



## téma čísla

# SEBEVĚDOMÍ

Zvednout se po první atace RS – obrazně nebo doslova – na nohy není vůbec lehké. Stejně tak není jednoduché získat zpět ztracenou sebevědu. Při rozhovoru s neuroložkou doc. MUDr. D. Horákovou, Ph.D., a psychoterapeutkou R. Malinovou jsme přišly i na to, že získat znovu ztracené sebevědomí je něco jako dozrát ke druhé dospělosti. V tomto čísle naleznete i asertivní desatero a nechybí ani příběhy.

## obsah

### **DRUHÁ DOSPĚLOST str. 2–3**

Rozhovor s doc. MUDr. D. Horákovou, Ph.D., a psychoterapeutkou R. Malinovou. O krocích, které mohou vést ke zdravému sebevědomí.

### **JÍT NA TO JINAK str. 4**

Rozhovor s pacientkou Renatou Neveselou.

Jak se nevzdávat toho, co nás těší, a najít rovnováhu.

### **ASERTIVNÍ DESATERO str. 6**

Užitečný pomocník sebevědomého člověka.

Jak na to.



## DRUHÁ DOSPĚLOST



Dana Horáková a Renata Malinová

Během našeho rozhovoru s neuroložkou doc. MUDr. Danou Horákovou, Ph.D., a psychoterapeutkou Renatou Malinovou z RS Centra 1. LF UK a VFN v Praze jsme přišly na to, že cesta pacienta ke zdravému sebevědomí je jako růst dítěte. Na počátku je vyděšený novorozenec vystrašený neznámým světem a na konci, když všechno dobře dopadne, je tu zdravě sebevědomý dospělý. A my jsme si povídaly o všem, co je mezi tím. Plnou verzi rozhovoru zveřejníme na [www.rskompas.cz](http://www.rskompas.cz).

**Na počátku nemoci nemá pacient mnoho sebevědomí. Řekla bych, že ke zdravému sebevědomí vede dlouhá cesta. Na počátku nemoci se asi setkáváte s vyděšenou bytostí, která neví, kudy kam. Jak tomuto pacientovi může pomoci psychoterapeut?**

**Renata Malinová**

Sebevědomý pacient je spíše ideál, takových lidí moc nepotkávám. Ale i proto se zde o tom asi bavíme, aby jich bylo více. Na počátku nemoci pacient obvykle cítí vinu, zoufalství, vztek a spoustu dalších emocí a o nějakém velkém sebevědomí se v této fázi nemoci nedá mluvit. Rozumím tomu, protože když člověku udeří do života něco jako roztroušená skleróza (RS), vezme mu to mnoho věcí. Během první ataky nemoci přestane člověka obvykle poslouchat tělo. Pacienti zakopávají, padají, nemohou chodit, špatně vidí, a to má samozřejmě

vliv na jejich sebehodnocení. Zpočátku se s tím nedá mnoho dělat, musí se to prožít, vyvztekat, vybrečet. V takové chvíli je ale velmi důležité, aby neurolog pacientovi co nejdříve vysvětlil, že se s tím něco dělat dá a že existují léky na jeho potíže. Před pacientem v tomto okamžiku je dlouhá cesta. Na konci této cesty ale může být pochopení, že nemoc je pouze malou součástí jeho života, že je to jen malý střípek z velké mozaiky.

**Jak pacientovi může v této chvíli pomoci neurolog?**

**MUDr. Dana Horáková**

Po více než dvaceti letech, co léčím pacienty s RS, jsem přesvědčená, že o tyto pacienty by se měl starat tým zajišťující komplexní péči. Jako příklad nám může posloužit právě moment, kdy se pacient

dozvěděl diagnózu. Aby se co nejlépe vyrovnal se vším, co RS přináší, je klíčové, aby se rychle dozvěděl, co se s ním děje. Aby jeho obtíže byly správně pojmenovány a někdo, kdo tomu rozumí, mu sdělil, že se s tím dá něco dělat. Těch otázek je ale podstatně více, pacient chce od neurologa často i odpovědi na otázky, které se netýkají přímo léčby. Chce se s ním podělit o to, čeho se nejvíce bojí, chce radu, jak si má nejlépe zorganizovat život. Jenomže tak, jak je dnes náš systém nastaven, lékař nemá na dlouhé povídání s pacientem čas. Někteří lékaři to řeší tak, že nemocného informují hodně ve zkratce a často používají odborné výrazy, kterým pacient nerozumí. Ten pak vyjde z ordinace, pamatuje si sotva pětinu všeho, co slyšel, a to přináší řadu dalších problémů. Proto by měl být k dispozici další odborník,

kteří v této fázi vypomůžou. Od počátku by to měl být tým zahrnující psychoterapeuta, fyzioterapeuta, sociálního pracovníka, specializované sestry, případně i další. Nedávno, když jsme dělali studii pacientů po první atace nemoci, se nám moc osvědčilo, že zde působila koordinátorka, která s pacientem předem probírala vše okolo života s RS. Lékař se pak mohl plně věnovat právě medicínské části. Myslím, že tak by to mělo správně být, protože lékař má především léčit, to je jeho hlavní úkol a poslání.

### **Co může být další krok?**

#### **Renata Malinová**

Napadá mě, že cesta pacienta k sebevědomí je podobná růstu dítěte v dospělého člověka. Na počátku léčení je pacient vyděšeným novorozencem, který hodně prožívá a zažívá, učí se, získává zkušenosti a zraje k osobní zodpovědnosti, až je z něj dospělý člověk. Dospělý, který ví, jak se svou nemocí žít, umí o ní komunikovat a do jisté míry jí i rozumí. Vztah lékaře a pacienta je pak rovnocenným partnerstvím, kde lékař hlídá odbornou stránku věci a pacient si řídí potřebnou péči o sebe, protože se stala přirozenou součástí jeho života. Na počátku léčení je ale pacient skutečně jako malé dítě, které potřebuje „tátu“ – lékaře, který mu pomáhá znovu získat stabilitu. Lékař, podobně jako otec, říká: Já vím, jak na to, společně najdeme řešení, ukážu ti cestu. A pak je tu psychoterapie v roli „mámy“, která opečovává a říká: Neboj, pojď, rozebereme to, podíváme se na to ze všech stran, společně to zvládneme. Takto mu můžeme pomoci, aby se nevzdal, postavil se zase na nohy a vydal se na novou cestu.

#### **MUDr. Dana Horáková**

Musím opět připomenout, že zejména na počátku nemoci hraje velkou roli čas. Stres RS rozhodně neprospívá. Přestože naše medicína umí diagnostikovat RS velmi rychle, selhává často organizace péče o pacienty. Takže pacienti dlouho čekají na vyšetření u neurologa, pak na vyšetření na magnetické rezonanci, pak než se dostanou do RS centra; to vše může trvat několik týdnů i měsíců. Pacient neví, co se mu děje se zdravím ani proč se to děje, a to ho zbytečně traumatizuje. Příčin je několik, zejména ekonomické a personální faktory, přetížení specializovaných center, většina z nich je ale určitě řešitelná.

**Napadá vás způsob, jak pomoci těmto novým pacientům přečkat dobu nejistoty, když systém někdy selhává?**

#### **MUDr. Dana Horáková**

Jsem přesvědčená, že tady je velký prostor pro patientské organizace. Ti, kteří si tím vším prošli, by měli pomoci lidem, kteří se o své RS právě dozvěděli. Dále pak by měly patientské organizace tlačit na příslušné orgány, aby se zlepšovala organizace péče o pacienty s RS. Patientské organizace mohou samy dělat monitoring aktuálního stavu a mohou se opřít i o data, která jsou dnes uložena v celostátním registru pacientů ReMuS ([www.multiplesclerosis.cz](http://www.multiplesclerosis.cz)). Zde je například zaznamenáno, jaká doba uplyne mezi počátkem nemoci a zahájením léčby. Tyto organizace mohou poradit nově diagnostikovaným pacientům, kde naleznou důvěryhodné informace. Mohou se s nimi podělit o své zkušenosti, říci jim, co jejich členům nejvíce pomohlo vyrovnat se s RS.

#### **Renata Malinová**

Ano, po první návštěvě u neurologa má pacient v hlavě pořádný chaos, musí si to sám nejdříve nějak přebrat, a to chvíli trvá. Uchýlit se v té době pod pomocná křídla psychoterapeuta či svépomocné patientské skupiny není selhání, ale cesta k ostrovu záchran. Nedávno jsem mluvila s jednou pacientkou, která je diagnostikovaná sedm let a najednou udělala takové velké AHA – já už to mám teď docela srovnané, už s RS umím žít a cítím velkou potřebu pomáhat těm, kteří prožívají právě teď to, čím jsem si já musela na počátku projít úplně sama. A zapojila se do programu Sdružení mladých sklerotiků, ve kterém nově diagnostikovaným pacientům pomáhají pacientští mentoři.

**Zůstanu-li u obrazu pacienta jako rostoucího dítěte, jak vypadají jeho první kroky?**

#### **MUDr. Dana Horáková**

Řada pacientů si po odeznění příznaků první ataky oddechne a doufá, že už to asi bude dobré. Vráti se zpět do práce, není na nich nic vidět a v zásadě žijí jako dříve. Mají často pocit, že to byla pouze nepříjemná životní epizoda, která se už nikdy nebude opakovat. Jenomže za nějaký čas přijdou pravděpodobně další ataky nemoci. Někteří pacienti začnou mít problémy v práci, někdy se začnou potýkat i s problémy ve vztazích. Je to období, kdy opět hrozí, že se začnou propadat do deprese, a potřebují naši podporu.

**Jaká je v této chvíli role lékaře?**

#### **MUDr. Dana Horáková**

Má role je jasná. Vyžaduje-li to situace, musím pacienty informovat o další opti-

mální dostupné léčbě a tu jim nabídnout. Naštěstí léčba RS je už tak daleko, že je zde více možností. Pacienta seznámím s přednostmi a omezením každého léku. Někdy ze svých zkušeností dokážu vytipovat, který lék bude pro pacienta nejlepší, a pak obvykle říkám: „Kdybyste byla má sestra, tak bych zvolila toto.“ Tím mu volbu usnadním. Nicméně někdy jsme v situaci, kdy připadá v úvahu více léků, a pak je volba skutečně na pacientovi, protože kdybych ho já do nějaké léčby natlačila silou a on ji vnitřně nepřijal, tak nebude léčba dobře fungovat. Ve většině případů je konečná volba společným rozhodnutím lékaře a pacienta, samozřejmě při respektování všech registračních a úhradových kritérií, která jsou v České republice platná.

**Jak pomáhá psychoterapeut?**

#### **Renata Malinová**

Může pomoci zvládnout šok z toho, že když konečně vyplaval na hladinu, přišla další ataka nemoci. Myslím, že tato fáze sžívání se s nemocí chce hodně učení. Pacient se učí s nemocí spolupracovat, začlenit ji do běžného života, aby tolik nezlobila. Někteří pacienti se snaží vnímat RS jako něco mimo ně, ale jde o soužití s RS, byť je nemoc pouze jednou částí pacientova života. Mnoha pacientům trvá dlouho, než pochopí, že nemoc a léčení není pouze v režii lékaře, ale je z velké části hlavně v jejich vlastních rukou, že s lékařem pracují společně na vlastním zdraví. Vnímají sami sebe jako toho malého nemocného a lékaře jako toho velkého, který všechno ví. Rozhodnutí o tom, jak dále s léčbou, by se ale mělo narodit mezi pacientem a lékařem. Lékař samozřejmě má více odborných informací, které může pacientovi poskytnout, ale konečné rozhodnutí musí udělat společně. Aby tento plodný vztah mohl fungovat, musí být i lékař dostatečně sebevědomý a mít dost vědomostí a zkušeností.

**Začne pak zkušenější pacient chvílemi cítit i určitou jistotu?**

#### **Renata Malinová**

Ano. Předtím to byla hodně velká nejistota, a nyní se už může opřít o nějakou jistotu. Už svému tělu, duši, životní situaci i nemoci lépe rozumí a učí se, jak RS zakomponovat do svého života. Má více aktuálních důvěryhodných informací, podle nichž se může rozhodovat. Na druhou stranu mu stále do života vstupuje mnoho proměnných, které k RS patří. A on se učí žít s tím, co ví, ale i s tím, co neví.

# JÍT NA TO JINAK

*Paní Renata Neveselá je příkladem člověka, který všemu, co přichází, čelí s odvahou a pozitivním naladěním. Vlastně jsme si o sebevědomí ani moc nepovídaly, protože paní Renata zkrátka žije život, který obsahuje zdravou dávku sebevědomí.*



Renata Neveselá s partnerem

**Nedávno jste změnila zaměstnání. Na to musí mít člověk dost odvahy. Proč jste se rozhodla změnit práci?**

Dvacet let jsem pracovala v jedné nadnárodní farmaceutické firmě, prošla jsem mnoha pozicemi a posledních sedm let jsem řídila tým několika lidí v pediatričce divizi. Takže jsem byla na střední manažerské pozici. Ve firmě ale proběhla reorganizace, mé místo bylo zrušeno. I když mi firma nabídla jinou práci, řekla jsem si, že je čas na změnu, a odešla jsem. Přes prázdniny jsem si udělala čas pro sebe a nyní jsem nastoupila opět do firmy pohybující se v oblasti zdravotnictví, kde budu dělat projektovou koordinátorku. V rámci celé ČR budu mít na starosti zdravotnické prostředky, sondy a sety, jež pomáhají pacientům, kteří nemohou přijímat potravu ústy.

**Budete opět řídit nějaké lidi?**

Ne, nebudu. To je pro mne docela úleva, protože když se musíte starat o tým lidí, je to hodně stresující. Stres pak musíte v sobě nějak zpracovat, a to při diagnóze RS není příliš optimální. Proto jsem při hledání nové práce vybírala takovou, která bude klidnější, a zároveň jsem si splnila sen, protože už dlouho jsem chtěla práci, kde budu hodně samostatná, budu si moci lépe řídit čas a budu ho mít více pro sebe.

**Dost pacientů má problém oznámit v práci, že onemocněli RS. Jak to bylo u vás?**

V předchozí firmě jsem to řekla hned týmu i nadřízenému. Ono ani dost dobře nešlo to neříci, protože jsem deset dní byla v nemocnici, nikdo nevěděl, co se mnou je, a po firmě se rojily různé spekulace.

Takže jsem předstoupila před lidi z týmu a na rovinu jim to pověděla. Ujistila jsem je, že vše půjde normálně, protože lékaři mi sdělili, že se RS dá léčit, a já nemám důvod jim nevěřit. V nové práci s tím také nebyl problém, protože zde už pracovala kolegyně, která o mé diagnóze věděla, a než jsem nastupovala, řekla jsem to všem klíčovými lidem ve vedení firmy. Navíc ve společnostech zaměřených na zdravotnictví to nikdo moc neřeší, a pokud člověk splňuje profesní předpoklady, tak s tím nemají žádný problém.

**Někteří pacienti v manažerských pozicích po čase zjistí, že jim kvůli RS nejde práce tak od ruky. Stávalo se i vám něco podobného?**

To se mi nestávalo. Je pravda, že v každé firmě, kde se musí plnit nějaké obchodní cíle, jste neustále pod tlakem. Musíte vyvíjet tlak i na podřízené, a kvůli tomu se cítíte ve stresu. Jenomže ten tlak a stres jsou dnes všudypřítomné a cítila bych je, i kdybych nebyla nemocná RS. Obecně jsem se ke své nemoci snažila přistoupit pozitivně a neměla jsem s tím žádné problémy.

**Člověk, který onemocní RS, by se asi měl zamýšlet nad mírou stresu, jemuž je vystaven...**

Určitě. Cítí-li se člověk už pod velkým tlakem a ve velkém stresu, měl by se na chvíli zastavit a zamyslet se nad tím, co mu dělá dobře, co pro sebe potřebuje, aby se cítil v pohodě. Může to být i profesní změna, ale nemusí kvůli tomu změnit zaměstnavatele. Stačí se jen poohlédnout v rámci firmy po práci, kde nemusíte řídit lidi, ale vedete projekt, kde řídíte jen sami sebe. Důležité je, aby si člověk uvědomil, že odchod třeba i z manažerské pozice není prohra, ale to nejlepší, co pro své zdraví může udělat. Někdy dospějete k názoru, že je třeba změnit firmu, a je to také v pořádku.

**Hodně lidí, když se dozví, že má RS, je v šoku. Pro vás to možná takový šok nebyl, měla jste asi více informací, když pracujete v oblasti zdravotnictví.**

Pro mne to byl také šok, protože nepracuji v oblasti neurologie. Takže mi hned hlavou proběhla vzpomínka na paní, která s námi bydlela v domě, když jsem byla malá. Byla to krásná žena. Pak jsem ji dlouho nepotkala, a když jsem ji viděla, měla hůl. A za čas byla na vozíku, a pak už ani nevycházela z bytu. Tak jsem si v prvních dnech říkala, že jestli dopadnu takto, tak nevím, co budu dělat. Žila jsem tehdy hodně aktivně, sportovala jsem, jezdila na lyže, hrála badminton. Říkala jsem si, že takhle skončit nechci. Navíc jsem měla dlouho i hodně komplikovaný osobní život; můj předchozí partner zemřel na rakovinu. Když jsem se dozvěděla, že jsem onemocněla RS, žila jsem relativně krátkou dobu s novým partnerem, který mě poznal jako hodně aktivního člověka, takže jsem začala mít strach, co bude, když třeba už nebudu moci být tak aktivní. S prací jsem si nedělala starosti, to jsem si říkala, že nějak dopadne. Ale tyto dvě věci mě trápily.

**Co vám pomohlo se s tím vyrovnat?**

Velmi mi pomohla lékařka ve Fakultní nemocnici v Brně-Bohunicích, paní doktorka Okáčová. Přišla za mnou poté, co jsem se dozvěděla diagnózu, a řekla mi, že jakmile si o tom budu chtít

promluvit, tak jí mám zavolat. Při rozhovoru mi pak vysvětlila, že léčba RS je úplně jiná než před těmi třiceti lety, kdy jsem vídala nemocnou sousedku. Ujistila mě, že i s touhle diagnózou mohu stále žít aktivně, vyprávěla mi příběhy pacientů, kteří mají dobrou práci, sportují a žijí normálním rodinným životem. Také nový partner se mnou zůstal. Moji diagnózu přijal jako fakt, byl mi nablízku a pomáhal mi.

#### ***Myslíte si, že si váš partner hledal někde informace o RS?***

Já jsem ho s nimi sama seznámila. Vzala jsem ho na informační kolečko v nemocnici, byl se mnou i na schůzce u praktického lékaře. Zde se dozvěděl o této nemoci vše, jak se může vyvíjet, protože jsem vůči němu chtěla být otevřená a dát mu možnost případně i odejít. Možná si i hledal nějaké informace na internetu, ale to nevím. V každém případě jsme spolu a on mě utvrzuje v tom, že to je a bude dobré.

#### ***Někdy má ale pacient pocit, že na něj lékař nemá čas. Zároveň však se v té situaci ztrácí. Co by měl podle vás udělat? Co byste udělala vy?***

Vždy bych komunikovala s odborníkem. Na internetu je leccos, ale pacient se nemusí dostat k aktuálním důvěryhodným informacím. Určitě bych lékaře oslovila i trochu asertivně: pane doktore, já vím, že nyní nemáte čas, ale kdy ho budete mít? Mám opravdu spoustu otázek, na které potřebuji odpovědi. Většina lékařů je zvyklá odpovídat pacientům na dotazy. Dobrý lékař také ví, že i prostřednictvím takového rozhovoru může s pacientem navázat vztah postavený na důvěře. To je pro léčení velmi důležité, protože pokud pacient lékaři nevěří, tak ani léčba nemůže fungovat.

#### ***Ano, slyším od neurologů, že pro úspěch léčby je důležité, aby pacient lékaři věřil.***

Já si to opravdu myslím. Trochu odbočím a dám vám příklad: Můj partner, který zemřel na rakovinu, neměl důvěru k lékařům. Kdykoliv mu naordinovali nějakou onkologickou léčbu, tak okamžitě začal pochybovat, přemítal, zda by neměl zavolat do jiné nemocnice, kde by ho třeba léčili lépe. Tato neustálá vnitřní nejistota mu podle mě ubírala šance na uzdravení.

#### ***Určitě to bylo těžké pro něj, ale i pro vás. Ten, kdo se stará, vydává také spoustu sil.***

Ano bylo to i pro mě těžké. Společně jsme s touto nemocí bojovali pět let a nakonec to dopadlo, jak to dopadlo. Když odešel, bylo mi 41 let. Zůstala jsem bez dětí. S bývalým partnerem jsme chtěli mít děti, ale nevyšlo to. Myslím si, že všechn ten stres a smutek mohly mít vliv i na to, že jsem nakonec onemocněla RS.

#### ***Hodně lidí mi říká, že když dostali RS, žijí daleko více v přítomnosti a moc neplánují dopředu, i když před onemocněním plánovali hodně. Máte to také tak?***

Ano, vždy jsem si hodně plánovala budoucnost, a teď už to tolik nedělám. Nyní se spíš učím přístupu: co nemohu ovlivnit, tím se nezabývám. Daleko více se snažím vychutnávat si přítomný okamžik, například hezkou procházku. Nežiji ze dne na den, trochu plánuji, ale beru věci tak, jak jdou. To se týká třeba i práce. Věřím, že vše půjde dobře, ale když to dobře nepůjde, tak to prostě vyřeším. Už se tím ale nestresuji jako dříve. Jenomže k takovému postoji musí člověk dozrát, třeba zrovna díky té nemoci.

#### ***Mluvila jste o čase, který chcete věnovat sobě, více se o sebe starat. Co to znamená v praxi?***

Já jsem se o sebe starala už dříve. Hodně jsem cvičila, ale spíše rychlejší formy cvičení, jako je aerobic. Nyní jsem se musela trochu zklidnit a věnuji se pomalejším cvičením, jako je jóga a power jóga. Posiluji záda a dělá mi to moc dobře. Chodím také brzy spát, klidně v půl osmé, když jsem unavená. Hlavně jsem se ale naučila více říkat ne. Předtím jsem často nedokázala říci ne ani na to, co mi nevyhovovalo. Nyní už to nedělám. Klidně řeknu i příteli, já tam nepůjdu, jsem unavená, jdi klidně sám. A svět se překvapivě nezboří. Také hodně čtu.

#### ***Jaká kniha vás nejvíce v poslední době zaujala?***

Mám hodně ráda knížku, která se jmenuje Debordelizace hlavy od Iva Tomana. Díky ní jsem si uvědomila, jak je důležité prožít naplno to, co je tady a teď. Jinak čtu hodně beletrii, serverskou krimi apod. Abych byla v pohodě, je pro mě hodně důležitý pohyb. Jóga, ale třeba i jízda na kole. Je pravda, že se mi nyní hůře šlape do kopců, tak jsem si pořídila elektrokololo. Zpočátku jsem si říkala: elektrokololo mají staré dámy, jak se na mě budou lidi koukat? Ale nyní už to neřeším. Došlo mi, že pro mě je nejdůležitější žít stejně plný život jako dříve. Někdy je jen třeba hledat jiný způsob, jak to udělat, a to v každém aspektu života. Když nemohu pracovat na plný úvazek, mohu pracovat na úvazek zkrácený. Když někdy příteli nestačím na kole, mohu s ním jezdit na elektrokole. Když nemohu cvičit aerobic, mohu cvičit jógu. Když nemám kvůli RS chodit do sauny, jdu alespoň do páry. Ve většině případů se dá najít jiný způsob, jak to či ono udělat.

#### ***Je ještě něco, co pro své zdraví děláte a dává vám to energii?***

Pravidelně chodím na masáže, investuji do toho, protože mi to dělá moc dobře. Moje situace je asi trochu jiná, než když má někdo například dvě děti a rodinu. Mohu více času věnovat sobě. Ale myslím si, že hlavně jde o to hledat, co člověku prospívá. Zjistila jsem, že třeba lázně pro mě nejsou, protože bych se tam dlouho nudila a zároveň přemýšlela, co se děje v práci, a zbytečně se stresovala. Ale jednou do roka si udělám týden pro sebe, jsou to takové moje „lázně“. Celý týden čtu, chodím na procházky, odpočívám, jak potřebuji, cvičím a věnuji se skutečně jen sobě.

#### ***Je podle vás důležité, aby byl pacient v přístupu ke své RS kreativní?***

Určitě.

#### ***Řekla byste nám, co je klíčové, aby se člověk cítil dobře a cítil zdravé sebevědomí?***

Mně se zdá, že je to takový kruh více věcí. K tomu, abych se cítila v pohodě a sebevědomá, potřebuji být nezávislá. Práce mi dává nezávislost, a také pocit, že něco umím, že někam patřím, že to, co dělám, má smysl. Zároveň ale, abych mohla dobře pracovat, musím pečovat o své zdraví a kondici, aby, když přijde nějaká ataka nemoci, mělo mé tělo sílu ji zvládnout. A velmi důležité jsou pro mě pozitivní vztahy, takže sílu mi dává vztah s přítelem, ale i s dalšími lidmi, a i o tyhle vztahy přiměřeně pečuji.

# ASERTIVNÍ DESATERO

*Většina lidí má nepříjemné pocity, má-li cokoli odmítnout. Jak se tomuto pocitu bránit? Především je potřeba mít jasno v tom, co chci a co nechci, a umět to jasně vyjádřit. Mám právo odmítnout něco, co nechci? Samozřejmě. Je však třeba přitom respektovat právo druhého požádat mě o laskavost. Asertivní jednání respektuje práva druhých, ale i naše vlastní. Tato práva i s minivýkladem nám poskytla psychoterapeutka Renata Malinová a otiskujeme je zde, protože znalost tohoto desatera může být dalším klíčem ke zdravému sebevědomí nás všech.*

## 1. MÁTE PRÁVO SAMI POSUZOVAT SVÉ CHOVÁNÍ, MYŠLENKY, EMOCE A NĚST ZA NĚ I JEJICH DŮSLEDKY ODPOVĚDNOST.

Životem kráčí řada jedinců, pro které je daleko pohodlnější se tohoto práva vzdát, raději své emoce potlačit, podřídit se do role hodného a neproblematického jedince. Nechce se jim riskovat, že v očích druhých lidí budou nepříjemní, neposlušní nebo až neslušní. Za tuto ústupnost však mnohdy platí velkou daň – stanou se závislými na mínění druhých lidí, a ztrácejí tak svou osobní i emoční svobodu. Budou pak o sobě nadbytečně pochybovat v situacích, kdy je někdo druhý kritizuje či chválí.

## 2. MÁTE PRÁVO NENABÍZET ŽÁDNÉ VÝMLUVY ČI OMLUVY OSPRAVEDLŇUJÍCÍ VAŠE CHOVÁNÍ.

Existují lidé, kteří komplikují život sami sobě tím, že si pěstují potřebu každému vždy všechno vysvětlit a zdůvodnit, je pro ně obtížné přijmout odpovědnost za své kroky a rozhodnutí (ať jsou povedené či nikoliv); opět je pro ně velmi důležité to, co si o nich druzí lidé pomyslí, nepřezili by, kdyby je okolí odsoudilo jen na základě toho, že nevysvětlí, PROČ to či ono udělali či neudělali. Vychování byli totiž k tomu, že podat vysvětlení je přece slušnost! Pro dospělého emočně svobodného člověka je věcí volby, komu vysvětlění sdělí a komu nikoliv. Vzdát se tohoto práva znamená opět zaplatit daň v ceně ztráty osobní svobody.

## 3. MÁTE PRÁVO SAMI POSODIT, ZDA A NAKOLIK JSTE ODPOVĚDNÍ ZA PROBLÉMY DRUHÝCH LIDÍ.

Slýchávám velmi často od svých klientů, jak prožívají pocity viny za to, že někoho odmítli nebo mu sdělili nahlas, co se jim nelíbí – berou tak na sebe odpovědnost za prožívání druhého člověka; nechávají se vtahovat do prožívání ostatních lidí, podléhají tak manipulacím, dělají dokonce něco, nač sami právo nemají – pletou se druhým lidem do života. Ne každý je však schopen a ochoten tuto hranici vnímat jako asertivitu. Neasertivní jedinci vnímají toto vymezení spíše jako bezohlednost a ignorantství. Vzdát se tohoto práva znamená zaplatit ztrátou své osobní pohody a nechat se vydírat skrze nepříjemné pocity viny a úzkosti.

## 4. MÁTE PRÁVO ZMĚNIT SVŮJ NÁZOR.

Některí rádoby zásadoví lidé považují změnu rozhodnutí či názoru za něco nepatřič-

ného, za známku nestability osobnosti, za důvod pro nedůvěru. Zkusíte-li uvažovat tak, že toto vaše právo jde ruku v ruce s vaší zodpovědností za jakoukoliv změnu rozhodnutí či názoru, pak v očích druhého člověka můžete být někdy spíše odvážní a upřímní lidé, v očích jiného však třeba i nespolehliví. Zodpovědnost za sebe a své kroky nesete vy sami, tedy i vy budete ti poslední, kdo bude posuzovat vaše vlastní kroky. Připouštím, že obhájit si svá práva (a někdy i před sebou samým) bývá mnohdy nelehké.

## 5. MÁTE PRÁVO DĚLAT CHYBY A BÝT ZA NĚ ODPOVĚDNÍ.

Cesta k dokonalosti bývá u mnohých nešťastníků dlážděna skrytou agresí, mnohdy namířenou i proti sobě samému. To však mnozí zaobalují a racionalizují argumenty, které jim vštěpovali jejich rodiče. Zkuste si představit, jak se asi žije člověku, který si odnáší ze svého dětství a dospívání ponaučení, že dělat chyby znamená být špatným, slabým či neschopným člověkem. Doufám, že se vám bude častěji dařit připustit si, že chybovat je lidské. Důležité je však brát za tyto chyby odpovědnost, připustit si je, přijmout informace o nich toliko jako informace a pokusit se je využít jako zkušenosti pro budoucnost. Z toho pak nejlépe zjistíte, co příště nedělat či udělat jinak.

## 6. MÁTE PRÁVO ŘÍCI: „JÁ NEVÍM.“

Pro mnohé lidi nepřijatelná odpověď na zvědavé, manipulující či takzvaně výchovné otázky. Mnohým z nás bylo vštěpováno, že v životě nikdy nesmíme nevědět, neboť nevědět znamená být hloupý, nerozhodný, špatný atd. Zkuste vzít odpovědnost za sebe samé, a i s rizikem, že v očích druhého budete vážně vypadat divně, se nenuťte do vyhýbavých a zabíhajících sdělení. Garanci máte zaručenou – budete se cítit svobodně a dobře.

## 7. MÁTE PRÁVO BÝT NEZÁVISLÝ NA DOBRÉ VŮLI OSTATNÍCH.

Pokud byste si chtěli ve svém životě pěstovat pocit závislosti na lásce a přízni druhých lidí, přijměte za tento svůj sebezničující postoj odpovědnost vy sami. Ne nadarmo lidská zkušenost říká, že není člověk ten, aby se zavděčil lidem všem. Některým lidem prostě nebudete moci být po vůli, protože byste riskovali vlastní svobodu či osobní důstojnost a pohodu. Mnozí lidé zkrátka neunesou, že nefungujete podle jejich představy a oni vašim prostřednictvím nedosáhli svého.

Pak se na vás možná budou zlobit, urazí se či se budou hodně vztekat, budou vás pomlouvat či vymýšlet – i aktivně, jak vám uškodit. Přeji vám, abyste měli dostatečně rádi zejména sami sebe, abyste se dovedli před manipulacemi druhých lidí ochránit a smířili se s tím, že ve světě kolem sebe budete potkávat i jedince, kteří nestráví vaši osobitost, váš úspěch nebo jen odlišný názor.

## 8. MÁTE PRÁVO DĚLAT NELOGICKÁ ROZHODNUTÍ.

Za cokoliv, co uděláte či neuděláte, jste odpovědní vy sami. Mnohá nelogická rozhodnutí prokážou svou logiku právě ve vašem nevědomém konání. Možná právě díky nelogickým rozhodnutím lépe poznáte sami sebe. Zkuste tedy unést riziko, že v očích druhých lidí budete nedokonalí, jakkoliv jiní, jen ne podle jejich představ.

## 9. MÁTE PRÁVO ŘÍCI: „JÁ TI NEROZUMÍM.“

Bojíte se snad, že byste vypadali hloupě? A kdo má posoudit, zda jste chytrí či hloupi? A podle čeho se pozná chytrý či hloupý člověk? Mnohdy se totiž ani konkrétní důvody, jak vás druzí lidé posuzují a hodnotí, ani nedozvíte, protože tito jsou zvyklí generalizovat a subjektivně odsoudit cokoliv, co se jim nehodí do plánu (každý inteligentní člověk přece musí pochopit... slyšeli jste to někdy?). Moc vám přeji, abyste si dovedli posouzení sebe sama vzít na zodpovědnost vy sami. Informace od druhých lidí by měly pro vás zůstat toliko informacemi, s nimiž můžete, avšak nemusíte při svých dalších krocích počítat.

## 10. MÁTE PRÁVO ŘÍCI: „JE MI TO JEDNO.“

Bojíte se snad, že byste v očích druhého člověka působili jako ignoranti? Já doufám, že tohoto strachu se co nejdříve zbavíte. Může vám k tomu pomoci uvědomění si hranice zodpovědnosti za své záležitosti a zodpovědnosti druhých lidí za jejich problémy. Nebudete-li se za každou cenu snažit řešit za druhé lidi jejich zodpovědnosti či nenecháte-li se vtahovat do řešení obtíží druhých (dávkovat pomoc druhým lidem je rovněž druh umění), nebude vám věta „je mi to jedno“ znít nepřirozeně.

Tato práva nám neříkají, co máme v dané situaci udělat, ale podle vlastního zhodnocení dané situace ukazují na to, co udělat můžeme, aniž se budeme cítit provinile. Je na nás, abychom sami rozhodli správně.

# CESTA POKOJNÉHO BOJOVNÍKA

*Lukáš má RS pět let. Při našem rozhovoru jsem si vzpomněla na knihu D. Millmana Cesta pokojného bojovníka. Lukáš je takový pokojný bojovník, který přijímá to, co mu život přináší, a sám si vybírá, jak na to bude reagovat, a vybírá si i čas, kdy vytáhnout zbraně a jak je použít. Otiskujeme zde zkrácenou verzi rozhovoru, plnou verzi naleznete na [www.rskompas.cz](http://www.rskompas.cz).*

## **Jak si vzpomínáte na dobu, kdy se u vás ohlásila RS?**

Nemoc se u mě ohlásila drobnými potížemi. Například když jsem dlouho hleděl do počítače, začal jsem špatně vidět na levé oko. Říkal jsem tomu, že se to oko „fláká“. Oční lékařka nenašla žádný vážný zdravotní problém. Pak jsem začal pozorovat, že jsem více unavený, bolí mě záda a neujdu velkou vzdálenost. Praktická lékařka mě poslala za fyzioterapeutkou, která mi udělala i nějaká základní neurologická vyšetření a nasměrovala mě k neurologům. Za čtrnáct dnů další vyšetření ukázala, že mám RS. V nemocnici mi obratem nasadili léčbu kortikoidy.

## **Bál jste se, když jste se dozvěděl, že máte RS?**

Jasně, že jsem měl strach. Bál jsem se následků, kdyby se nemoc dál rozvíjela. Měl jsem také strach z léčby kortikoidy. Babička mi v té době umírala na rakovinu a moje máma měla už mnoho let vážnou chronickou nemoc, která se také léčila kortikoidy. Uklidnil jsem se, když mi lékaři sdělili, že na RS existuje biologická léčba, se kterou mají desítky let zkušeností, že se tím tato nemoc v primární podobě dá zastavit.

## **Co vám ještě pomohlo se toho strachu zbavit?**

Především jsem se vyhýbal všem internetovým diskusím, protože tam jsou leccjaké, i zavádějící informace. Pak mi hodně pomohl náš rodinný přítel, já o něm říkám, že je „hlavolog“. Má obrovský dar empatie. Vyzná se i v možnostech, které nabízejí alternativní cesty léčení těla a duše. Úplně první jeho rada byla hodně jednoduchá: „Můžeš se s tím vypořádat, když se o sebe začneš starat. Nauč se hlavně odpočívat.“ Také mi řekl, že zná dost lidí, kteří tuto nemoc mají a zvládají to. I díky němu jsem se rozhodl, že chci s tou nemocí bojovat. Sám si hledat, co ještě mohu pro své léčení udělat. Začal jsem brát nemoc jako zpětnou vazbu těla, že je něco špatně. Protože pracuji u počítačů, měl jsem pocit, jako by do mého těla, „toho hardwaru“, byl nahraný špatný „software“ – a s tím já mohu něco dělat, to je v mé hlavě, to mohu změnit. Navíc jsem si s překvapením uvědomil, že prožívám stres, ale nevím o tom. Mám to štěstí, že mám práci, která mě moc baví, těší mě do té míry, že nerozeznávám, kdy jsem v práci a kdy doma, pořád o tom pře-

mýšlím. Do okamžiku, než jsem se na to podíval, jsem měl stres zařazený do škatulky něčeho, co se odehrává, když se děje něco negativního, a vůbec mě nenapadlo, že stresovat se člověk může i z něčeho, co ho baví.

## **Jak jste začal v té době pečovat o své tělo a duši?**

Už dříve jsem tíhl k východním filozofiím nebo jiným pohledům na náš život. Začal jsem tedy ještě více vyhledávat myšlenky moudrých lidí. Hodně mě oslovila Moc přítomného okamžiku od Eckharta Tolleho. Jiří Dušek má moc hezké divadelní představení Čtyři dohody podle stejnojmenné knihy dona Miguela Ruize, to mi také hodně dalo. I další knihy mě inspirovaly k tomu, abych si více všiml toho, co se v mém životě děje, a například i toho, co v tom kterém okamžiku cítím. Než jsem onemocněl, tak jsem se moc svými emocemi nezabýval, neřešil jsem to. Abych se mohl uvolnit, musel jsem věnovat více pozornosti tomu, co mne stresuje. Také jsem obrátil svůj osobní život naruby. Vše, co jsem už nějakou dobu měl naplánováno, ale vznášelo se to někde v budoucnosti, jsem udělal. Oženil jsem se, změnil jsem si příjmení a s manželkou jsme počali dítě.

## **Co jste dělal a děláte pro tělo?**

Když už jsem se naučil méně trápit a stresovat, začal jsem své tělo trénovat, aby se udrželo ve fyzické kondici. Paradoxní na této nemoci je, že cvičíme, abychom si udrželi kondici, a zároveň tělo potřebuje stále odpočívat. Takže já mohu jít na nějakou svou hranici fyzických možností, ale nesmím jít za ni. Chodím k fyzioterapeutce, která mne učí cviky, abych mohl dělat pohyby, které jsem dříve neuměl. Díky fyzioterapii mi začaly fungovat svaly, které mě předtím odmítaly poslouchat. Od té doby, kdy mi před pěti lety diagnostikovali RS, jsem neměl žádnou ataku nemoci, můj zdravotní stav se nezhoršuje. Spíše naopak, mám pocit, že se mi fyzicky i mentálně daří stále lépe. Ráno mi jako rozcvička na protažení těla dělá dobře jógové cvičení Pozdrav slunci. V práci mám štěstí, že když potřebuji, tak si mohu na půl hodiny odskočit a někde v ústraní si odpočinout. Totéž dělám i večer, když přijdu ze zaměstnání. Cvičím aikido, kterému jsem se věnoval před atakou RS. Zatímco ale dříve jsem byl více zaměřený na techniku, výkon a boj, nyní mě toto cvičení učí

většímu vnímání těla, konfliktů a samozřejmě rovnováze. Jak jsem mluvil o tom zlepšování, dnes už jsem na tom tak, že mohu jet na seminář aikida, kde se cvičí tři dny za sebou, denně celkem až pět hodin. Samozřejmě pak musím adekvátně odpočívat. Kromě toho chodím pravidelně plavat. Odlehčil jsem i jídelníček. Není to ale o tom, že bych držel nějakou dietu, spíš jen více poslouchám své tělo. A samozřejmě se snažím dobře vyspat. Spánek, to je takový můj indikátor stresu – když začnu špatně spát, snažím se přijít na to, co mne stresuje, a změnit v dalších dnech chování.

## **Kdyby za vámi přišel muž, který se právě nyní dozvěděl, že má RS, co byste mu poradil?**

Řekl bych mu to, co řekli lékaři a jiní lidé mně. RS se dá léčit a lékaři mají s touto léčbou desítky let zkušeností. Ale tu péči o své zdraví nenechávej jen na lékařích. To nejdůležitější je, aby ses naučil vypořádat se se stresem. Je třeba, abys byl více vnímavý a citlivý ke svému tělu a tomu, co prožíváš. Napadá mě k tomu obraz: když člověk vběhne do silnice a neví, že tam jedou auta, tak ho dříve či později něco porazí. Když se ale zastaví a pořádně se na tu silnici podívá a pak do ní vstoupí, dojde, kam potřebuje a nic se mu nestane. Podle mě ten stres, co jsem prožíval, se podobal vběhnutí do silnice bez rozhlédnutí, kde zpoza rohu náhle vyrazí auto. Někde jsem si přečetl, že existují dvě otázky, které člověku mohou pomoci vyřešit jakýkoliv problém: Co nyní cítím? Co chci? Protože když jsem pozorný ke svým pocitům, mohu si všimnout, že tělo mi tou stresovou reakcí v podstatě říká: tlačíš se někam, kudy to nepůjde, někam, kde ti to nesvědčí. Zastav se, protože když nezabrzdíš, možná tě posadím na vozík a už se nehneš vůbec.

## **Napadá vás ještě něco důležitého na závěr?**

Sebevědomí, o kterém zde mluvíme, je důležité, aby člověk sám sobě věřil, nebral RS jako překážku, ale jako příležitost, která se mu zkrátka stala. Buď s tím bude sám aktivně něco dělat, a pak věřím, že se s tím dá vypořádat, nebo bude plakat nad rozlžitým mlékem, a pak se to může jen zhoršovat. Můj pohled na RS je, že je to moje nemoc, moje zkouška a já mám na to, abych se s ní vypořádal.

# POSTŘEHY OD PACIENTŮ – CO MI ZVEDÁ SEBEVĚDOMÍ?

Psycholožku Janu Tomanovou jsme pro toto číslo časopisu RS Kompas požádali, aby získala od pacientů rady, postřehy a odpovědi na otázku: Co mi zvedá sebevědomí?

- Uvědomuju si každý den, jak je tělo zranitelné. Jsem na sebe pyšná, že každý ten den zvládám, jak nejlépe mohu.
- Pečuji o sebe – dělá mi dobře kupovat si krémy a přípravky pro péči o kůži. Chodím na masáže a vždycky se po nich cítím mnohem hezčí, atraktivnější.
- Můj manžel – každý den na něm vidím, že mě miluje, i když mi padají věci z rukou.
- To, že ještě každé léto zvládnou organizovat naši hudební akci. I když je to každým rokem těžší, tak vždycky po skončení i přes únavu cítím, že jsem fakt dobrej!
- Někdy ostatní pacientky v čekárně nebo na infuzích. Když vidím, jak se utápějí v nemoci, jak o sebe nedbají, jak si na všechno stěžují, mám ze sebe radost a jsem hrdá, že já to takhle nemám.
- Zhubla jsem, a to mi pomohlo. Jsem teď se sebou spokojená.
- Víím, že tady nemusím být dlouho, tak si dopřáváme s rodinou spoustu radostí – kupujeme si dobroty, jezdíme na výlety, naučili jsme se všichni žít teď a tady. Myslím, že je to díky RS. A na to jsem náležitě pyšná.
- Někdy se cítím pod psa. Pak se mi osvědčilo jít si zacvičit jógu. I když se mi nechce, tak po ní se vždycky cítím skvěle.
- Nalakuju si nehty, oholím si nohy, naličím se, učešu se. Jsou to prkotiny, ale mně pomáhají.
- Někdy mi nepomůže nic, je mi hrozně a nenávidím se i několik dní nebo týdnů. Někdy to tak nechám být, protože víím, že to zase přejde, a tak si na to počkám.
- Nejvíc to, že jsem zvládla porodit dvě děti, které vychovávám.
- To, že jsem s počínající RS porodila dvojčata, kojila je půl roku a dneska jsou z nich naprosto zdraví a šťastní pubertáci.
- Mám léta milence, kterému napíšu nebo zavolám vždycky, když je mi špatně. Bud' se sejdem jenom na kafe, nebo spolu strávíme celou noc. Nebo si prostě jen chvíli povídáme po telefonu.

Nadační fond IMPULS zve na



Kruhový trénink, skupinová cvičení, outdoorové aktivity...  
cvičit lze i z domova.

Brno, České Budějovice, Hradec Králové, Jihlava, Karlovy Vary, Kyjov, Liberec,  
Nový Bor, Olomouc, Ostrava, Plzeň, Poděbrady, Praha, Teplice, Uherské Hradiště,  
Ústí nad Labem, Ústí nad Orlicí, Vsetín, Žďár nad Sázavou, Žireč u Dvora Králové n. L.

Vstupné dobrovolné.  
Výtěžek bude věnován na cvičební aktivity pacientů s roztroušenou sklerózou.

4. – 5. března

DMS IMPULS na číslo 8 7777  
Sportujeme proti eresce. Pojdte do toho s námi!

Sbírkový účet č. 2107056767/2700  
[www.nfimpuls.cz](http://www.nfimpuls.cz)