a slz

Jiný svět – svět, ve kterém jsou cesty velmi často zmatené

Někdy se zdají být dokonce téměř neproniknutelné. Avšak často dojem klame a cesta za poznáním může vést k úžasným objevům a poznatkům. Úvodem se podíváme na to, co vás během této nezvyklé cesty čeká.

Jiný svět – svět převrácených tabu

Jiný svět – svět rozpaků

Jiný svět – svět lásky k pravdě

Jiný svět – svět zmateného sebeurčení

Jiný svět – svět potěšení

Doufáme, že tato kniha a v ní obsažené informace, tipy a historky se stanou užitečným průvodcem a pomocníkem při poznávání Jiné země a jejich obyvatel. Přejeme vám ŠŤASTNOU CESTU.

Jiný svět, svět radosti a slz strana 12
Emoce, srdečně vítajte.

S pocity je to těžké. S rozumem a logikou zde obvykle nepochodíme. A pokud rozum pomalu ochabuje, dá se zmatkům jen těžko vyhnout. Nesmíme zapomínat, že pocity se nestávají dementními, naopak nabývají s postupující demencí na intenzitě a jejich kontrola slábne. Takový člověk bezprostředně prožívá něžnost, radost, rozkoš, ale také v něm ožívají hněv, pochybnosti, strach. To vše stále více ovlivňuje jeho chování k druhým. Jedná upřímně a intenzívně. Na takové chování bychom měli reagovat odpovídajícím způsobem – tedy otevřeně a s respektem.

Jiný svět, svět smysluplných nesmyslů strana 24
Matoucí, ale také kreativní.

Řeknete si, že nesmyslné nemůže být smysluplné. Jedno přece vylučuje druhé, říká logika. To je pravda, pokud použijeme obvyklá měřítká. Vše se ale zkomplikuje, když do hry vstoupí tvrdohlavost. Jak samotné slovo napovídá, někdo vyhodnocuje situace podle svého a na svém přesvědčení tvrdošíjně trvá.

Někdy se stane, že takový postoj významně koliduje s obecně uznávaným názorem. Kdo v takové situaci rozhodne, co je správné a co ne? V každém případě bychom neměli odsuzovat paušálně vše, co neodpovídá běžným normám. K tomu, co se nepřesně označuje jako „duševní zmatenost“, se lze vztahovat vědomějším způsobem – takový člověk má pro své chování určitě nějaký důvod. Není snadné jej vypátrat, ale nelze přehlédnout, že jeho jednání je kreativní a zaslouží si pozornost a porozumění.

Jiný svět, svět řeči beze slov strana 34

Komunikace všemi smysly.

Ustoupí-li racionalita do pozadí, reaguje mnoho lidí podrážděně. V našem přetechizovaném světě, který oceňuje efektivnost, jsme totiž zvyklí, že věci fungují hladce, logicky.

Avšak pro lidi, kteří onemocní demencí, to neplatí. U nich kontakt se světem zprostředkují smysly. Smyslové poznání spojují s pocity a okolní svět pak vnímají se zvýšenou citlivostí. Proto jsou při setkání s takovým člověkem smyslové prožitky důležité. Gesta ukáží mnoho, pohled řekne více než tisíce slov a něžný dotyk je často cennější než jakýkoli rozumný argument.

Jiný svět, svět úsměvu strana 46

Úsměv staví mosty.

Člověku s demencí ani tomu, kdo o něj pečuje, není často do smíchu. Člověk s demencí cítí, že mu jeho rozum přestává sloužit. To mu nahání strach a vyvolává řadu pochybností, ale zároveň nesnižuje jeho chuť smát se. Je schopen se v krátkém okamžiku rozesmát. Jinými slovy: panuje-li v duši harmonie, není smích nikdy daleko. Ve stavu demence probíhají vjemy nefiltrovaně, odehrávají se přímo, tady a teď. Pták, kterého zaslechne cvrlikat, ho potěší stejně jako květina, její barva a vůně, nebo jako dětský smích, který se dotkne jeho duše a oživí krásné vzpomínky. Jak má na to reagovat průvodce? Nejlépe s pochopením a úsměvem.

Jiný svět, svět agrese. strana 56

Hranice mezi útokem a obranou.

Je přirozené, že když s námi někdo zachází nespravedlivě, bez respektu či s pohrdáním, bráníme se. Svůj vztek a podráždění ale umíme zpravidla ovládnout.

Když ale člověk již není schopen své pocity vědomě kontrolovat, mohou vyústit v agresi. Proto nesmíme osoby s demencí provokovat, naopak je třeba dávat najevo respekt, empatii a trpělivost. Jejich případný útok můžeme chápat jako přirozený obranný mechanismus. Je dobré si to připomínat, protože to nám pomůže řešit situace v klidu a mírně.

Jiný svět, svět převrácených tabu strana 70**Nic pro jemnocitné.**

I veselí a radost znamená v Jiném světě často něco jiného, než jsme obvykle zvyklí. Například hra s vlastními exkrementy může být považována za zábavu.

To jistě není obvyklé, naopak nás to spíše odpuzuje. Přesto by nás tyto situace neměly od návštěvy Jiného světa odradit, i když je jisté, že se mnoha nepříjemnostem nevyhneme. Pokud takovou výzvu statečně přijmeme, získáme cenné informace a zkušenosti, a budeme tak schopni nahlédnu a porozumění. To, co se jeví jako odporné či odpudivé, netrvá stále. Ostatně averze je otázkou úhlu pohledu, kterým poměřujeme různé kultury. Něco, co je nám a naší západní civilizaci odporné, může být v jiných regionech zcela normální. Odpor je tedy subjektivní záležitost, mnohdy iracionální a souvisí také s naší výchovou. Lidé s demencí nechali své zábrany daleko za sebou.

Jiný svět, svět rozpaků strana 80**Ne vždy společensky přijatelné, ale vždy autentické.**

Co je trapné a co ne, určují kulturní normy, které se vytvářely po staletí. Nezřídka vznikly na základě náboženských požadavků. Co se ale stane, když rozum slábne? Vzniká vakuum a tím také nový prostor. „To se nedělá“ patří minulosti. V Jiném světě rozpaky neexistují. Zábrany padají, odvážné činy jsou povolené. Vše je upřímné, bezprostřední a autentické. Na to bychom neměli zapomínat, zejména pokud úzkostlivě lpíme na obvyklých standardech chování. V Jiné zemi se setkáme se zvláštnostmi a reagovat na ně musíme obezřetně a tolerantně.

Jiný svět, svět lásky k pravdě strana 90**Lež přísně zakázána. Pokud ovšem není nutná.**

V Jiném světě je mnohé jinak. Ale paradoxně právě proto jsou mnohé věci pravdivější. Ztrácí se totiž schopnost klamat a podvádět. Zastírání je příliš komplikované. Vše je prožíváno bezprostředně a stejně tak i komentováno. To nemusí být vždy příjemné těm, kteří jsou citliví a zvyklí na běžná pravidla chování. Etiketa v Jiném světě nemá své

místo, mluví se zde věcně a bez obalu. Zkrátka a dobře: Demence odhaluje pravdu. To bychom měli stále mít na paměti. A co když někdy musíme zalhat? Pokud taková „nutná“ lež přispěje k všeobecné pohodě a harmonii, pak se k ní můžeme uchýlit.

Jiný svět, svět zmateného sebeurčení. strana 104

Dělej to, co druhého činí šťastným.

Lidé s demencí působí na své okolí často zmateně a bezmocně. Domníváme se, že to, co považujeme za pravdivé a přijatelné, musí vycházet ze společenských standardů chování. Ale to je pravda pouze částečně, zejména když nahlížíte situaci z perspektivy postižených. Ti ji mohou vnímat jinak. Je to pochopitelné, protože každý člověk chce žít svůj vlastní život, rozhodovat se sám a rozhodně nestojí o napomínání. Právo na sebeurčení nemůžeme vzít nikomu, lhostejno v jakém duševním stavu se nachází. To bychom měli mít stále na paměti a respektovat, i když se tu a tam odchýlí od běžného chování a zdá se nám to nerozumné a zmatené.

Jiný svět, svět potěšení strana 118

Nechat se hýčkat krásou.

Když hladíme kočky, spokojeně předou, děti, pokud se cítí v bezpečí, září štěstím. I dospělí lidé se těší z projevů náklonnosti a blízkosti. Pohlázení je balzámem na duši, proč si tedy toto potěšení odpírat a nenechat se hýčkat. Věci, které si člověk celý život odpíral, si nyní může užívat stejně jako malé dítě. Může přitom klidně vypadnout z role, kterou hraje – a to bez omezujících „když“ a „ale“. Budeme-li upřímní, je to vlastně záviděníhodná situace, nebo ne?

Jiný svět, svět péče o sama sebe strana 130

Opatrovat se v Jiném světě.

Mezilidské vztahy mohou být úžasné, přinášejí pocit sounáležitosti, bez které se jen těžko obejdeme. Nicméně často jsou komplikované a náročné. Proto nesmíme zapomínat na odpočinek a osvojit si umění relaxace.

Stručné shrnutí	strana 133
Rejstřík pojmů	strana 134
Nadace Šťastné momenty –	
GLÜCKSMOMENTE STIFTEN e. V.	strana 137
Poznámka	strana 140
Obrazový materiál	strana 141