

Malá životní inventura

Když o tom tak přemýšlím, řekla bych, že možná ta inventura s psycholožkou Janou Tomanovou nebyla tak malá. Mluvily jsme o tom, jak se podívat na to, co je v našem životě nefunkční, a co naopak má hodnotu, a podle toho nastartovat proměnu svého života. Řeč byla o tom, co všechno je užitečné udělat a co nám v této změně brání.

Když člověk dostane RS, začne asi vážit, co mu v životě prospívá a co ne. Možná se dívá i na různé oblasti života. Vnímáte to tak i vy?

Mně to trochu připomíná inventuru. Já toto slovo pro životní bilancování mám ráda. Nejen, když onemocní naše tělo, ale někdy onemocní i duše, naše vztahy, zkrátka náš svět, vždy to může být příležitost. Jak se říká: pro smutného člověka je svět smutný, pro veselého naopak veselý. Opravdu záleží na tom, jakou optikou se na to, co se děje, díváme. Samozřejmě, když vstoupí člověku do života chronická nemoc, většina lidí si musí odžít ty fáze, které přicházejí, než novou situaci dokáže přijmout – to jsou například to známé popření, vztek, smutek apod., o tom jsme spolu už párkrát pro RS Kompas hovořily. Nicméně potom přijde čas, kdy si člověk může říci: dobrá, stalo se to, je to hrozné, tak se pojďme podívat, jak to překonám. Asi prvním krokem, jak zvládnout takovou změnu, je naplno si přiznat: toto je se mnou napořád, nečekat, že se to změní, že se náhle uzdravím nebo lékaři řeknou, že se spletli, nestává se to. V případě, že člověk přišel navíc o vztah, nečekat, že se partner vrátí, pokud přijdeme o práci, nedoufat, že nás šéf zavolá zpět. Přestože malá část našeho já někde v koutku možná umanutě říká: já chci, aby to bylo jako předtím, je dobré uznat fakt, že nic nebude jako předtím. No a právě v tom okamžiku je čas na to, aby si člověk udělal kompletní inventuru svého života. Dělá se to obvykle tak, že si člověk sepíše seznam běžných činností, ať už ve dnech všedních či svátečních, a tento seznam nám odhalí i ty činnosti, které už nechceme nebo nepotřebujeme dělat. Ty se potom pokusíme ze svého života odstranit nebo je dělat co nejméně. Když se například rozhodneme nedělat činnosti týkající se domácnosti nebo omezit setkání s lidmi, kteří nás nijak neobohacují, zjistíme, že většinou se nic nestane.

Než jsme si začali povídat, zmínila jste se, že jste tu nedávno měla pacienty, se kterými jste dělali jakousi inventuru vztahů. Mohla byste o tom něco říci?

Ano, alespoň si to osvěžím. S trochou nadsázky můžeme říci, že vyklidit šatník je daleko lehčí než si uklidit ve vztazích. Je těžké někomu i blízkému říci: Dnes tě nenavštívím, protože si chci udělat den pro sebe. Říci přátelům, že už nebudu chodit na naše pravidelná setkání, protože se chci věnovat něčemu jinému nebo zkrátka už mi tato posezení nic nedávají. Pacienti často říkají, že nemoc nám chce něco říci, může to být i to, že máme v krajním případě definitivně odejít ze vztahu, který je dlouhodobě nefunkční. Co jiného by nás mělo upozornit na to, že něco nefunguje, než to, že tělo onemocní? Co by mělo být ještě tou pomyslnou poslední kapkou? Já vím, odejít ze vztahu je vždycky těžké, ale pokud ze svého světa takto odstraníme vztah, který už je vyčerpaný, otevírá se nám prostor pro nové vztahy, nové lidi, kteří nás budou více inspirovat – a ten nový vztah nám dodá energii a sílu. Mnoho mých pacientů to takto říká: Ano, nechali jsme ze svého života odejít lidi, se kterými jsme si už neměli co dát, a byl tam najednou volný prostor. Nezůstal dlouho prázdný, přišli do něho lidé, se kterými nás komunikace více naplňuje.

Stává se, že člověk, když dostane RS, najednou zjistí, že už z různých důvodů nemůže dělat svou práci nebo zaměstnavatel ho chce propustit. Jak se na takovou situaci dívat pozitivně?

Především je dobré, že jsme tuto informaci vůbec dostali. Setrvat v nějakém polofunkčním pracovním vztahu nemá příliš smysl. Pokud jsme někde, kde nás zaměstnavatel trpí, není to pro nás příliš povzbuzující, protože to samozřejmě cítíme. Držíme-li se sami zuby nehty práce, která nám nepřináší žádný velký užitek, radost

ani smysl, bere nám energii, nemáme chuť se pouštět v této práci do nových projektů, je to zkrátka stav vyhoření, měli bychom odejít, protože setrávání v takovéto práci, držení se v ní za každou cenu je velký ztrout energie. A přízněji se, i takovéto vyčerpání může vést k atace nemoci. To, co nás často v takovémto zaměstnání drží, je strach. Pokud tento strach odejít je jedinou motivací, neměly by nás tyto obavy limitovat v ochotě pouštět se do nových věcí. Ono se vždy říká takové klišé, že když něco opustíme, čeká nás něco lepšího. Nemusí to být něco lepšího, ale vždy to bude jiné. Něco, co je třeba důležité pro nadcházející etapu našeho života.

Slyšela jsem, že někteří pacienti po takovéto inventuře úplně změnili svůj pracovní život a nyní mají tzv. portfoliový job.

Ano, to je pro některé pacienty moc dobré. Pracují na více místech, například na zkrácený úvazek nebo jen některé dny v týdnu. Něco dělají pro finanční stabilitu, něco pro potěšení, vnáší to do jejich života větší pestrost a obvykle i větší rovnováhu.

Už jsme o tom také mluvili, jednou z oblastí, ve které bychom si měli udělat jasno, je vztah k nám samotným. Jak se k tomuto dá postavit pozitivně?

Říká se, že když si člověk uvědomí, že nejzákladnější vztah je vztah sám k sobě, už nikdy nebude sám. Na druhou stranu se lidé bojí být sami se sebou. Ta konfrontace se sebou, to pohlédnutí sobě do tváře, nahlédnutí do hlavy, srdce, duše, může být někdy bolestivé. Je to nepohodlné, proto volíme nejrůznější aktivity, shromažďujeme kolem sebe lidi, se kterými si možná nemáme co říct, ale jsou takovým filtrem, který nás izoluje od nás samotných. Proto se spousta lidí samoty bojí. Ono to ale nemusí být těžké vytvořit si dobrý vztah sám k sobě, a když se nám to podaří, tak se nám obrovsky uleví. My od sebe nikam neode-

jdeme. Například se dá začít dobrým vztahem ke svému tělu. Ocenit ho za to, že i když je nemocné, tak se nevzdává, každý den dokáže vstát a jít dál, i když cítí nějaké obtíže, stejně se zvedne a dělá věci, které ho těší. Někdo se ponoří do své hlavy, svých myšlenek, do toho, co ví, co umí, co ho zajímá, někdo se podívá na své emoce a uvědomí si: já jsem dobrý člověk, protože umím vytvářet hezké vztahy s lidmi, a cítím, že i ostatním lidem je se mnou dobře. A mně samotnému je se sebou také dobře, protože znám tyto svoje kvality, vím, co jsou moje hodnoty, vyznám se v sobě. Umím být k sobě empatický a baví mě sám sebe sledovat. Je dobré, když si každý vytvoří sám v sobě určité místo, kde cítí svůj střed, kde sídlí jeho stabilita. A když se cítíme fyzicky, emočně nebo vztahově rozkolísání, je možné se do tohoto místa, bodu síly, stáhnout, spočinout v něm. Je to něco, čeho se můžeme chytit, pro někoho je to vyložené vizuální vjem, jakési madlo, které cítí v břiše, srdci nebo nohou, pro někoho je to spíše psychická opora, taková opěrná hůl stvořená z hodnot, o které se člověk může opřít.

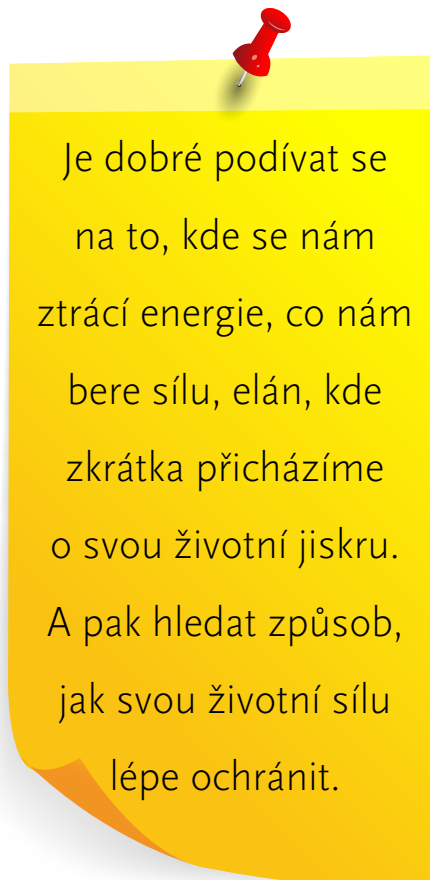
Dokázala byste uvést příklady, jak se lidé dopracovávají k tomu, že je život s RS pro ně příležitost?

Je zajímavé, že na svůj život jako na příležitost se často umějí podívat lidé, které RS už nějak fyzicky omezila. Slýchám od nich, že se jim nyní žije lépe, protože si uvědomili, že každý den je dar. Ta příležitost, kterou v sobě každý den skrývá, je podle nich i v tom, že mohou dělat to, o čem do té doby jen přemýšleli jako o něčem, co by jim udělalo radost. Známe například paní, která si vyjednala u zaměstnavatele úpravu pracovní doby, tedy část týdne pracuje doma. Rozvrhla si nyní práci tak, aby splnila, co je třeba udělat, ale dvě hodiny denně si udělá přestávku a věnuje se vytváření patchworkových dek a moc ji to baví. Pak máme pacienty, kteří píší pohádky – a někteří jsou v tom úspěšní. Když děláme něco, co nás skutečně těší, je to i takový lék proti stresu. Neurologové všem pacientům doporučují, aby se vyhnuli stresu. Mnohým z nich, těm hodně aktivním, také říkají: Je jedno, jak budete odpočívat, ale odpočívajte. Jenomže my, jak jsme v takovém tom kolotoči života, se často cítíme dobře nebo špatně podle toho, kolik věcí ten den

zvládneme či kolik toho zařídíme. A už méně si všímáme toho, jak se při těchto činnostech cítíme. A najednou lékař řekne: šetřete se. Jak se to ale dělá? Někdo si lehne na gauč a za pět minut ho to přestane bavit, pak si vezme knihu – a ehle, také není moc zajímavá, takže si pak začne vzpomínat, co ho skutečně baví, co by rád. Je to o učení se, více vnímat, jak se skutečně cítíme, při čem je nám dobře, pak si třeba sedneme na lavičku do přírody, kde můžeme jenom tak být.

Je to o tom, jako kdyby to „jenom tak být“, bez posuzování, mělo zpočátku menší hodnotu?

Ano, skoro pořád nám v hlavě běží, tohle je dobře, tohle je špatně. Někdy je ale dobré jen tak být.



Dá se změnit, když naše mysl je nastavena spíše kriticky, když vše vnímáme spíše negativně? Dá se s tím něco dělat?

Dá – když máme hodně silnou vůli. Je to, jako když se učíme cizímu jazyku. Pokoušíme se

mluvit a někdo nás opravuje. Jenomže ten rozdíl je v tom, že mluvíme sami se sebou a opravujeme sami sebe. Náš obvyklý monolog je třeba hodně negativní, vyčítavý, hodnotící, to nesmíš, to je špatně, to bys měl, tohle by ti nikdo nedovolil, tohle se nepovede, to nedokážu, nemohu, bojím se. To jsou ty promluvy, které nám často běží hlavou, náš starý scénář. Tento negativní monolog bychom měli souběžně přemazávat, opravovat novou promluvou, ve které se dokážeme více povzbudit, mluvit na sebe laskavěji, být na sebe hodnější. V tomto novém scénáři, který by postupně měl v našem životě převládnout, by mohla znít slova jako: zvládnou to, vyzkouším to, buď můžu mít strach, nebo můžu něčemu věřit, to, co se stalo, je tragédie, ale může to být začátek něčeho nového, je to příležitost a já to tak vezmu. Jde o to nahradit tu starou nahrávku ve své hlavě něčím novým, co nám i našemu zdraví udělá dobře.

Kdybych se obloukem vrátila k naší inventuře, dalo by se říci, co je pro tuto inventuru a následně nové vykoření užitečné?

Je skutečně dobré zjistit, co je pro nás v životě důležité. Je užitečné si vzít papír a tužku a sepsat si to. Dám příklad: v oblasti vztahů pro nás bude asi nejvíce důležitá rodina. Můžeme si vypsát, kdo do této rodiny patří, protože často jsou to pro nás i lidé z širší rodiny. Podívat se na to, kdo je pro mě z té rodiny nejdůležitější. Kdo mě nejvíce potřebuje, kdo mi dává největší podporu, kdo mi energii bere – a takhle se dá rozklíčovat každá oblast našeho života. Takováto analýza nám ukáže, co pro nás má v životě skutečnou hodnotu. Pak jednou za čas mohu udělat něco, co jsem do té doby nedělala, něco nového. Třeba to, že pošlu životopis někam, kde by mě práce bavila více nebo by byla méně náročná. Nebo by ta práce byla blízko domu, protože lidé často dojíždějí, protože mají pocit, že jinde by tu práci nesehnali. Nebo je to zaměstnání finančně výhodné, ale je na druhou stranu tak vyčerpávající, že to jejich zdraví nedělá dobře. A to je další důležitá věc. Je dobré podívat se na to, kde se nám ztrácí energie, co nám bere sílu, elán, kde zkrátka přicházíme o svou životní jiskru. A pak hledat způsob, jak svou životní sílu lépe ochránit.

Telefonní informační linka pro pacienty s roztroušenou sklerózou

 **800 100 444**

Pro všechny, kteří trpí touto nemocí, jsme připravili novinku – **bezplatnou telefonní linku**, na které se můžete informovat o řešení problémů spojených s touto diagnózou, především jak zvládat pravidelnou aplikaci injekčních léků, řešení nežádoucích účinků atd.

V čase **od 9.00 do 16.00** hodin v pracovní dny vám poradí, pokud to bude v jejich silách, jedna z našich odborných poradkyň, které mají několikaleté zkušenosti s podporou pacientů s RS. Mimo tuto dobu můžete na této lince zanechat svůj vzkaz a poradkyně se s vámi spojí v následující pracovní den, pokud to bude možné.



RS KOMPAS