

UMĚNÍ DAROVAT THE ART OF GIVING



FILANTROPIE A PRVNÍ POMOC

Co říct lidem, kterým zemřelo dítě?
Jakou změnou prošel život herečky Kláry Trojanové?
A jakou první pomoc můžeme dát svým blízkým,
když to potřebují?

KRÁTCE

PŮL MILIARDY PRO UKRAJINU

Společnost brzy zachvátí deziluze z uprchlické situace! Heroická fáze končí! To jsou jen dva z mnoha titulků, které se objevovaly v médiích v březnu a dubnu loňského roku v souvislosti s pomocí válkou zasažené Ukrajině. Přes **Darujme.cz**, online platformu pro bezpečné darování, zaslali lidé v prvním měsíci částku převyšující 400 milionů korun. Získané prostředky umožnily rychlou první pomoc: nákup humanitární pomoci, obranných a zdravotních pomůcek. I přes pesimistické předpovědi Češi pomáhají dál. Za rok od vypuknutí války poslalo přes **Darujme.cz** 168 tisíc dárců více než půl miliardy korun a v podpoře dále pokračují.

www.darujme.cz

LINKA SENIORŮ

Pocit osamění, obtížná životní situace, obavy. I s těmito tématy se už dvacet let obrací klienti na linku seniorů, provozovanou organizací Elpida. Díky podpoře Nadace O2 jsou poskytované služby zdarma. Konzultace a podporu volajícím poskytují speciálně proškolení konzultanti denně od 8:00 do 20:00 a veškerá pomoc je anonymní.

www.elpida.cz, 800 200 007

SANITKA PŘÁNÍ

Splnit přání imobilním lidem v terminálním stadiu nemoci je posláním projektu Sanitka přání. Za doprovodu zdravotníků a jednoho člena rodiny mohou lidé od února 2023 navštívit své oblíbené místo, splnit si poslední přání nebo navštívit

lidí, se kterými se potřebují rozloučit. Smyslem projektu je přinést do života odcházejících lidí radost, klid a smíření. Koncept vznikl v roce 2007 v Nizozemsku, v Česku startuje s jedním vozidlem. Činnost je možná jen díky dárcům.

www.sanitkaprani.cz

ZDRAVÍ LIDÍ BEZ DOMOVA

Neuspokojivý zdravotní stav na straně jedné, ale bariéry na straně zdravotnických zařízení na straně druhé. To je realita lidí bez domova. Potřebnou zdravotní péči jim proto ve svých ordinacích poskytuje Armáda spásy. Zdarma všem, kdo ji potřebují, včetně lidí bez zdravotního pojištění. Podpořit práci Armády spásy můžete zakoupením tzv. ošetřenky. Za 250 korun tak získá člověk bez domova základní vyšetření, ošetření akutní či chronické rány nebo možnost doplatit si potřebné léky.

www.osetrenka.cz

ÚSMĚV NEJEN PRO KRYŠTOFA

Za kým jít, kde najít informace a podporu. S těmito otázkami pomáhají lidem, kterým do života vstoupilo onkologické onemocnění, manželé Abelovi. Na základě vlastní zkušenosti se ztrátou syna a zjištěním, jak nekoordinovaný je systém nelékařské péče, vybudovali organizaci, která má ambici stát se rozcestníkem nabízejícím přehledné a komplexní informace lidem s rakovinou. Pokud se navíc jedná o lidi sociálně slabé, nabízí fond také finanční podporu.

www.usmevnejenprokrystofa.cz

První pomoc na dně

Co má člověk říct, když se setká s někým, komu zemřelo dítě? Jak se žije někomu, kdo nemá na jízdu? A jaký impuls může pomoci postavit se znovu na nohy?

Text: Mirek Čepický, Simona Bagarová

Součástí života můžou být i naprosto šílené události. Jedna z nejhorších je, že rodičům zemře malé dítě. To je něco, co si většina z nás raději nechce ani představovat. Tím ovšem bohužel nezabráníme tomu, že se to nestane. Všichni se s tím můžeme setkat. A jen doufat, že když už, tak jen v roli vedlejšího účastníka, více či méně blízkého pozorovatele. I z této pozice můžeme tomu, kdo prochází největším žalem svého života, přinést do jeho prožívání změnu. V lepším případě aspoň trochu úlevy, v horším naopak víc zoufalství, i když to třeba budeme „myslet dobře“.

V tomhle článku přinášíme pár postřehů, které vycházejí ze zkušeností lidí, kteří mají se smrtí svých nejmilovanějších zkušenost. Neexistuje žádný všeobecně platný návod, ale rodiče, kterým děti zemřely, stejně jako odborníci, kteří jim pomáhají se s osobní tragédií vyrovnat, se v některých bodech jasně shodují. Ty si sem troufneme napsat. Mohou být užitečné i pro jiné vážné životní situace, kdy někomu může naše empatie a pomoc prospět.

Kdykoli se setkáte s někým, kdo zažil velkou osobní tragédii, můžete si být jisti tím, že nejobecnější konejšivá věta, která napadne snad každého, včetně režisérů mnoha filmů, nepomůže.

„Rozhodně není dobré nikomu, kdo má vážně nemocné dítě, nebo komu dokonce dítě zemřelo, říkat: ‚Bude to dobrý. Na tom jsme se shodly se všemi maminkami, se kterými jsem trávil hodně času ve Fakultní nemocnici v Motole. To tam žádná slyšet nechtěla,“ popisuje jednu z nejhorších možných vět

Michaela Střelcová, maminka, které na vážnou nemoc po pěti letech léčby zemřel desetiletý syn. Dodává, že jakékoli nevyžádané rady, co by šlo dělat lépe, než dělají, taky nepomáhají. Pro rodiče je nejdůležitější, že jejich okolí v každé situaci respektuje jejich volby a přání.

Co podle ní ale pomoci opravdu může, jsou běžné praktické věci. Pro každého v těžké situaci jsou najednou mnohem náročnější, nemá na ně kapacitu, přitom je ale potřebuje. „Skvělé je, když někdo přijde s polévkou. Nebo třeba odvede zdravé sourozence na kroužek. Vypadá to jako drobnosti, ale hodně to pomůže každodennímu režimu rodiny. Dobré je také být k dispozici na povídání. Nebo pomoci v případě, kdyby rodina tápala ve volbách a chtěla poradit od někoho, kdo si podobnou zkušenost prošel. To neznamená říkat svůj názor, jen ukázat možnosti a respektovat přitom pohled rodiny a podpořit je v tom, co zvolí,“ vysvětluje Michaela Střelcová.

Paradoxní je, že lidé z okolí se o citlivém tématu velmi často bojí mluvit více než ti, kterým se smutná událost stala. „Ohleduplnost nás může vést až k tomu, že jsme někdy bezohlední. Neptáme se druhých proto, abychom je nezraňovali. Kdyby o tom přece chtěli mluvit, tak začnou sami, myslíme si. Jenže pozůstalý většinou sám mluvit nezačne, protože se právě setkal se spoustou nevhodných reakcí, které znovu zažít nechce. Pokud nedostane impuls, že to někoho opravdu zajímá, začne málokdy sám. Někdy se také neptáme, protože chráníme sami sebe. Neříkám, že je to špatně, ale je dobré si toho být vědomi,

protože můžeme sklidit to samé, až budeme jednou ve stejné situaci,“ říká Sylvie Stretti, ředitelka Poradny Vigvam, která pomáhá pozůstalým vyrovnat se se ztrátou blízkého.

Většinu lidí nenapadne, že pro pozůstalého nebo člověka zasaženého jinou osobní tragédií je těžké začít a potřebuje k tomu impuls. Řešení je přitom jednoduché. Místo mlčení stačí říct: „Mrzí mě, co se stalo, chceš o tom vůbec mluvit? Jestli jo, jsem tady.“ Nabídnout otevření povídání může vést nakonec k užitečné pomoci. Tomu, koho se přímo a nejvíc týká, se diskuse o nejcitlivějším osobním tématu mnohem snadněji odmítá, než začíná.

NABÍZENÁ POMOC SE MUSÍ PŘIJMOUT

Potřeba potravy patří mezi základní biologické potřeby člověka. Stejně jako dýchání, spánek nebo pocit bezpečí. Zabezpečit lidem, kteří to potřebují, jídlo, je jednou z priorit potravinových bank, které u nás začaly fungovat v roce 1992. Aktuálně federace potravinových bank sdružuje patnáct bank po České republice. Pobočka pro Prahu a střední Čechy, kterou vede Věra Doušová, měsíčně poskytne pomoc asi 77 000 lidem a každý měsíc zájem narůstá o přibližně 10 %. „Skokový nárůst jsme zaznamenali během covidu nebo se začátkem války, jinak je to spíše pozvolné, a to i v době, kdy se zdražují energie. Denně nám zavolá asi deset lidí.“ Klienti se o potravinových bankách dozvídají primárně díky funkční spolupráci s Úřady práce, obecními a městskými úřady nebo



přes odbory sociálně-právní ochrany dětí. Doporučení dostávají také od nejrůznějších nevládních organizací, běžně ale přichází i lidé přímo z ulice. „Když přijde někdo poprvé, dostane od nás potraviny jen na občanku a vysvětlíme mu, co musí dodat, aby mohl pomoc dostávat pravidelně,“ vysvětluje postup ředitelka potravinové banky, podle které je 90 % klientů z řad těch, kdo řeší momentální nouzi a za pomoc jsou skutečně vděční. Možnost využívat pomoci potravinových bank dostává klient na tři měsíce. Pokud následně donese z úřadu nové potvrzení, může pomoc využívat dál. Banky svou podporu časově nijak nelimitují.

Zásoby potravin získávají banky od prodejních řetězců. Věra Doušová celý mechanismus popisuje: „Každý den ráno vyjede sedm dodávek do jednotlivých řetězců, kde naloží neprodejné nebo neprodané zboží. Je to pečivo, ovoce, zelenina, čerstvé potraviny. Někdy mají blížící se konec záruční lhůty, někdy poškozený obal, ale nejradši máme, když jsou vyřazené kvůli chybě. Třeba paštika, která má na obalu napsáno 5 % tuku, ale má 6 %.“ Naložené zboží řidič odveze do skladu potravinové banky, kde je zaevidováno, roztríděno a ještě ten den rozdistribuováno mezi potřebné. Každé auto se denně otočí třikrát. Trvanlivé potraviny ale řetězce vyřazují minimálně, banka je tak získává hlavně díky pravidelným sbírkám potravin a také z peněz, které pošlou dárci. Nákup je ale možné

přinést kdykoliv během roku. „Občas udělá sbírku škola nebo nějaká firma, ale jsme vděční, i když přijde rodina a dá nám dvě krabice rýže a olej. Všechno se počítá.“ A počítá se i obyčejná všímavost v každodenním životě. Jak může vypadat, přibližuje Věra Doušová. „Jednou jsem u pokladny v supermarketu zahlédla starou paní, která neměla dost peněz na zaplacení. Vytáhla jsem z tašky peníze se slovy, že jsem je zrovna našla a mám je aspoň kam dát. Je to způsob, jak člověku pomoci a zároveň zachovat jeho důstojnost.“

Pomoc potravinové banky využil i pan Vojtěch. Sympatický, pracovitý muž, který musel vykonávat pět zaměstnání, aby uživil ženu na rodičovské dovolené a čtyři syny. Prepracování si vybralo svou daň. Z těžké práce Vojtěchovi popraskaly šlachy na rukou a z neustálého záprahu se psychicky zhroutil. Rok na nemocenské, bez přiznaného invalidního důchodu a zamítnutými lázněmi znamenal rapidní propad příjmů celé rodiny. Na dobu tří měsíců se dokonce ocitli zcela bez prostředků a Vojtěch vyhledal péči psychiatra. „Já jsem jenom seděl a brečel. Báł jsem se chodit ven. To bylo hrozné období. Był jsem psychicky úplně na dně, nevěděl jsem kudy kam, ale věděl jsem, že se musím zvednout kvůli dětem. Pak mi jedna paní řekla, že má známou, která by nám

mohla pomoci.“ Onou známou nebył nikdo jiný než zmíněná Věra Doušová z potravinové banky. Po dobu půl roku vozila rodině potraviny, oblečení pro děti, toaletní papír a další potřebnou pomoc. „Był jsem šťastný, že dětem třeba přivezla i sladkosti, které jsme jim koupit nemohli. Jednou jsem se jí zeptal, jak jí tohle všechno vrátím. A ona mi řekla, že tohle je její práce. Já jsem do té doby vůbec nevěděl, že nějaká potravinová banka existuje.“ Příběh Vojtěcha a paní Doušové pokračoval dál. Když byl z nejhorsího venku, nabídla mu ředitelka pražské a středočeské pobočky práci v potravinové bance na pozici skladníka. „Báł jsem se, jestli to zvládnu. Báł jsem se, aby se mi to celé nestalo znovu. Ale paní Doušová se mnou psychologicky pracovala. Nejdřív mi řekla, abych chodil do práce třeba jen na tři hodiny. Když viděla, že to funguje, řekla mi, jestli nechci zkusit o chvíli déle, nebo mi dala nový úkol. Ví, že je na mě spolehnutí, že jsem pracovitý.“ Poraněné šlachy Vojtěchovi neumožňují vykonávat ve skladu těžké práce, ale i tak našel způsob, jak se plnohodnotně pracovní zapojit. „Já jsem pracovitý člověk. Nikdy jsem od nikoho nic nechtěl. Ale když je člověk na dně, tak nabízenou pomoc přijmout musí. Samozřejmě jsem se i trochu styděl, ale zároveň jsem věděl, že není proč. Věděl jsem, že když pomoc nepřijmu, tak mě to zabije. Jsem rád, že jsem se dokázal zase postavit na vlastní nohy. A tím prvním impulzem pro mě byla paní Doušová, která mi svým přístupem dala pocit, že to dám.“ ●

Učím se pomáhat jenom tam, kde je to chtěné

Dobře ví, jaké to je, být na dně a cítit se tam úplně sama, přestože má kolem sebe milující blízké. Prožila si takový stav před lety, kdy měla endogenní depresi. Tehdy Kláře Trojanové kromě odborné péče pomohlo i zpívání. Ve fázi velké a náročné životní změny je i teď.

text Mirek Čepický / foto Anželika Rybak

Současnou životní změnu vnímá Klára Trojanová optimisticky. „Dělá mi radost úplně všechno, co dělám. Že občas pracuji v kavárně, ve které si právě povídáme. Radost mi dělá i zpívání a projekt, který připravuji pro nadaci. Jsem teď hodně šťastná a nebojím se to říkat. Není to extáze, jsem šťastná klidně. Uvědomuju si realitu, kdy jsme se po třiceti letech rozešli s Ivanem. Ale hodně věcí mě opravdu těší,“ říká. Kláru Trojanovou jsem znal jako herečku. Osobně jsme se potkali až před dvěma lety, kdy nabídla, že nám bude pomáhat v Nadaci rodiny Vlčkových, pro kterou pracuji. Nejdřív vařila a pekla s kamarádkami dobroty, které pak prodávaly na festivalu Cibulka Open, jehož cílem je podpora dětské paliativní péče. Na tu věnovaly i výtěžek z prodeje. Teď už několik měsíců společně s týmem odborníků připravuje divadelní představení, které má veřejnosti odlehčenou formou přiblížit, co prožívají rodiny s vážně nemocnými dětmi.

Díky pomáhání druhým se sama cítí líp. „Až nedávno jsem si byla schopná přiznat, že mi pomáhání dělá dobře. Ulevilo se mi, když jsem zjistila, že to tak mají i ostatní lidé, kteří v práci nebo ve volném čase pomáhají. Dřív jsem si myslela, že jsem sobec. Baví mě na tom to překračování vlastních hranic. Mohla bych je překračovat třeba tím, že

budu skákat padákem. Asi je to fajn, ale mě těší, když někomu udělám radost. Dává mi to obrovský smysl,“ říká Klára Trojanová.

Co tě na překračování hranic baví?

Zvládání těžkých situací a vyrovnání se s nimi. Za svůj život jsem prošla takovými zážitky, že mě podobné výzvy přitahují. Možná to máme v rodině, brácha se věnuje urgentní medicíně, protože ho hodně baví řešit složitější případy. Já jsem navíc od dětství chronický pomahač. Naši ze mě byli zoufalí, protože jsme třeba šli po ulici, kde nějaká babička prodávala příšerné domácí výtvary a byla taková sešlá. Mně jí bylo tak líto, že jsme od ní museli něco koupit. Jindy jsem přemluvila rodiče, aby pánovi v restauraci zaplatili útratu, protože tam byl úplně sám.

Co pomůže tobě, když jsi v jakékoli těžké situaci?

Musím se uklidnit, nesmím propadnout panice. Musím si pomoci sama, nikdo zvenku to za mě nemůže udělat. To ale mluvím o situacích, kterým jsem si prošla, což jsou těžší formy deprese. Při nich opravdu kdokoli může říkat cokoli, je to úplně jedno. Pomůže, když kolem sebe vidíš lidi, kteří ti fandí, kteří tě nějak podporují, jsou s tebou, mají pochopení, ale

nikdo to za tebe nevyřeší. Důležité je si to srovnat v sobě.

Jaká nevyžádaná pomoc tě otravovala?

Když mi někdo v době mých depresí říkal, ať si jdu zaběhat, sportovat, ven, že už bude jaro, že už to bude dobrý. Když má člověk těžkou depresi, má to úplně opačný efekt. Nejsem toho v tu chvíli schopná, vidím, že svítí sluníčko, ale nedělá mi to žádnou radost. Přestože mám ráda sport, nemůžu, tělo je tak vyčerpané, že to prostě nejde, a když ti to ještě někdo začne podsouvat, tak si připadáš, jako že jsi fakt hrozný. Chtěl bys to i zkusit, ale nejde to.

Co jsi v sobě objevila, když ses dostávala z depresi?

Pomohlo mi, když jsem s tím přestala bojovat. Když jsem je přijala a začala je zkoumat. Mám takový obraz, představu, že spadnu do bahna a topím se v něm. Najednou se přestanu topit a vidím, že je tam nějaká rostlinka a já se z toho bahna dostávám. Říkám si, že už je to dobrý, už vidím světlo, a šup a je tam další zákoutí a další bahno. Stala jsem se pozorovatelem toho, co se tam děje. Jedna moje terapeutka mi dala příměr, který mi přijde úplně přesný. Je to, jako když spadnete do pavučiny. Jakmile

sebou začnete házet, zpanikaříte, zamotáte se a už se nikdy nevymotáte. Nebo jen velmi těžko. Ale když spadnete a řeknete si o. k., jsem v překérní situaci, ale počkám a nějak se to vyvrbí, najednou z té pavučiny nějak vyjdete a jdete dál. Pomalu, postupně. A takhle to teď mám, když přijde nějaká situace, která je bolestivá. Už se tomu nebráním, třeba se vybrečím, jsem chvíli špatná, ale říkám si, že to nevádí, že to k tomu patří, člověk si tím musí projít, je to v pořádku.

Jak jsi našla odvahu přiznat si, že musíš něco řešit?

Sama jsem to nepoznala. Když si člověk zlomí nohu, je to jasný, ale nemoc duše a psychické problémy si člověk nepřizná. To, že potřebuji pomoc, odhalila moje sestra. Šla jsem jí vrátit časopis a dostala jsem hysterický záchvat pláče. Když mě viděla, řekla, že jedeme okamžitě na psychiatrii.

Byla jsi za to ráda, nebo tě štvalo, že to byla třeba nevyžádaná pomoc?

Byla to nevyžádaná pomoc, ale byla jsem hodně moc ráda, zapadlo to.

Co ti pomohlo pak?

Pan doktor. Když mě vyzpovídal, říkal: „To je nádherné, vy jste učebnicový příklad chodící deprese, já bych vás mohl ukazovat na přednáškách.“ Byla jsem ráda, že vím, co se mnou je. Pojmenování problému je důležité, pak víš, co máš dělat. Ulevilo se mi tím a také díky tomu, že jsem dostala léky. Měla jsem štěstí, že jsem narazila na pana doktora, ke kterému jsem okamžitě získala důvěru, a že mi léky zabraly.

Jak ti bylo, než se to začalo zlepšovat?

V době, kdy jsem žila s touhle diagnózou, jsem měla strach, mnohdy jsem byla absolutně vyčerpaná a spadla jsem úplně dolů. Měla jsem strach, že to nepřežiju. Pan doktor by mě dokonce párkrát raději viděl na psychiatrii než doma, ale já jsem to nikdy neudělala. Říkala jsem si, že nemůžu, protože mám doma děti



KLÁRA TROJANOVÁ

Pochází ze sportovní rodiny, vystudovala DAMU. Po škole působila v Divadle pod Palmovkou, později ve Švandově divadle. Aktuálně se věnuje především divadelní tvorbě a projektům, které jí dělají radost. Má čtyři syny.

a potřebuju se postarat o spoustu věcí. On říkal, že se musím postarat nejdřív sama o sebe. Nemyslela jsem prvně na sebe, ale na ostatní, že nemůžu padnout, protože toho pro mě musím hodně udělat. Měla jsem to tak, i když mi bylo opravdu špatně. Jela jsem mnohdy přes závit a dostávala se tím do ještě horších stavů, protože tělo to nechtělo, bylo už úplně vyčerpané. Příliš velká zodpovědnost je škodlivá. Je to strašně smutný a boľavý, ale přišel moment, kdy jsem si řekla dost a že sama sobě už ubližovat nechci. Mělo to různé fáze, psala jsem si k tomu deník. Když si ho čtu zpětně, je tam vidět, jak člověk sklouzává k tomu klišé najít sama sebe, být sama

sebou. Já sama sebou nebyla. Najednou člověk poztrácí sám sebe a uvědomí si, že to nechce.

Proč myslíš, že ses sama sobě ztratila?

Strašně moc jsem dávala ostatním a zapomínala, že mám své potřeby. Teď se starám hodně o sebe, dostala jsem se i do fáze, že někdy jsem na prvním místě já, ne děti. Ještě loni před Vánoce jsme se celá rodina chystali na hory a já jsem toho měla hrozně moc a nestihla jsem upéct vánočky. Tak jsem si říkala, že asi nebudou. Ale nedalo mi to, vzala jsem všechny ingredience do Itálie na hory, že je upeču tam. Pak jsem říkala klukům, že se na to vykašlu, že péct letos nebudu. Oni to vítali. Jenže já jsem je pak v půlce ledna stejně musela upéct, protože bez nich pro mě Vánoce nebyly hotové. Už to ale opouštím. Teď dětem třeba neuvařím a jdu do divadla nebo jim neudělám na víkend program, protože se mi prostě nechce. A děti jsou úplně v pohodě.

Jak to jde dohromady s tím, že zároveň pomáháš druhým,

například nám v Nadaci rodiny Vlčkových?

To mě baví a dělá mi to dobře. Naplňuje mě to a rozčiluje mě, že téhle krásné práci zatím nemůžu dát víc. Chystáme pro Nadaci s herečkou Míšou Váňovou a dalšími lidmi divadelní představení, které má lidem ukázat, jak je péče o rodiny s vážně nemocnými dětmi důležitá a potřebná. Průběžně čerpám informace od odborníků, abych tématu co nejlépe rozuměla. Na začátku jsem dala ten impulz, což je myslím důležité. A těším se, že budu v představení hrát. Je to ojedinělý projekt. Veselý a zároveň hrozně smutný. A hodně přínosný.

Když jsi začínala pomáhat nadaci, navrhla jsi to sama. Vnímala jsi, že to je užitečné?

Bylo to užitečné, ale mnohem víc pro mě než pro vás. Já jsem vám neměla co nabídnout, nejsem manažer, ekonom nebo produkční. Jsem vyučená poštačka a Jirka Bartoška mi neřekne jinak než poštačko. Pak mám DAMU, díky tomu můžu pomoci právě v tom divadelním projektu, zapadá to do sebe. Musím si taky přiznat, že mám asi dobré nápady. A taky je dobré, že mám kolem sebe lidi, kteří mi to pomohou zrealizovat, protože na to už nemám kapacitu ani vzdělání. Vnímám paliativní péči jako důležité téma. Přivedla mě k němu smrt mého táty. Starali jsme se o něj, zemřel s námi doma a bylo to moc hezké. Pak jsme měli mámu pět let v ústavu, protože měla alzheimera, chodila jsem za ní hodně často a líbilo se mi, jak tam pacientům dělaly až dětskou radost úplně drobnosti.

Čemu se ještě věnuješ?

Zpěvu. Léta jsem žila s tím, že mám až nadosmrti endogenní deprese a nedá se s tím nic dělat. Pak jsem před dvěma a půl roku začala chodit na zpěv a díky němu se mi něco začalo otevírat. Mám neuvěřitelnou lektorku, Pavlu Fendrichovou. Zpěv spojuje s psychosomatikou a má opravdu skvělé výsledky. Pomohlo mi to natolik, že jsem přestala jíst ty prášky

Spasitelský syndrom není vždy užitečný. Je důležité vycítit, kdy je pravá chvíle.

a začaly se mi vyjevovat a vysvětlovat různé souvislosti.

Byl zpěv plánovanou součástí terapie, nebo ses k němu dostala jinak?

Měla jsem zpívat v nějakém představení a chtěla jsem se to naučit. Vždycky mi říkali, že zpívat nemůžu, že je to hrozné. Pavla mi tohle nikdy neřekla, i když to tak na začátku možná bylo. Šla se mnou krůček po krůčku. Začala jsem sama sebe vnímat zevnitř, poslouchat se přes hlas, což je moc zajímavé. Zpívala jsem jednou týdně, ale úplně mě to pohltilo, teď to budou tři roky. Od té doby často zpívám doma nebo v autě.

Zkusila jsi to i veřejně?

Zmínila jsem kamarádce Báře Basikové, že jsem začala chodit na zpěv. Neplánovala jsem nikde vystupovat, ale Bára mě přesvědčila, že si to musím zkusit. Pozvala mě jako hosta do svého recitálu. Předtím jsem veřejně nezpívala, až poprvé s Bárou, nic lepšího mě nemohlo potkat. Odzpívala jsem dvě písničky ve Smiřické kapli, bylo to nádherné, hodně jsem si to užila. Když jsem odcházela, chodili za mnou lidé a říkali, abych zpívala dál, že to bylo krásné. Bára mi taky říkala, ať pokračuju. Zpívám francouzsky šansony, ale i česky, například písničky Hany Hegerové. Teď jsem měla s kamarádkou nedávno koncert v restauraci U Tenisu na Cibulkách. Jenom pro zvané kamarády. Všichni jsme si to užili.

Jak bys sama pomohla někomu, kdo si prochází něčím opravdu těžkým?

Učím se pomáhat jenom tam, kde je to chtěné, nenutit pomoc. Tím člověk snižuje schopnost druhého si s tou situací poradit sám. Hodně lidí má spasitelský syndrom. Já ho v sobě mám taky a učím se, že není zapotřebí, že si člověk má počkat. Je důležité vycítit, kdy je ta pravá chvíle. Zároveň si sama o pomoc říct nedokážu, to se taky učím. Když jsem si nedávno zařizovala byt, potřebovala jsem montovat nějaký nábytek a právě moje lektorka na zpěv říkala, že mi s tím může pomoci její manžel. Odpověděla jsem, že ho tím přece nemůžu otrávit. Řekla mi: „Hele, já ti tu nabízím pomoc, on to pro tebe udělá rád, tak to prosím tě přijmi.“ Došlo mi, že to vlastně chci. Strávil se mnou celé odpoledne, smontoval mi nábytek, říkala jsem, že mu za to dám aspoň flašku, ale přesvědčili mě, abych mu za to nedávala vůbec nic, protože mi pomohl rád. Když já někomu pomůžu nebo někomu něco zařídím a on mi to chce vrátit, tak mě to trošku štve, protože to nechci. Když chci někomu pomoci, tak nezištně.

Pomáhá ti tvoje zkušenost vžít se do lidí, kteří nějakou těžkou situaci řeší?

Myslím, že jo, protože když já jsem o tom začala veřejně mluvit (*O svých depresích natočila v roce 2011 Trináctou komnatu v ČT – pozn. red.*), měla jsem na to spoustu pozitivních reakcí. Zastavovali mě lidé na ulici, třeba po letech, jak jsem jim pomohla, že jsem o tom mluvila a sdělila svoje zkušenosti. Zrovna před pár dny jsem se potkala se svým hereckým kolegou, který je o dost mladší než já. Prožíval před lety také těžkou situaci. Chtěl se se mnou tehdy vidět a několik hodin jsme si o tom povídali, říkala jsem mu svoje zkušenosti. A on na to po těch letech pořád vzpomíná a říká, jak jsem mu hodně pomohla. Myslím, že to sblížuje. Pro lidi je důležité vidět, že všichni mají nějaké slabosti a starosti. Malé dítě, puberták, dospívající, dospělý, starý člověk, lidé z časopisů, úspěšní, neúspěšní, všichni. A nejde je navzájem poměřovat. ●

Nádech a výdech pomůžou

1 Kdy jste se poprvé setkala s filantropií?

Ve Washingtonu, D. C., kde jsem stávovala v organizaci Women for Women International. Její zakladatelka paní Zainab Salbi musela utéct z Iráku, vytvořila organizaci, která podporuje ženy v postkonfliktních oblastech světa. Její osobní příběh na mě tenkrát hluboce zapůsobil.

2 Kdybyste měla neomezeně času a peněz, čemu byste je věnovala?

Izraelský historik a filozof Yuval Noah Harari kdysi řekl, že nikdo moc nevíme, jak jednou bude vypadat trh práce, ale rozhodně dvě osobní kompetence budou základní – otevřenost vůči změnám a osobní odolnost, schopnost překonávat náročné životní situace a zároveň znovuobjevovat životní smysl. Myslím, že bych uvažovala tímto směrem. A ráda bych podporovala ženy a dívky v náročných společenských kontextech světa.

3 Proč je dobré mít ve firmě nebo neziskovce pozici wellbeing advisora?

Myslím, že si to zaměstnanci zaslouží. Říct si o pomoc a nechat se podpořit, když zrovna řeším svůj pocit z práce nebo vztahy s kolegy, je známkou dospělosti.

4 Co je největší mýtus o vaší práci?

Řada lidí má představu, že jsem čaroděj, který vyřeší jejich problémy a zná řadu tipů, triků, odpovědí a zejména

rad na veškeré jejich otázky. Jsem jen obyčejný smrtelník bez kouzelné hůlky a vnímám se spíš jako průvodce náročnými situacemi.

5 Poskytujete také krizovou intervenci. Jakou nejnáročnější situací jste zatím řešila?

Byla jich celá řada, ale vlastně není na mě hodnotit náročnost, to si určuje a zejména prožívá každý klient sám. Těžké je, když nám do podpůrné práce zasáhne příroda, jako právě teď

v Turecku, kde mám klientku přímo v epicentru.

6 Jakou první pomoc si člověk může dát, když je na dně?

Hluboký pomalý nádech a ještě delší výdech. Mně osobně v náročných situacích pomáhá vědomí pomíjivosti, že i to těžké je jen na chvíli a pak to zas třeba bude nějak jinak.

7 Jakou první pomoc může dát člověk blízkým, když ji potřebují?

Dejte najevo, že tady pro ně jste, postarejte se o jejich fyzické bezpečí a základní potřeby. A třeba klidně přiznejte, že vůbec nevíte, co máte dělat, a ptejte se, co by od vás potřebovali, třeba vám to sami řeknou.

8 Jak by to v českých firmách a neziskovkách mělo z pohledu vaší práce vypadat za deset let?

Vytvoření prostoru pro posilování osobní odolnosti společně s empatií a hlubším porozuměním tomu, co vše působí na náš výkon, motivaci, kreativitu a radost z práce, by byla prima součástí pracovního prostředí.

9 Zažila jste ve své práci příběh, na který nezapomenete?

Jednou jsem mluvila s pánem z Indie. Potřeboval se mnou sdílet svůj příběh. Ptala jsem se, proč se mnou. Prý proto, že v celé Indii není nikdo, s kým by mohl. Uvědomila jsem si, že i v miliardové Indii se můžete cítit takhle. Jeho hluboká osamělost se mě nesmírně dotkla.



OTÁZEK
PETRA
WEISSOVÁ

Jako první wellbeing advisor od roku 2020 pečuje o humanitární pracovníky ve společnosti Člověk v tísni. Věnuje se doprovázení v náročných životních situacích a krizích, řízení stresu, pracovní a životní rovnováze, tématům osobní odolnosti (resilience). Pracovala ve Spojených státech, Barmě nebo Afghánistánu. Ve své práci kombinuje humanitární a psychotherapeutický svět a splnila si tak sen.

UMĚNÍ DAROVAT THE ART OF GIVING

Vychází díky podpoře Ivany a Tomáše Janečkových, Martina Kulíka, Lenky a Roberta Schönfeldových a dalších

Šéfredaktorka: Simona Bagarová

Redakční rada: Lucia Brinzanik, Mirek Čepický, Dagmar Goldmannová, Nora Grundová, Ivana Janečková, Zdeněk Mihalco, Mikoláš Orlický, Lenka Schönfeldová, Marek Šálek

Ilustrace: Eva Chmelová • **Produkce:** Lenka Stoláriková, Adéla Vojáčková

www.nadacevia.cz/umenidarovat