

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



**Spiritualita žen trpících chronickou bolestí**

Bc. Martina Boráková

Psychologie, prezenční studium

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

**Praha 2016**

**Prague College of Psychosocial Studies**



**Spirituality of the women with chronic pain**

Bc. Martina Boráková

Psychology, present study

The diploma thesis supervisor: Mgr. Ing. Eva Dubovská

**Prague 2016**

## **Anotace**

Předložená diplomová práce se zabývá spiritualitou žen trpících chronickou bolestí. V teoretické části prezentuje autorka problematiku chronické bolesti z psychologického hlediska, zabývá se spiritualitou a spirituálním zvládáním. Ve výzkumné části pracuje s daty získanými prostřednictvím rozhovorů se šesti ženami. Rozhovory byly zaměřeny na život těchto žen s chronickou bolestí a spirituální strategie zvládání. Napříč rozhovory lze nalézt společná témata, ať už je to důraz na spirituální zvládání, nebo na uspokojivé mezilidské vztahy.

**Klíčová slova:** Chronická bolest, psychologie bolesti, psychosomatika, alternativní medicína, spiritualita, religiozita, spirituální zvládání

## **Abstract**

This thesis deals with spirituality of the women with chronic pain. In the theoretical part presents autor an insight on the issue of chronic pain from a psychological point of view and deals with spirituality and spiritual coping. In the empirical part autor works with data obtained through interviews with six women. Interviews were focused on life of women with chronic pain and on spiritual coping strategies. In interviews we can found common themes, for example the emphasis on spiritual coping or satisfactory interpersonal relationships.

**Key words:** Chronic pain, psychology of pain, psychosomatic, alternative medicine, spirituality, religiosity, spiritual coping

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně, pouze za použití citovaných zdrojů.

V Praze dne 14.4. 2016

.....

Bc. Martina Boráková

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat své vedoucí diplomové práce Mgr. Ing. Evě Dubovské za odborné vedení, za pomoc a cenné rady při zpracování této práce.

Dále bych ráda poděkovala PhDr. Jaroslavě Raudenské, PhD. za teoretickou přípravu k dané problematice, které se mi dostalo v rámci stáže na oddělení klinické psychologie ve FN Motol a za pomoc při výběru části participantek do výzkumné části této práce.

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat všem participantkám za ochotu a souhlas se spoluprací na výzkumné části.

## Obsah

ÚVOD .....	9
1. TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1.1 Chronická bolest.....	10
1.1.1 Definice chronické bolesti .....	10
1.1.2 Epidemiologie bolesti .....	12
1.1.3 Psychologická diagnostika chronické bolesti .....	12
1.1.4 Tolerance k bolesti .....	12
1.1.5 Etiologie bolesti .....	13
1.1.6 Psychologie chronické bolesti.....	13
1.1.7 Symptomy, které jsou spojeny s chronickou bolestí.....	16
1.1.8 Psychosomatika.....	17
1.1.9 Léčba chronické bolesti .....	21
1.1.10 Psychoterapie a chronická bolest .....	25
1.1.11 Alternativní formy léčby.....	27
1.2 Spiritualita a spirituální zvládání.....	30
1.2.1 Pojem religiozita- definice .....	31
1.2.2 Pojem spiritualita- definice .....	32
1.2.3 Zvládání (Coping).....	36
1.2.3 Spiritualita a zdraví .....	38
1.2.4 Vliv spirituality na zvládání bolesti - studie .....	41
2. EMPIRICKÁ ČÁST.....	44
2.1 Předporozumění problematice.....	44
2.2 Cíl .....	44
2.3 Výběr participantek .....	44
2.4 Etika výzkumu .....	45
2.5 Volba výzkumné metody.....	45
2.5.1 Narativní analýza .....	45
2.6 Validita .....	46
2.7 Analýzy rozhovorů .....	48
2.7.1 Šárka .....	48
2.7.2 Věra.....	56
2.7.3 Magda .....	59

2.7.4 Katka .....	66
2.7.5 Dana .....	74
2.7.6 Barbora.....	79
2.7.7 Závěrečná analýza.....	83
2.8 Diagnózy participantek výzkumné části této práce .....	89
2.8.1 Revmatoidní artritida (RA) .....	89
2.8.2 Roztroušená skleróza (RS).....	90
2.8.3 Spinocerebelární ataxie (SA) .....	90
2.9 Diskuze .....	90
ZÁVĚR.....	92
LITERATURA.....	93
PŘÍLOHY .....	99



## ÚVOD

V předložené diplomové práci se zabývám spiritualitou u žen, které trpí chronickou bolestí. Toto téma jsem zvolila jako pokračování a rozšíření bakalářské práce, kde jsem se věnovala analýze životních příběhů žen s chronickou bolestí.

Diplomová práce je klasicky členěna na teoretickou a výzkumnou část. V teoretické části se zabývám chronickou bolestí, jejím vymezením, psychologií chronické bolesti. Větší prostor je věnován psychosomatickým přístupům k nemoci, jelikož participantky samy kladly často důraz na propojení těla a mysli.

Dále se zabývám léčbou chronické bolesti, kde se okrajově zmiňuji o lékařských přístupech k léčbě. Prostor věnuji i psychologickému tlumení bolesti. Větší prostor je přirozeně, v souladu se studovaným oborem, věnován přístupům psychoterapeutickým. V neposlední řadě se věnuji také alternativní léčbě, její kritice a možným přístupům.

V druhé části se věnuji spiritualitě a spirituálnímu zvládání. Zde opět vymezuji pojmy, rozlišuji mezi spiritualitou a religiozitou, prostor věnuji české spiritualitě, a spiritualitě Nového věku (New age). V další větší kapitole pojednávám o zvládání (copingu) jako takovém a spirituálním zvládáním se zvláštním důrazem na bolest.

Ve výzkumné části jsem se zabývala analýzou rozhovorů s participantkami, které byly zaměřené na život s chronickou bolestí, zvláštní pozornost byla věnována spirituálnímu zvládání a spiritualitě jako takové. Výsledná data jsou velmi pestrá, zajímavá, stejně tak jako byly osobnostně pestré a jedinečné samotné participantky výzkumu.

# 1. TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Chronická bolest

### 1.1.1 Definice chronické bolesti

Bolest se stává chronickou, trvá-li nějakým způsobem (je buď trvalá, nebo se v intervalech vrací) déle než půl roku. Podle Křivohlavého je chronická bolest v mnoha případech spojena s psychopatologickými jevy, jako je například vyšší míra depresivity, zvýšené množství konzumace léků a s určitými psychopatologickými rysy osobnosti atp. (Křivohlavý, 2002).

Příčina chronické bolesti je neodstranitelná, např. se vyskytuje jako doprovodný jev degenerativního onemocnění, nebo je zcela neznámá. Mechanismy tvorby a udržení chronické bolesti jsou komplexní. Řadíme mezi ně stresovou analgezii, endogenní inhibice bolesti, psychosociální aspekty atd. Pacienti s chronickou bolestí se na ni neuropsychologicky a psychologicky adaptují. Co se týče fyziologické reakce na bolest, nebývá výrazná, ve stresové teorii odpovídá fázi vyčerpání. Pacienti mohou zažívat pocity bezmoci, deprese, poruchy spánku, nezáměr o sexuální aktivity, uzavření do sebe a sociální izolace jako průvodní jevy chronické bolesti (Herman et. al. 2007). Podle Rokyty vnímání bolesti ustupuje do pozadí, naopak vystupují aspekty hodnotící a afektivní. Vznik, vývoj a intenzitu chronické bolesti výrazně ovlivňuje stres, přičemž bolest samotná stres opět vyvolává. Zvyšuje výskyt negativních emočních projevů a ovlivňuje kvalitu života celkově (Rokyta 1998, cit. dle Herman et al., 2007, s. 583).

Sanders tvrdí, že „chronická bolest je patologický stav, který ohrožuje nebo narušuje biologické, psychické nebo sociální fungování člověka“ (Sanders, 1996, cit. dle Knotek 2010, s. 547). Janig a Levine se domnívají, že po fyziologické stránce chronická bolest jedince vyčerpává, narušuje mechanismus zpracování bolesti, přirozenou analgezii a hojení, může ovlivnit i mechanismy stresu, neurohumorální procesy, imunity, metabolismus a konečně také homeostázu organismu jedince (Janig, Levine, 2006, cit. dle Knotek 2010, s.547).

Chronická bolest může přinášet do života pacienta i značné psychické obtíže. Podle Buljana může mít chronická bolest příčinnou souvislost s takovými patologickými jevy, jako je neustálý strach z fyzického onemocnění, úzkostné poruchy a deprese. Léčba nespecifické-

psychogenní chronické bolesti se neobejde bez holistického, integrativního a interdisciplinárního přístupu (Buljan, 2009).

Chronická bolest se ve svém prvopočátku většinou objevuje náhle, během několika týdnů či měsíců se stupňuje, nabývá na síle, poté začne kolísat nebo se stane chronickou. K tomuto stavu se často pojí depresivní nálada, která samozřejmě velmi ovlivňuje pacientův život, dále vyčerpání, pokles aktivity a libida, zneužívání léků nebo alkoholu. Prognóza je různá, jisté je, že chronická bolest způsobuje velké utrpení a mnohdy člověka zcela vyřadí z běžného života. Pozitivní pro prognózu je brzká léčba a prevence (Buljan, 2009).

Na chronicky bolestivé stavy má značný vliv kognitivní hodnocení pacienta. Kognitivní procesy podle Knotka zahrnují názory na bolest a postoje k ní, dále copingové (zvádací) strategie, vlastní dispozice bolest zvládat a vnímání sama sebe, resp. hodnocení toho, jak bolestivý stav zasáhne dosavadní život člověka a zda zvládne jeho běžné nároky (Knotek, 2010). Kognitivní zpracování, zejména hodnocení bolesti, je pro proces chronizace stěžejní. Názory a postoje k bolesti jsou výsledkem celoživotní zkušenosti člověka s bolestí a během vývoje bolestivého stavu se mění. Jsou podmíněny také postoji rodiny a okolí k bolesti (Walker, McLaughlin, Greene, 1988 in Knotek 2010). Názory a postoje k bolesti působí na její vývoj většinou pozvolně. Názor „má bolest nikdy neskončí“ způsobí selekci informací, které tento názor potvrzují. Toto hodnocení se tedy stává sebenaplnujícím proroctvím (Knotek, 2010).

Proces adaptace na bolest ovlivňují do značné míry emoce. Ecclestone a Crombez říkají, že pro aktivaci procesů přirozené analgezie, hojení a pro vývoj adaptivních/ maladaptivních procesů je významné, jakého afektivního ladění je pacient v počátcích působení bolestivého stavu. Silný strach z bolesti ji zesiluje a komplikuje hojení a adaptaci na ni. Přiměřený strach z bolesti vyvolává zpravidla odhodlání a výzvu bolesti čelit (Ecclestone, Crombez, 1999).

Svatošová uvádí čtyři typy bolesti. Prvním z nich je bolest fyzická, organická, biologická. Druhým je bolest emocionální. Třetím typem je bolest sociální. Čtvrtým bolest spirituální související se ztrátou smyslu vlastního utrpení nebo s jeho hledáním (Svatošová, 2008). Tuto typologii zde uvádím z toho důvodu, že prožitek chronicky bolestivých stavů může být kombinací uvedených typů bolesti, a je z mého pohledu důležité všechny tyto možné složky brát v potaz při kontaktu s člověkem trpícím chronickou bolestí.

### 1.1.2 Epidemiologie bolesti

Rokyta a kol. uvádí, že podle evropské telefonické studie, která byla uskutečněna na 13 tisících lidech, má se střední nebo těžkou bolestí problém 18% respondentů. Nejvíce respondentů z celkového počtu trpělo bolestí spojenou s degenerativním kloubním onemocněním a bolestí zad. Výsledky dále uvádějí, že 50-65% respondentů není schopno kvůli bolestem cvičit, starat se o domácnost, chodit do společnosti, mít sexuální vztah nebo řídit auto. 25% udávalo narušení vztahů s rodinou a přáteli, 33% je méně nebo zcela neschopných vést nezávislý život, 17% se cítí tak špatně, že si někdy přeje zemřít a 39 % má pocit, že jejich bolest není adekvátně léčena a lékař ji nevnímá jako problém (Rokyta a kol., 2009).

### 1.1.3 Psychologická diagnostika chronické bolesti

Dle autorů Pearce, Erskine, Lindsaye a Powella vycházíme při diagnostice bolesti z následujících složek (Pearce, Erskinem, 1989; Lindsay, Powell, 1997, cit. dle Baštecká a kol., 2003, s. 130-131).

1. Smyslová složka bolesti- sledujeme ji pomocí škál, které měří intenzitu bolesti, pacient si může vést deník bolesti.
2. Pocitová složka bolesti- se zjišťuje prostřednictvím dotazníků zaměřených na úzkost a depresi.
3. Behaviorální složka bolesti- zjistíme ji přímým pozorováním, objektivními metodami jako je např. krokoměr, sebezpozorováním formou sebesuzovacích škál.
4. Vliv životní situace a stylu- zkoumáme pomocí dotazníků sledujících psychosociální okolnosti bolesti (vztahy, volný čas, odpočinek).
5. Zpracování informací a centrální řízení- sledujeme pomocí dotazníků a škál, které jsou zaměřené na aktivní a pasivní zvládnání bolesti, příp. vyhýbavé chování, negativní myšlenky.

### 1.1.4 Tolerance k bolesti

To, jak jednotliví lidé tolerují bolest, je velmi individuální záležitost, která je ovlivněna mnoha dalšími aspekty. Podle Vymětala to, jak člověk snáší bolest, souvisí s kontextem životního období a s celkovým emočním laděním. Nejlépe bolest snášejí lidé, kteří jsou

v období střední dospělosti a vyznačují se emoční stabilitou. Muži lépe snášejí bolest zevní, ženy zase vnitřní. Nejdůležitější aspekt zvládnání bolestivých stavů souvisí nicméně s jejím kognitivním hodnocením, celkovým vnímáním bolesti. Pokud člověk lépe rozumí smyslu bolesti, pokud má nějakou naději na zlepšení stavu, bolest pak lépe snáší (Vymětal, 2003).

### 1.1.5 Etiologie bolesti

Herman et. al. předkládá základní etiologii bolesti (Herman, et. al, 2007) :

**Bolesti hlavy-** bolesti hlavy se mohou projevovat jako migréna, tedy jako primární bolesti bez léze v CNS. Dále jako bolesti sekundární, které jsou vyvolány patologickými změnami na mozku a jeho přilehlých struktur. Dále mohou být důsledkem zubních příhod, atp.

**Bolesti na hrudi-** které nejčastěji vycházejí z přilehlých anatomických struktur. Mohou se projevovat také při úzkostných poruchách, somatoformních poruchách a u deprese.

**Bolesti břicha-** příčina bolesti břicha může být velmi různá, od náhlé příhody břišní po psychogenní původ.

**Bolesti zad-** bolesti zad provázejí osteoporózu, nádory kostí, ale častěji se objevují z důvodu dlouhodobého stresu, deprese, úzkosti, také se projevují jako larvovaná somatizující deprese.

**Bolesti končetin-** bolesti končetin mívají příčinu kostní, kloubní (revmatoidní artritida), svalovou, žilní atd. a také mohou mít původ psychogenní (chronický únavový syndrom, fibromyalgie) (Herman et.al., 2007).

### 1.1.6 Psychologie chronické bolesti

Stádia vývoje psychologických procesů při chronické bolesti podle Knotka (Knotek, 2010):

*Strach a pozorování bolesti-* bolest je pro člověka signálem ohrožení integrity těla, nebezpečím nejvyšší priority. Při akutní bolesti dojde k okamžitému zaměření pozornosti na bolestivý podnět a ke spuštění kognitivních procesů, k úleku a strachu, tato reakce je přiměřená. Při chronické bolesti jsou tyto mechanismy obdobné, přičemž při trvalém zaměření pozornosti a afektů na bolest, je ohrožena integrita člověka psychická, tělesná i sociální. Mnohé současné výzkumy se zaměřovaly na strach z dlouhodobé bolesti jako prediktor maladaptace. Silný strach z akutní bolesti tedy podporuje maladaptivní chování, bolest zesiluje. Přiměřený strach naopak vede k efektivním zvládacím (copingovým) strategiím, jako je aktivní spolupráce při léčbě.

*Hodnocení a zvládání (coping)*- následuje další stádium, hodnocení vlastní kapacity bolesti čelit a volba copingové strategie. Pokud je bolest hodnocena jako zvládnutelná, jako výzva, vytvoří se efektivní copingová strategie, aktivní přístup k léčbě, adaptivní chování. Naopak při selhání copingových strategií dojde k redukci strachu prostřednictvím vyhýbavého chování a kognitivními deformacemi. Kognitivní deformace zahrnuje filtr, jehož prostřednictvím člověk vnímá pouze negativní informace, dochází tedy ke zkreslení informací o bolesti. Dochází tak ke stažení se, svůj stav člověk aktivně neřeší. Dojde k rezignaci, což je častým mezistupněm mezi strachem a vznikem dalších negativních afektů, úzkosti, zlosti, deprese.

*Afekty a motivace*- výsledkem copingu jsou generalizované afekty- tedy celkové pozitivní nebo negativní ladění. Selhání copingu vede k úzkosti, zlosti, depresi. Opakem je logicky pozitivní afektivní ladění, které je charakteristické otevřeností k podnětům, zážitkům, celkovou aktivitou.

*Adaptivní, maladaptivní chování*- maladaptivní chování je neúměrné patologickému stavu (nadměrné cvičení, při snaze urychlit rehabilitaci, nadměrný pobyt na lůžku při adaptaci na běžný život, atp.). Výraznou formou je naučené bolestivé chování (viz. níže). Adaptivní chování naopak léčbu a uzdravování podporuje.

Jak se asi cítí lidé, kteří trpí chronickými bolestmi v západní společnosti, tedy ve společnosti, která klade největší důraz na produktivitu, která často trpící odsouvá zcela do pozadí, jelikož utrpení se s produktivitou neslučuje? Munzarová tvrdí, že život s chronickou bolestí přináší člověku ztrátu osobní integrity. Naše kulturní tradice nepřikládá utrpení příliš pozitivní hodnotu. Velká část lidí nahlíží na utrpení jako na něco hrozivého, děsivého, na něco, co nemá smysl, nebo ho má, ale trpící člověk často neví jaký (Munzarová, 2005). Podle Váchy stojí naše společnost na křesťansko- židovské tradici, která na utrpení naopak často pohlíží jako na odplatu, trest za hříchy, kterých se člověk dopustil (Vácha, 2014).

Utrpení druhého nám připomíná vlastní smrtelnost, zranitelnost, která je v dnešní společnosti stále tabuizovaná. Munzarová se domnívá, že utrpení samo o sobě přináší člověku stigmatizaci, jelikož vidět trpícího člověka nám připomíná, že jednou také budeme trpět, zemřeme. Trpící člověk se tedy dostává do jakési sociální izolace, jednak proto, že mu jeho stav neumožňuje, aby se do běžných činností zapojoval tak, jako když byl zdravý, jednak také proto, že druzí lidé nebvají rádi v přítomnosti trpícího, jelikož se tak sami dotýkají vlastní smrtelnosti (Munzarová, 2005).

Žijeme ve světě, kde je mnohdy nejvyšší hodnotou lidská produktivita a od ní odvozená schopnost člověka hromadit majetek, který je často nedílnou součástí našeho sebepojetí. Raudenská tvrdí, že chronická nemoc ovlivňuje člověka také tím, že mu zcela znemožňuje nebo alespoň omezuje možnost vykonávat povolání. V době, ve které žijeme, je naše identita druhými odvozována od toho, kde pracujeme. Člověk, který pracovat ze zdravotních důvodů nemůže, je tímto také stigmatizován, může se za to stydět. Od toho se odvíjejí možné změny vlastního sebehodnocení, které jsou spíše negativní, vedou k regresi, závislosti na druhých (Raudenská, 2011).

Domnívám se, že nahlížet na problematiku bolesti fenomenologickým pohledem, je velmi obohacující, jelikož prostřednictvím tohoto pohledu jsme schopni nacházet souvislosti mezi tělem a duší. Podle Bosse se biologická bolest objevuje všude tam, kde je ohrožena tělesná stránka našich možností chování. Můžeme se ptát také po smyslu bolesti, která je vnímána tam, kde se nevyskytují fyziologické poruchy. Bolest se stává ohlašovatelkou nesvobody, může se stát signálem existenciálního ohrožení možnosti být sám sebou jako hodnotnou lidskou bytostí (Boss, 1975, cit. dle Čálek, 2006, s.89).

Čálek tvrdí, že daseinsanalytičtí autoři vyslovují hypotézu ohledně rostoucího výskytu algických syndromů bez příslušného somatického nálezu. Jedná se o důsledek přístupu dnešní společnosti, která zanedbává tělesnost. Stále se stupňující nároky na výkon ve všech oblastech neberou v potaz jistou omezenost lidského těla. Lidská tělesnost zaostává za technickým potenciálem a za tlakem na maximalizaci zisku vynaložených investic. Kult těla, nezdravý přístup k jeho vzhledu, ale i celkový konzumní styl života založený na okamžité uspokojování potřeb pohodlí, hédonismus, tělesné pohodě příliš nepřispívá (Čálek, 2006).

V psychologii chronické bolesti se objevuje významný koncept, který vysvětluje, jakým způsobem se pacienti učí tzv. bolestivému chování. Jedná se o **koncept naučeného bolestivého chování**. Fordyce tvrdí, že tento koncept vychází z operantního učení (Fordyce, 1976 in Knotek, 2010). Podle Sternbacha dochází k naučenému bolestivému chování, jelikož bývá často odměňováno (ohledy, výhody, léky, odškodnění...). Z takto naučeného chování se stává autonomní behaviorální proces přinášející druhotný zisk. Naučené bolestivé chování může přetrvávat i po vyléčení nebo stabilizaci stavu člověka, bývá přeučováno behaviorální terapií (Sternbach, 1984 in Knotek, 2010). Do konceptu naučeného bolestivého chování může podle autorů Lintona, Melina, Götestama patřit i **vyhýbavé chování** zahrnující vyhýbání se daným pohybům, práci, obecně ohrožující situace, které by mohly vyvolat bolest. Toto

vyhýbavé chování následně snižuje bolest, strach, napětí, úzkost, tím dojde k jeho podmiňování (Linton, Melin, Götestam, 1984 in Knotek, 2010). Roelofs, et al. uvádí, že vyhýbavé chování zahrnuje také anticipační bolestivé nastražení, kdy dochází k preventivnímu tlumení chování, které je asociováno s očekávanou bolestí (Roelofs, et al. 2007 in Knotek, 2010).

### 1.1.7 Symptomy, které jsou spojeny s chronickou bolestí

Podle Katzmana et al. pacienti s chronickou bolestí často popisují zhoršení kvality života a spánku, jsou více úzkostní a depresivní. Často si také vypěstují různé závislosti. Autor předkládá nejčastější symptomy, které se pojí ke chronické bolesti (Katzman et al., 2014):

**Poruchy spánku-** až 65% pacientů s chronickou bolestí trpí poruchami spánku, trpí jak problémy s usínáním, tak mají potíže spánek udržet, když se jim podaří usnout. Spánková deprivace s sebou nese pokles tolerance k bolesti a tím větší utrpení při jejím prožitku. V léčbě je tedy dobré se zaměřit také na zlepšení kvality spánku.

**Deprese-** chronická bolest často předznamenává počátek nové depresivní epizody a deprese predikuje novou vlnu chronické bolesti. Pacient, vykazující známky jak deprese, tak chronické bolesti, přirozeně zažívá větší intenzitu bolesti, jsou více zasaženy jeho běžné aktivity, a pravděpodobně bude cítit menší odpovědnost za svou léčbu.

Mnohé výzkumy také dokazují, že 40-50% lidí s chronickou bolestí trpí depresemi (Banks & Kerns, 1996; Dersh, Gatchel, Mayer, Polatin, & Temple, 2006; Romano & Turner, 1985 in Gatchel et al., 2007).

Výsledkem mnoha epidemiologických studií je podle Gatchela spojení chronické bolesti a deprese. Není však doposud jasné, zda chronická bolest způsobuje depresi či naopak, zdá se, že vztah je zde obousměrný (Gatchel et al., 2007). V další studii si autoři kladli otázku, co se děje s lidmi, trpícími chronickými bolestmi, kteří nejsou depresivní (Rudy et al., 1988). Autoři přišli na to, že tito pacienti přijali bolest do svých životů, zároveň jsou si vědomi toho, že mají kapacitu svou bolest určitým způsobem ovládat. Zde vidíme, že pacienti, kteří věří, že mohou dál pokračovat ve svých životních návycích, že mají nad bolestí určitou moc, jsou méně často ohroženi depresí. Tedy je zde patrné již známé propojení mezi kognicí a afekty (Rudy et al., 1988; Turk, Okifuji, & Scharff, 1995 in Gatchel et al. 2007).



**Úzkost-** Katzmana et al. tvrdí, že vztah mezi úzkostí a bolestí je obousměrný. Přítomnost úzkostných poruch- včetně generalizované úzkostné poruchy (GAD), panické úzkostné poruchy a sociální fobie, je dvakrát vyšší u pacientů s chronickou bolestí než u běžné populace. Úzkost může zapříčiňovat nebo zhoršovat bolestivé symptomy. U pacientů s diagnózou GAD se více vyskytuje artritida, migrény a bolesti zad (Katzman et al., 2014).

Gatchel et al. tvrdí, že lidé s chronickou bolestí mohou být úzkostí zejména kvůli svým symptomům a obavám do budoucnosti: ustoupí jejich bolest, budou mít kapacitu ji nadále zvládat, budou jejich symptomy tak progresivní, že skončí na invalidním vozíku nebo zcela nepohybliví? Mimoto, lidé trpící bolestí mohou mít na jednu stranu obavy, že jim druzí nevěří, že trpí, na druhou stranu se musí naučit žít s tím, že od druhých potřebují pomoc (Gatchel et al., 2007).

**Závislostní poruchy-** Katzman et al. se domnívají, že pacientům trpícím nenádorovou chronickou bolestí jsou obvykle předepisována analgetika, která bývají často zneužívána. U lidí, kteří mají v anamnéze zneužívání nebo závislost na návykových látkách, častěji od lékaře přijímají předpisy na opioidy a častěji berou silnější opioidy ve vyšších dávkách, než ti, kteří závislosti v anamnéze nemají (Katzman et al., 2014).

**Zlost-** podle Gatchela et al. je zlost velmi častá u lidí s chronickou bolestí (Gatchel et al., 2007). V další podobné studii dospěli k výsledkům, že 98 % pacientů, kteří podstoupili rehabilitační léčbu bolesti, vypovědělo, že se u nich někdy během léčby projevil vztek a zlost (Okifuji, Turk, & Curran, 1999, in Gatchel, et al., 2007). Vysoká míra zlosti není překvapující, když uvážíme všechnu frustraci, se kterou se tyto lidé potýkají- frustrace pramenící ze symptomů, z omezených informací o etyologii, z opakovaných léčebných neúspěchů, z naštvání na druhé (na zdravotníky, pracovníky zdravotních pojišťoven, rodinu...) a na sebe- na omezení pramenící ze symptomů, na nemožnost posunout se v životě dál (Okifuji, Turk, & Curran, 1999, in Gatchel, et al., 2007). Laboratorní studie Berkowitza a Thomase ukazuje, že určitá míra bolesti vyvolává naštvání i u jinak zdravých lidí (Berkowitz, Thomas, 1987, in Gatchel, et al., 2007).

### 1.1.8 Psychosomatika

Růžička tvrdí, že pokud se zabýváme obecnými otázkami psychosomatiky ve vztahu k praxi, je pro účinnou léčbu nezbytné porozumět místu, které tělesné příznaky zaujímají v celkovém bytí nemocného. Je nutné vystopovat konkrétní souvislosti mezi onemocněním a celkovou

skladbou bytí nemocného člověka. Jedná se o hermeneutický postup, výklad, z nějž průběžně vychází najevo, o co se v daném případě jedná. Necháváme se oslovit řečí těla, tedy snažíme se rozkrýt to, co nám daný psychosomatický chorobný obraz sděluje. Předpokládáme, že prostřednictvím tohoto obrazu k nám promlouvá skutečnost, že takto nemocný člověk ve svém životě nemá něco, co k lidské existenci nezbytně patří (Růžička, 2006).

Z Čálkova pohledu je nemoc ztráta základní existenciální dimenze člověka- možnosti být sám sebou. Nemocný člověk se nemůže svobodně rozhodovat. Otázka svobodné volby a rozhodování je nedílně spojená s problematikou viny a provnilosti. Rozhodnout se pro něco znamená zároveň odklonit se od jiných možností. Člověk je vzhledem ke své konečnosti nucen volit jedno, a tím nepřímo odmítat druhé. Každý člověk tak zůstává dlužen něco nárokům života, svých bližních, ale zdravý člověk tuto vinu unese. Patologická provnilost pochází z toho, že člověk něco závažného dluží sám sobě, provinuje se vůči možnosti být sám sebou. Daseinsanalýza vidí problematiku psychosomatického onemocnění jako otázku narušení vztahových možností dotčeného člověka a jejich nápravy (Čálek, 2006).

Baštecká a Mach předkládají Alexanderovu teorii vzniku onemocnění založenou na spolupůsobení třech proměnných- intrapsychického konfliktu, životní události a zranitelnosti organismu (Baštecká, Mach, 2015).

Nyní uvedu tyto tři skupiny proměnných, které ovlivňují vznik onemocnění (Baštecká, Mach, 2015):

1. Psychodynamická konfigurace, která se utvořila v dětství, neboli způsob zvládnutí konkrétního a jedinečného intrapsychického konfliktu konkrétním člověkem.
2. Vyvolávající životní situace, která tento konflikt znovuožíví.
3. Celkové tělesné podmínky, tedy specifická zranitelnost organismu, náchylnost k určitému onemocnění.

Člověk, který je oslaben nějakou životní situací, jsou tak oslabeny i jeho obranné mechanismy, rozvíjí specifickou nemoc, která reprezentuje nezpracovaný raný konflikt. Tato specifická nemoc se projeví na orgánu nebo systému, kde je tento člověk více zranitelný.

Nemoc je dle Moora komplexní zkušeností těla i duše. Vyčerpané tělo zobrazuje stav duše. První známkou nemoci nebo první reakcí na ni, je změna našeho myšlení a cítění. Na chvíli vstoupíme do vlastní smrtelnosti, kterou jsme dlouhá léta ignorovali. Věci, které dávají životu

smysl vyvstávají v nové perspektivě. Vnímat nemoc jako pouhou nefunkčnost těla je chyba dnešní doby. Nemoc působí nejen na celého člověka, ale i na jeho okolní svět (Moore, 2009). Nejde o to, pochopit příčinu nemoci a až pak ji řešit, ale přiblížit se k nemoci natolik, aby bylo obnoveno zvláštní spojení s životem, na které nemoc poukazuje (Moore, 2007).

Berry tvrdí, že anglické „health“, zdraví, má indoevropský kořen, ze kterého pochází i „whole“, celek a také „holy“, svatý. Podobně nalezneme ve francouzštině „sain“ tedy svatý a „saint“, zdravý. Tak, jako nelze být zdravý v rozbitém těle, není to možné ani v rozbitých vztazích, v rozbité přírodě. Berry vnímá zdraví jako holistické, jako cosi, co souvisí s čistým vzduchem a vodou, s fungující přírodou a lidskou společností, se silnými vztahovými vazbami, tedy s fungující společností. Tělo člověka není možné oddělit od jeho rodiny, společnosti, přírody, vše tvoří jeden celek. Nejde tedy být zdravý v nemocné rodině, v nemocných vztazích (Berry 2010, cit. dle Vácha 2014, s. 94).

Podle Frankla tvoří psychické a somatické u člověka vnitřní jednotu, psychosomatickou jednotu bytosti zvané člověk. Ačkoli je u člověka tělesné a duševní vzájemně propojeno, jsou to podstatně odlišné způsoby bytí. Každá nemoc může vykazovat obě složky- somatogenní a psychogenní ve vzájemně se měnícím poměru. Celé to znázorňuje příčinná spirála, na jejímž základě můžeme poznat, kde kruhový děj začal, zda v duševní či v tělesné oblasti. Do tohoto procesu vstupuje ještě třetí- duchovní dimenze, která patří k úplnému lidství. Člověk se stává člověkem až v duchovních činech, jimiž se pozvedá ze somatopsychické úrovně do duchovní dimenze (Frankl, 1983 in Tavel 2007).

Naše tělo je úzce propojeno s našimi smysly a emocemi a naopak. Poněšický tvrdí, že v ideálním případě je tělo subjektivně prožíváno v úzkém propojení s našim aktivním já, jedná se o jakousi aktivní interakci mezi já a tělem. Tam, kde z nějakého důvodu k tomuto propojení nedojde, kde tělo není dostatečně emočně obsaženo, zůstává odcizené, reaguje pouze na fyziologické úrovni v podobě psychologicky odštěpených interakčních forem, které mívají často podobu symptomů nějaké nemoci. Propojení mezi tělesným a duševním se projevuje také významným aspektem- emoční reprezentací těla, která přispívá ke zdravému celostnímu reagování a tím přispívá k udržení celkového zdraví člověka (Poněšický, 2012b )

Moore předkládá zajímavý pohled na symptom nemoci. Symptom představuje jakoby náhodné spojení těla a života. Odpovědí by mělo být zvládnutí nesourodého protikladu mezi tělesnem a životem, jaký žijeme, zvládnutí duality a přečkání napětí, které toto spojení vyvolává. Měli bychom podržet dohromady to, co se zdá rozdělené. Podle Moora má téměř

každý člověk kognitivní mapu svého vlastního těla, představu o tom, co se děje v daném okamžiku nemoci, vlastní imaginaci nemoci. Obrazy těla jsou podle něj podobné snům. Do úspěšné léčby by tedy měla být začleněna i složka představ, jaké o dané nemoci člověk má (Moore, 2007).

Buljan tvrdí, že mezi psychosociální aspekty, které mohou vést k rozvinutí chronické bolesti, patří nestabilní a neadekvátní rodinné zázemí, problémy ve škole nebo v práci, finanční či vztahové těžkosti, chronická nemoc v rodině a ztráta blízké osoby. Dále jsou také ohroženy osoby, které jsou velmi citlivé a v důsledku toho hůře snášejí stres.

Mezi interpersonální aspekty, které mohou vést ke vzniku chronické bolesti, patří fakt, že je bolest využívána jako prostředek k manipulaci a k dosahování nejrůznějších cílů v interpersonálních vztazích.

Mezi psychodynamické aspekty patří to, že člověk žijící s bolestí, ale bez somatického nálezu, může žít v neustálém intrapsychickém konfliktu. Takový člověk může vnímat psychickou bolest jako projev slabosti, a proto ji transformuje do bolesti fyzické (Buljan, 2009).

Poněšický tvrdí, že pokud analyzujeme, proč má člověk tendence brát na sebe utrpení a bolest, narazíme na to, že přestává platit přirozená lidská snaha vyhýbat se strasti a usilovat o slast a jistotu. Uvažuje nad otázkou, zda i utrpení a prožitek bolesti může být pro člověka v jistých případech slastí, resp. přeneseně- ke slasti vede druhotným ziskem z nemoci/ bolesti. Důvodem může být na jedné straně plnění si nenaplněných často dětských potřeb či zkušeností, na straně druhé může utrpení sloužit k vyhnutí se ještě nesnesitelnějšímu stavu, spojenému se šířavou nejistotou, bezmocí, úzkostí, strachem či vinou. Jindy kompenzuje utrpení a bolest určitý psychologický osobnostní deficit (Poněšický, 2012a).

Podle Poněšického se tato kompenzace osobnostního deficitu formou utrpení může projevovat v různých formách (Poněšický, 2012a):

Bolest může symbolizovat opakování sadomasochistického vztahu z období dětské závislosti na lásce vztahové osoby. Pokud byl kontakt s touto osobou poznamenán násilím a v jeho důsledku i bolestí, pak bolest může symbolizovat jak minulou, tak současnou touhou po láskyplném vztahu. Asociace tělesného kontaktu s bolestí může vést k aktivaci bolestivých stavů zejména v momentech hrozby ztráty důležité vztahové osoby.

Variantou také může být zážitek bolestivého onemocnění z dětství a s ním spojeným láskyplným pečováním. To může vést k situaci, kdy touha po lásce či úzkost z její ztráty, může vést ke vzniku bolesti, nemoci. Bolest může identifikovat další vzorec a tím je identifikace s agresorem za účelem vyhnout se konfliktu nebo utrpení. Člověk jedná ve smyslu- když se podřídím, utrpení si způsobuji sám a ze strany druhého už se mi nemůže stát nic horšího, než co si způsobuji sám. Další motivací může být tendence změnit pasivně prožívané utrpení v aktivní, tedy mít nad situací alespoň nějakou kontrolu a neprožívat dětskou bezmoc. To vede k aktivnímu opakování bolestné situace tím, že si nemoc člověk přivodí sám, vlastním zapříčiněním.

Tendence opakovat bolestné zážitky může být spjata s touhou po záchraně. Člověk se nikdy nesmířil s bezprávím, které zakusil jako dítě, stále čeká, že přijde vysvobození. Sebetrestání nebo morální masochismus jako odplata za hříšné myšlenky, činy (Ponešický, 2012a).

Autoři několika studií se domnívají, že původní ohnisko pro vznik chronické bolesti můžeme nalézt v **attachmentu**. Člověk, který neměl s původní vztahovou osobou takovou vazbu, která by uspokojivě naplňovala jeho potřeby, může trpět chronickou bolestí. Předěšlé výzkumy dokazují, že lidé s nejistou attachmentovou vazbou jsou více náchylní ke vzniku chronicky bolestivého stavu, než ti s jistým attachmentem. Lidé s úzkostným attachmentem prožívají chronickou bolest s větší úzkostí a prožívají více omezení pojmících se k jejich zdravotnímu stavu, než lidé s attachmentem bezpečným (Davies, Macfarlane, McBeth, Morriss, & Dickens, 2009; Mikulincer a Florian, 1998 cit. dle Riva, et al., 2014, s. 334). Minulé výzkumy také poukazují na fakt, že s nejistým attachmentem pozitivně koreluje strach z fyzické bolesti, hypervigilance a katastrofické scénáře (Riva et al, 2014).

### **1.1.9 Léčba chronické bolesti**

#### *1.1.9.1 Lékařské formy tlumení bolesti*

**Analgetika-** podle Křivohlavého se analgetika, tedy léky tlumící bolest, dělí na opiáty a léky typu aspirin. Používají se nejčastěji při tlumení akutních bolestí. U chronických bolestí je jejich užívání riskantní z důvodu vzniku silného návyku a dalších negativních vedlejších účinků (u opiátů je to například zvýšená úzkostlivost, nebo snížení kognitivních schopností).

Z lékařských forem tlumení bolesti můžeme zařadit ještě chirurgické způsoby tlumení, elektrickou stimulaci nervů, akupunkturu (Křivohlavý, 2002).

### *1.1.9.2 Psychologické metody tlumení bolesti*

**Modulace dolního prahu bolesti** - Křivohlavý říká, že intenzita podnětu, která vede k minimálnímu vjemu bolesti, stanovuje dolní práh bolesti a naopak u horního prahu bolesti. Tohoto zjištění se využívá v psychoterapii bolesti například systematickým ovlivňováním očekávání bolesti nebo ovlivňováním osobní zkušenosti s bolestí (Křivohlavý, 2002).

**Placebo** - Placebovým efektem se nyní budu zabývat podrobněji, jelikož se domnívám, že v případě alternativní léčby bolesti, se kterou se setkáváme v mnohých výpovědích participantek výzkumné části této práce, se jedná o jednu z hlavních léčebných složek.

Podle Rokyty a Kršiaka je placebo léčebná intervence bez specifického biologického účinku na pacientovu nemoc a její symptomy. Placebo skutečnou léčbu pouze simuluje (Rokyta, Kršiak, 2012). Podle Rokyty je biologickým podkladem placebo efektu produkce endorfinů. Placebo má obrovský efekt a vždy záleží na způsobu podání daného preparátu. Placebo efekt je velmi výrazný u bolesti, např. u bolesti zubů představuje až 40% účinku (Rokyta, 2009). Podle Křivohlavého se placebem se rozumí lék či obdobný terapeutický zásah, který se podává proto, aby vzbudil zdání, že člověka vyléčí. Placebo efekt se může projevit, když se člověku snažíme jakýmkoli způsobem pomoci zmírňovat bolest. Důležité je pozitivní očekávání (Křivohlavý, 2002).

#### **Teorie účinku placeba podle Rokyty a Kršiaka (Rokyta, Kršiak, 2012):**

Působení placebo efektu je **multifaktoriální** a skládá se z následujících faktorů

1. **Reflexní teorie** se uplatňuje, když se pacient již dříve setkal s pozitivním působením léku či nefarmakologické léčby. Podstatou je vznik podmíněného reflexu na daný typ působení.
2. **Reflexní opioidní mechanismus**, pokud pacient důvěřuje účinnosti léčby, dojde k aktivaci centrální nervové soustavy, kde dojde k produkci endogenních opioidů.
3. **Centrální teorie**, podle zjištění pozitronové emisní tomografie je placebo druh opioidní analgezie, který zvyšuje aktivitu stejných oblastí v mozku.
4. **Psychologická teorie**, která zdůrazňuje faktory (auto)sugesce, kdy tedy nejde pouze o nevědomý proces, ale výrazně se uplatňuje také přesvědčení pacientů o účinku léků a očekávání pozitivního efektu léčby.

5. **Teorie psychosomatických interakcí**, tedy vzájemné zpětnovazebné ovlivňování mysli, mozku a těla.

6. **Kognitivní teorie**, která zdůrazňuje anticipaci efektu.

**Hypnóza** - Kihlstrom tvrdí, že hypnóza je sociální interakce mezi tím, kdo hypnotizuje a hypnotizovaným. Hypnotizér v této interakci nabízí hypnotizovanému sugescie, které vedou ke změnám ve vnímání, v paměti a ve volných pochodech (Kihlstrom, 1985, cit. dle Patterson 2004, s. 252).

Hypnózu je možné použít jako jeden z prostředků k tišení chronické bolesti navozením analgetické sugescie. Jak ale podotýká Crasilneck a Hall, sugescie, k navození spolehlivé analgezie, patří k obtížně navoditelným, vyžadujícím značnou hypnabilitu jedince. U jedinců, kteří jsou hypnabilní a mají chronickou organicky podmíněnou bolest, se doporučuje pomocí analgetických sugescí neodstraňovat bolest zcela, aby tito jedinci dostávali stále informace o případných změnách v průběhu choroby (Crasilneck a Hall 1975, cit. dle Kratochvíl, 2009, s. 102).

**Biologická zpětná vazba** - Podle Křivohlavého je cílem biologické zpětné vazby naučit pacienta regulovat pomocí vlastní vůle jeho tělesné funkce. Příkladem může být regulace tělesné teploty, kterou lze volně modulovat. Teplota je snímána elektrickým článkem z povrchu kůže, elektronicky se zesiluje a její stav je ukazován na obrazovce. Pacient může také regulovat svalové napětí, elektrickou vodivost kůže, krevní zásobení končetiny, tep, krevní tlak, atp. Tím, že se pacient takto naučí modulovat některou z vlastních fyziologických funkcí, naučí se i regulovat projevy bolesti, a tím ji do jisté míry utlumit. Těto metody se využívá např. u revmatoidní artritidy, bolestí zad, hlavy, fantomových bolestí atd. (Křivohlavý, 2002).

### *1.1.9.3 Na lékaře a na nemoc orientovaný model přístupu k pacientovi*

Tento model, který se vyznačuje neosobním, distancovaným přístupem k pacientovi, je v českých ordinacích stále hojně praktikován. Člověk je těmato očima redukován na pouhou diagnózu. Vymětal tvrdí, že se tento model také nazývá paternalistický. Jde o model tradiční a u nás výrazně převažuje. Lékař jednoznačně ve vztahu vede a určuje, je direktivní, vyžaduje pacientovu poslušnost. Mezi ním a nemocným nebývá dialog, spíše stručně informuje a dává příkazy či návody k jednání. Mezi oběma není osobní vztah, resp. lékař jej nepřipouští a

pokusům pacienta o jeho navázání se brání. Lékař usiluje o zcela věcný a racionální přístup, pacientovi nenaslouchá a řídí se výlučně sebou a tím, co je třeba dělat z hlediska onemocnění, jež chápe výlučně jako biologickou záležitost. O subjektivitu nemocného se nezajímá, pacient je „objektem“ péče (Vymětal, 2003, cit. dle Boráková, 2014).

#### *1.1.9.4 Biopsychosociální - na pacienta orientovaný model péče*

Podle Raudenské a Javůrkové je biopsychosociální model komplexní a systémový pohled na vztahy, které ovlivňují zdraví a nemoc vně i uvnitř jedince. Důraz je kladen na fakt, že nemoc způsobuje více faktorů a zdraví je udržováno vyvažováním mezi aspekty biologickými, psychologickými a sociálními. Člověk chronicky nemocný může být adekvátně chápán pouze v případě, že lékař zohlední všechny zmíněné faktory (Raudenská, Javůrková, 2011, cit. dle Boráková, 2014).

Deter tvrdí, že biopsychosociální model v sobě integruje různé přístupy k vědeckému výzkumu. Základní přístup se soustředí na mechanismy psychobiologické (např. psychoneuroendokrinologie, psycho-neuroimunologie, psycho-fyziologie) a na psychosomatické souvislosti. Strategie výzkumu mezi psychikou a tělem se liší nemoc od nemoci, jsou zkoumány interakce mezi psychikou a tělesnou reakcí, jako například osy spojující mozek a střeva, nebo mozek a srdce (Deter, 2012).

Beran se domnívá, že v rámci biopsychosociálního modelu hledá lékař souvislosti a vztahy mezi událostmi v pacientově životě a jeho aktuálním klinickým obrazem. Je tedy stěžejní, aby byl lékař citlivý jak k verbálním, tak k neverbálním projevům pacienta, aby byl schopen postihnout skutečný smysl pacientova sdělení. V medicínském myšlení u nás dlouho převládal organopatologický model, podle něhož je pacient nemocný teprve tehdy, když se u něj vyskytnou patologické změny tkáně. Proto je zcela pochopitelné, že mnozí lékaři stále nepřikládají význam pouhé své přítomnosti, naslouchání a zájmu o pacienta na léčebné účinky (Beran, 2010, cit. dle Boráková, 2014).

Podle Vymětala se na pacienta orientovaný model opírá o psychologické poznatky a je tedy součástí biopsychosociálního přístupu. Lékař se zajímá o rodinu pacienta a o jeho osobní život. Je nedirektivní, domlouvá se na spolupráci, nabízí možnosti a hledá spolu s pacientem nejlepší variantu. Lékař a pacient mají osobní vztah, kdy je pacientovi nasloucháno a v potaz je brána i pacientova subjektivita. Toto pracovní společenství je stabilní a ve srovnání s modelem paternalistickým vhodnější. Nemoc je chápána jako nemoc celého člověka, tedy



bytosti, která prožívá, myslí, má vůli a žije v kontextu mezosobních vztahů. Toto je medicína celostní, na rozdíl od medicíny tradiční, tedy fragmentární. Kvalita vztahu lékař a pacient má pro průběh a výsledky léčby obrovský význam (Vymětal, 2003, cit. dle Boráková, 2014).

Balint, Zimmerman- Viehof tvrdí, že speciálně u lidí s chronickou nemocí je vztah lékař-pacient obzvláště důležitý pro zdárnou léčbu/ terapii. Očekávání, způsob uvažování a důvěr v léčbu a lékaře samotného je esenciální pro pozitivní reakci, redukci symptomů a celkové pozitivní ovlivnění uzdravování (Balint, 1964 a Zimmermann- Viehoff, 2010 cit. dle Deter 2012, s.1).

### **1.1.10 Psychoterapie a chronická bolest**

#### **1.1.10.1 Kognitivní a behaviorální psychoterapie**

Křivohlavý tvrdí, že v kognitivní terapii bolesti jde především o ovlivňování postojů, názorů, přesvědčení, očekávání, které má pacient o své bolesti, o svém zdravotním stavu. Cílem je rozpoznat pacientovy kognitivní interpretace, které se vážou k jeho stavu, a uvádět je na pravou míru. Změnou přesvědčení je možné navodit změnu chování, tedy naučit pacienta chovat se tak, jak je z hlediska tlumení bolesti nejvýhodnější (Křivohlavý, 2002).

Raudenská tvrdí, že člověk se bolestem učí. Pacient s chronickou bolestí se často naučí reagovat prožíváním bolesti i tam, kde již přímou stimulaci nemá. Tedy podle klasického podmiňování je bolestivé chování reakcí na bolestivý stimul, během učení se ale podobná reakce může vyskytnout i v situacích, kdy bolest sama již nevzniká. Udržování bolestivého chování je závislé na podmínkách, které mohou bolest mírnit i posilovat, jedná se tedy o negativní a pozitivní posilování. Pacient, který je za bolestivé chování odměňován (např. projevy citu, péčí, pozorností), je k léčbě motivován odlišně než ten, jehož chování je odmítáno (negativní emoce ze strany druhých) (Raudenská, 2012).

Podle Baštecké se kognitivní postupy při zvládnání bolesti zaměřují na:

přímou změnu myšlenek vztahujících se k bolesti a to metodami odvedení pozornosti nebo přeznačkováním bolestivého vjemu/ kontextu.

posílení ve zvládnání stresu, předpokládáme, že bolest lze zmírnit nebo odstranit, pokud se pacient lépe vyrovná s nároky každodenního života.

Podle individuálních potřeb se mohou zařadit i postupy zaměřené např. na snížení spotřeby léků aj. (Baštecká a kol., 2003).

#### **1.1.10.2 Mindfulness přístup**

Mindfulness, neboli všímavost a její využití v terapeutické praxi je podle Bedy poměrně novým fenoménem, a to zejména v oblasti kognitivně behaviorální terapie, která zavedla nové přístupy založené na buddhistické meditaci všímavosti a vhledu. Jedná se o tyto přístupy: *na všímavost zaměřená redukce stresu (MBSR)*, *na všímavost zaměřená kognitivní terapie (MBCT)*, *dialektická terapie chování (DBT)*, *terapie přijetí a odevzdání (ACT)*. Vyjmenované přístupy jsou v USA rozvíjeny od 90. let, představují tzv. třetí generaci behaviorální terapie. Základním rysem těchto přístupů je přesvědčení, že cesta k terapeutické změně nespočívá ve změně myšlení, která by následně ovlivnila cítění, ale ve změně vztahu klienta k jeho myšlenkám a pocitům. Nástrojem, který má tuto změnu umožnit, je právě všímavost (Benda, 2006).

Všímavost (nebo také bdělost, bdělé uvědomování) je podle Bedy stěžejním pojmem buddhistické psychologie, která je dosud zachována v systému abhidhamma. Definiuje ji jako schopnost nezaújatě pozorovat, zaznamenávat, znovupoznávat a pamatovat si prožívané psychické jevy (tedy tělesné procesy dostupné smyslům, city, stavy a obsahy mysli). Rozvíjení schopnosti všímat si je rozvíjeno prostřednictvím buddhistické meditace všímavosti a vhledu. Tato meditace má vést k poznání pomíjivosti, neuspokojivosti mentálních a tělesných procesů a postupně tak k překonání utrpení a dosažení štěstí. Toto bylo hlavní motivací některých terapeutů udělat z této techniky terapeutickou metodu (Benda, 2006).

Budeme se zde věnovat pouze jednomu přístupu, který se hojně využívá jako podpůrná léčba mnohých tělesných obtíží a neduhů, mimo jiné i chronické bolesti. Jedná se o ***na všímavost zaměřenou redukci stresu*** (dále jen ***MBSR***). Podle Bedy byl tento program vytvořen na Massachusettské univerzitě původně pro pacienty s chronickou bolestí a poruchami vyvolanými stresem. Je veden jako osmitýdenní výcvik pro 30 účastníků, kteří se setkávají na 2-3 hodiny týdně. Tato setkání jsou zaměřena na rozvíjení vlastní všímavosti- meditací a cvičením, dále je prostor věnován diskuzi o získaných zkušenostech. Důraz je kladen také na běžnou denní zkušenost a začlenění všímavosti do běžného života a denní praktikování meditace (Benda, 2006).

Niazi a Nizai tvrdí, že MBSR přístup byl založen v roce 1979 Jon Kabat-Zinnem. Podle autorů není studií zaměřených na efektivitu tohoto přístupu při léčbě chronické nemoci zatím mnoho, nicméně doposud realizované studie naznačují optimistické výsledky. Studie prokazují signifikantní pokles úzkosti, stresu a deprese a zlepšení kvality života u pacientů s chronickou nemocí jako je rakovina, hypertenze, diabetes, HIV/ AIDS, chronická bolest a kožní problémy. Jako příklad uveďme studii, kterou realizovali Lynette, Pujol, Monti. Studie byla zaměřena na pacienty s rakovinou, kteří byli zařazeni do programu MBSR, pacienti měli poruchy nálady a prožívali stres pojičí se k diagnóze rakoviny. Pacienti, kteří podstoupili program MBSR měli nižší skóry v poruchách nálady, v depresi, úzkosti, zlosti a zmatku, než pacienti z kontrolní skupiny, kteří do programu zařazeni nebyli. Poruchy nálady se po absolvování programu u pacientů snížily o 65% a o 31% klesly projevy spojené se stresem (Lynette, Pujol, Monti, 2007, cit. dle Niazi, Niazi, 2011, s. 22).

Davidson, Zinn, Schumacher realizovali další studii. Jednalo se o kontrolovanou studii s náhodným výběrem, jejímž cílem bylo změřit efekt 8 týdenního klinického programu nácviku mindfulness meditace a jejího vlivu na funkce mozku. Elektrická aktivita mozku byla měřena bezprostředně před meditací a poté 4 a 8 týdnů po meditaci. Po 8 týdnech se signifikantně zvýšila aktivita v přední levé mozkové hemisféře, tedy v mozkové struktuře, ve které se projevují pozitivní účinky meditace. Tato studie dokazuje, že meditace má prokazatelně pozitivní efekt na mozek (Davidson, Zinn, Schumacher, 2003, cit. dle Niazi, Niazi, 2011, s. 22).

Brown et al. a další autoři tvrdí, že výzkumy prokazují, že mindfulness přístup se pojí s lepším zvládnutím bolestivých stavů a s menším prožitkem bolesti. (Brown et al., 2007; Grant & Rainville, 2009; Grant, Courtemanche, Duerden, et al., 2010; Zeidan, Martucci, Kraft, et al., 2011, cit. dle Wright, Schutte, 2014).

### **1.1.11 Alternativní formy léčby**

Alternativní medicína se řadí mezi tzv. „kontroverzní přístupy“, tedy mezi přístupy, které nejsou přijímány odbornou veřejností, jsou laické a jejich funkčnost není prokázána odbornými studiemi, ba naopak je jimi často popírána. Funkčnost alternativních přístupů je připisována zejména placebo efektu, tedy pozitivnímu ovlivnění psychiky nemocného. Placebo efekt je generován z největší částí osobností léčitele, který v nemocném vyvolá silný pocit důvěry v jeho osobu a tím i ve funkčnost dané alternativní metody. Dále může na „léčbu“ pozitivně působit také fakt, že léčitel nemocnému věnuje čas, vyjadřuje o něj zájem,

komunikuje s ním, vytváří si s ním vztah. Může mu tím tedy dávat to, co u klasického lékaře nemocný často postrádá. Problematický je nicméně fakt, že léčitelé jsou mnohdy velmi silné manipulativní osobnosti, které své mocenské ambice uplatňují právě na svých klientech. Léčitelé se velmi často prezentují jako všemocní spasitelé, přičemž tímto svým přístupem mohou ohrozit zdraví nemocných lidí, kteří se na ně v dobré víře obracejí.

#### **1.1.11.1 Definice alternativní medicíny**

Ještě před tím, než uvedeme definici alternativní medicíny, předložíme výsledky výzkumu DIN (*Detradicionalizace a individualizace náboženství z roku 2006, realizoval Sociologický ústav AV ČR*), na kterém Hamplová ukazuje, že vysoký podíl Čechů (z celkového počtu 1200 dotazovaných) věří a léčí se alternativní medicínou. Pětina pro léčbu svých potíží vyhledá léčitele, další čtvrtina o tom uvažuje. Podobně populární je i akupunktura, akupresura a další východní medicína (5% využívá často, 15% výjimečně, 28% o tom zatím uvažuje) a homeopatie (6% často, 20 % výjimečně, 21% o tom uvažuje) (Hamplová, 2008a).

Podle Mornsteina je alternativní medicína širokou oblastí léčebných prostředků. Zahrnuje všechny zdravotní systémy, modalities, praktiky a jejich průvodní teorie a víry, jiné než ty, které jsou vlastní politicky dominujícímu systému zdravotní péče konkrétního společenství nebo kultury v daném historickém období (Mornstein, 2005, cit. dle Boráková, 2014). Heřt definuje alternativní medicínu jako soubor metod, které vědecká medicína všeobecně nepoužívá. A to zejména z těchto důvodů: 1. principy metod AM odporují vědeckým poznatkům, 2. jejich účinnost nebyla prokázána standardním vědeckým postupem a 3. účinek má být zprostředkován duchovními nebo neznámými silami (Heřt, 2010, cit. dle Boráková, 2014).

Pod alternativní medicínu tedy spadá velké spektrum subdisciplín, přičemž zde vyjmenuji alespoň ty nejznámější, jako je bylinářství, homeopatie, akupunktura, akupresura, feng-shui, ajurvéda, bioenergetika - reiki, léčba dotekem, léčba vírou a mnoho dalších. Na následujících řádkách se budu blíže zabývat jen nepatrným množstvím z nich, konkrétně metodami, o kterých se zmiňovaly participantky výzkumné části této práce.

#### **1.1.11.2 Kritika alternativní medicíny**

Podle Rokyty zastánci klasické medicíny na alternativních postupech nejvíce kritizují následující aspekty (Rokyta, 2009):

- Je často prováděna osobami, které nemají medicínské vzdělání, používají velmi diskutabilní až anekdotické postupy (léčení na dálku, virgule...)
- Léčitelé málokdy spolupracují s lékaři a mohou tak zanedbat závažné onemocnění, někdy radí pacientům, aby klasické medicíně nedůvěřovali, tím je mohou poškodit.
- Alternativní léčba je často finančně náročná, tedy je dostupná jen určité skupině populace.
- Většina alternativních postupů nesplňuje zásady léčby založené na důkazech.

### 1.1.11.3 Vybrané metody alternativní medicíny

**Ezoterické léčitelství**- podle Heřta je léčitelství diagnostická a léčebná činnost, vykonává ji léčitel- tedy člověk bez odpovídajícího lékařského vzdělání. Léčitel na rozdíl od lékaře nemá dostatečné znalosti ani diagnostické prostředky, aby mohl dospět k řádné diagnóze, nezná-li diagnózu, nemůže zvolit účinnou léčbu (Heřt, 2010. cit. dle Boráková, 2014). Z této jednoduché úvahy pramení nejvíce problémů a rozporů mezi léčitelstvím a tradiční medicínou. Vojtíšek rozumí ezoterickým léčitelstvím praxi, která vychází z náboženských předpokladů křesťanského ezoterismu (Vojtíšek, 2004).

Vojtíšek léčitelství dělí na tři proudy- **homeopatii, léčivou energii a všechny ostatní proudy ezoterického léčitelství**:

**Homeopatie**- přírodní látka, která je obsažena v homeopatu, má ovlivnit životní sílu člověka a zahájit tak uzdravení hmotného těla, které je na této životní síle závislé.

**Léčivé energie**- založené zejména na metodě **sugescí**. Podle zakladatele Mesmera je léčivá energie uvolňována mnoha způsoby, např. pomocí speciálních obrazů, které mají léčivou moc, léčivých kamenů, aromaterapii, léčbou barvami, Bachovou květovou terapií. Tato energie údajně, pokud je vyvolána, harmonizuje duševní život člověka a působí tak léčebně.

Konečně uveďme ještě rozšířené **diagnostikování nemoci pomocí aury**, které také využívá mnoho soudobých léčitelů. Aura je energetický obal hmotného těla, živočišná energie, vyzařující z každé bytosti. Energetické působení na auru je podstatou metody **aura- soma**, kterou objevila Vicky Wallová díky zjevení z duchovních sfér. energii z rostlin, kamenů a barev koncentruje v lahvičkách, které jsou určeny k zevnímu použití (Vojtíšek, 2004).

**Reiki energie - léčení na dálku**- Vojtíšek tvrdí, že učení reiki vychází z předpokladu existence všepřonikající životadárné síly, kterou lze použít k pozitivnímu působení všude na

Zemi. Působení je vhodné použít v místech energetické nerovnováhy, kdy v případě lidského těla tato nerovnováha způsobuje onemocnění (Vojtíšek, 2004).

Podle Heřta jsou všechny léčebné parapsychologické metody založeny na přesvědčení, že léčitel je nadán schopností léčit nemocné pomocí léčivé energie, kterou čerpá z kosmu či ji objeví sám v sobě. Nemocnému ji pak předává nejčastěji dotekem, telekineticky, nebo mu sálá z očí. Reiki se v japonštině, odkud pochází, překládá jako „božská energie“. Všechny nemoci jsou chápány jako zablokované proudění životních energií v těle. Tento blok se neodstraňuje přímo, ale je nutné ho potlačit vléváním nové „kosmické“ energie do těla. Mistr nasává reiki energii z kosmu a pak ji předává nemocnému. Reiki aspiruje na vyléčení všech chorob. Léčba probíhá tak, že mistr přiloží ruce na čelo ležícího nemocného, poté se přesouvá nad nemocné orgány. Přitom je hluboce soustředěný na přijímání a vysílání reiki energie. Léčba se skládá z několika takovýchto sezení. Někdy také mistr nad nemocné orgány přikládá krystaly a léčebné kameny. Léčivé účinky reiki spočívají zejména v (auto)sugestivním a relaxačním, tedy v placebovém, efektu. Existenci „božské“ či „kosmické“ energie reiki nikdy nikdo nedoložil, ani nezměřil (Heřt, 2010, cit. dle Boráková, 2014).

**Kyvadlo-** Heřt říká, že se nejčastěji pro ezoterické praktiky využívá kyvadlo siderické-kovové (siderický znamená božský, hvězdný), které visí na vlákně. Kyvadlo se drží mezi palcem a ukazováčkem a směr jeho kroužení a jeho výchylky mají výpovědní hodnotu. Ezoterik se kyvadla také může ptát a to mu odpovídá prostřednictvím pohybu. Pomocí kyvadla lze navázat mimosmyslové kontakty mezilidské či duchovní, získávat informace o umístění různých předmětů nebo vody pod zemí. S kyvadlem lze pracovat i mimo přímý kontakt s nemocným člověkem. Postačí, když se kyvadlem pohybuje nad fotografií nemocného nebo nad anatomickou kresbou a kyvadlo údajně samo ukáže, v jaké tělesné oblasti má člověk problém. Je evidentní, že kyvadlo nemá žádnou výpovědní hodnotu. Jeho funkce spočívá víceméně v tom, že má upoutat pozornost člověka a dodat na věrohodnosti výroky ezoterika (stejně jako jiné ezoterické pomůcky, jako třeba křišťálová koule) (Heřt, 2010, cit. dle Boráková, 2014).

## 1.2 Spiritualita a spirituální zvládání

V této kapitole rozliším mezi pojmy religiozita a spiritualita. Dále se zaměřím na specifika spirituality v České republice. Zvláštní pozornost věnuji spiritualitě Nového věku (New age), která je mezi Čechy značně rozšířená a zdá se, že nahrazuje klasické náboženství. Budu se věnovat i spirituálním zvládacím (copingovým) strategiím.

Na začátek uvádím báseň pacienta s chronickou bolestí, která má v sobě- v souladu s následující kapitolou hluboké spirituální poselství.

*„Bolest říká, pokud chceš někoho učit, musíš si nejprve získat studentovu pozornost. To umím znamenitě. Jsem hluboká, kdyby ses mě nebál, byl bys hluboký jako já. Přicházím ze středu, mým znamením je bod. Bodnutí ušetřuji kosmickým ostnem. Kdyby ses mě nebál, žil bys v každém okamžiku tak hluboce, jako mě zakoušíš. Jsem velká očišťovatelka, pouze to podstatné dokáže moje působení vydržet. Vše ostatní je spáleno.”*

*Pacient s ledvinovou kolikou (Edinger, 2003 cit. dle Vácha, 2014, s. 93).*

### 1.2.1 Pojem religiozita- definice

Religiozita je podle Štampacha definována jako přítomnost náboženství v populaci. Má rozměr jak kvantitativní- nakolik je náboženství nebo náboženské prvky přítomné v populaci, jaký v ní mají vliv, tak kvalitativní – co je jejím obsahem, jak je prožívána, jak ovlivňuje životy lidí (Štampach, 2008).

Neubauer definici religiozity podává v kontextu etymologického výkladu – tedy religiozita je odvozena od latinského *ligare*, vázat, *re- ligare-* vzájemně vázat. *Re- ligio* tedy chápeme jako vzájemnou vazbu mezi člověkem a skutečností, která ho přesahuje (Neubauer, 1994 cit. dle Říčan, 2007).

Podle Fromma je náboženství systém myšlení a jednání, který člověku poskytuje orientační rámec a objekt jeho oddanosti. V dějinách se nevyskytuje kultura, která by existovala bez náboženství, a pravděpodobně ani v budoucnu žádná taková kultura existovat nebude. Člověk má tedy potřebu žít v obecném systému orientace a mít předmět uctívání, lidská existence je v tomto systému hluboce zakořeněna. Neexistuje nikdo, kdo by neměl náboženskou potřebu, potřebu vyššího rámce, objektu uctívání. Co je ovšem tím objektem k uctívání? Člověk může uctívat zvířata, stromy, různé modly, boha, světce či ďábelské vůdce, může ctít své předky, národ, sociální třídu, politickou stranu, peníze... Náboženství člověka může přispívat k všeobecné destruktivitě, nebo k lásce, může podporovat ovládání druhých, nebo přispívat k bratrství, může posilovat intelekt, nebo ho naopak potlačovat (Fromm, 2003).

## 1.2.2 Pojem spiritualita- definice

Pojem spiritualita lze těžko jednoduše definovat, jelikož spiritualita jakožto samostatně existující pojem je poměrně novým fenoménem, který byl dlouhou dobu chápán jako součást náboženství, resp. náboženského prožitku. Domnívám se, že je náročné ji definovat i z toho důvodu, že pro každého jedince představuje spiritualita něco trochu jiného, kvalita spirituálního prožitku může být u každého člověka zcela odlišná, může mít tisíce různých odstínů a podob.

Je mi blízký přístup Belzena k pokusu o definování spirituality. Belzen tvrdí, že jednoduše definovat to, co se rozumí spiritualitou, je problém. Existuje soubor jevů v lidském světě a životě, který můžeme pod spiritualitu zahrnout. Patří sem pestrá a velmi různá jednání, které je možné považovat za spirituální a které bude jednou skupinou adorováno, druhou ostře odmítáno. Zahrnout vše pod jednu definici pojem a jeho podstatu spíše zamlží, než osvětlí. Můžeme tvrdit, že za spirituální jednání se dá považovat za takovéto jednání, pokud mu sám dotyčný člověk přisuzuje jeho transcendenci. Pak například výkřik, násilí nebo posvátný sex může být určitým člověkem považováno za spirituální, jiným ostře odmítáno (Belzen, 2009).

Chceme-li přesto uvést jakousi univerzální definici spirituality, podle Řičana můžeme mluvit o kvalitě, která je společná jak vyznavačům nějakého náboženství, tak ateistům. Univerzálnost definice je vyjadřována pojmy, jako je posvátno, existencialita, transcendence (Řičan, 2007).

Etymologický původ slova spiritualita je podle Rybáře v latinském re-spirare, tedy vydechat, pokud člověk dýchá, je činný, žije. Etymologický význam slovo spiritus- duch je spjat s principem života. Cílem duchovního života je zduchovnění člověka, probuzení jeho mysli, srdce, vůle, těla, citů. Duchovní člověk humanizuje svoje okolí. Působení duchovních lidí tvoří základ pozitivních dějin lidstva a dává životu smysl. Když duše ovládá tělo, ne naopak, člověk může žít svůj život svobodněji (Rybář, 2006).

Rybář uvažuje nad současnou světovou kulturou jako nad kulturou, která oživuje svůj zájem o spiritualitu a duchovnost jiným způsobem, než v původním křesťanském slova smyslu. Jedná se zejména o různá alternativní náboženství, esoterické tendence, paranáboženské a parapsychologické fenomény, návrat k magii, astrologii, k okultním praktikám. Tuto postmoderní spiritualitu dotváří vznik množství sekt, kultů a magických hnutí, ve kterých často dochází k obchodování s vírou. Rybář dodává, že toto je nicméně projevem faktu, že



postmoderní člověk hledá smysl života, harmonii a splynutí s absolutnem, nechce být sám, chce se o něco opřít, získat větší jistotu, naději. V euro-americké kulturní oblasti jsme tak svědky nárůstu duchovně náboženské vnímavosti, o které svědčí trh nejrůznějších duchovních nauk a aktivit. Toto probuzení se ve značné míře orientuje na východ, více než na původní křesťanskou tradici (Rybář, 2006).

Vraťme se opět k podstatě samotného termínu spirituality. Kirmani a Kirmani tvrdí, že historicky byla spiritualita vnímána jako centrální prvek náboženství. Každá náboženská tradice předepisovala soubor přesvědčení a chování, které reprezentovaly danou spirituální tradici. Náboženství si nárokovalo vlastnictví spirituality (Kirmani, Kirmani, 2009). Podle Hay je ovšem spiritualita člověku přirozeně vlastní a přesahuje náboženské a sekulární hranice (Hay, 2006, cit. dle Kirmani, Kirmani, 2009, s. 370).

Hacklová a Kebza na spiritualitu nahlíží tak, že vyjadřuje duchovní dimenzi člověka, která přesahuje jeho individuální existenci a zahrnuje individuální naplňování této potřeby. Při širokém náhledu na pojem spiritualita jím může být každá činnost naplňující transcendentální rozměry lidského života (Hacklová, Kebza, 2014).

Podle Říčana můžeme jako psychologové spatřovat spirituální prožitky i tam, kde bychom je běžně nehledali, například tam, kde se spása čeká od makrobiotiky nebo od třídního boje, dále výrazy jako je „kult mládí“, „kult majetku“ atp. jsou hojně užívány v běžném projevu a naznačují také jakýsi přesah lidské existence (Říčan, 2007).

Fromm také spatřuje náboženské nebo spirituální prožitky tam, kde by je laik stěží vnímal. Tvrdí, že mezi tyto prožitky můžeme řadit dnešní zaujetí uctíváním moci, úspěchu, politické strany, státu, autority trhu atd. Tvrdí, že moderní člověk je souborem individuálního ritualizovaného chování, které se dá nahlížet jako náboženské/ spirituální. Jako příklad uvádí mimo jiné rozšířené zaujetí kultem čistoty (Fromm, 2003).

Spiritualitu můžeme vnímat jako **péči o ducha**. Štampach tvrdí, že člověk, který koná svobodné činy, překračuje svou danost a tvoří. Tím, že něco tvoří, tvoří i sebe. Tedy intelekt, svoboda a tvorba jsou dané každému člověku. Toto je možné nazývat duchem člověka. Každý z nás je tedy duchem. Lidské tělo by nebylo tělem, nebylo by lidské, kdyby nebylo duchem ve hmotě, duchem vykvétajícím na stromě života. Vraťme se k tvrzení, že spiritualita je péče o ducha. Je to péče člověka o sebe a o druhé, jejímž cílem je, aby se člověk vrátil k sobě, k vlastní autenticitě. Spiritualita je proces a metoda zlidšťování člověka. Spiritualita tedy není

jen čistě osobním, niterným děním, není vytržena z kontextu života. Spiritualita je cestou od člověka jako pouhé bytosti, která se na okolní přírodě realizuje, aniž by hleděla na následky svých činů, k bytosti o přírodu pečující. Spiritualita není transformací pouhého jedince, ale i sociálních útvarů, v nichž a na jejichž závislosti člověk žije. Od bytosti, oscilující mezi bezohledným individualismem a otupujícím kolektivismem, se člověk na cestě k plnému lidství propracovává ke společenství. Spiritualitu můžeme vnímat jako rozvoj lidského potenciálu, jako návrat z odcizení a jako paradoxní sebenalezení prostřednictvím sebepřekročení, jako květ a plod našeho života (Štampach, 2006).

### *1.2.2.1 Česká spiritualita*

Je všeobecně známo, že Česká republika je jednou z nejsekulárnějších zemí vůbec. Podle Hamplové je sekulárnější pouze bývalé východní Německo a Estonsko. Hamplová tvrdí, že je ovšem důležitý úhel pohledu, způsob, jakým si religiozitu a sekularizaci definujeme. Sociologické studie posledních let ukazují, že nízký zájem Čechů o církevní organizovanou religiozitu neznámá, že by jim chyběla víra v nadpřirozené jevy nebo magii. Z hlediska víry v astrologii nebo léčitelství patří česká společnost v euroatlantickém prostoru mezi nejreligióznější (Hamplová, 2008 b).

Podle výsledků výzkumů více než polovina Čechů má velmi malou nebo žádnou důvěru víru v církevní organizace. To je ovšem pro českou společnost, stejně jako pro ostatní postkomunistické státy, typické- Češi se vyznačují malou důvěrou v druhé lidi a tím i v sociální instituce. Češi tedy většinou podle výzkumů nepatří k žádné církvi, nechodí do kostela, nedůvěřují církvím a náboženským organizacím. Toto však ještě nemusí znamenat, že pro Čechy není víra důležitá, zde se jedná pouze o její institucionalizovanou podobu (Hamplová, 2008 b).

Výsledky výzkumu DIN z roku 2006, kde se Češi vyjadřují k existenci boha. Přes všechno výše uvedené, Čechy podle těchto výsledků těžko nazveme ateisty, pouhých 15% respondentů se vyjádřilo, že bůh ani jiná nadpřirozená síla neexistuje, dále 33% odpovědělo, že neví, ale rád bych věděl, 11% je to jedno, dalších 39% věřilo v nadpřirozené síly. Jak tedy ukazují tyto výsledky, Čechům není vzdálená víra v magii a nadpřirozeno, Češi věří například, že „někteří lidé dokáží předpovídat budoucnost“ (11% rozhodně ano, 41 % pravděpodobně ano, 3 % neví), polovina se domnívá, že znamení horoskopu může ovlivnit běh života člověka, dále 40% respondentů věří, že amulet pro štěstí opravdu přináší štěstí, dále se vyjadřují k tvrzení,

„někteří léčitelé mají léčitelské schopnosti od boha“ (9% rozhodně ano, 30% pravděpodobně ano, 6 % neví) (Hamplová, 2008 b).

Skladba obyvatelstva na našem území podle jednotlivých vyznání v letech 1950, 1991 a 2001 podle Českého statistického úřadu:

Ukazatel	1950		1991		2001		Index 2001/1991
	absolutně	%	absolutně	%	absolutně	%	
Věřící celkem	8 353 282	93,9	4 523 734	43,9	3 288 088	32,2	72,7
z toho:							
Církev československá husitská	946 497	10,8	178 036	1,7	99 103	1	55,7
Církev římskokatolická	6 792 651	76,4	4 021 385	39	2 740 780	26,8	68,2
Českobratrská církev evangelická	401 729	4,5	203 996	2	117 212	1,2	57,5
Ostatní	212 405	2,4	120 317	1,2	330 993	3,2	275,1
z toho:							
Nábož. Spol. Svědkové Jehovovi	x	x	14 575	0,1	23 162	0,2	158,9
Pravoslavná církev v českých z.	50 063	0,6	19 354	0,2	22 968	0,2	118,7
Slezská evangelická církev a. v.	57 807	0,6	33 130	0,3	14 020	0,1	42,3
Osoby bez vyznání	519 962	5,8	4 112 864	39,9	6 039 991	59	146,9
Nezjištěno	22 889	0,3	1 665 617	16,2	901 981	8,8	54,2
<b>Obyvatelstvo celkem</b>	<b>8 896 133</b>	<b>100</b>	<b>10 302 215</b>	<b>100</b>	<b>10 230 060</b>	<b>100</b>	<b>99,3</b>

### 1.2.2.2 Spiritualita Nového věku (New Age)

Zmíňme na tomto místě ještě spiritualitu Nového věku (New Age), zejména z toho důvodu, že významně figuruje v životech některých participantek výzkumné části této práce.

New Age je podle Rybáře založeno na filozofii postmoderního myšlení- je eklektické, synkretické (tedy dochází ke splývání náboženských prvků v jedno, a tím ke vzniku nového náboženství, pozn.), obsahuje prvky panteismu a animismu. New Age se v dnešní době stává jakousi alternativou vůči křesťanství. Toto hnutí v sobě koncentruje magické a tajemné rysy, je mu blízký naturalismus, stává se atraktivní zejména pro mladé lidi. Často je obviňováno (zejména z řad představitelů římsko-katolické církve) z manipulace s lidmi, také je kritizováno za to, že jeho religiozita se projevuje více v ekonomicko-obchodní dimenzi než v samotné víře (Rybář, 2006).

Vojtíšek tvrdí, že v hnutí new age se setkává západní civilizace s náboženským bohatstvím ostatních civilizací, k němuž začalo v masovém měřítku docházet v 60. letech minulého

století. Hnutí Nového věku je tvořeno podnikateli a jejich klienty. Ezoterická duchovnost se stal životním stylem, který je podporován sítí služeb- duchovními centry, komunitami, léčitelstvími, vzdělávacími a uměleckými aktivitami, specializovanými obchody, restauracemi apod. Tyto prvky tvoří kulturu hnutí, které získalo neobvyklou komerční podobu (Vojtíšek, 2004).

### 1.2.3 Zvládání (Coping)

Teoretické studie zabývající se copingem, předkládají následující klíčové prvky copingového procesu:

*Životní situace, události*- Rabkin, Streuninig, Thoits tvrdí, že mnohé výzkumy dokazují, že konkrétní životní události nejsou prediktorem budoucí duševní či fyzické nepohody (Rabkin, Streuning, 1978; Thoits, 1983, cit. dle Pargament et al., 1990, s. 795).

*Hodnocení*- podle Folkmana, Schaefera, Lazaruse jde tedy primárně o zhodnocení situace, posouzení důvodu, proč se do ní člověk dostal, zda je vnímána jako ohrožující nebo jako výzva. Sekundárně zhodnocení osobních možností a kapacit danou situaci úspěšně zvládnout (Folkman, Schaefer, & Lazarus, 1979, cit. dle Pargament, et al., 1990, s. 795).

*Copingové aktivity*- podle Billingse, Moose, McRae, Taylora se jedná o aktivity cílené na zvládnutí problému. Výzkumy odkazují na bohatou škálu těchto aktivit, např. aktivity cílené na problém, na emoce, na racionalitu, hledání a přijetí pomoci, pozitivní myšlení, stažení se, sebeobviňování, porovnání se s druhými (Billings & Moos, 1984; McRae, 1984; Taylor, 1983, cit. dle Pargament, et al., 1990, s. 795).

*Výsledek copingové strategie*- podle Lazaruse a Folkmanové je výsledek multidimenzionální (např. krátkodobý, dlouhodobý, okamžitý, interpersonální, intrapersonální...) (Lazarus, Folkman, 1984, cit. dle Pargament, et al., 1990, s. 795).

Podle Lazaruse a Folkmanové tedy reagujeme prostřednictvím copingových strategií, když se dostaneme do kontaktu se stresem, například s chronickou bolestí. Stres podle nich představuje transakci mezi jedincem a jeho prostředím, přičemž tato transakce, tedy stresor, je pro jedince tak intenzivní, že mu znemožňuje reagovat adaptací. Autoři identifikují dva procesy, které vedou k minimalizaci stresoru a k zachování pohody daného člověka. Prvním z nich je kognitivní zhodnocení, kde dochází k hodnocení potencionálních benefitů a možných ztrát, druhým z nich je copingová strategie, kdy jedinec posuzuje, co může udělat,

aby minimalizoval nebo se vyhnul poškození a maximalizoval možné benefity. Coping může být zaměřený na regulaci stresujících emocí a na změnu prostředí, které stresor vyvolává (Lazarus, Folkman 1984).

Náboženství či spiritualita mohou nabízet smysluplné odpovědi na různé klíčové životní události. Gibbs and Achterberg-Lawlis dělali rozhovory s pacienty, kteří byli blízko smrti. Zjistili, že strach ze smrti byl negativně asociován u těch, kteří byli věřící. Dále, že problémy se spánkem se nevyskytovaly u lidí, kteří viděli svůj největší zdroj podpory v kostele (Gibbs, Achterberg-Lawlis, 1978, cit. dle Pargament, et al. 1990, s. 797 ). Jenkins a Pargament přišli na to, že pacienti, kteří tvrdili, že bůh má nad jejich životy kontrolu, byli méně podráždění na zdravotní sestry a vykazovali uspokojivé sebepojetí (Jenkins, Pargament, 1988, cit. dle Pargament, et al., 1990, s. 797).

Jedním z nejužívanějších konceptů adaptačních strategií na chronickou bolest je aktivní a pasivní coping. Podle Büssing et al. aktivní copingové strategie (např. zjišťování informací, soustředění se na to, jaká je emoční odpověď na stresující podnět, a tím i regulace emoční odpovědi atp.) vedou k bolesti a depresi menší intenzity, k menším funkčním poškozením a k celkovému lepšímu sebeuvědomění. Naopak pasivní copingové strategie (např. vyhýbání se, únik) se spojují s větší depresivností, s masivnějším prožitkem bolesti a větší výbušností, k větším funkčním poškozením a obecně horšímu sebeuvědomění (Büssing, Ostermann, Neugebauer, Heusser, 2010).

### **1.2.3.1 Spirituální coping**

Gall et al. tvrdí, že spirituální coping se vyznačuje tím, že člověk je disponován na stresory reagovat uceleným způsobem a tato reakce je poměrně stabilní napříč různými situacemi (Gall et al., 2005). Pargament, Schaefer, Gorsuch určují tři typy spirituálně copingových strategií- *sebeřídící*, člověk zvládá situace podle vlastního aktivního vzorce, není závislý na bohu, *odkladný typ* se vyznačuje tím, že člověk pasivně čeká, jak bůh problém vyřeší, *kolaborativní typ* zahrnuje boha do vlastního aktivního vzorce zvládání problému (Pargament, 1997; Schaefer, Gorsuch, 1993, cit. dle Gall, et al., 2005).

Wachholtz, Pearce, Koenig definují konstrukt spirituálního copingu jako multidimenzionální proměnnou zahrnující religiózní nebo spirituální strategie, které snižují stres a přinášejí řešení problémů, se kterými se člověk potýká (např. modlitba, přijetí nějaké formy spirituální pomoci...) (Wachholtz, Pearce, Koenig, 2007).

Co se spirituálního zvládnání problémů týče, je zde velmi důležitý koncept **naděje**. Snyder, Sigmon, Feldman tvrdí, že naděje je základní faktor spirituálního copingu, který dále ovlivňuje celkové zvládnání problému (Snyder, Sigmon, Feldman, 2002 in Gall et al., 2005). Psychosomatické výzkumy dokazují, že naděje významně pozitivně ovlivňuje uzdravování (Carson, Soeken, & Grimm, 1988; Mytko & Knight, 1999; Swanston, Nunn, Oates, Tebbutt, & O'Toole, 1999 in Gall, et al., 2005).

Podobný význam při má při procesu spirituálního zvládnání i **modlitba**. Modlitba je osobním rituálem, společným mnoha náboženstvím, který může být nápomocný při potýkání se s krizí (Cook & Bade, 1998, Hood, Spilka, Hunsberger, & Gorsuch, 1996; McCullough & Larson, 1999, cit. dle Gall, et al., 2005). Dunkle, Peterson, Bolling realizovali zajímavou studii, ve které se zaměřili na pacienty po koronárním bypassu. Zjistili, že 67,5% pacientů si ze seznamu 21 nemedicínských způsobů tišení bolesti vybralo právě osobní modlitbu, tito pacienti měli také méně pooperačních komplikací (Dunkle, Peterson, Bolling, 1998, cit. dle Galle, et al., 2005, s. 93). Podle studie, kterou uskutečnil Stolley et al. může modlitba pozitivně ovlivnit další copingové strategie (Stolley et al., 1999, cit. dle Gall, et al., 2005, s. 93). Koenig ve svém review literatury na téma bolest a spiritualita poznamenává, že ve 4 z 6 rozsáhlých studií potvrzují pozitivní vliv modlitby na bolest (Koenig, 2001, cit. dle Wachholtz, Pearce, Koenig, 2007).

**Příroda-** bohužel doposud nebylo podle Galla, et al. realizováno mnoho studií, které by se zaměřily na přírodu jakožto účinnou copingovou strategii, nicméně je jisté, že příroda napomáhá odbourávat stres (Gall, et al., 2005). Suzuki se také domnívá, že spojení s přírodou působí pozitivně při zvládnání stresových situací. Suzuki mluvil s pacienty, kteří byli v terminálním stádiu rakoviny, tito pacienti popisovali, jak pobyt v přírodě přináší naději do jejich životů, které žijí ze dne na den (Suzuki, 2002, cit. dle Gall, et al., 2005, s. 94).

**Druzí-** Ginsburg, Quirt, Ginsburg, MacKillop přišli na to, že rodina (v 79%) a náboženství (ve 44%) byly nejčastěji udávány jako nejvíce podpůrné u pacientů s rakovinou (Ginsburg, Quirt, Ginsburg, MacKillop, 1995 in Gall et al., 2005)

### 1.2.3 Spiritualita a zdraví

Spiritualita má nepochybně vliv na naše zdraví- jak na zdraví jednotlivce, tak celé společnosti. Halík tvrdí, že hlubší náboženské postoje zdůrazňují formativní roli utrpení. Ukazují, že pokud přijmeme lidské trápení a starostlivou péči o druhého, prohlubujeme tím mezilidské

vztahy, podpoříme tak solidaritu mezi lidmi, kteří mohou mít rozdílné názory, rozdílné postavení. Tímto vším pak společnost humanizujeme. Ve společnosti, kde se vytrácí soucit s trpícími, je složité žít, je tak pomalu odsouzena k zániku (Halík, 1991).

Není snadné vyjasnit metafyzickou příčinu lidského trápení. Víme jen, že utrpení patří k lidské existenci. V naší evropské tradici má utrpení zvláštní poslání. Křesťansko-židovský původ naší společnosti položil základ víře, že utrpení má nějaký smysl, který ale ne vždy dokážeme zcela zachytit (Lewis, 2013).

Spiritualita s sebou nese větší sebeúctu, přináší emocionální pohodu, smysl a naději. Existuje mnoho důkazů, že se spiritualitou je spojená psychická pohoda, větší sociální podpora, menší depresivnost, méně sebevražedných myšlenek a snížené zneužívání léků nebo jiných látek (Koenig 2001, 2008, 2012, cit. dle Büssing 2013).

Proč je spirituální zvládnání tak rozšířené mezi lidmi, kteří trpí nějakou nemocí (ať už fyzickou nebo duševní)? Podle Koeniga lidé se spirituálním přesvědčením dokáží vidět smysl i v náročných životních situacích. Tento smysl pak napomáhá i k psychické integraci prožívaných těžkostí, které se stávají akceptovatelné. Spirituální lidé mají obvykle pozitivní náhled na svět, vnímají ho optimisticky a nadějně. Díky svému přesvědčení nemají takovou potřebu vnitřní kontroly prožívaných těžkostí. Častěji mají kolem sebe vytvořenou komunitu, jejíž pomoc se nebojí přijmout, nejsou tedy tak osamělí a izolovaní od okolního světa. Spiritualita je, na rozdíl od mnoha dalších copingových zdrojů, dostupná všem, nehledě na finanční, sociální, fyzický nebo mentální stav člověka (Koenig, 2009).

Říčan tvrdí, že došlo k oddělení medicíny a duchovní péče historicky teprve nedávno. Dodnes některé náboženské komunity pečují o zdraví svých členů náboženskými prostředky, i co se týče tělesného onemocnění. Modlitby za uzdravení se v těchto komunitách konají v napjatém očekávání, že bůh/ vyšší moc zasáhne zázračným způsobem, tak zároveň posílí nejen tělo a duši, ale i víru (Říčan, 2007).

Říčan definuje psychospirituální zdraví formou tří hodnotových dilemat (Říčan, 2007):

*Přizpůsobení versus svoboda*- čím více žijeme ve složitějším sociálním světě, tím více by měl být kladen důraz na to, aby jedinec ve vlastním zájmu fungoval jako součást sociálního systému. To je zárukou uspokojování jeho potřeb, osobního bezpečí, vnitřní pohody, štěstí. Proti stojí svobodné rozvinutí vlastního osobního potenciálu, to může někdy vést k porušování konvencí, někdy také etických pravidel, zřeknutí se komfortu.

*Blaho versus smysl života*- hledisko hédonismu hraje v běžných definicích zdraví klíčovou roli. Omezení nebo obětování osobního blaha kvůli smysluplnosti vlastního života je alternativa, ke které vede v mnohých případech spirituální orientace člověka.

*Maximalizace života versus úcta k životu*- často proklamovaný cíl naší západní kultury a také medicíny je vést co nejvíce expanzivní, dlouhý a na konzum zaměřený pohodlný život, tyto tendence jsou ale v rozporu s úctou k vlastnímu životu, se kterým není dovoleno mrhat, hazardovat, úcta k životu všech na této planetě. Úcta k životu takovému, jaký je, včetně jeho důstojného ukončení, když přijde tento čas. Tyto postoje si mohou vzájemně odporovat, vylučovat se (Říčan, 2007).

K zvládnání nemoci využívá v USA až 90% lidí některou z náboženských metod (Koenig, 2009). V šestileté studii na vzorku 3000 osob byla potvrzena protektivní funkce modlitby na délku života (Koenig et al., 2000, cit. dle Hacklová, Kebza, 2014, s. 94). V jiné studii se potvrdily účinky religiozity na zlepšení funkční schopnosti u osob s fyzickým postižením (Idler, Kasl, 1997, cit. dle Hacklová, Kebza, 2014, s. 124).

Na chronickou bolest je dnes nahlíženo jako na jeden z hlavních problémů veřejného zdraví (Arnoff, 199, cit. dle Rippentrop, 2005), který přináší pokles produktivity a nárůst potřeby zdravotnické péče (Turk 1998, cit. dle Rippentrop, 2005). Nabízí se tvrzení, že spiritualita a religiozita mají výrazný vliv na kognitivní a emoční hodnocení prožitku bolesti, které přímo ovlivňují fyziologické mechanismy a tím i prožitek bolesti (Rippentrop, 2005).

Sorajakool, Thopmson et al. ve své studii uvádí, že lidé trpící chronickou bolestí se potýkají s tím, že zkušenosti s ní nerozumí ve své komplexnosti. Kladou si otázku po smyslu svých prožitků. Participantů této studie se potýkali se ztrátou smyslu života. Tvrdí, že díky bolesti neměli kapacitu dělat smysluplné aktivity a udržovat smysluplné vztahy. Jejich nepohoda se prohlubovala v návaznosti na prožitky deprese, izolovanosti, ztráty spirituálních prožitků a sníženého sebevědomí, což pramenilo ze závislosti na lécích. Smysluplné prožívání života se začalo pomalu vracet, když začínali lépe rozumět sami sobě a své bolesti, svým emocím. Když své utrpení z bolesti dokázali přijmout a i v něm nacházet smysl (Sorajakool, Thompson, 2006).

Podle Rippentrop má na pacienty léčivý účinek už jen možnost mluvit s někým v empatickém prostředí o vlastních spirituálních prožitcích. To jim přináší lepší vhled a porozumění faktu, že spiritualita může významně pozitivně ovlivnit jejich zdraví. Významná mohou být témata



jako je naděje, odpuštění, vina a stud, schopnost nechat být a spirituální růst (Rippentrop, 2005).

#### 1.2.4 Vliv spirituality na zvládání bolesti - studie

Studie 1: Büssing et al.: Je spiritualita a religiozita zdrojem pro pacienty s chronickou nemocí? (Büssing, Michalsen, Balzat, Grünther, Ostermann, Neugebauer, Matthiessen, 2009):

Autoři studie si kladou následující cíle: 1. prozkoumat, zda je spiritualita/ religiozita relevantním zdrojem pro pacienty, a za 2. analyzovat vztah mezi spiritualitou/ religiozitou, adaptivními copingovými strategiemi, spokojeností v životě a viděním vlastní nemoci (nemoc jako pozitivní nebo negativní zkušenost). Ve studii byla analyzována data od 580 pacientů (pacienti různých klinik v Německu), 80% z nich byly ženy, 20% muži, průměrný věk byl 53 let. Respondenti trpěli chronickou bolestí.

Autoři použili dotazník *Spiritual and Religious Attitudes in Dealing with Illness*, který měří spirituální a religiózní postoje a přesvědčení. Dále byl použit dotazník *Spiritual and Religious Practices* dotazník rozlišuje mezi spirituálními, religiózními, existenciálními a filozofickými praktikami. *Adaptive Coping with Disease*, který zkoumá adaptivní copingové mechanismy v souvislosti s nemocí a pozitivní hodnocení nemoci. Posledním nástrojem byl *Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale*, zaměřující se na celkovou spokojenost v životě.

Výsledky studie jsou velmi zajímavé. Nyní popíšu výsledná data z dotazníku *Spiritual and Religious Attitudes in Dealing with Illness*, kde, ačkoli ve vzorku dominovali křesťané z 82%, zbylých 14% bylo bez vyznání, 5% jiného vyznání, 50% z dotazovaných se domnívá, že nejsou religiózní. 32% z nich si myslí, že jsou religiózní, ale ne spirituální, 18% se označují jako religiózní i spirituální, 8% zase ne jako religiózní, ale pouze spirituální a konečně 42% nejsou ani religiózní ani spirituální. Na otázku, zda je spiritualita/ religiozita v životě pacientů podpurným zdrojem, odpověděli, že ano pouze ti, kteří se označili za spirituální/ religiózní.

*Spiritual and Religious Practices*, co se týče spirituální/ religiózní praxe, respondenti upřednostňovali humanistické existenciální formy před těmi konvenčními nebo zaměřenými na tělo a mysl (mind- body).

Výsledky zbylých dvou dotazníků byly zpracovány korelační analýzou. Zde předložím jen to nejzásadnější. *Hledání smysluplné pomoci a víra v něco vyššího* pozitivně korelovaly

s *pozitivním viděním nemoci*. Faktor *hledání* pozitivně koreloval se *spirituálními mind- body praktikami*. Faktor *víry* zase s *konvenčními praktikami*.

Kdo se zajímá o spirituální/ relegiální otázky? 22% respondentů se o tyto otázky začalo zajímat kvůli své nemoci, 21% si myslí, že spiritualita/ religiozita může mít pozitivní vliv na jejich nemoc, 21% si svou spirituální/ relegiální cestu teprve hledá. Na druhou stranu 58% respondentů odpovědělo, že smysl nenaleznou ve spiritualitě/ religiozitě. 54% pacientů věří, že jim Bůh pomůže, 49% se modlí, aby byli zase zdraví, a pro 49% je víra podpůrná v těžkých časech.

Jaké je spojení mezi spiritualitou/ religiozitou, copingem a interpretací nemoci? Religiózní pacienti se silně spoléhali na pomoc Boha, spirituální pacienti vnímali svou nemoc jako šanci. Celkově vysoce adaptivní copingové strategie s vnitřním místem kontroly (locus of control) vlastní nemoci byly signifikantně nižší u pacientů, kteří se neoznačili ani jako religiózní, ani jako spirituální. Vyšší skóry u položek hodnota a výzva byly nalezeny u pacientů s vyznáním, na rozdíl u těch bez vyznání. U pacientů bez vyznání se objevovaly vyšší hodnoty u položek nezvratná změna a narušení života. Vyhledání pomoci bylo vyšší u spirituálních pacientů.

Studie 2: Rippentrop, E.: Review role religiozity a spirituality v populaci pacientů s chronickou bolestí (Rippentrop, 2005)

Autorka udělala review současné literatury zaměřené na vztah religiozity- spirituality a chronické bolesti. Výsledkem její práce bylo zjištění, že výzkum v této oblasti by měl navazovat na klinické intervence, a to z několika důvodů. Tím prvním je, že mnoho lidí trpících chronickou bolestí užívá religiózní/ spirituální (dále jen R/S) přesvědčení a aktivity pro lepší zvládnání svého stavu. Druhým důvodem je, že byl doložen vztah mezi R/S a zdravím. Třetím důvodem je, že je málo výzkumů, které se zaměřují na R/S zvládnání ve spojitosti s chronickou bolestí. Za poslední se autorka domnívá, že existuje málo kvalitních praktických klinických postupů zaměřených na R/S a chronickou bolest.

Na následujících řádcích popíši několik výzkumů, zaměřujících se na vztah R/S a chronické bolesti, tak, jak je prezentuje Rippentrop ve svém review.

Ve studii, zaměřující se na to, jak o sebe pečují lidé s revmatoidní artritidou, kteří jsou součástí minorit, vyšlo najevo, že 92% Afroameričanů a 50% Hispánců využívá modlitbu jako copingovou strategii při potýkání se s bolestí (Bill-Harvey et al., 1989).

Kvalitativní studie 109 Latinoameričanek s artritidou ukazuje, že modlitba a religiózní přesvědčení jsou druhou nejvyužívanější strategií při zvládnání bolesti (Abraido-Lanza, Vasquez, Echeverria, 2004).

V další studii bylo porovnáváno 64 pacientů s revmatoidní artritidou a vzorek náhodně vybraných respondentů z řad univerzitních studentů čítající 77 respondentů. Skupina pacientů měla prokazatelně větší životní oporu ve spiritualitě, než kontrolní skupina. Autoři této studie mají hypotézu, že v kontaktu s vážnou chronickou nemocí je u pacientů více podněcován vztah k bohu/ spiritualitě (Miller, 1985).

V obdobné studii byli srovnáváni lidé netrpící bolestí (63) s lidmi s akutní bolestí (97) a s těmi s bolestí chronickou (112). Pacienti s bolestí měli nejružnější diagnózy. Spiritualita, jakožto jeden z ukazovatelů kvality života, se v této studii napříč skupinami nicméně nijak výrazně neodlišovala. Autor se domnívá, že spiritualita/ religiozita je jedním z ukazatelů kvality života obecně, nemusí být tedy nutně spojena s bolestí (Skevington, 1998).

V longitudinální studii Keefeho si 35 pacientů s revmatoidní artritidou vedlo po dobu 30 dnů deník, kam zaznamenávali prožívanou bolest, náladu, sociální podporu, každodenní spirituální zážitky, religiózní a spirituální copingové strategie. Pacienti si tento deník psali vždy na konci dne a ráno záznam posílali výzkumníkovi. Spolupráce na této studii byla extrémně vysoká: vrátilo se 99% kompletně vyplněných deníků. Analýza těchto materiálů ukazuje, že lidé, kteří měli každodenní zkušenosti se spiritualitou, měli také častěji dobrou náladu a vyšší sociální podporu, nicméně prožitek bolesti byl obdobný, jako u skupiny bez spirituálních prožitků (Keefe, 2001).

Experimentální studie na téma spirituálního zvládnání bolesti jsou velmi ojedinelé, autorka této review dohledala pouze dvě. Jednu z nich zde uvedu. Autoři této experimentální studie náhodně vybrali 24 pacientů s chronickou bolestí. Tyto pacienty rozdělili do dvou skupin- experimentální skupina podstupovala „spirituální léčbu“ kontrolní skupina léčbu placebovou. Pacienti z experimentální skupiny docházeli na léčbu 3- 8krát. Léčebné setkání trvalo 40 minut. Léčitelka během něj držela ruce 20 cm od pacientů a tvrdila jim, že je léčí léčebnou energií, která pochází od „Ducha svatého“. Trvání léčby záviselo na pacientech, když léčitelka cítila, že na léčbu nereagují, zkrátila jejich sezení z osmi na tři až čtyři. Pacienti, kteří na léčbu reagovali dobře, absolvovali osm sezení. Výsledkem této studie je fakt, že dva týdny po skončení léčby nebyly shledány žádné rozdíly mezi experimentální a kontrolní skupinou v oblastech snížení intenzity bolesti nebo menšího stresu. Nutno podotknout, že tato

studie je ovšem značně limitována malým výzkumným vzorkem (Sundblom, Haikonen, Niemi-Pynttari, Tigerstedt, 1994).

## **2. EMPIRICKÁ ČÁST**

Na následujících řádcích se budu podrobněji věnovat výzkumným aspektům této práce. Popíši zejména cíle výzkumu a výzkumnou metodologii, jejímž prostřednictvím jsem získávala data.

### **2.1 Předporozumění problematice**

Teoretické předporozumění problematice chronické bolesti jsem získala na stáži ve FN Motol, na oddělení klinické psychologie, kde jsem se z teoretického hlediska zabývala právě chronickou bolestí. V bakalářské práci jsem se zaměřila na životní příběhy žen, které trpěly chronickou bolestí. V jejich životech jsem se pokoušela hledat možné příčiny a souvislosti s chronickou bolestí. Jelikož jsem měla zajímavá zjištění, ač z malého výzkumného vzorku, ohledně spirituality jakožto copingové strategie, ke které se ženy uchýlovaly, a která jim výrazně pomáhala lépe snášet bolest, rozhodla jsem se toto téma dále rozvinout v rámci diplomové práce.

### **2.2 Cíl**

Cílem výzkumné části této práce bylo získat hlubší vhled do života žen trpících chronickou bolestí a nahlédnout jejich copingové strategie, které jim život s bolestí usnadňují. Zvláštní důraz byl kladen na spiritualitu. Mým cílem bylo zjistit, jakou roli hraje spiritualita v životech dotazovaných žen, zda ji aktivně využívají jako copingovou strategii.

### **2.3 Výběr participantek**

Výzkumu se zúčastnilo celkem šest participantek. Kritéria pro výběr byla poměrně jednoduchá, muselo se jednat o ženy středního věku s diagnózou chronické bolesti. Participantky jsem vybírala účelově ze dvou zdrojů. Jedním z nich byla algeziologická ordinace, kde s účastí na výzkumu souhlasily tři ženy. Druhým zdrojem pak bylo rehabilitační oddělení jedné velké fakultní nemocnice. Zde jsem získala ke spolupráci další tři ženy, které byly aktuálně hospitalizované- absolvovaly rehabilitační pobyt.

## 2.4 Etika výzkumu

Participantky se výzkumu zúčastnily zcela dobrovolně. Před započítím výzkumu byly informovány o jeho etických aspektech. Dostaly informaci o tom, že účast je dobrovolná, že veškerá data, která by mohla vést k jejich identifikaci, budou anonymizována. Informovala jsem je o povaze a účelu výzkumu, tedy že se jedná o výzkum v rámci diplomové práce. Dále si byly vědomy toho, že nemusí odpovídat na otázky, kde by jim odpovídat bylo nepříjemné, že si mohou kdykoli svou účast rozmyslet. Participantky podepisovaly informovaný souhlas, kde bylo uvedeno vše výše popsáno. Všechny souhlasily s pořízením audiozáznamu rozhovoru.

## 2.5 Volba výzkumné metody

Jako výzkumnou metodu jsem zvolila narativní analýzu, kterou na následujících řádcích podrobněji popíšu.

### 2.5.1 Narativní analýza

Podle Miovského se narativní přístup vyznačuje zejména tím, že odmítá pozitivistickou existenci jedné pravdy o lidské realitě, jedinou správnou interpretaci lidského jednání. Nehledají se žádné univerzální pravdy nebo pravidla. Příběhy jsou utvářeny okolo jádra faktů, životních událostí. Interpretujeme zapamatovaná fakta. Narativní přístup je typický pluralismem, relativismem, subjektivismem (Miovský, 2006).

Výchozím předpokladem narativního přístupu je nahlížení na narativní konstrukci jako na princip strukturace zkušenosti. Prostřednictvím narativní strukturace dostává život tvar, řád, smysl, směr. Prostřednictvím narativní konstrukce je život ztvárněn a interpretován. Pokud se výzkumník chce dozvědět něco o životě druhého člověka, o tom, jaký mu dává význam, jak interpretuje svou zkušenost, je potřeba se zaměřit na způsob narativní strukturace (Chrz, 2004).

#### 2.5.1.1 Narativní rekonstrukce

Na následujících řádcích popíšu jednotlivé kategorie narativní rekonstrukce, jejichž pomocí jsem analyzovala získaná data.

**Životní témata-** tedy podle Chrze to, oč se v životě jedná. V lidské zkušenosti, předané prostřednictvím vyprávění se obvykle o něco jedná, přičemž toto „něco“, je možné chápat

jako téma. Životní témata lze vnímat jako výchozí kategorii narativní rekonstrukce pro určitou snadnost jejich identifikace. Témata jsou vždy nějakým způsobem ztvárněna. Kategorie témat sama o sobě ještě nepostihuje to, co je jeho podstatou, proto jsou potřeba i další, následující, kategorie narativní rekonstrukce (Chrz, 2004).

**Ztvárnění jednání-** nahlížíme-li na zkušenost vyjádřenou autobiografickým vyprávěním z narativní perspektivy, lze těžko přehlédnout klíčový aspekt, jakým je řád lidského jednání. Ve vyprávění o životě se člověk situuje do určitých pozic, v nichž přijímá určitou míru zodpovědnosti za to, jak jedná, za to, co se děje. Rozvrhuje uspořádání sebe a druhých jako aktérů či příjemců akcí. V jednání spatřujeme svobodnou volbu, míru odpovědnosti za život. Člověk se ve své zkušenosti rozvrhuje jako jednající bytost, která se vztahuje k tomu, o co v životě jde, a jejíž jednání má své důvody (Chrz, 2004).

**Hodnoty a přesvědčení-** vyprávění respondentů v sobě obsahuje různá pojetí toho, o co v životě jde, o co je dobré usilovat, jak je správné jednat, atp. Vyprávění příběhů je určitým způsobem ztvárnění hodnotového či normativního aspektu života. Hodnoty a přesvědčení ztvárněné v autobiografickém vyprávění nejsou tedy něčím, co existuje vedle narativní konstrukce, ale jsou v ní obsaženy, jsou ztělesněny v samotné konstrukci vyprávění (Chrz, 2004).

**Obrazy sebe a druhých-** vyprávějící se ztvárňuje jako postava vedle postav druhých. Narativní přístup umožňuje chápat kategorii sebeobrazu a obrazu druhých jako způsob, jakým je konstruována postava či pozice. Tyto postav y se vyjadřují pomocí hlasů, v jejichž dialogích či sporech dochází k dojednávání smyslu. Zkonstruovat vlastní sebeobraz znamená rozvrhnout se v čase a prostoru ve vztahu k druhým (Chrz, 2004).

Chrz dále uvádí ještě dvě kategorie narativní rekonstrukce, *reflexe a hledisko* a *zápletky*. Tyto kategorie jsem v analýze nepoužívala, jelikož nebyly vhodné s přihlédnutím na způsob vedení rozhovoru. Uvádím zde tedy jen kategorie, se kterými jsem pracovala.

## 2.6 Validita

V této podkapitole nejdříve uvedu teorii validity přizpůsobenou kvalitativnímu výzkumu a následně se pokusím doložit, že prováděná výzkumná část této práce předložená kritéria spolehlivosti splňuje.

Validita je podle Miovského konstruktem toho, zda způsob, jakým jsme dospěli k výzkumným zjištěním (tedy metody, procedura) a tato samotná zjištění (tedy argumenty, tvrzení) jsou pravdivá, věrohodná a odpovídají realitě (Miovský, 2006).

Kritéria validity podle Lincolnové a Guby (Lincoln, Guba, 1985 cit. dle Hendl, 2008, s. 340):

Každý společenskovední výzkum se musí vyrovnat s následujícími problémy:

**Pravdivostní hodnota**- ptáme se- jak je možné dosáhnout důvěry ve výsledky výzkumu u osob, kterých se zkoumání týkalo, a v jejichž kontextu se zkoumání realizovalo?

**Upotřebitelnost**- jsou zjištění skutečnosti aplikovatelné v jiném prostředí nebo u jiné skupiny lidí?

**Konzistence**- s jakou spolehlivostí můžeme tvrdit, že výsledky jsou opakovatelné, jestliže se zkoumání uskuteční znovu u stejných či podobných osob, v podobných kontextech?

**Neutralita**- jak je možné zajistit, aby výsledky studie byly skutečně určeny respondentem, situací a kontextem, nikoli předpojatostí, zájmy a perspektivou výzkumníka?

Domnívám se, že realizované výzkumné šetření bylo specifické v tom, že se jednalo o hloubkovou, kazuistickou, sondu do života šesti žen. Výzkumný vzorek byl tedy velmi malý na to, aby mohl splňovat kritérium **upotřebitelnosti**, tedy možnosti zobecnění výsledků na jinou skupinu lidí. Nutno ovšem podotknout, že tato výzkumná práce neaspiruje na to, aby byla její data zobecnitelná. Co se týče **konzistence** získaných dat, nejsem schopna posoudit, zda by byla získaná data v případě opakovatelnosti obdobná, jelikož se jedná o unikátní výpovědi žen, které jsou zasazeny do kontextu konkrétního životního období, ve kterém se zrovna nacházejí. Je tedy možné, že v rámci životní cesty a změn, která s sebou tato cesta přináší, by byla nová data nějakým způsobem odlišná od těch původních. Nicméně rozhovory byly cílené zejména na spiritualitu, tedy na životní hodnotu, přesvědčení, která dost často zůstává v životě pevně ukotvená, stabilní. Nyní k **pravdivosti** získaných dat. Domnívám se, že výzkum, resp. rozhovory s participantkami byly prováděny v bezpečném prostředí, že splňoval etická kritéria. Participantky proto teoreticky neměly důvod, podávat klamavé informace. Jednalo se dost často o jejich niterné výpovědi, o podání vidění pravdy jejich očima. Snažila jsem se ve výzkumném šetření zajistit co největší vlastní **neutralitu**, k participantkám přistupovat zcela nezaujatě. Dopředu jsem o ženách nic nevěděla, byly vybírány zcela náhodně. Všem byla položena první narativní otázka, tedy *Jak se změnil váš*

*život po oznámení diagnózy?*. A následovaly otevřené otázky zaměřené na spiritualitu jakožto copingovou strategii. Ženám jsem do jejich vyprávění vstupovala co nejméně, nikam jsem je nesměřovala, snažila jsem se o co největší autenticitu jejich vypovědí tím, že jsem jim umožnila maximální svobodu a volnost v jejich vyjádření. Jako významný příspěvek ke kritériu neutrality vnímám také to, že jsem pracovala s tzv. bohatými daty (doslovné přepisy pořizovaných rozhovorů), tedy daty, která jsou podrobná a úplná. Doslovné přepisy rozhovorů jsou také součástí příloh, takže do nich může kdokoli v případě potřeby nahlédnout a porovnat je s vypracovanými výzkumnými analýzami.

## 2.7 Analýzy rozhovorů

V této kapitole předkládám analýzy rozhovorů na téma chronická bolest a spiritualita, které byly provedeny se šesti participantkami. Samotnou analýzu předchází stručný profil každé participantky pro lepší orientaci jejich životním příběhem.

### 2.7.1 Šárka

#### Profil participantky

Šárka je žena ve středním věku, má dvě dospělé děti. V současnosti žije bez partnera, když byly její děti malé, ovdověla. Má vlastní firmu zabývající se účetnictvím. Práce ji příliš nenaplňuje, ale živí ji a umožňuje jí zabývat se věcmi, které ji baví, a které dávají jejímu životu smysl. Trpí **revmatoidní artritidou (RA)**, zhruba 8 let. K základní diagnóze jsou přidruženy bolesti kloubů, zejména v oblasti dolních a horních končetin.

Stěžejním tématem našeho rozhovoru byl **seberozvoj**. Šárka se zajímá o esoterické rozvojové přístupy a metody, o léčitelství, laickou psychologii, jógu, jejichž prostřednictvím pracuje na svém seberozvoji. Prací na sobě se začala více zabývat zejména po oznámení diagnózy RA. Rozvoj a postup nemoci spojuje z velké části se svou psychikou, byť uznává i značný vliv genetiky, kdy nemocí trpěla i její babička. Je přesvědčena, že její ztuhlé myšlení se zrcadlí ve ztuhlosti kloubů. Dále vznik nemoci přičítá i vlastní nedostatečně rozvinuté sebehodnotě, která má podle ní svůj prvopočátek v dětství ve vztahu s rodiči. Paní Šárka je velmi citlivá a vnímavá žena, která má dar na svou nemoc nahlížet v psychosomatické perspektivě. Snaží se tak lépe porozumět sama sobě, potažmo i svojí nemoci.



## Narativní analýza

### **Životní témata**

Životním tématem ve vyprávění paní Šárky je její uvědomění úzkého **propojení psychiky a těla** v souvislosti s rozvojem diagnózy revmatoidní artritidy. Za tímto propojením se skrývá několik dalších osobních témat, oblastí, kterými se paní Šárka v životě zabývá. Jednou z nich jsou **hranice**, které v minulosti na úkor sebe a ve prospěch druhých neustále posouvala, až nevěděla, kde je vlastně ona sama, a co v životě chce. Problém hranic dává do spojitosti s rozvojem diagnózy RA. Hranice jsou spojeny i s její nízkou **sebehodnotou**, o které bude řeč v kapitole obrazy sebe a druhých.

*„To vzniklo i v důsledku dlouhodobých stresových situací. Jo, byly to prostě stresy ať už v partnerském vztahu nebo prostě v práci nebo tak a já jsem si prostě pořád uvědomovala, jak jsem se pořád i snažila na sobě pracovat jako duchovně, tak jsem si pořád říkala, ty problémy, co se mi dějou, tak to je nějaký můj problém, že pokud já si to zpracuju, tak ten druhý za to ani nemůže, že pokud já si to zpracuju, tak všechno bude v pohodě.“ (ř. 3-7).*

*„Měla jsem tendenci ty mantinely pořád posouvat a posouvat, že ten druhý mě tak strašně zatlačil do kouta, že v podstatě ze mě nezbylo už nic, z toho, co jsem já.“ (ř. 23- 24)*

Šárka vidí souvislosti také s tehdejšími **partnerským vztahem**, ve kterém nebyla šťastná. Oteklé kotníky vnímala jako koule na noze, které ji brzdily, a které metaforicky představovaly právě její vztah.

*„Úplně jsem to cítila, jak jsem měla jakoby ty oteklý kotníky, tak úplně obrazně jsem viděla, že mam jako koule na noze a nemůžu volně chodit. Volně dýchat, měla jsem permanentně zacpanej nos, furt jako neměla jsem rýmu, ale nemohla jsem dýchat. Moje hlava si to uměla vysvětlit, já jsem si říkala, vždyť já to mam jak kouli na noze, proč jí nesundám jo.“ (ř. 14-17)*

Šárka se ve vztahu cítila jako v pasti, nemohla se autenticky projevit taková, jaká doopravdy byla. Partnerovi ustupovala, posouvala svoje hranice. On byl rád, že je bezmocná, nemocná. Šárka se cítila, že už z ní samé nic nezbylo, vnímala vztah jako přítěž. Jakmile se s partnerem rozešla, velmi se jí ulevilo, jak psychicky, tak fyzicky. Otoky ustoupily, cítila se lépe. Po

nějakém čase se nemoc opět vrátila, Šárka čelila jiným složitým situacím. Na tomto příkladu je vidět, jak úzce je propojena Šárčina psychika s tělem (ř. 68, 71- 75).

Šárka se snaží nahlížet na věci z lepší stránky, **mít pozitivní přístup** k životu, uvědomuje si, že její celkové psychické nalazení ovlivňuje dále její fyzický stav.

*„A vůbec všechno je v hlavě, jak jsem naladěná, v jaký jsem pohodě, tak tak jsou na tom i ty klouby, to je přímá úměra. Je to u mě o psychice. Ale to bude asi všude. Když mam radost ze života, i to moje tělo má radost.“ (ř. 292 – 294)*

Výrazným životním tématem je **spiritualita**, jakožto zdroj vlastního rozvoje a způsob zvládnání nemoci. O tomto tématu blíže pojednám v kategorii hodnoty a přesvědčení.

### **Ztvárnění jednání**

Šárka působí jako aktivní tvůrkyně vlastního života, nicméně je z jejího vyprávění patrné, že to tak vždy zcela nebylo, že ušla dlouhou cestu, která byla plná práce na sobě.

Šárka v minulosti nevědomě svou nemoc používala jako **pasivní manipulaci** k tomu, aby své blízké dovedla, kam potřebovala. Dá se říct, že přijala roli nemocné, slabé ženy, která neuměla říct, co od druhých chce. Ona sama zároveň druhým ustupovala, až se sama v sobě začala ztrácet.

*„Když jsem třeba doma potřebovala, aby mi někdo s něčím pomoh, tak se ten muj stav prostě zhoršil. Jako podívejte se, v jakým já jsem stavu a vy se ani nepohnete! Až potom moje dcera mi řekla, co to tady hraješ. Já jsem na ní v tu chvíli byla hrozně naštvaná, ale pak jsem si řekla, no jo, vždyť ona má pravdu. Jakože já nemam zapotřebí, když potřebuju od někoho pomoct, tak to jde udělat i jinym způsobem, že nemusim bejt ta chudinka, který musej pomáhat.“ (ř. 141 – 147)*

Šárka přijala roli bezmocné i v partnerském vztahu, jehož dynamika ji v přijetí této role podporovala.

*„Jo z části jsem měla pocit, že mu to dělalo dobře, že má tu nemocnou holčičku, se kterou si může manipulovat.“ (ř. 51 – 52)*

V kontextu celého rozhovoru můžeme tvrdit, že paní Šárka se postupně dostala z role **oběti vlastní nemoci** do role **aktivní tvůrkyně svého života**. Přejala hlubokou odpovědnost za svůj život. Začala si propojovat vnitřní psychické obsahy a pochody s tělesným stavem a začala

pracovat na jejich vzájemném pozitivním ovlivňování. Snažila se přijít na původní příčinu nemoci. Podstoupila všemožné seberozvojové techniky, začala si propojovat události z dětství i pozdějšího života se situací, ve které se nachází, a zažité vzorce se pomalu snažila měnit. Získávala větší náhled na sebe samou a tím i větší svobodu ve svém běžném jednání a vztahování se.

## **Hodnoty a přesvědčení**

Šárka vychází ve svém jednání z přesvědčení, že to, jak se cítí psychicky, ovlivňuje také její klouby. I z toho důvodu se snaží pracovat sama na sobě, na své psychice. Pomáhají jí v tom nejrůznější techniky, postupy, které vedou k seberozvoji, a které bychom mohli nazvat její **osobní spiritualitou**. Jedná se o techniky, které vedou k úvahám nad tím, co přesahuje naši běžnou každodenní existenci. V co tedy paní Šárka vlastně věří?

Šárka se chce v léčbě vyhnout farmaceutickým lékům, v co největší možné míře. Dává přednost **přírodním přístupům**, nicméně je ochotna na běžnou medicínu přistoupit, když ta přírodní už na léčbu nestačí. Šárka si jde vlastní cestou, ale když je problém, nechá si poradit od lékařů, projevuje tedy jistě **zdravou autonomii**. Věř **homeopatii a přírodní léčbě**, věří, že se díky přírodním přípravkům tělo začne léčit samo, jen je mu potřeba dodat potřebný podnět. Dalo by se říct, že Šárka věří v jakousi přirozenou moudrost lidského těla, které má za vhodných podmínek sebeuzdravující schopnosti.

*„Ty homeopatika, tam jsme se dostali do takové fáze, že on říkal, jak ta nemoc postupuje rychle, ty homeopatika jsou hodně jemný, tak že bych do toho měla ty léky přidat, že ty homeopatika prostě nestíhají.“ (ř. 117 – 119)*

*„Potravinový doplněk. Pila jsem aloe, tyhle věci. Ted' jsem přišla na takový nanotechnologický spreje bylinný, to bych řekla, že je to je to, co mi ted' zabralo úplně nejvíc. To jsou bylinný spreje, v podstatě je to informační medicína, nebo oni to nenazývají medicína, ale prostě informace a je to nanotechnologicky zpracovaný, to je unikátní v tom, že jak je to ta malinká částička, tak se to dostane přímo k tý buňce. Já si stříkám to bolavý místo plus ještě tady na hypofýzu, že v podstatě to funguje na principu homeopatika. Postříkám to bolavý místo a tu hypofýzu a ten mozek dostane impulz o tom, kde je to bolavý místo a začne se to tělo uzdravovat samo. To mi zabírá ted' jako úplně hodně.“ (ř. 120 – 126)*

Presvědčení, že se tělo za vhodných podmínek dokáže léčit samo, se objevuje na více místech rozhovoru, jako v případě tzv. “odbloků“. **Odblok** je další metoda, které Šárka věří. Je založena na přesvědčení, že v těle máme bloky z minulosti, které nás brzdí v každodenním životě, když člověk podstoupí odblok, původní blok se uvolní. Dá se říct, že bloky jsou, očima psychologa, nevyřešené osobnostní konflikty a problematické vztahy s důležitými osobami z dětství.

*„Vlastně se přijde na ten problém a v hlavě se říká, řeknu příklad, mam ztuhlý klouby, teď říkám vlastně v hlavě, mam ztuhlý klouby, pouštím to, pouštím to. A v hlavě dostanete impulz do mozku, to tělo se pak léčí samo, odblokovává jako samo, najde se ta příčina.“ (ř. 87- 89)*

Šárka se také zabývá **minulými životy**, věří, že v minulých životech byla krutá, proto v tom současném trpí. Věřící, že se v tomto životě má naučit tomu, co se v těch minulých nenaučila, a proto si to nese s sebou dál (ř. 170 – 176).

Je přesvědčená, že **to, co do světa vysílá, se jí ve stejné podobě vrací**. Věřící, že to, co se jí děje, lidé, se kterými se setkává, to vše je jen odrazem její energie, jejím zrcadlem. Toto přesvědčení uplatňuje i v přístupu ke svojí nemoci. Domnívá se, že nemoc je obrazem jejích nevyřešených vnitřních problémů, které kdyby měla vyřešené, nemoc se neukáže v podobě a intenzitě, v jaké jí zakouší. Prostřednictvím tohoto přístupu k sobě a ke světu je podle mého názoru velmi náročné obstát. Vše se odvíjí a vše se opět vrací k Šárce, jakoby neexistovala náhoda, nebo události, nad kterými člověk nemá žádnou moc, které prostě nedovede ovlivnit. Víra v minulé životy, nebo také v karmu, mi přijde pro takto věřícího obzvlášť (sebe)trýznivá, jelikož v něm může vyvolávat silnou vinu za něco, co v podstatě nemůže nijak ovlivnit. V příběhu paní Šárky se jedná o vinu, kterou si nese z minulých životů, kdy údajně žila jako krutá žena. Tuto vinu, respektive trest za ni, nyní vidí v nemoci a také v problémech s muži. Přemýšlím nad tím, jaký typ lidí v karmu a minulé životy vlastně věří. Jsou to lidé, kteří si nesou nějaký silný vnitřní konflikt, bolest, a je pro ně bezpečnější být s ním v kontaktu prostřednictvím víry v něco, nad čím nemají žádnou moc? Vyhýbají se tak tomu podstatnému, s čím se v životě potýkají, co se bojí otevřít? Nebo se jedná o lidi, kteří se z nějakého důvodu mají tendence trestat, ubližovat si (opět tím oslovují nějakou bolest v sobě samých)?

*„Takovou, jakou já mam energii, tak stejný lidi mi přicházejí. Když já jsem v té energii někde tady -10, tak mi sem chodí samí sociální případy, který nemají na zaplacení, plácají se v exekucích a já nevím co. Ve chvíli, kdy já s tou energií jsem někde jinde,*

*stejní mi chodějí klienti. Je to o tom uvědomění, ne že sem přijde ten člověk a já řeknu, ježišmarja blbec, ale já si prostě řeknu, ty jo, co zas děláš. Ty lidi jsou moje zrcadlo, s kým se setkávám, to jsem já. Kdybych tu energii v sobě neměla, tak ty lidi nepotkám.“*  
(ř. 200 – 205)

Šárka dále věří v **pozitivní přístup, v sílu mysli**. Věří, že když bude k věcem přistupovat pozitivně, bude se na ně dívat z té lepší stránky, bude se jí žít lépe (např. ř. 215- 217, 291 – 293).

Pracuje s **kyvadlem** a věří v jeho sílu. Podstata tkví v napojení se na jakousi energii, kterou prostřednictvím kyvadla využívá ve svůj prospěch. Kyvadlo nalezne určitým způsobem problém, se kterým se člověk potýká, a pak dojde k vyřešení problému. Opět je zde patrná **víra v něco nadpřirozeného, přesahujícího, co pracuje v Šárčin prospěch**. Domnívám se, že právě pozitivní naladění a víra v danou metodu, je tím léčivým co působí na řešení problémů (ř. 219- 234).

Šárka věří v to, že nás něco přesahuje. Nemá potřebu to pojmenovávat, pátrat po tom, co konkrétně to je. Má představu něčeho nebo spíše někoho, kdo nad lidmi bdí, kdo tu vše zaštiťuje. Věří v jakýsi osud, ve kterém je dopředu napsáno, čím si máme projít.

*„Věřím teda, že je něco spíš než někdo nad náma. Že jsou ty věci daný dopředu, ne do puntíku, jsou daný nějaký situace, kterýma máme projít a je na nás, jak je zvládnem.“*  
(ř. 250 – 252).

### **Obrazy sebe a druhých**

Kdybych měla popsat sebeobraz paní Šárky, tak jak ho předkládá ona sama, vystupuje mi z něj zejména opakovaně deklarované téma **hranic a vlastní sebehodnoty**.

*„V tomhle životě si řeším svojí sebehodnotu. To je moje stěžejní téma. Ať už v práci nebo ve vztazích.“* (ř. 261- 262)

*„Tělo jde samo proti sobě, já jdu proti sobě, neposlouchám svoje pocity. Někomu se něco děje, on řekne dost, já už nemůžu, ale já pořád můžu, jsem na sebe hrozně přísná. Hrozně jsem nechávala lidi jako hlavně aby oni byli spokojení. Já to nějak zvládnou. No to se snažím už nedělat.“* (ř. 264- 267)

Šárka neměla dostatečně upevněnou vlastní hodnotu, proto velmi často překračovala svoje hranice na úkor sebe a ve prospěch druhých. Druzí pro ni byli přednější než ona sama. Maminka jí nikdy příliš neprojevovala lásku, držela si spíše odstup. Šárka se proto nenaučila mít se dostatečně ráda, a takto se chovala i ve vztazích s druhými, kdy pečovala hlavně o jejich dobro.

Šárka o sobě tvrdí, že je **produktivní**, že toho za svůj život hodně zvládla. Domnívám se, že tento náhled je náznakem změny ve vnímání vlastní sebehodnoty pozitivním směrem.

*„Já si myslím, že jsem toho za svůj život dost dokázala. Třeba když se srovnám s tou mojí mamkou, tak si říkám, že ten vývoj v té ženské linii u nás v tom rodě, jak je to strašně vidět, jak žije ta moje mamka, jak žiju já a jak žije ta moje dcera, která byla vychovávána mnou jinak. Myslím, že jsem toho zvládla hodně. V 38 jsem ovdověla, dětem bylo 13, 15 let. Dneska mají oba vysokou školu, mají dobrou práci, mají oba svoje byty, takže si myslím, že jsem je oba dobře vychovala, mam 16 let svojí firmu, tak si myslím, že jsem docela spokojená.“ (ř. 281- 286)*

Šárka na mě působila dojmem velmi **silné, vyrovnané ženy**, která si toho hodně zažila, hodně toho překonala. Ač se tak ona sama příliš nevnímá a do popředí často dává svoji nedostatečnou sebehodnotu, je patrné, že dokázala překonat mnoho mezních situací a vzít si z nich to pozitivní, co v nich bylo. Domnívám se, že to nedokáže každý, a i z tohoto se dá usuzovat na **velmi zdravý osobnostní základ**, který v Šárce je.

*„Když se stanou takové věci, jako už s tím manželem, nebo teď mam čerstvou zkušenost, před rokem měl můj syn těžkou bouračku, opravdu hodně těžkou, že to vypadalo, jestli vůbec to bude o přežití nebo ne... pak vůbec člověku dojde, že co se tady jako trápíme s nějakýma prkotinama. Lidi se pachtí za takovejma nesmyslama a pak vlastně stačí úplně hrozně málo... A vůbec všechno je v hlavě, jak jsem naladěná, v jaký jsem pohodě, tak tak jsou na tom i ty klouby, to je přímá úměra. Je to u mě o psychice. Ale to bude asi všude. Když mam radost ze života, i to moje tělo má radost“ (ř. 289- 294)*

Šárka mluví hodně o své **mamince**.

*„Když mě to hodně bolelo, tak já nemam s mamkou úplně super vztah, a přesto tam jezdíme každé tejdě. Jednou jsem tam přijela a ta mamka to nikdy před tím*

*neudělala, říká, počkej, já ti udělám nějaký obklad, já ti na to něco dám, ten její zájem a to, mně se hrozně ulevilo, jenom takováhle blbost.“ (ř. 137 – 140)*

Tato pasáž byla nejemotivnější částí našeho rozhovoru, kdy se Šárka rozplakala. Mluvila hodně o tom, že její maminka neumí příliš projevovat lásku, zájem, péči, po které Šárka vždy tolik toužila. Zároveň to mamince nezalívá, má pro ni pochopení, říká, že nemůže předat dál to, co sama nikdy od svých rodičů nedostala.

*„Já se snažím i ty naše i tu mamku pochopit, ten náš vztah se hodně zlepšil, tím, že jsem taky pochopila, že to co neměla ona v sobě, nemohla to dát mně. Nikdo jí to neukázal, jak se to má dělat. Takže já dneska jsem schopná, když tam přijedu, prostě ahoj a obejmu jí. To prostě nedávno vůbec nešlo. To vůbec nešlo. Já jsem si říkala, ale ona to neumí, já to umím, tak to zkusím.“ (ř. 189- 193).*

Šárka udělala krok blíže k mamince tím, že se jí pokouší lépe pochopit, snaží se jí projevovat svou lásku. Domnívám se, že tento krok je známkou toho, že se Šárka má ráda. Věřím, že pokud přijmeme to, jací jsou naši rodiče, dokážeme tak více, v celé své plnosti, přijmout i sami sebe, a mít se rádi takoví, jací opravdu jsme.

**Tatínek.** Šárka ho zmiňuje v souvislosti s tím, že má problematický vztah k mužům, který je ovlivněný tím, jaký vztah měla právě s tatínkem.

*„Můj vztah k mužům je hodně ovlivněnej tím, jak jsem vnímala tátu. Já jsem se ho strašně bála. A prostě pro mě chlapi, proto já jsem možná pořád sama, že se podvědomě někde bojím, že prostě chlap je ten, kterej je doma, řve, takovej usurpátor. Já jsem nikdy nezažila takovýto, že jsem princezna, kterou bude někdo hýčkat.“ (ř. 185- 188)*

Šárka zmiňuje svého **partnera**. Jejich vzájemná vztahová dynamika Šárku utvrzovala v roli nemocné, té, která je manipulovatelná. O tomto více pojednávám v kategorii ztvárnění jednání.

Za významné také považuji to, jakým způsobem Šárka popisuje **léčitelky**, které ji inspirovaly. Váží si jejich moudrosti, pokory, toho, že na sobě pracují. Možná pro ni představují jakýsi vzor, ideál, k němuž Šárka směřuje (ř. 161 – 163).

Šárka obecně klade velký důraz na **vztahy**. Je pro ni důležité, aby její vztahy s blízkými byly spokojené, smysluplné.

*„Je to pro mě všechno o lidech. Mně taky hrozně pomáhá, když je dobrá parta, jsem schopná pro ty lidi spoustu věcí připravit, vůbec s tím nemám problém. Nedělá mi úplně dobře, být někde jako sama, a tam si někde meditovat a rozjímat, to se pak dostanu úplně jako do takový až jako depky. Mam ráda veselo, rodinu, když se tak sejdeme, ty děti mají už ty partnery, tak když jsme všichni spolu, je to fajn, je to pro mě hrozně důležitý.“ (ř. 276 – 280)*

## 2.7.2 Věra

### **Profil participantky**

Věra je žena středního věku, která rok trpí bolestmi pravé ruky, od ramene dolů. Interpretuje je jako bolesti, jejichž vznik pramení z jednostranné námahy a pohybové stereotypie- Věra je učitelkou klavíru, ruce jsou tedy jejím hlavním nástrojem obživy. Žije v manželství, má dospělé děti.

Náš rozhovor probíhal na rehabilitační klinice, kde Věra podstupovala 14 denní rehabilitační léčbu zaměřenou na korekci bolestivých stavů.

Stěžejním tématem našeho rozhovoru je Věřina křesťanská víra. Svou víru prožívá a ukotvuje ji jako hluboký vnitřní postoj, rámeček, který zaštiťuje její život. Křesťanská víra je součástí její osobní identity. O víře Věra nemluví ani tak ve spojení s prožívanou bolestí, ale v kontextu celého života.

### **Narativní analýza**

#### **Životní témata**

Věra hned v úvodu říká, že si nemyslí, že by její bolesti byly ovlivněny **psychikou**. Její život je stále stejný, pouze musela bolestem přizpůsobit svou práci, omezit pracovní nasazení (ř. 7-11).

Stěžejní téma vyprávění paní Věry je její **osobní víra v boha**. Věřin vztah k bohu je opravdu vztahem ryze osobním. Bytostně ho prožívá, s bohem mluví skrze modlitbu a někdy i on údajně promlouvá k ní. Věra zmiňuje, že pozitivní aspekt bolesti spatřuje zejména v tom, že jejím prostřednictvím se může alespoň nepatrně přiblížit k Ježíšovi, který také trpěl.

*„Ježíš Kristus je pro mě vzor, který bych ráda ve svém životě alespoň trochu následovala a to, že on taky zápasil s bolestí, mi taky dává sílu se s tím nějak*



*popasovat, i když se to nedá vůbec srovnávat. To, že věřím, že tu někdo je, je to pro mě bytost, ke které se můžu přiblížit skrze modlitbu, mohu mu říct všechno v modlitbě, tak jako hovořím s vámi, tak hovořím i s ním, občas se stane, že zaslechnu i něco od něj. Je to o tom, když se dokážu ztišit, což u mě je docela problém, mně ulítávají myšlenky různě, takže pokud se dokážu ztišit, tak někdy přijde takový ten hlas, který vnímáte, že nepřichází z vás. Samozřejmě otevírám boží slovo, tam taky někdy slyším, že ke mně něco promluví, ale je to i prostřednictvím druhých lidí. Ty způsoby jsou různé. Věřím tomu, že tak, jako každý člověk je originál, tak pán bůh ke každému člověku promlouvá způsobem, který je pro toho člověka slyšitelný.“ (ř. 24-31)*

Popisuje svůj vztah k bohu, kterého vnímá jako bytost, jež je jí blízká, jako někoho, kdo je tu pro ni.

Věra mluví o tom, že v minulosti, kdy spiritualita nepatřila do jejího života, nebyla se svým životem spokojená. **Ve víře vidí smysl, očistění, životní směr, vnitřní klid.** Opakovaně zmiňuje, že jí víra dala možnost očistění se od minulých chyb, které udělala, které nešly jinak napravit, vzít zpět. Můžeme tvrdit, že ve víře hledá jakési odpuštění, bohužel se nedozvídáme, za jaké činy jí má být odpuštěno. Víra dává jejímu životu rámeček.

*„Byl by hodně špatný, protože když jsem spiritualitu neměla, můj život byl hodně povrchní, neměl cíl, udělala jsem taky spoustu kopanců a to, že tam ta spiritualita je, tak mi to dodává takový pokoj vnitřní.“ (ř. 39-41)*

*„Já jsem nebyla spokojená se svým životem a měla jsem v sobě takový pocit nespokojenosti sama se sebou, potřebovala jsem se vnitřně očistit, získat nový směr života a možná taky odpuštění, člověk udělal věci, které se nedaly vrátit, nedaly se změnit.“ (ř. 42-44)*

Vyprávění paní Věry působí tak, že žije plným, odpovědným životem, ve kterém hrají stěžejní roli vztahy, jak s manželem, který je pro ni velmi důležitý, je její vzor a kterého opakovaně zmiňuje (ř. 34-37, ř. 59), tak s ostatními lidmi kolem.

*„Vztahy, krásné, důvěrné, teplé, všechno ostatní stejně pomine. Jednou člověk stejně přestane pracovat, protože už to prostě nepůjde a to, co přetrvá, tak jsou ty vztahy.“ (ř. 71-72)*

## Ztvárnění jednání

Věra své jednání v rozhovoru cílí zejména do víry. Z jejích výroků je patrné, že má hlubokou odpovědnost za svůj život, svá rozhodnutí, případně tuto odpovědnost vztahuje k bohu. Nicméně je to vždy ona, kdo si stojí za svým jednáním, vychází ze sebe, ze svých vnitřních zdrojů a přesvědčení. Rámec jednání samozřejmě udává víra. Věra se ovšem ve vyprávění málokdy vztahuje ke kontextu reálných situací, které prožila. Vychází zejména ze svého pojetí víry, proto je pro mě těžké dělat nějaké závěry, co se reálného jednání týče.

*„Jsem někomu odpovědná za svůj život, pro mě je to bytost, která mě stvořila, která mi dala všechny moje schopnosti, já jsem za to odpovědná, co s tím udělám, ale zároveň je to bytost v uvozovkách, která má ke mně blízko právě ve zjevení Ježíše Krista, takže se jí nemusím bát, je to můj otec.“ (ř. 60 -62)*

## Hodnoty a přesvědčení

Samozřejmě je patrné, jak už jsem zmiňovala, že pro Věru je tou **nejvyšší hodnotou víra a vztahy s lidmi**. Tyto dvě hodnoty prostupují celým rozhovorem.

Jak už bylo řečeno, to stěžejní, co jí víra přináší, je **kvalitní život**, jak sama říká. Život, který má hloubku, směr, smysl, dává jí pocit vnitřního klidu.

*„Byl by hodně špatný, protože když jsem spiritualitu neměla, můj život byl hodně povrchní, neměl cíl, udělala jsem taky spoustu kopanců a to, že tam ta spiritualita je, tak mi to dodává takový pokoj vnitřní.“ (ř. 39-44)*

Důležité také je, že Věra vše, co do sebe z víry přijímá, se snaží předávat dál v každodenním kontaktu s lidmi. Snaží se chovat a žít v souladu s bohem.

Věra je přesvědčená, že bolest neumí dobře snášet, ač jí víra pomáhá.

*„já zrovna asi moc bolest dost dobře nesnáším, to říká i můj muž. Vnímáte hlavně tu bolest“ (ř. 15-16).*

## Obrazy sebe a druhých

Věra svůj **sebeobraz** konstruuje opět skrze víru. Zmiňuje se o tom, že její život byl povrchní, udělala spoustu chyb, před přijetím víry. Víra jí pomohla se očistit od těchto chyb a dává jí vnitřní klid. Vnímá, že je za svůj život odpovědná bohu, že za veškerá rozhodnutí, která

udělá, mu zodpovídá. Je ale svobodná ve volbě, co se svým životem udělá. Jak si lze povšimnout, Věra příliš nemluví o svých zkušenostech, o svém životě, mimo kontext víry

Mám pocit, že se Věra hodně vnímá skrze **manžela**, který hraje, jak se zdá, stěžejní roli v jejím životě. Ilustrací je například výrok (ř.15-16), kdy její muž tvrdí, že ona dobře nesnáší bolest. Zdá se, jakoby své sebepojetí částečně odvíjela i od něj.

Na **věřících lidech** si cení toho, když je jejich reálný život v souladu s přesvědčeními, která pramení z víry. Když se chovají podle toho, v co věří.

*„Setkala jsem se s křesťany, kteří mě zaujali svým přístupem k životu, to, že to křesťanství opravdu prožívali, ne že jen v něco věřili, ale ukazovali to i svým životem, tu lásku, kterou já jsem hledala, tak ji projevovali.“ (ř.45-47)*

*„(Kazatel) měl v sobě to nadšení, nebyla to jen nějaká přednáška, bylo vidět, že ten člověk tím žije, to bylo to, že mně to dával číst z Bible, to nebylo jen to jeho nějaké jeho myšlenky. (ř. 56-58). Já si v sobě teď zrovna nesu velmi silnou vzpomínku na svojí kamarádku, která byla výrazně mladší než já, a onemocněla rakovinou a nedávno zemřela, ale ona vždycky měla na tváři úsměv, vždycky chválila pána boha a byla takovým úžasným povzbuzením a vlastně i na tom pohřbu nám všem přes svého manžela vzkazovala, abychom neplakali, abychom se radovali, že ona už vlastně ukončila ten boj.“ (ř. 84-87)*

### 2.7.3 Magda

#### Profil participantky

Magda je žena ve středním věku, má tři děti, které jsou ještě nezaopatřené. Je v trvalém invalidním důchodu, nicméně stěžejním tématem našeho rozhovoru byla otázka hledání toho, jak se v životě i přes jistá omezení uplatnit, jak být užitečná. Je po poměrně traumatickém rozvodu, kdy obě neploleté děti přišly do péče bývalého manžela a Magdě se v jednom okamžiku takřka rozpadl její svět a struktury, ve kterých byla zvyklá doposud žít. Magda trpí 7 let **roztroušenou sklerózou**, poměrně progresivní formou. V současné chvíli je nepohyblivá, po bytě se pohybuje s chodítkem, venku na invalidním vozíku. Kvůli rychlému postupu nemoci žije aktuálně v domě s pečovatelskou službou.

Stěžejními tématy našeho rozhovoru bylo hledání nového smyslu života, nové životní náplně, a dále rodina, rozpad rodinných vztahů, Pro paní Magdu se jedná o bolavou ránu, která není zcela zahojená.

## Narativní analýza

### **Životní témata**

Magdě byla oznámena diagnóza roztroušené sklerózy před 7 lety. Trpí její progresivní formou, na kterou neexistuje účinná léčba. Nemoc tedy postupuje poměrně rychle. Magda je, po 7 letech od diagnostikování, bez opory takřka nepohyblivá. Můžeme tvrdit, že od diagnostikování choroby vzal její život zcela jiné obrátky. Magda zažila mnoho negativních životních změn, které mají společného jmenovatele, tím jsou **ztráty**. Ztrátu mobility, rodiny, domova, životního smyslu.

Mezi stěžejní životní téma paní Magdy tedy patří hledání **nové životní náplně, smyslu**. Magda nemůže pracovat, přesto chce být v životě užitečná a najít způsob, jak by mohla být prospěšná.

*„Snažím se to najít, jak se ještě uplatnit, realizovat nějak. Jestli vymyslím něco, kde bych mohla být nějak platná, mě to táhne do té sociální oblasti. Já jsem někde četla, že ten hospic domácí, shání dobrovolníky třeba i pro práci v administrativě, tak uvidím, chodit někde v terénu by byl problém.“ (ř. 172 – 175)*

*„furt ještě věřím, že něco někde najdu, nějakou radost, ale konkrétně nevím, nechávám tomu čas, věřím, že všechno přijde, kdy to má přijít.“ (ř. 193- 194)*

*„A já pořád nevím, co chci. Tak spíš tak nějak hledám. Jsem otevřená k tomu, co slyším, čtu, pak si hledám bližší informace. Snažím se tady neuzavírat, jít mezi lidi, jít tomu nějak naproti. I když taky je to těžký v tom mym stavu.“ (ř. 204 – 207)*

Pro Magdu je velmi důležité, aby si našla nějakou smysluplnou náplň v životě. O práci a touze být nějak prospěšná mluví na více místech (např. dále ř. 23- 24, 25, 180- 182, 189). Je to pochopitelné, Magda byla dříve zaměstnaná v sociální oblasti, byla zvyklá starat se o děti, domácnost. Takřka z ničeho nic zůstala sama, bez dětí, bez rodiny, bez zaměstnání a s velkým fyzickým omezením, které se postupně prohlubuje. Ač je Magdina situace opravdu velmi náročná, a kdekdo by v ní podlehl depresi, apatii, poddal by se jí v celé své tíži, domnívám se,

že Magda volí účinnou a zdravou strategii, tedy touhu po alespoň částečném znovunaplnění jejího času, znovunaplnění života smyslem.

Neméně významným životním tématem je **rozvod**. Rozvod v životě paní Magdy odstartoval sled poměrně traumatických událostí. Můžeme tvrdit, že se jí rozpadl život v podobě, v jaké ho znala. Manžel si našel v době trvání jejich manželství jinou ženu. Magda se musela odstěhovat ze společného bytu, kvůli zhoršujícímu se fyzickému stavu do domu s pečovatelskou službou. Největší ránou pro Magdu bylo odebrání dětí z její péče a zpretrhání přirozených vazeb matka- dítě.

*„No právě manžel si našel jinou pani, během toho, co jsem byla nemocná, on tvrdí, že to není kvůli tomu, no a zkrátka, když jsem byla 4 roky diagnostikovaná, tak mně oznámil, že se rozvede. A už měl jinou pani. No já jsem proti rozvodu bojovala 2 roky. Už jsem se mezitím odstěhovala sem (dům s pečovatelskou službou). My jsme byli ve velkém bytě novým, 5+kk, kde ještě je hypotéka nezaplacená, pro mě by byl problém to utáhnout finančně i uklidit. On si děti vysoudil.“ (ř. 34 - 38)*

*(ř. 41 - 42)*

*„Vlastně ta nejmladší se s nim odstěhovala za tou pani dobrovolně. Ona sem vozila dceru do školy, manžel prostě když to začal s ní, já jsem dělala mrtvýho brouka, nechtěla jsem nic řešit, tak se prostě odstěhoval za ní, malá šla s nim, ta šla za kamarádkou a byla tak nějak asi víc fixovaná na tátu v tu dobu, nejstarší šla už na vejšku a já jsem zůstala v bytě jenom s tím synem. No, takže vlastně tady automaticky u soudu dali nejmladší dceru manželovi, když s nim už stejně žila a syna dali mně. No jenže on se odvolal, že chce i syna. Tak si ho pozvali k soudu a on to furt řešil, říkal, ať řeknu tak nebo tak, bude to špatně, nejradši bych byl s oběma, no a věděl, že být se mnou v tom velkém bytě, že to leží na něm, ten úklid a nákupy, já jsem vždycky dojela někam do obchodu s nim, on to vždycky odtáhnul všechno. No prostě tak se rozhod, že bude s tátou a se ségrou. Tak to řek u toho soudu.“ (ř. 57 – 65)*

*„Odjížděla jsem tam z bytu a vrátila jsem se sem. No tady to bylo všechno v pytlích. V krabicích ty věci, cizí prostředí, tak to bylo špatný ten návrat. Tam jsem odjížděla, rozloučila jsem se se psem a vůbec jsem se tam už nikdy nevrátila.“ (ř. 122- 124)*

Magda líčí velmi těžké zážitky, kdy se jí v poměrně krátké době obrátil život naruby. Byla matkou, manželkou, měla domov. Rozvodem o toto přišla. Jako bolestné vnímám zejména to,

že paní Magda zůstala sama, že ztratila nejmladší dceru, poté i syna. S dětmi je v kontaktu, až na nejstarší dceru, poměrně velmi málo. Při povídání s Magdou jsem zažívala tíživé pocity lítosti nad jejím osudem. Měla jsem před očima fantazii seniorky, kterou děti „odložily“ do domova důchodců, a která je odkázána na jejich ne příliš časté návštěvy, jelikož její fyzický stav nedovoluje, aby se za nimi vydala sama. Toto je jeden možný úhel pohledu. Pokud bychom to otočili, mohli bychom si klást otázky, proč Magda o své děti více nebojuje, nesnaží se znovunavázat hlubší vztahy? Je možné, že v ní je jakási ublíženost, že šly děti raději k otci, než k ní? Je možné, že na vylepšení vzájemných vztahů již rezignovala? Ať tak či onak, je více než patrné, že Magda současným stavem trpí, zažívá pocity vzteku, naštvání.

Za povšimnutí také stojí jistý **odosbněný styl vyprávění**, který Magda užívá. Události líčí téměř reportážním stylem, neprojevují se v něm příliš emoce. Opět můžeme jen hádat, zda se jedná o snahu udržet si od náročné životní situace větší odstup, jakožto o zvládací strategii, nebo zda jde o odstup způsobený poněkud nepřírozenou situací, tedy situací výzkumnou.

Důležité je také podotknout, že tyto stresové situace, které Magda prožívá, mají zcela jistě vliv na její postupně se zhoršující fyzický stav.

*„No podle doktorů určitě, vzhledem k tomu, že od začátku co mi řekli diagnózu, říkají hlavně se nestresovat, být v klidu, myslet pozitivně a takovýchle řeči, ale já prostě od té doby mam samý stresy. S nemocí, s prací, s posudkářema kvůli důchodu, s manželem, s dětma.“ (ř. 100 – 103)*

### **Ztvárnění jednání**

Magda působí jako žena, která si za sebou umí stát, umí o sebe bojovat, z čehož můžeme usuzovat na aktivní styl jednání.

Magda se dlouho potýkala s tím, že ač se její tělesný stav zhoršoval, až dospěl do bodu, kdy se sama nemohla pohybovat bez opory, a na delší vzdálenosti musela používat invalidní vozík, posudkový lékař jí nechtěl uznat **plnou invaliditu**. Magda zmiňuje, že byla nucena celou záležitost řešit s regionální televizí, která o jejím případě odvysílala reportáž, na jejímž základě jí byla plná invalidita konečně uznána. Domnívám se, že člověk, který se za sebe aktivně postaví na veřejnosti, hájí svá práva, vystupuje proti autoritě lékaře, takový člověk má jistě zdravé sebepojetí, nebojí se o sebe bojovat.

*„Tak jsem šla do evidence na úřad práce, protože mi nechtěli přiznat plnou invaliditu, no a tu jsem pak dostala na odvolání teď v lednu, zpětně od toho listopadu, kdy jsem*

*šla do té evidence. Já jsem za to musela strašně bojovat, oni mi jí nechtěli uznat, ale já jsem takhle nemohla pracovat. Byla u mě i televize, která to pak odvysílala a na základě toho jsem jí dostala.“ (ř. 19 – 22)*

Byť byla Magdě přiznána plná invalidita, **nechce ustrnout a přijmout pasivní roli nemocné**. Stále se snaží najít si novou životní náplň a smysluplně využít volný čas. Tímto také usuzuji na aktivní styl jednání. Více o tomto pojednávám v životních tématech.

Magda často mluví o tom, že proti rozvodu „**bojovala**“. Tedy pouze pasivně nepřijala manželovo oznámení, ale snažila se jeho rozhodnutí ještě zvrátit, aktivně na něj reagovala (např. ř. 44- 45, 55 – 56)

Jak jsem již zmiňovala výše, zajímavý je **vztah paní Magdy k dětem**. Ze způsobu, jakým se o dětech vyjadřuje, jakoby se vytrácela ta bojovnost, aktivita, která je jí v jiných situacích očividně vlastní. Magda není spokojená s tím, že se s dětmi nevidá příliš často, nemluví ale o tom, že by dělala nějaké kroky, které by vedly ke změně. Dále Magda tvrdí, že jsou témata, která jsou v komunikaci mezi ní a dětmi tabu, jedná se o jejich současný život v „nové rodině“. Magda se tak brání tomu, aby byla podle svých slov na děti zlá. Můžeme tedy usuzovat, že rána, kterou Magdě způsobil odchod dětí, ještě není zcela zahojená. Magda ale jakoby vinu za tuto situaci přikládala částečně právě dětem. Nicméně, jsou to přeci děti. Jak se mají rozhodnout, když stojí před otázkou, kterému z rodičů dají přednost? Jak se mají vyrovnat s tíhou situace, s přesvědčením dětem vlastním, že ať se rozhodnou jakkoli, jednomu rodiči ublíží?

*„Děti se tak rozhodly, no radši o tom moc nemluvíme, oni se k tomu moc nevyjadřují. Já to všechno rozebírám, když něco řeknou, jsem na ně naštvaná, na tátu taky, takže no když by řekli, že je nějaký problém, tak bych to asi používala proti nim. No tak se o tom radši nebavíme.“ (ř. 65- 68)*

### **Hodnoty a přesvědčení**

Významnou hodnotou v Magdině životě je **víra**. Víra ji pomáhá lépe zvládat jak život s nemocí, tak i ostatní psychicky náročné situace, kterými si prochází. Magda mluví o tom, že jí pomáhá vědomí toho, že bůh s ní má nějaký záměr, a že všechna trápení, kterými si prochází, mají nějaký smysl, i když nemusí být ještě zcela patrný.

*„Tak já jsem teda věřící, já chodím do kostela, ale to jsem odmalička. Já myslím, že kdybych neměla tu víru, tak bych asi žádnou perspektivu neviděla v týchletý situaci. Pro*

*mě je důležitý vědomí toho, že tohleto je všechno dočasný, že je to pomíjivý, že nic se neděje bez příčiny, všechno má nějaký důvod, když ho nevidíme, tak to asi jednou poznáme, k čemu to bylo dobrý. Že je všechno v božích rukou. Pro mě je bůh duchovní bytost. Ta existence toho, kdo řídí náš život, že to někam směřuje, i když je to těžký, že je to k něčemu dobrý. Já tomu říkám prozřetelnost, že ví k čemu je to dobrý, proč to je, jak to bude dál, někam to směřuje.“ (ř. 129 – 135)*

Magda chodí pravidelně do kostela a na jakousi podpůrnou skupinu, kterou nazývá **modlitby matek**. Na těchto modlitbách získává od žen podporu v náročné situaci, sdílí tam svoje problémy, starosti s dětmi, život (ř. 164- 167).

Magda tvrdí, že pro ni měla vždy největší hodnotu **rodina**. Nicméně, podívám-li se na tvrzení níže, musím konstatovat, že na mě působí velmi fatalisticky. Jakoby rodina nebyla takovou významnou hodnotou, když ji Magda opouští. Ano, rozpadla se jí rodina, co se týče jejího uspořádání, ale přeci její děti vždy zůstanou jejími dětmi, zůstanou její rodinou, její trvalou součástí. Proč se Magda takto vzdává, proč má tendenci rodinu nahrazovat něčím jiným, co by jejímu životu dávalo smysl?

*„No pro mě vždycky byla rodina. Rodina, děti. Ted'ko když se mi rodina rozpadla, tak to spíš hledám.“ (ř. 171)*

Významným přesvědčením je i víra v lepší zítřky, resp. **hledání smyslu**, čemuž jsem již prostor věnovala v životních tématech.

### **Obrazy sebe a druhých**

**Magdě** ze stylu jejího vyprávění přisuzuji jistou bojovnost, umí se za sebe postavit, když jí o něco jde. Z toho můžeme soudit, že má v sobě zdravé sebepojetí, nebojí se hájit své zájmy. Magda je také poměrně čínorodá, nechce přijímat roli nemocné, být v životě pasivní, proto neustále hledá, jak se znovu do života zapojit a být prospěšná.

*„Snažím se to najít, jak se ještě uplatnit, realizovat nějak. Jestli vymyslím něco, kde bych mohla bejt nějak platná, mě to táhne do té sociální oblasti.“ (ř. 172-173)*

*„A já pořád nevím, co chci. Tak spíš tak nějak hledám. Jsem otevřená k tomu, co slyším, čtu, pak si hledám bližší informace. Snažím se tady neuzavírat, jít mezi lidi, jít tomu nějak naproti. I když taky je to těžký v tom mém stavu.“ (ř. 204-206)*



V příběhu paní Magdy dominuje vyprávění o její rodině, kde vnímám, že se jedná o stále nezahojenou ránu, o stále nevyřešený konflikt. Můžeme tedy tvrdit, že to, jak Magda svou rodinu ilustruje, je podbarveno touto stále navenek prosakující bolestí.

Z Magdy je mezi řádky cítit vztek na manžela, jeho novou ženu, na děti, velká ublíženost, pasivní agrese. Z tohoto možná pramení i jakási rezignace ve vztahu k dětem. Nutno podotknout, že v Magdině složité situaci jsou negativní emoce naprosto přirozené a pochopitelné.

**Nejmladší dcera** paní Magdy dala před ní přednost tatínkovi a kamarádce. To muselo být pro Magdu velmi bolestné, i když, položíme si otázku, pro jakého rodiče by nebylo bolestné, že se jeho dítě nerozhodne pro něj samého? Magda si to vysvětluje tak, že dcera byla více fixovaná na tátu.

Po té, co zbytek rodiny opustilo společný domov, Magdin **syn** s ní ještě nějaký čas zůstával společně žít. Po nějakém čase se ale rozhodl také pro otce, jelikož mu mohl zajistit veškerý komfort. U Magdy na něm spočívala část péče o domácnost, na což se nejspíš necítil.

**Nejstarší dcera** je s Magdou v kontaktu nejvíce, navštěvuje ji o víkendech. Měla konflikt s otcem, se kterým je v kontaktu nyní méně. Více se o ní z Magdiného povídání nedozvídáme.

**Obraz bývalého manžela** ilustruje Magda velmi negativně. Jistě hraje svou roli i to, že Magda se očividně stále ještě nevyrovnala s událostmi kolem jejich rozvodu. Bývalý manžel si našel novou ženu v začátcích Magdiné nemoci, a poté Magdě oznamuje, že se chce nechat rozvést a chce získat děti do své péče, jelikož Magda je nemocná a nemůže jim dát to, co potřebují.

*„Děti si nechám já, protože jim nabídnu úplnou rodinu, ty jseš nemocná.“ (ř.  
54- 55)*

Bývalý manžel působí jako muž, kterému jde hlavně o vlastní zájmy, který nehledí kolem sebe, když mu o tyto zájmy jde.

Magda dále vykresluje událost, kdy nejstarší dcera odcházela na vysokou školu, a s manželem řešili finanční stránku věci. On si stál za tím, že je to jejich společná dcera, proto by jí oba dva měli dávat stejný podíl peněz. Ovšem jakoby nehleděl na to, že Magda je v invalidním důchodu a nemá do budoucna žádné vyhlídky na běžné zaměstnání, jakoby nehleděl na to, že mají oba dva velmi odlišné výchozí podmínky. Dle Magdinych slov se celá situace v jeden

moment vyhrotila tak, že to byla ona sama, kdo dceři z invalidního důchodu a podílu částky získané ze společného bytu, financoval studia. Tímto můžeme z příběhu usoudit na jakousi bezohlednost Magdiného bývalého muže.

Ano, vycházíme pouze z vidění situace paní Magdy, a nejsme zde od toho, abychom kohokoli soudili, ovšem položme si otázku, jaký typ člověka se zachová zcela bez ohledů k ženě, která má progresivní formu nemoci, která neví, jak dlouho bude schopna se sama o sebe postarat, jak dlouho bude žít život, alespoň částečně se blížíci normě?

Na závěr zmíním ještě **faráře**, se kterým se Magda setkala na rehabilitačním pobytu, a který na ni velmi pozitivně zapůsobil. Magdu potěšil jeho optimismus, smysl pro humor, zájem o ní jako o člověka, to že si na ni po roce pamatoval. Můžeme tvrdit, že je pro Magdu jakýmsi pozitivním vzorem. Magda má podezření, že tento pan farář měl těžkou nemoc, lékaři mu diagnostikovali dva roky života a po dalších 14 letech je živý a zdravý. Magda se během našeho rozhovoru srdečně zasmála jen jednou, to tehdy, když mluvila o panu faráři.

*„Říkal, tak až přijedete za rok, tak já si připravím kázání o tom chromým, jak odhodil berle, jak byl zázračně uzdravenej, vy sem přijdete s berlema, odhodíte je a půjdete - bez nich.“ (ř. 157 – 159)*

#### 2.7.4 Katka

##### Profil participantky

Katka je žena ve středním věku trpící od mládí **roztroušenou sklerózou** a k ní se pojíčími bolestmi zad, kloubů a svalů. Je zaměstnaná, v době rozhovoru je zrovna v pracovní neschopnosti kvůli bolestem zad. Katka žije sama, děti nemá, o žádném aktuálním partnerském vztahu se nezmiňuje.

Nejvýraznějším tématem rozhovoru s paní Katkou je její **osobní spiritualita**, která formuje a utváří její život. Spiritualitu si paní Katka rozvinula jako mechanismus zvládání zdravotních obtíží. Vnímá ji proto zejména právě jako mechanismus, jehož stěžejní charakteristikou je jeho **funkčnost** ve vztahu k tišení bolesti. Dále ve své osobní spiritualitě, jak se mi zdá, spatřuje také zdroj vlastní **výjimečnosti a odlišnosti od druhých**.

## Narativní analýza

### **Životní témata**

Z vyprávění paní Katky vystupuje několik životních témat. Je zcela patrné, že i přes jasná omezení, Katka **zdůrazňuje nutnost překonat se, naučit se s bolestí žít**:

*Svůj život dá se říct, ne že bych ho tý nemoci obětovala, ale fakt je, že když ráno vstáváte a jdete do práce, tak jako všichni ostatní, tak je to jinak. Člověk se musí překonat, ta bolest tam je, ale chodím klasicky do práce, teď teda jsem na neschopence, ale když člověk je pracovně schopnej, tak dělám, to co ostatní, ale to víte, je tam určitý omezení, ty bolesti tam jsou (ř.7-10).*

*Mně přijde, že to tělo je tak rozbolavělý, že se časem na tu bolest dá zvyknout nebo jak bych to řekla. Už s tím umím žít, aby se to dalo snést. (ř. 151- 152).*

S bolestí se naučila žít, život jí určitým způsobem přizpůsobila, ale ne zcela obětovala. Zcela jistě k tomu přispělo i to, že si paní Katka **vytvořila velké množství účinných zvládacích strategií**, které pramení z její **osobní spirituality**. O tomto tématu blíže pojednám v kapitole hodnoty a přesvědčení.

Z Katčiného vyprávění je patrné další téma, které jsem nazvala **strach z opuštění, nebo také touha po vztahu**. To prostupuje celým rozhovorem. Zdá se, že Katka má v sobě zakořeněnou jistou **nedůvěru v druhé lidi**. Katka se před nimi nemůže autenticky projevit taková, jaká je, nemůže vyjádřit svobodně svoje pocity, jelikož se obává, že pokud by byla ve svém projevu svobodnější, nikdo by ji neměl rád, druzí lidé by ji opustili. Pokud má obavy, že by ji druzí nepřijali, nabízí se otázka, zda Katka přijímá sama sebe? Domnívám se, že obavy z nepřijetí od druhých pramení často z toho, že ani člověk sám sebe plně nepřijímá, prožívá určitý vnitřní konflikt, rozpor, nejistotu. Jak to tedy má Katka se svým sebezpojetím, přijímá se taková, jaká doopravdy je, má se ráda?

*„Ale když budete ostatním říkat, že máte bolesti, máte bolesti kloubů a svalů a berete na to prášky, tak lidi akorát otrávíte a nikdo s váma za chvíli mluvit nebude.“ (ř. 10-12)*

*„Zdravej nemocnýho nepochopí a ani ho nechce pochopit, protože ho otravujete, obtěžujete a říkám, budete-li mluvit mezi zdravýma lidma o tom, že máte bolesti, tak vás nikdo nepochopí a za chvíli zůstane člověk úplně sám, to nejde.“ (ř. 20-22)*

*„Musí se prostě zavřít oči, dělat jsem veselá, jsem free a prostě. Přijít domu, vzít si třeba prášky na bolesti nebo jít ven mezi lidi, aby o tom člověk nemusel přemýšlet, ale nepochopí to lidi. Nedá se.“ (ř. 22-24)*

*„To by člověk potřeboval bejt s tím člověkem každej den, abyste si s nim popovídala, abyste byla veselejší, aby prostě ta bolest byla poloviční nebo třetinová. Když se to dostane ven z toho těla, tak to bolí míň, nebo když vidíte pochopení.“ (ř.15-17).*

### **Ztvárnění jednání**

Katka působí jako **aktivní tvůrkyně vlastního života**. Hned na úvod říká, že svůj život i přes jistá omezení nepodřizuje nemoci, chodí i přes bolesti do práce a snaží se zůstat aktivní (ř. 7-10).

Náš rozhovor se točil zejména kolem způsobu zvládání nemoci, proto na způsob jednání nahlížím zejména z tohoto pohledu. Katka si vytvořila poměrně široké aktivní strategie zvládání. Jednou z nich je kontakt s léčiteli, když je jí nejhůř.

*„No s těma se stýkám, když mam třeba nějaký větší problémy nebo když mi je hodně ouvej. Oni hodně léčí pomocí energie nebo jenom popovídají, ale ono se uleví, jenom když s nima sedíte. Fakt je, že to člověka přinutilo po těch letech. Lékaři vám dají jen prášky na bolesti. Tohle je ale o psychologii dá se říct, protože už jenom to, že to s váma proberou...“ (ř. 25-28)*

Další strategií je setkávání se se spolupacientkami:

*„Nebo stejně postižený pacientky, který ví, o čem se mluví, který to pochopí víc, ale nejsme spolu natolik často v kontaktu, abychom si to mohly říct hodně často.“ (ř.13-15)*

Katka se naučila, jak si může sama pomoci od běžné bolesti přijímáním energie:

*„No já nevim, já si ted' spíš už pomáhám sama. Když jsou takový záležitosti, když jsou ty bolesti větší, tak si už sama nepomůžu. Ale naučil mě si pomáhat třeba přijímáním energie sama, takže když mi není dobře, dělám tohle, když je mi ještě hůř, vim, že mu můžu zavolat.“ (ř. 57-59)*

Pro Katku je důležité se v životě nepoddávat bolestem, ale naučit se s nimi žít. Toto vnímám jako velmi zdravý přístup. Je významné pro lepší zvládnání života s nemocí nevnímat jako něco cizího, ohrožujícího, ale i přes veškeré těžkosti ji integrovat do života.

*„Já vydržím bolesti hodně, protože tady tímhle tím, těma bolestma stálejma člověk je naučenej, že se s tou bolestí musí poprat.“ (ř. 41-43)*

*„Co jsem začala mít ty bolesti, tak si člověk začne tý alternativní medicíně věnovat víc, vidí, že mu to pomáhá. Takže jsem začala chodit i na přednášky a seznámila jsem se s hodně lidma.“ (ř. 61-63).*

*„Nebo já když jsem byla v největší nouzi v životě, měla jsem nějaký trápení, tak jsem se vždycky k tomu bohu obracela, to přiznávám.“ (ř. 99-100)*

*„Hodně v přírodě nebo mezi léčiteli, jak jsem říkala. V přírodě si hodně všímám stromů, jak jsou hezky narostlý, všímám si zvířat, jak je tamhle hezkej pes. Odpoutávám pozornost. Nesedím doma, nesoustředím se na bolest. Taký hodně pohyb, kolo, ale tolik to nejde při těch bolestech. To je pravda.“ (ř.127-129).*

Katka v jednání s lékaři projevuje svou **vlastní autonomii, svobodu v rozhodování**, dá se říct, že co se komunikace s lékaři týče, projevuje se **sebejistě**:

*„Pani doktorka mi vůbec nic neřekla o tom, že by ty brufeny byly i nějak negativní, ona jen řekla vy budete mít tako velký bolesti, že si klidně vemte 6 prášků. Pro mě bylo úplně nelogický brát tolik prášků, vždyť to musí být hrozný svinstvo. Ona prostě nic neřešte, klidně to berte, není problém. To bych byla feťák. Jediný co mi kdy kdo řekl je, tady máte prášky proti bolestem a nazdar.“ (ř. 146-150)*

Katka se postavila proti autoritě lékaře a rozhodla se sama, podle svého uvážení, že léky brát nebude. Můžeme říct, že tento krok vyžadoval silnou vnitřní jistotu. Stále se u mnohých lékařů setkáváme s paternalistickým přístupem k pacientovi, kdy je s ním nakládáno jako s podřízeným, lékař vystupuje jako autorita, s níž se nediskutuje, která má vždycky pravdu. Proto z kroku, kdy se Katka sama rozhodla, proti doporučení lékaře, můžeme usuzovat na vlastní silnou autonomii tohoto rozhodnutí.

## Hodnoty a přesvědčení

Katka spiritualitu pojímá jako určitý **mechanismus, který má své zákonitosti, a který nějakým způsobem funguje**. Mám dojem, že Katka potřebuje, aby spiritualita byla hmatatelnou, ukotvitelnou zkušeností, kterou může zprostředkovat druhým. Zejména proto, že se Katka pohybuje v pólech „lidé, kteří mají se spiritualitou zkušenosti, uvěří, „ti, co je nemají, vás budou považovat za blázna. Podle Katky se o spiritualitě nedá mluvit s lidmi, kteří v nic nevěří:

*“Kdybych to někomu řekla, že jsem chodila do kostela si pro pomoc, tak mi nebude věřit, budu vypadat jako magor“ (ř. 119-120).*

*„Ale nedá se o těchto věcech mluvit s lidma, co to nezažili, vypadáte pak jak magor, lidi, co to nezažili, vám nevěří. Lidi, co to zažili, tak ví, že to funguje“ (ř. 134-135).*

Katka sama uvádí, že dříve byla materialistická, nevěřila v existenci duchovna, byla skeptická:

*„Tenhle člověk mi řekl, můžeš cokoli, můžeš si pomoci sama, pomáhat jiným lidem. Já jsem si tehdy řekla, co to mele za kraviny, opravdu, co to mele“ (ř. 168-169).*

Vnímá spiritualitu jako něco, co se jí konkrétně těžko definuje. Někdy spiritualitu zaštiťuje bůh, jindy vesmírná energie. Pro Katku je, jak se mi zdá, stěžejní, aby spiritualita byla něčím více hmatatelným, říká, že je jí bližší představa boha, jelikož jde v jejích očích o osobu. Pro Katku ale není důležité jasné pojmenování, co je pro ni stěžejní, je funkčnost její víry.

*„Věřím, že je něco, co je nad náma. Ty hodně šikovný lidi, co jsem potkala, říkali vyloženě bůh. Já nevím, jestli je to bůh, nebo vesmír, vesmírná energie. Když jsme byli malý, babička vždycky říkala, že bůh je nějaký pán nad námi. Tak je mi ta představa asi bližší než nějaká energie, to si nedovedu představit. Já třeba hrozně ráda nosím na krku křížek, ale pravidelně do kostela nechodím, až na ty zážitky co jsem říkala, nebo jako malá s babičkou. Ale nemůžu zase říct, že bych v boha nevěřila, několikrát se mi to potvrdilo, že to takhle nějak funguje. Je mi jedno jak, ale asi něco takovýho bude. Je to pro mě něco, co funguje“ (ř. 186-191).*

Zastavme se nyní nad tím, co je to, „co funguje“. Katka spiritualitu definuje, žije ji, tak, že když má nějaký, nejčastěji fyzický problém, využije jakousi energii, která proudí do jejího těla ze shora, tou se léčí. Připouští tedy přesah něčeho, co nedokáže jasně definovat, jak sama

říká, ani to definovat nepotřebuje, je pro ni stěžejní, že to celé funguje. Někdy je tato transcendence vnímána jako bůh, když se k němu, v kostele obracela, žádala o pomoc, jindy je to vesmírná energii, když prosí „nahoru“ s dlaněmi obrácenými k nebi (jak mi ukazuje) o léčivou energii. Důraz nicméně klade zejména na funkčnost svého počínání.

*„Dneska vim, že to prostě funguje, a když mam bolest tak to využiju a ostatní, ať mi trhnou nohu. Ono mi ani nic jinýho nezbyde, stejně nemam co ztratit, ale prostě kdybych si to zkusila jednou, ale já už jsem to dělala tak stokrát“ (ř. 138-140).*

Katka dále věří v jisté **obdarování osudem, výjimečnost** – lidé, kteří mohou léčit druhé, se navzájem poznají, osud je svede dohromady:

*„Ty lidi na sebe narazí, aniž by se znali, jenom se začnou spolu bavit a poznaj to na sobě. Nevim jak bych to jinak řekla, ale prostě to na sobě poznaj.“ (ř. 64- 65)*

*„Mně jeden hrozně chytrej pán řek, že se tihle lidi setkaji, aniž by třeba chtěli. Já jsem říkala, no to bych chtěla vidět. Dneska vidim, že měl pravdu, že ty lidi se opravdu setkaji.“ (ř. 81- 83)*

Od jistého momentu, když poznala, že sama může nakládat s „energií“ věří, že když potřebuje pomoc, něco se vždy stane, co jí pomůže. Mám pocit, že zde se objevuje jakási víra ve vlastní výjimečnost – věří, že dokáže přivolat setkání s člověkem, případně jinou zdánlivě náhodnou událost.

*„Když mam bolesti nebo přijde něco, vždycky se stane něco, co mi pomůže.“ (ř. 82- 83)*

*„Mně se třeba stává tolik divných věcí. Já třeba na někoho pomyslim a do tejdne ho potkám, přitom jsem ho před tim neviděla 5 let. Nebo mě napadne, že nemam finance a přijde mi vratka za vodu. To se mi dřív nestávalo.“ (ř. 156- 158)*

Věří, že ze stromů může také čerpat energii:

*„Začala jsem těma stromama a ted' už si jenom poprosim nahoru, potom poděkuju a cítim to vařící v rukou a já se tim léčim. Poprosim si nahoru, začnou mě pálit ruce a tim do mě jde to teplo léčivý, to co pomáhá. Pak vždycky poděkuju“ (ř. 90- 92)*

Věří, že kolem lidí a věcí existuje aura, a že jí vidí:

*„Viděla jsem takovou jako auru kolem lidí, teda energetický pole kolem člověka. Pozdějc jsem to začala vidět i v místnosti kolem lidí.“ (ř. 181- 182)*

Dalším zjevným přesvědčením je **víra v alternrativní medicínu, víra v léčbu spiritualitou** (ř. 85-86, 135-136, 160-161, 186-191).

Katka zdůvodňuje svou motivaci, proč se léčí alternativně. Jde jí o **vztah, o zájem, o čas, a rozhovor** s druhým člověkem:

*„Lidem by hrozně pomohlo, kdyby s nima doktor víc spolupracoval no“ (ř. 205-206).*

*„Léčitel si s váma dvě hodiny povídá, ale doktor na to nemá čas. U doktora mi to chybí, že je tam třeba jen těch 5 minut. Ten doktor by měl bejt podle mě hlavně psycholog, šikovnej odhadnout toho člověka, co nejvíc potřebuje, jestli teda ted' ten prášek nebo se jen vykecat.“ (ř. 195-197)*

**Lékař jí toto neposkytne, léčitel ano.**

*„Kolikrát ten rozhovor udělá půlku práce a je to“ (ř. 51-52).*

*„Jiná léčitelka, u který jsem byla, tak mi řekla, že léčení je hlavně o tom, že si s někym povídáte“ (ř. 184-185).*

*„Oni hodně léčí pomocí energie nebo jenom popovídají, ale ono se uleví, jenom když s nima sedíte. Fakt je, že to člověka přinutilo po těch letech. Lékaři vám dají jen prášky na bolesti. Tohle je ale o psychologii dá se říct, protože už jenom to, že to s váma proberou“ (ř. 26-28).*

Katka věří v to, že když člověk chce, může porazit, zmírnit dopady těžké choroby. Zdá se, že lidem přisuzuje **nadpřirozené schopnosti**, uvažuje v kontextu- kdyby lidé skutečně chtěli, tak by byli všichni zdraví a žili takřka věčně:

*„Mýmu tátovi dávali doktoři 2 měsíce života a byl tady 3 roky. A proč? Protože chtěl. A doktor řekne 2 měsíce života. Takže vás odbourá na ty 2 měsíce, ale přitom dá se říct, že ten člověk, když chce žít, tak může žít daleko dýl, jako muj táta“ (ř. 74-75)*

V závěru našeho rozhovoru říká, že hodnotu pro ni má:

*„Být pozitivní, slušná, nemuset se za sebe stydět. Vždycky je nějaká naděje“ (ř. 202-205).*



## Obrazy sebe a druhých

**Katka** jakoby se bála projevit taková, jaká opravdu je. Zdá se, že se často stylizuje do role té silné, která všechno zvládá. Navenek před lidmi nepřipouští jakoukoli slabost, jakby jí to v jejích očích dělalo méněcennou a pro ostatní tak neatraktivní. Často naráží na strach z nepochopení od okolí. Těžko říct, zda tento strach stojí na reálném základě, zda do něj promítá své minulé zkušenosti, nebo zda jde pouze o její domněnku, konstrukt, způsob nakládání s vlastní nemocí a se světem obecně. Katka, jak je možné vyčíst ze způsobu, jakým o sobě mluví, se vnímá jako výjimečná, má nadpřirozené schopnosti, je obdařena schopnostmi léčit sama sebe, potažmo vše živé kolem. Katka se líčí jako silná žena, která si našla způsoby, jakými si pomoci, když je jí nejhůř. Naučila se bolest překonávat, žít s ní. Katka nechce být na druhých lidech závislá, nechce být nikomu na obtíž. Klade důraz na soběstačnost.

Dalším výrazným prvkem v příběhu paní Katky je jistá **dichotomie ve vnímání lidí** v jejím okolí. Můžeme si často všimnout dělení na zdravé a nemocné, na věřící a nevěřící, případně ještě i na lékaře- léčitel. Přičemž je patrné, že mezi těmito skupinami- můžeme- li to tak zjednodušeně nazvat, vládne výrazné nepochopení, nedůvěra, ba dokonce není možné, aby se mezi sebou vzájemně pochopily, aby se jejich světy vzájemně střetly. Otázka, kterou by bylo dobré se dále zabývat, je, odkud tato dichotomie pramení? Jde o reálnou zkušenost nebo jakýsi konstrukt, obranu?

Ilustruje to např. výrok:

*„Přece nebudu otravovat sestru, když vim, že toho má hodně a stejně mi nijak nepomůže“ (ř.43-44).*

*„Když je mi nejhůř, doktoři mi stejně nepomůžou“ (ř.193-194).*

**Lékař** je v Katčiných očích člověk, který nemá na své pacienty čas, nemá čas na rozhovor s nimi, věnuje jim 5 minut a nemá hlubší zájem o člověka, dá se říct, že pouze předepisuje léky.

**Léčitel** je oproti tomu člověk, který vztah se nemocným považuje za stěžejní. Věnuje se mu, významný je pro něj rozhovor, má milý klidný hlas a uklidňující je už jen být v jeho přítomnosti. Je vždy ochotný pomoci, na nemocného má vždy dostatek času.

## 2.7.5 Dana

### Profil participantky

Rozhovor s paní Danou jsem dělala na 14 denním rehabilitačním pobytu, který zrovna podstupovala. Dana je žena těsně před důchodem, žije s manželem, má dva dospělé syny a už i vnoučata. Byla zaměstnána jako dětská zdravotní sestra.

Dana má **dlouhodobé problémy v kyčelní a bederní oblasti** a s tím spojené bolesti. Podstoupila operaci, díky níž se jí ulevilo, nicméně bolesti už bude mít celoživotně. Dana měla z operace strach, dlouho ji oddalovala. Mezitím vyzkoušela nejrůznější metody, od klasické rehabilitace, po léčitely. S léčiteli má výrazně negativní zkušenosti.

### Narativní analýza

#### **Životní témata**

Paní Dana trpí dlouhodobými bolestmi v oblasti kyčlí a bederní páteře. Přes všechny těžkosti pojící se ke zdravotnímu stavu je Dana velmi optimistický člověk, který je otevřený novým zkušenostem. V našem povídání s paní Danou se neobjevilo **žádné výrazné životní téma**. Za téma domnívám se, můžeme považovat jistou **otevřenost novým zkušenostem**, která je Daně očividně vlastní.

*„Moje bejvalá kolegyně, ta je u nějaký církve, a s tou občas, oni mívají třeba takový hezký přednášky, třeba o nějakých knížkách, tak já tam s ní jdu a vůbec si neuvědomim, že vlastně se to potom obrátí k tý víře, to já už si tam pak připadám cizí, jako nezapadlá. Oni mají na tý faře třeba takovou kavárničku, pořádají tam koncerty, tak já tam chodim, povídám si s nima, ale ne o víře, jen o běžných věcech.“ (ř. 29-32)*

*„Takže ona taky vlastně mě tam doporučila jednomu pánovi z tý církve, kterej se věnuje nějakým rehabilitacím, to mi hodně pomohlo. Bylo to i hodně zaměřený na to dechání a takhle“ (ř. 34- 36)*

Díky této otevřenosti se několikrát v životě dostala také k léčitelům, ač v jejich schopnosti nevěří, chtěla vyzkoušet všechno. Zkušenost s léčiteli byla v Danině případě ale výrazně negativní, kdy svou roli jistě hrála i její nedůvěra v dané metody, v léčitely vůbec. Více o tomto pojednám v kategorii hodnoty a přesvědčení.

*„ale měla jsem takový období. Dozvěděla jsem se, že tam má být přednáška, nebo nějaký povídání (smích), ono to zní hrozně blbě. Já jsem tam prostě šla mezi ty lidi a ten pán, co se tam o něm mluvilo, byl to nějaký léčitel, on to byl takovej zajímavěj pán, hodně charismatickej, dávali nám jeho fotky, dostali jsme fúru brožurek o něm, no a tam právě byli lidi, který měli nějaký zkušenosti s léčitelstvím, tak jsem tomu zas tak nevěřila.“ (ř.39-44)*

### **Ztvárnění jednání**

Dana je **aktivní tvůrkyní vlastního života**. Dozvídáme se, co všechno vyzkoušela, aby se její stav zlepšil, vyvinula pro to velkou aktivitu. Vyzkoušela vše možné od klasické medicíny po návštěvy nejrůznějších léčitelů. Dana se také v nejhrošších chvílích obrací k víře. Domnívám se, že pokud je člověk nějakým způsobem věřící, spiritualita má v jeho životě své místo, častěji vychází při zvládání těžkostí více ze svých vnitřních zdrojů, stejně jako Dana.

*„No já jsem byla před rokem na operaci, půl roku před tím jsem chodila všude možné, a pak mě poslali na neurochirurgii, já už jsem chodila fakt špatně, byla jsem už úplně vykrivená, bylo to hrozně nepříjemný, já jsem se tý operace bála, tak jsem pořád hledala, snažila se, jestli by mi nepomohly třeba nějaký jiný metody, rehabilitace.“ (ř.2-5)*

### **Hodnoty a přesvědčení**

Dana, jak se zdá, se potýká s ne zcela vyjasněnou otázkou vlastní víry. Byla vychovávána v katolické rodině, k víře ale nebyla nijak aktivně vedena. Zdá se, že bojuje mezi tím, k čemu se v nejhrošších chvílích nějak přirozeně uchyluje- tedy k víře, a jakousi racionalitou, kterou ilustruje na příkladu negativní zkušenosti v rodině, kde byla víra očividně stěžejní zvládací strategií, a zdá se, příliš nepomohla.

*„No my jsme byli všichni katolíci, vyrůstala jsem v tom. Maminka byla hodně, pokud mi byl někdo nejbližší, tak to byla ona, no a ona tu útěchu i od tý bolesti hledala nebo našla v tý modlitbě. No a já teda jako už úplně ne. My už jsme k tomu zas tak vedený nebyli. Nemůžu říct, že jsem úplně nevěřící, ale prostě já nevím... máme taky takovou špatnou zkušenost v rodině, moje neteř, malá holčička, bylo jí 9 let, tak zemřela na rakovinu. Tam prostě všichni kolem byli věřící a všechno, takže potom to bylo velký zklamání, takže jo.“ (ř. 20- 24)*

*„I když, to možná každé, i nevěřící, když máte pak bolesti hodně velký a jste někde třeba sama, zalezlá v pelišku někde a je vám zle, tak prostě ty ruce sepnete a prostě se vám vybaví třeba z toho dětství ty modlitby nebo tak, to je pravda (pláč).“ (ř. 25 – 28)*

*„Mam zkušenost, že když mi je ouvej, tak se k tomu nějak obracím, ale nemam pocit, že bych byla v běžným slova smyslu duchovní člověk.“ (ř. 37- 38)*

Paní Dana přiznává, že když má velké bolesti, je jí nejhůř, **obrací se k víře, k modlitbě**, i když v běžných situacích by se za věřící neoznačila. To je velmi zajímavé. Kladu si otázku, zda když je člověk postaven do situace, nad kterou nemá moc, která je tak silná, intenzivní, že ho zcela přesahuje, vymyká se jeho běžným způsobům zvládnání, tak má tendence hledat útěchu také v tom, co ho přesahuje, tedy třeba ve víře, ve spiritualitě? Co člověka táhne v mezních situacích k tomu, že se obrací k transcenci? Kladu si otázku, zda může jít o jakýsi nevědomý mechanismus, kdy s tím, co nemáme ve své moci, například tedy silnou bolest, máme tendence se více obracet k věcem, jevům, které jsou svou povahou také transcendentní?

Drobným rozporem, můžeme- li to tak nazvat, je u paní Dany **opakovaná návštěva léčitelů**, ač v ně nemá důvěru. Když líčí zážitky s léčiteli, je nejistá, neví, jestli o nich má mluvit, stydí se. Jakoby se bála, že bude souzena, jakoby měla pocit, že udělala něco špatného.

*„Já ani nevím, jestli to mam říkat, no já tomu snad ani nevěřím, ale měla jsem takový období. Dozvěděla jsem se, že tam má bejt přednáška, nebo nějaký povídání (smích), ono to zní hrozně blbě. Já jsem tam prostě šla mezi ty lidi a ten pán, co se tam o něm mluvilo, byl to nějaký léčitel, on to byl takovej zajímavěj pán, hodně charismatickej, dávali nám jeho fotky, dostali jsme fúru brožurek o něm, no a tam právě byli lidi, který měli nějaký zkušenosti s léčitelstvím, tak jsem tomu zas tak nevěřila, ale bylo mi tam mezi těma lidma hrozně dobře, tak jsem to zkusila, ti lidi byli hrozně fajn, ale já prostě tomu moc nevěřím. Já mam tady problémy s kyčlema, se zádama, s bedrama už strašně dlouho, tak já jsem vyzkoušela už kde co, i různý léčitele. Já jsem ale s léčitelem měla vždycky hrozně špatnou zkušenost. Se mnou to prostě nehnulo. Někdo říká, že je to tím, že tomu nevěřím.“ (ř. 39 – 47)*

Dana opakovaně říká, že léčitelství nevěří, přesto léčitele několikrát navštívila. Opět si můžeme položit otázku, zda se nejedná o podobný mechanismus jako v případě, kdy Dana popisuje, že byť je nevěřící, v nejhorších chvílích se uchyluje k modlitbě. Tedy v případě, kdy

jsou bolesti běžnými zvládacími strategiemi neovlivnitelné, přesahují její možnosti, tak se Dana „dává do rukou“ někomu, kdo na ni působí metodami, které přesahují běžné chápání, léčitel je člověk, který je u části veřejnosti opředen magií, a jsou mu přisuzovány zázračné schopnosti, je to jakýsi novodobý šaman. To, co léčí, je víra v uzdravení. Dana ji ve spojení s léčitelem neměla, proto jeho intervence nikdy nebyla úspěšná. Pozoruhodné ale je, že i přes nedůvěru, Dana léčitele opakovaně navštívila a jeho služeb využila.

Dana líčí jednu výrazně negativní zkušenost s léčitelem, která ji utvrdila v tom, že to byla její poslední návštěva. Dana mluví o tom, že léčitel působil velmi nedůvěryhodně, prostředí, ve kterém setkání probíhalo, pro ni bylo velmi ponižující.

*„Uprostřed bylo lehátko, tam seděl on. Byli jsme tam muži, ženy, děti a kdo šel nahoru na to lehátko, tak se musel svlíknout do prádla, všichni ti lidi tam na vás koukali, vy jste tam seděla skoro nahá a on vás přede všema vyšetřoval. Já jsem tam seděla vedle nějaký pani, když jsem viděla, jak to všechno je, tak jsem říkala, já jdu pryč. Ona mi ale říkala, neřešte to, neřešte to, uvidíte, že vám pomůže. Neřešte tady ten stud, nic takovýho, uvidíte, on vám pomůže. No tak co, tak jsem si řekla, stud, jsem stará, tak mně je to fuk. Příjemný mi to ale nebylo. Tak jsem si vylezla na to lehátko, on tam někde něco prostě nade mnou něco rukama. Říkal, že mam poškozený nějaký obratle, nebo co tam povídal, já nevím. On totiž si přitom ještě povídal s nějakajma lidma o svojí dovolený, co tam dělal nebo co. Já jsem si tam připadala jako ten nejmenší človíček. Poniženě jako. Úplně hrozně nepříjemný.“ (ř. 61 – 69)*

Dana je přesvědčená, že **něco být musí**. Tvrdí o sobě, že **není nevěřící**. Na druhou stranu, nemá v sobě ještě zcela ujasněné, co to je to, co „musí být“. Znejišťuje ji fakt, že je na světě zlo, války, zabíjení, nechápe, jak je to možné, pokud bůh existuje. Setkáváme se s tím, že Dana má pravděpodobně personifikovanou představu podoby boha jako někoho, kdo dohlíží na spravedlnost a udržitelnost tohoto světa. Do této představy jí nezapadá všudypřítomné zlo, které mezi lidmi je.

*„Já si pořád říkám, něco bejt musí. Ale abych to v sobě měla nějak srovnaný, i když už bych mohla mít v tomhle věku (smích), ale prostě pořád nemám. Zas třeba nemůžu říct, že v nic nevěřim, já si myslim, že určitě, někde něco musí bejt. Jenže pak když vidíte, co se všechno děje, jak se lidi zabíjí, tak si říkám, kdyby byl nějakaj bůh, tak tohle přece nebude možný. Pak se ale říká, že je tohle nějaká zkouška. Já nevím. Já s*

*málokým se o tom takhle bavím jako s vámi, v běžném životě málokdy mám příležitost.“ (ř. 90 – 94)*

Pro Danu je stěžejní hodnotou **zdraví**, nejen její, ale i zdraví jejích blízkých. Významná je pro ni rodina a vztahy obecně. Dále jakási tolerance, ohleduplnost.

*„Aby byli na sebe hodný, byli k sobě tolerantní, aby si každé neprosazoval jenom svoje já. To myslím jako i v užším kruhu, i v rodině, ono se to ale pak týká vlastně úplně všeho. A aby se o sebe starali, o svoje zdraví, dokud ho mají.“ (ř. 103 – 105)*

### **Obrazy sebe a druhých**

**Dana** příliš nemluví o tom, jak sama sebe vnímá. Já jsem z ní od první chvíle, kdy jsem se s ní setkala, cítila velkou lidskost. Když jsem ji vyzvedávala v nemocničním pokoji, abychom spolu udělaly rozhovor, Dana se loučila s velmi starou paní, se kterou sdílela pokoj, hladila ji po vlasech a přála dobrou chuť k obědu. V tomto malém gestu bylo obsaženo to, jak na mě Dana působila velmi lidsky, ohleduplně, starostlivě. Vnímala jsem ji jako člověka, kterému záleží jak na sobě samé, tak i na druhých. Ilustruje to i Danin vzkaz ostatním lidem, o který jsem ji na závěr rozhovoru žádala.

*„Aby byli na sebe hodný, byli k sobě tolerantní, aby si každé neprosazoval jenom svoje já. To myslím jako i v užším kruhu, i v rodině, ono se to ale pak týká vlastně úplně všeho. A aby se o sebe starali, o svoje zdraví, dokud ho mají.“ (ř. 103 – 105)*

**Danin manžel** – s Danou se znají od dětství a strávili spolu celý život. Jejich vztah bude stát na pevných základech. Dana má v manželovi oporu (ř. 82 – 87).

**Věřící člověk** je podle Dany více vnímavý, empatický, ochotný druhému člověku pomoci (ř. 34 - 36)

**Léčitel-** je někdo, komu Dana nevěří, přesto ho opakovaně navštěvovala a nabízených služeb využívala. Zmiňuje jednoho konkrétního léčitele, který na ni působil velmi nedůvěryhodně. A to zejména jak svým nezdravým vzhledem, tak i přístupem ke svým klientům, díky němuž se Dana cítila ponížena, jako „ten nejmenší človiček“ (ř. 50 – 71).

*„Už pohled na toho pána (léčitele) mě úplně odradil. To byl pán, když jste se na něj podívala, ten byl vyloženě nemocnej. Obloustlej, tlustej, obrovský nohy, sotva šel.“ (ř. 54 – 55)*

Léčitel je člověk, který deklaruje nějaké schopnosti, slibuje služby, které Daně nikdy nepomohly, nepůsobily na ni, protože v ně neměla žádnou důvěru. Zajímavé by bylo dále prozkoumat, proč Dana léčitele vyhledávala, co bylo tedy důvodem jejích opakovaných návštěv.

## 2.7.6 Barbora

### Profil participantky

Náš rozhovor probíhal na 14 denním rehabilitačním pobytu v nemocnici, který paní Barbora zrovna podstupovala. Barboře je zhruba 40 let. Je bezdětná, žije s partnerem. Je v invalidním důchodu, ale přivydělává si jako pomocná síla na parkovišti, zejména z toho důvodu, aby měla kontakt s lidmi. Trpí **spinocerebalární ataxií** (*jedná se o vzácnou neurodegenerativní poruchu, při níž je postižen mozeček, vyznačuje se tedy problémy s koordinací pohybů, postižením řeči*). K této diagnóze jsou u Barbory přidruženy bolesti zad a dolních končetin.

Stěžejním tématem našeho rozhovoru byly vztahy v rodině a vztah s přítelem, jakožto nejdůležitější hodnota v Barbořině životě.

### Narativní analýza

#### **Životní témata**

Barboře před rokem zemřela maminka, která trpěla stejnou chorobou jako ona. Barbora se o ni do její smrti starala, což jí pomáhalo zastavit progres vlastní nemoci. Tématem v životě paní Barbory je tedy určitě **smrt její maminky**, po které se její stav výrazně zhoršil.

*„Když žila maminka, ona zemřela v lednu před rokem, ona měla to samý, tak jsem musela vstát, snídaně, oběd, pití, léky, převlíknout postel, já jsem se o ní starala. To byl hnací motor. Ted', když nemusím, tak vstávám v 1. Doma to zvládám, protože musím, z jedny části, jinak já říkám, že musím, ale já nemusím, jenže kdybych to nedělala, tak ta nemoc bude postupovat mnohem rychlejc. Já něco dělat musím.“ (ř.7 – 10)*

Barbora začala mít po matčině smrti **strach vycházet sama ven**, jelikož se u ní začaly objevovat silné úzkosti z toho, že s berlemi spadne a nikdo jí nepomůže se zvednout.

*„No mně třeba hrozně vadí, že od té doby, co mamča zemřela, tak já musím chodit o dvou holích, mně se to pak hodně zhoršilo. No a já s nima moc neumím, nebo já se*

*spíš bojím, já bych to i zvládla, ale bojím se, že upadnu, že mi nikdo nepomůže. Tak to vnímám z toho hlediska, že já si těch věcí nevšímám, dokud je můžu dělat, řeším ty věci, až když nemůžu. Takže nemám nic, co by mi to ulehčovalo.“ (ř. 16- 19)*

*„já jsem si pak ještě vyvrkla kotník a nebyla jsem 3 měsíce venku, jakmile se začne člověk bát, tak to je nejhorší. Ona ta psychiatricka o tom ví, ale to se prostě nedá, to se nedá vyřešit. Člověk musí... pro mě je těžký se odhodlat, já se tomu radši vyhnu. Když jdu sama, bojím se, že upadnu, že mi nikdo nepomůže, že bude stát kolona aut až na Letnou a já tam budu ležet a nebudu se moct zvednout. Já to neovlivním, jestli mam strach.“ (ř. 47 – 51)*

Barboru očividně její strach v životě omezuje, nicméně má pocit, že ho nemůže nijak ovlivnit, ač chodí k psychiatrice a má medikaci na úzkosti, má pocit, že s tím nic udělat nemůže. Barbora tvrdí, že si příliš nepřipouští, že něco nemůže, že má nějaké omezení, netrápí se tím, dokud se to neprojeví v jejím životě. Jakmile se nějaký problém vyskytne, tak se zdá, že ho Bára aktivně neřeší. Můžeme u ní spatřovat jakousi pasivní strategii vyhýbání se řešení problémů. Jakousi iluzi toho, že když nad problémy nepřemýšlí, jakoby nebyly, když už se objeví, vyhne se jim, tím je také popírá. Domnívám se, že tato strategie potlačování problémů může vyústit v nějaký další psycho/somatický problém. Můžeme uvažovat nad tím, zda toto vytěšňování může mít vliv na Bářinu chorobu, zda může mít vliv na její úzkosti.

*„Mně to vlastně netrápí. Já to moc nepotřebuju fakt. Trápí mě to ve chvíli, kdy mě to nějak omezuje, když něco potřebuju, potřebuju jít ven, no ale dlouhodobě se tím netrápím.“ (ř. 54- 56)*

Barbora prodělala potrat miminka, ve vyšším stupni těhotenství, který pro ni byl velmi traumatický.

*„Když jsem byla tady na císaři na potratu, protože bylo nemocný, tak mi řekli, že by žil dva roky. Tak jsem se sesypala, před tím potratem mi řekli, že by žil jen tři měsíce... tak jsem se sesypala.“ (ř. 58-60)*

Je patrné, že Barbora zažila **mnoho náročných životních situací**. V krátké době smrt dítěte, maminky, život s těžkou nemocí. Za povšimnutí určitě stojí, jakým způsobem k těmto věcem Barbora přistupuje. Přijde mi, že si od těchto traumat drží jakýsi odstup, že si je nechce zcela připouštět. Zaujalo mě to již v úvodu našeho vyprávění, kde v několika málo větách všechna tato traumata shrnula (ř. 3- 10). Je možné, že se takto chrání, nechce si problémy připouštět



v plné své síle. Nicméně tento odstup může být dán i výzkumnou situací, prostředím, prvním setkání se mnou, jakožto s cizím člověkem. Faktorů, které mohou hrát roli, může být mnoho.

### **Ztvárnění jednání**

Zdá se, že Barbora zaujímá **spíše pasivnější způsoby jednání**, ovšem usuzuji na to pouze z několika málo příkladů, které jsem v jejím vyprávění našla. Zdá se, že Barbora dopředu příliš neřeší možné problémy, úskalí. Řeší je, až když se do nich dostane, je před ně postavena. Když mluvila o svém strachu z pádu, který ji v životě omezuje, tvrdila, že se situaci raději vyhne, než aby jí musela čelit. Věří, že tento strach nemá řešení, stává se tedy jeho jakousi obětí.

*„jakmile se začne člověk bát, tak to je nejhorší. Ona ta psychiatrička o tom ví, ale to se prostě nedá, to se nedá vyřešit. Člověk musí... pro mě je těžký se odhodlat, já se tomu radši vyhnu. Když jdu sama, bojím se, že upadnu, že mi nikdo nepomůže, že bude stát kolona aut až na Letnou a já tam budu ležet a nebudu se moct zvednout. Já to neovlivním, jestli mam strach.“ (ř. 47- 51)*

*„Mě to vlastně netrápí. Já to moc nepotřebuju fakt. Trápí mě to ve chvíli, kdy mě to nějak omezuje, když něco potřebuju, potřebuju jít ven, no ale dlouhodobě se tím netrápím.“ (ř. 54-56)*

Dále Barbora mluvila o tom, že se musela starat o maminku, to jí udržovala aktivní, nyní, když - nemusí, je pro ni složitější se k nějaké aktivitě přimět. Zdá se, že Barbora není v jednání příliš aktivní, čeká, až když je před danou věc postavena, pak teprve volí nějakou strategii jednání.

*„Když žila maminka, ona zemřela v lednu před rokem, ona měla to samý, tak jsem musela vstát, snídaně, oběd, pití, léky, převlíknout postel, já jsem se o ní starala. To byl hnací motor. Teď, když nemusím, tak vstávám v 1. Doma to zvládám, protože musím, z jedny části, jinak já říkám, že musím, ale já nemusím, jenže kdybych to nedělala, tak ta nemoc bude postupovat mnohem rychlejc.“ (ř. 7-10)*

### **Hodnoty a přesvědčení**

Barbora tvrdí, že **nemá ustálený hodnotový žebříček**. Říká, že se jí hodnoty mění v závislosti na tom, co je pro ni zrovna aktuálně důležité. Já se domnívám, že ze způsobu

jejího vyprávění, je patrné, že stálou hodnotou, která se nemění, je pro ni **rodina**, která je pro ni v životě stěžejní.

*„V tu chvíli bylo nejdůležitější dítě. Ted'ka je to partner.“ (ř. 60 – 61)*

*„Čím jsem starší, když mi bylo 20, bylo mi to úplně jedno, čím jsem starší, tím víc zjišťuju, že ta rodina je jediná, kdo se opravdu postará, pomůže, ne kamarádky, každé se na vás vysere, dříve či později, ale ta rodina zůstává. Takže partner a rodina je pro mě důležitá, ale to jako fakt hodně.“ (ř. 65 – 68)*

**Spiritualita** pro Barboru není ničím významná, nehraje v jejím životě žádnou roli. Bára se o vánocích modlí u stromečku, ale pouze jako projev úcty k tradici její babičky.

*„No mně je tohle úplně šumák. Já si říkám, že co mám, tak jsem se o to zasloužila vlastní pílí a nikdo mi v životě nic nedal zadarmo. Nevěřím v boha, to ne. Já se akorát na vánoce u stromečku pomodlim, ale to je taková rodinná tradice, něco co dělala babička.“ (ř. 26 – 28)*

### **Obrazy sebe a druhých**

Barbora o sobě tvrdí, že je veselý člověk, má ráda vtipy, smích, má smysl pro humor, který jí v životě pomáhá.

*„Mam ráda vtipy, vyprávím vtipy, mam radost, když se tady sestřička položí do kolen. Já si dost pamatuju ty vtipy. To pomáhá. Ne vždycky se to hodí, abych je vyprávěla, ale myslím si, že jsem přes to všechno veselej člověk.“ (ř. 34 – 36)*

Bára o sobě říká, že se na ní může dříví štípat, vydrží toho hodně. To je patrné, když se podíváme na její životní příběh, na to, čím všim si prošla, Bára působí opravdu nezdolně (ř. 76).

Jak jsem již zmiňovala výše, Bára není člověk, který by se v problémech utápěl. Problémy si, zdá se, příliš nepřipouští, drží si od nich odstup, chrání se od nich. I o velmi vážných věcech mluví s jakousi lehkostí.

**O Barbořině partnerovi** se dozvídáme, že si také v životě leccíms prošel. Dozvídáme se o něm, že si prošel náročným rozvodem, že ho jeho žena chtěla zabít, on sám chtěl spáchat sebevraždu a nyní se soudí o dítě, aby s ním mohl být v kontaktu. Báru těší, že mu může být

oporou po tom všem, co zažil, těší ji, že se před ní otevírá. Má ráda jeho smích. V životě jí dělá šťastnou.

Barbora mluví o **mamince** pouze v souvislosti s nemocí a tím, že se o ni starala, než umřela. Před její smrtí jí byl předepsán cipralex. Bára tvrdí, že by to celé bez něj nezvládla a spadla by na dno. Maminčina smrt ji velmi zasáhla, zhoršil se i její zdravotní stav.

Bára dochází na psychiatrii. O své **psychiatricke** říká, že si lidsky sedly.

*„Tak jsem říkala, to je ženská podle mého gusta, ta si nebere servítky, bordel v kanceláři, prostě úžasná. My jsme si lidsky fakt sedly. Pani doktorka všechno, co potřebuju, tak se mi snaží vyhovět.“ (ř. 44 – 45)*

### 2.7.7 Závěrečná analýza

Na následujících řádcích se pokusím vyzdvihnout **to stěžejní**, co se objevovalo v rozhovorech na téma spiritualita a chronická bolest, které byly realizovány se šesti ženami trpícími chronickou bolestí. Shrnu to nejdůležitější, co se zde objevovalo. Zvláštní pozornost zaměřím na spiritualitu jako zvládací strategii a jako hlavní otázku výzkumné části této práce.

Ženy, se kterými jsem dělala rozhovory, byly každá zcela odlišná. Každá z nich měla jedinečný životní příběh, jedinečné zkušenosti, problémy, se kterými se potýkala. Spojovala je prožívaná chronická bolest, většinou jako sekundární problém pojící se k základní diagnóze. Rozhovor se třemi ženami probíhal v rámci jejich rehabilitačního pobytu na jedné velké klinice v Praze. Zbylé tři ženy byly pacientkami lékaře, zabývajících se léčbou bolesti. Všechny ženy byly až překvapivě otevřené, podařilo se nám vzájemně navázat dobrý kontakt, a proto rozhovory hezky plynuly.

#### **Životní témata**

Domnívám se, že pojícím tématem dotazovaných žen, byly poměrně **náročné životní situace**, které některé z nich v rozhovorech tematizovaly. **Barboru** potkal potrat dítěte ve vysokém stupni těhotenství, smrt nemocné maminky a aktuální vztah s partnerem, který to v životě také nemá vůbec jednoduché, a kterému chce být oporou. **Magda** prožila velmi těžký rozvod. Přišla o každodenní mateřský vztah se svými dětmi, o které se, i kvůli progresivní formě nemoci, nemůže postarat. Magda zůstala na všechno sama, nemá v nikom příliš velkou oporu. To vše hraje v obraze její nemoci negativní roli. **Šárka** přišla o manžela, který zemřel, když byly jejich děti malé. Potýká se s vlastní nedostatečnou sebehodnotou, jejíž původ pramení

v dětství v ne zcela uspokojivých vztazích s rodiči. **Dana** žádnou výrazně negativní životní zkušenost netematizuje. Tématem paní Dany je otevřenost novým zkušenostem a jakési pozitivní životní naladění. **Věřiným** tématem je křesťanská víra ve své každodennosti, víra, která je součástí její osobní identity. **Katka** se vyznačuje opakovaně tematizovanou nedůvěrou ve druhé lidi a z ní pramenící nemožnost projevit se svobodně a autenticky taková, jaká ve skutečnosti je. Katka často před lidmi hraje roli silné, která nemá žádné trápení.

### **Ztvárnění jednání**

V kategorii ztvárnění jednání se pokusím o zodpovězení otázky, zda spiritualita souvisí s mírou aktérství žen. Domnívám se, že je patrné, že ženy, které měly ve svém životě spiritualitu, častěji vycházely ze svých vlastních vnitřních zdrojů při konfrontaci s náročnou situací. Tyto ženy, zdá se, nemají potřebu hledat útěchu v nezdravých zvládacích strategiích, jako jsou třeba návykové látky a další úniková řešení. Staví se zátěžovým momentům více čelem, jelikož jsou schopny nahlédnout na jakýsi vyšší smysl těchto momentů. Jsou ve svém jednání aktivnější, nemají strach problémy přímo řešit, neschovávají se před nimi. Jakoby s sebou vědomí transcendence lidského života neslo větší pokoru k životu samému. Jakoby toto vědomí s sebou neslo větší míru odpovědnosti za vlastní život. Je to odpovědnost bohu, jako v případě paní **Věry**, která svůj život žije a rozvrhuje ve znamení této odpovědnosti. Přesvědčení paní **Šárky**, že jací jsme my sami, se nám zrcadlí v tom, jak se k nám chová naše okolí, ji nutí na sobě stále pracovat. Vědomí **Magdy**, že má smysl z tíživých situací neutíkat, protože, ač smysl zatím nevidí, věří v boha a je přesvědčena, že s ní má nějaký vyšší záměr, který se může objevit až později, právě když vytrvá. **Dana**, ač se jako věřící neoznačuje, v nejtěžších situacích se uchyluje k modlitbě. Je přesvědčená, že „něco“ být musí. **Katka** a její víra v léčivou vesmírnou energii, jejímž prostřednictvím se sama léčí. Díky víře v sebe samu Katka příliš nevyhledává lékaře a uchyluje se ke svým vlastním vnitřním zdrojům. **Barbora** byla jediná žena, pro kterou spiritualita nebyla v životě důležitá, její vliv na vlastní život zcela odmítla. Barbora jako jediná ze šesti žen volila spíše pasivní zvládací strategie, jako je únik od problému.

### **Hodnoty a přesvědčení**

Pět z šesti dotazovaných žen věří, že v jejich životech existuje někdo nebo něco, co je svou existencí přesahuje. Pouze jedna žena- **Barbora**, se vyjádřila, že **spiritualita pro ni není důležitá a nezabývá se jí**. Zbylých pět žen tedy pojí víra v jakousi transcendenci, přesah.

Představy jednotlivých žen, co se pod tímto přesahem, transcendencí vlastně skrývá, jsou už samozřejmě různé.

**Dana** věří, že „něco být musí“. Nemá ale ujasněnou představu, co to něco je. Dana dále mluví o tom, že ač se nikdy jako věřící neoznačovala, ve chvílích, kdy je jí nejhůř, spíná ruce k modlitbě.

*„Já si pořád říkám, něco bejt musí. Ale abych to v sobě měla nějak srovnaný, i když už bych mohla mít v tomhle věku (smích), ale prostě pořád nemám. Zas třeba nemůžu říct, že v nic nevěřím, já si myslím, že určitě, někde něco musí bejt. Jenže pak když vidíte, co se všechno děje, jak se lidi zabíjí, tak si říkám, kdyby byl nějaký bůh, tak tohle přece nebude možný.“ (ř. 90- 92)*

Pro **Katku** je spiritualita zejména zvládacím mechanismem, ke kterému se uchyluje, když má bolesti, cítí nějaký nedostatek po psychické či fyzické stránce. Katka věří v **léčebnou energii**, kterou může získat buď „zeshora“, od stromů nebo přeneseně od léčitele. Tuto energii pak využívá ve svůj prospěch, když se necítí dobře. Věřící, že ne všichni lidé jsou schopnosti léčebnou energii získávat obdařeni. Ona a léčitelé, se kterými se schází, nicméně ano. Katka také nemá zcela ujasněnou představu toho, co nás přesahuje, důraz ale klade na fakt, že jí víra pomáhá zvládat těžkosti, že **funguje**.

*„Věřím, že je něco, co je nad náma. Ty hodně šikovný lidi, co jsem potkala, říkali vyloženě bůh. Já nevím, jestli je to bůh, nebo vesmír, vesmírná energie. Když jsme byli malý, babička vždycky říkala, že bůh je nějaký pán nad námi. Tak je mi ta představa asi bližší než nějaká energie, to si nedovedu představit. Já třeba hrozně ráda nosím na krku křížek, ale pravidelně do kostela nechodím, až na ty zážitky co jsem říkala, nebo jako malá s babičkou. Ale nemůžu zase říct, že bych v boha nevěřila, několikrát se mi to potvrdilo, že to takhle nějak funguje. Je mi jedno jak, ale asi něco takovýho bude. Je to pro mě něco, co funguje“ (ř. 186-191).*

**Magda** je **věřící křesťankou**. Víra jí pomáhá zvládat veškeré těžkosti v životě. Tím, co pomáhá, je přesvědčení, že bůh s ní má nějaký záměr, že vše, co se v životě děje, se neděje beze smyslu. Ačkoli je v náročných situacích složité smysl spatřovat, věří, že je obsažen v každé situaci, kterou si prochází.

*„Tak já jsem teda věřící, já chodím do kostela, ale to jsem odmalička. Já myslím, že kdybych neměla tu víru, tak bych asi žádnou perspektivu neviděla v týchletý situaci. Pro*

*mě je důležitý vědomí toho, že tohleto je všechno dočasné, že je to pomíjivý, že nic se neděje bez příčiny, všechno má nějaký důvod, když ho nevidíme, tak to asi jednou poznáme, k čemu to bylo dobré. Že je všechno v božích rukou. Pro mě je bůh duchovní bytost. Ta existence toho, kdo řídí náš život, že to někam směřuje, i když je to těžký, že je to k něčemu dobré. Já tomu říkám prozřetelnost, že ví k čemu je to dobré, proč to je, jak to bude dál, někam to směřuje.“ (ř. 129 – 135)*

**Šárčina** spiritualita je **směsí víry v léčbu přírodními prostředky a ezoteriky**. Šárka věří, zjednodušeně řečeno, že lidské tělo je obdařeno jakýmsi sebeúdravnými mechanismy, které se aktivují, když se člověk léčí přírodními prostředky. Dále věří, že je něco, co naši existenci přesahuje. Šárka také nemá jasně ukotvenou představu, o co se jedná. Věří nicméně, že je tu někdo nebo něco, kdo nad člověkem bdí, že každý má dopředu zhruba naplánováno, čím si v životě má projít, říkejme tomu osud.

*„Věřím teda, že je něco spíš než někdo nad náma. Že jsou ty věci daný dopředu, ne do puntíku, jsou daný nějaký situace, kterými máme projít a je na nás, jak je zvládnem.“ (ř. 250 – 252).*

**Věra** žije **křesťanskou vírou**. Věří v křesťanského boha. Věří, že je mu odpovědná za svůj život, proto volby, které v životě dělá, dělá v souladu s vírou. Svět je pro ni důkazem existence boha a zároveň ve světě boha také spatřuje. Prožívaná bolest ji alespoň nepatrně přibližuje k Ježíši, jakožto k vlastnímu významnému vzoru, který v životě také trpěl.

*„Jsem někomu odpovědná za svůj život, pro mě je to bytost, která mě stvořila, která mi dala všechny moje schopnosti, já jsem za to odpovědná, co s tím udělám, ale zároveň je to bytost v uvozovkách, která má ke mně blízko právě ve zjevení Ježíše Krista, takže se jí nemusím bát, je to můj otec.“ (ř. 60 -62)*

**Jakou roli hraje tedy spiritualita v životě žen s chronickou bolestí?** Pokud bych měla odpovědět na tuto otázku, domnívám se, že život žen, se kterými jsem dělala rozhovory, a které ve svém životě mají spiritualitu, je obohacen jakýmsi přesahem. Tento přesah představuje víru v „něco nebo někoho, co jejich život překračuje“ nebo také „něco, co je nad nimi“. Věří, že toto „něco“ udává jakýsi základní životní směr. Můžeme tvrdit, že součástí tohoto směru je i nemoc, bolest, která jim v kontextu vlastního života dává určitý smysl. Participantky se většinou shodly na tom, že jim spiritualita dává jakýsi životní rámec, přináší jim více klidu a s tím pak spojenou větší kapacitu na zvládnání obtíží. To nejdůležitější, co

spatřuji ve spiritualitě ve spojení s chronickou bolestí, je **pocit životního smyslu**, který mnohé ženy měly. Pocit, že jejich trápení má nějaký význam, že má cenu ho podstupovat. To znamená **větší pozitivní náhled nejen na život, ale i na nemoc samou**. Spiritualita s sebou nese vnímání nemoci jakožto vlastní součásti života. Ne pohled na nemoc jako na něco ohrožujícího, co k ženám nepatří, ale jako na něco, co v jejich životech má svoje místo. Smysl nemoci některé ženy spatřovaly, jiné zatím ne, ale všechny si ho byly vědomy.

### **Obrazy sebe a druhých**

Pojícím prvkem všech rozhovorů je důraz na **vztahy**, jak s blízkými v rodině, tak i mimo ni.

Pro **Barboru** hraje v jejím životě stěžejní roli rodina a partner.

*„Čím jsem starší, když mi bylo 20, bylo mi to úplně jedno, čím jsem starší, tím víc zjišťuju, že ta rodina je jediná, kdo se opravdu postará, pomůže, ne kamarádky, každé se na vás vysere, dříve či později, ale ta rodina zůstává. Takže partner a rodina je pro mě důležitá, ale to jako fakt hodně.“ (ř. 65 – 68)*

**Dana** klade důraz na spokojené vztahy, na toleranci, ohleduplnost, schopnost kompromisu ve vztazích.

*„Aby byli na sebe hodný, byli k sobě tolerantní, aby si každé neprosazoval jenom svoje já. To myslím jako i v užším kruhu, i v rodině, ono se to ale pak týká vlastně úplně všeho. A aby se o sebe starali, o svoje zdraví, dokud ho mají.“ (ř. 103 – 105)*

**Katka** na rozdíl od zbylých pěti žen, neakcentuje ve svém vyprávění vztahy v rodině, přímo nepojmenovává, že by vztahy pro ni byly důležité, nicméně na vztahy, resp. lidi v jejím okolí klade značný důraz. Katka svou spiritualitu odvíjí od druhých lidí. V jejím vyprávění se neustále objevuje jistá dvojakost ve vnímání druhých, dělení lidí na věřící a nevěřící, zdravé a nemocné, přičemž, zjednodušeně řečeno, mezi těmito skupinami vládne jakési neporozumění. Katka tedy mezilidské vztahy nepřímo zdůrazňuje.

*„Zdravej nemocnýho nepochopí a ani ho nechce pochopit, protože ho otravujete, obtěžujete a říkám, budete-li mluvit mezi zdravýma lidma o tom, že máte bolesti, tak vás nikdo nepochopí a za chvílku zůstane člověk úplně sám, to nejde.“ (ř. 20-22)*

**Magda** tvrdí, že pro ni v životě hrála vždy významnou roli rodina, děti. Magda se bohužel potýká s tím, že se jí rodina rozpadla, můžeme tvrdit, že částečně i díky tomu ztratila v životě jakýsi smysl.

*„No pro mě vždycky byla rodina. Rodina, děti. Teďko když se mi rodina rozpadla, tak to spíš hledám.“ (ř. 171)*

Pro **Šárku** jsou fungující vztahy v jejím životě také to hlavní, jsou tím, co utváří spokojený život. Nejen vztahy v rodině s dětmi, s rodiči, ale vůbec vztahy s druhými lidmi obecně.

*„Je to pro mě všechno o lidech. Mně taky hrozně pomáhá, když je dobrá parta, jsem schopná pro ty lidi spoustu věcí připravit, vůbec s tím nemám problém. Nedělá mi úplně dobře, být někde jako sama, a tam si někde meditovat a rozjímat, to se pak dostanu úplně jako do takový až jako depky. Mam ráda veselo, rodinu, když se tak sejdem, ty děti mají už ty partnery, tak když jsme všichni spolu, je to fajn, je to pro mě hrozně důležitý.“ (ř. 276 – 280)*

Ve vyprávění **Věry** dominuje víra a dále samozřejmě vztahy, jak s manželem, který je pro ni velmi důležitý, je její vzor a opakovaně ho zmiňuje, tak vztahy s ostatními lidmi kolem. Vztahy jsou to, co v životě přetrvává, ostatní je prchavé.

*„Vztahy, krásné, důvěrné, teplé, všechno ostatní stejně pomine. Jednou člověk stejně přestane pracovat, protože už to prostě nepůjde a to, co přetrvá, tak jsou ty vztahy.“ (ř. 71-72)*

**Sebeobraz** žen byl samozřejmě odlišný a jedinečný, tak jak odlišné a jedinečné byly ony samy.

**Barbora** působí poměrně flegmaticky. O sobě říká, že toho hodně vydrží, že na sobě nechá dříví štípat. Je pro ni důležitý její smysl pro humor.

**Dana** příliš nemluví o tom, jak sama sebe vnímá, nicméně to můžeme posoudit z jejího vyprávění sami. Dana působila velmi lidsky, ohleduplně, starostlivě. Vnímala jsem ji jako člověka, kterému záleží jak na sobě samé, tak i na druhých.

**Katka** jakoby se bála projevit taková, jaká opravdu je. Zdá se, že se často stylizuje do role té silné, která všechno zvládá. Ústředním tématem Katčina sebeobrazu je, že navenek před lidmi nepřipouští jakoukoli slabost, jakby jí to v jejích očích dělalo méněcennou a pro ostatní tak neatraktivní. Často naráží na strach z nepochopení od okolí.



**Magdě** přisuzuji výraznou bojovnost, umí se za sebe postavit, když jí o něco jde. Z toho můžeme soudit, že má v sobě zdravé sebepojetí, nebojí se hájit své zájmy. Magda je také poměrně čínorodá, nechce přijímat roli nemocné, být v životě pasivní, proto neustále hledá, jak se znovu do života zapojit a být prospěšná.

V sebeobrazu paní **Šárky** dominuje opakovaně problematizované téma hranic a vlastní sebehodnoty. Šárka neměla dostatečně upevněnou vlastní hodnotu, proto velmi často překračovala svoje hranice na úkor sebe a ve prospěch druhých. Druzí pro ni byli přednější než ona sama. Šárka o sobě tvrdí, že je produktivní, že toho za svůj život hodně zvládla. Domnívám se, že tento náhled je náznakem změny ve vnímání vlastní sebehodnoty pozitivním směrem. Šárka na mě přes toto všechno působila dojem velmi **silné, vyrovnané ženy**, která si toho hodně zažila, hodně toho překonala.

**Věra** svůj sebeobraz konstruuje skrze víru. Zmiňuje se o tom, že její život byl povrchní, udělala spoustu chyb, před přijetím víry. Víra jí pomohla se očistit od těchto chyb a dává jí vnitřní klid. Vnímá, že je za svůj život odpovědná bohu.

## 2.8 Diagnózy participantek výzkumné části této práce

Na následujících řádcích si popíšeme diagnózy, se kterými se potýkaly participantky výzkumné části této práce. K základním diagnózám, které jsou uvedeny níže, se přidružovala chronická bolest.

### 2.8.1 Revmatoidní artritida (RA)

Suchý tvrdí, že RA je chronické zánětlivé onemocnění, charakteristické infiltrací kloubního prostředí zánětlivými buňkami. Klouby jsou symetricky postiženy, a to zejména klouby končetin. Postupně se mohou rozvíjet i mimo-kloubní příznaky. Postupně dochází ke zhoršování funkce kloubů, může vést až k invalidizaci nemocného. Epidemiologické studie ukazují, že RA může zkrátit život nemocného o 10 až 15 let. Nemoc postihuje asi 1 % světové populace, ženy bývají postiženy až třikrát častěji (Suchý, 2003).

Rovenský a kol. říká, že RA postihuje všechny věkové skupiny, maximálně se ale vyskytuje u mladých lidí a žen před menopauzou. Onemocnění má genetické predispozice, příčina vzniku ale není jasně známa. Terapeuticky nejlépe ovlivnitelná je zejména v časně fázi (Rovenský a kol., s. 214, 2006).

### 2.8.2 Roztroušená skleróza (RS)

Vokurka, Hugo a kol. definují RS jako chronické onemocnění CNS charakterizované demyelinizací. Postihuje osoby mladší a ve středním věku, častěji ženy. Příčina onemocnění není zcela známa, k teoriím patří účast neznámého viru a autoimunitní poškození s genetickými predispozicemi, vliv může mít i nízká hladina vitamínu D. K vypuknutí nemoci dochází nejčastěji po virové infekci nebo vlivem stresu. Průběh nemoci je kolísavý, střídají se období klidu s náhlými atakami, těžký průběh nemoci vede k invaliditě. V léčbě se využívá mj. i psychoterapie (Vokurka, Hugo a kol., 2008, s. 906).

Raboch, Zvolský et al. tvrdí, že se dříve předpokládalo, že pro pacienty s RS je typická euforie, kterou způsobuje disinhibice čelního laloku. Dnes ale víme, že nejčastěji se u pacientů s RS objevuje deprese. Je známo, že depresivní symptomatologie může být prvním příznakem této choroby (Raboch, Zvolský, et al., 2001).

### 2.8.3 Spinocerebelární ataxie (SA)

Vokurka, Hugo a kol. charakterizují SA jako dědičné onemocnění míchy a mozečku, které způsobuje těžké poruchy koordinace pohybů (ataxií), poruchy citlivosti, reflexů aj. Onemocnění začíná obvykle již před 10. rokem a je pomalu progresivní, více jsou postiženy dolní končetiny, obvyklé jsou poruchy řeči (Vokurka, Hugo a kol. 2008, s. 331-332).

Podle Jedličky, Kellera et al. je léčba pouze symptomatická, rehabilitace a vitaminy. Nemocní postupně invalidizují, cca po 15 letech nemoci jsou odkázáni na invalidní vozík (Jedlička, Keller et al., 2005).

## 2.9 Diskuze

Ve výzkumné části diplomové práce jsem se zabývala spiritualitou šesti žen trpících chronickou bolestí a jejich životem s bolestí. Výzkumný vzorek čítající šest participantek je velmi malý, proto si nelze klást žádné ambice na zobecnitelnost daných výsledků. Nutno podotknout, že to ani nebylo cílem této práce. V této práci jsem se snažila zachytit jedinečnost prožitku každé participantky v jeho plné šíři, pokoušela jsem se nahlédnout do jejich světa, do toho, jaký je život s dlouhodobou bolestí. Zvláštní pozornost byla kladena na spiritualitu jakožto copingovou strategii, pomáhající život s bolestí lépe zvládat. Výsledná data můžeme porovnávat s již realizovanými studii na toto téma, které jsou nicméně z velké většiny pouze zahraničního původu.

Domnívám se, že by se na poli výzkumu nemoci z psychologického hlediska, měly studie, zaměřené na spiritualitu jakožto copingovou strategii, dále rozšiřovat. Spiritualita je dimenzí, jež je vlastní každému člověku. Jsem přesvědčena o tom, že spiritualita výrazně přispívá ke kvalitě života, jak člověka trpícího nemocí, tak toho zcela zdravého. To dokazují i získaná data, samozřejmě když odhlédneme od jejich nezobecnitelnosti.

Domnívám se, s odkazem na provedené rozhovory a prostudovanou teorii, že spirituální člověk více vychází v kontaktu se zátěžovou situací ze svých vlastních vnitřních zdrojů, do kterých spiritualita nepochybně patří. Neuchyluje se tak často k nezdravým copingovým strategiím, jakými jsou třeba únik od problému, nadužívání léků, alkohol, atp. Problémům se staví více čelem, protože vidí smysl v tom, si jimi projít, vnímá je jako životní zkoušku, ze které může pro svůj další život vytěžit pozitivní zkušenosti. Myslím si proto, že by bylo dobré realizovat v českém prostředí rozsáhlejší výzkum kvantitativní povahy, který by dal do souvislosti spiritualitu a nemoc. Tyto výzkumy jsou hojně dostupné v zahraničí, zejména v USA. Příkladem může být Millerova studie, kde autor předkládá hypotézu, že chronická nemoc pozitivně podněcuje vztah k bohu. Dokazují to výsledky jeho studie, kde skupina nemocných s revmatoidní artritidou měla prokazatelně vyšší životní oporu ve spiritualitě, než skupina kontrolní složená se zdravých jedinců ( Miller, 1985, cit. dle Rippentrop, 2005). Dalším příkladem jsou mnohé studie Koeniga. V jedné ze svých review uvádí, že spiritualita jakožto copingová strategie, s sebou do života nemocných přináší větší pozitivní náhled na svět, naději, dále častěji fungující komunitu, jejíž pomoc nemocný přijímá, vyhýbá se tím tak osamocení a izolaci od ostatních (Koenig, 2009). Domnívám se, že by bylo tedy nosné podobné studie kvantitativní povahy udělat i v našem specifickém prostředí, kde je spirituální přesvědčení stále často tabuizováno (s přihlédnutím na komunistickou minulost, kdy docházelo k potírání veškerého náboženství).

## ZÁVĚR

V této práci jsem se věnovala chronické bolesti a spiritualitě jako copingové strategií. V teoretické části jsem se zabývala chronickou bolestí z psychologického hlediska, značný prostor jsem věnovala psychosomatice a propojení těla a duše při vzniku a udržování nemoci. Dále jsem se věnovala možné léčbě chronické bolesti, okrajově z medicínského pohledu, šířeji z psychologického pohledu. Větší prostor jsem věnovala psychoterapii chronické bolesti. Druhou velkou kapitolou byla spiritualita a spirituální zvládání. Zde jsem vymezila základní rozdíl mezi religiozitou a spiritualitou. Dále jsem šířeji definovala spiritualitu, kde se okrajově zmiňuji o lékařských přístupech k léčbě, větší prostor je přirozeně, v souladu se studovaným oborem, věnován přístupům psychoterapeutickým. Prostor jsem věnovala copingu a spirituálnímu copingu.

Výzkumná část byla realizována jako výzkumná sonda do života šesti žen trpících chronickou bolestí. S těmito ženami byly realizovány rozhovory zaměřené na život s chronickou bolestí, zvláštní pozornost byla kladena na spiritualitu nejen jako na copingovou strategii, ale i v kontextu celého života participantek. Výsledná data jsou podle mého názoru velmi zajímavá. Z šesti dotazovaných žen pouze jedna žena uvedla, že spiritualita v jejím životě nehraje žádnou roli. Zbýlých pět žen spiritualitu využívaly jako copingovou strategii, a některé ji vnímaly také jako hodnotu, která je zakořeněna hluboko v jejich životech a má v nich své stabilní místo. Podoba spirituality byla u jednotlivých žen velmi pestrá. Od klasického křesťanství, po new age přístupy a víry v léčivou energii.

Domnívám se, že do budoucna by bylo obecně velmi přínosné šířeji se zaměřit na spirituální coping a nemoc v českém prostředí. Studií, realizovaných v zahraničí, je mnoho. Rozsáhlejší česká studie na toto téma doposud uskutečněna nebyla.

## LITERATURA

BAŠTECKÁ, Bohumila, MACH, Jan a kol. *Klinická psychologie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0617-0.

BAŠTECKÁ, Bohumila a kol. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-735-3.

BENDA, Jan. Meditace, všímavost a nové směry KBT. *Konfrontace- časopis pro psychoterapii*. Vol. 17, roč. 3, 2006, s. 132-135. ISSN neuvedeno.

BERAN, Jiří a kol. *Lékařská psychologie v praxi*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978802471-1256.

BULJAN, Danijel. Psychological and psychiatric factors of chronic pain. *Medical Sciences*. 2009, Vol. 33, p. 129- 140. ISSN 2076-3271.

BÜSSING, Arndt, OSTERMANN, Thomas, NEUGEBAUER, Edmund, HESSER, Peter. Adaptive coping strategies in patients with chronic pain conditions and their interpretation of disease. *BMC Public Health*. 2010, Vol. 10, No. 507. ISSN 1471-2458.

BÜSSING, Arndt, et al. Spiritual Needs among Patients with Chronic Pain Diseases and Cancer Living in a Secular Society. *Pain Medicine*. 2013, Vol. 14, No. 1. p. 1362-1373. ISSN 1526-4637.

BÜSSING, Arndt, et al. Are Spirituality and Religiosity Resources for Patients with Chronic Pain Conditions? *Pain Medicine*. 2010, Vol. 10, No. 2., p. 327-339. ISSN 1526-4637.

BELZEN, Jacob, A. Některé podmínky, možnosti a hranice v psychologických studiích spirituality. *Československá psychologie*. 2009, roč. 53, č. 4. s. 396-407. ISSN 0009-062X.

ČÁLEK, Oldřich. *Tělesnost a psychosomatika z hlediska daseinsanalýza*. In: RŮŽIČKA, Jiří, ed. *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-750-X.

DETER, Hans, Ch. Psychosocial interventions for patients with chronic disease. *BioPsychoSocial Medicine*. 2012, Vol 6, No. 2. p. 1-5. ISSN 1751-0759.

ECCLESTONE, Chris, CROMBEZ, Geert. Pain demands attention: a cognitive-affective model of the interruptive function of pain. *Psychological Bulletin*. 1999, Vol. 125, No. 3, p. 356-366. ISSN 1939-1455.

FROMM, Erich. *Psychoanalýza a náboženství*. Přeložil Štěpán KOVAŘÍK. Praha: Aurora, 2003. ISBN 80-7299-066-7.

GATCHEL, R., J., et al. The Biopsychosocial Approach to Chronic Pain: Scientific Advances and Future Directions. *Psychological Bulletin*. 2007, Vol. 133, No. 4, p. 581–624. ISSN 1939-1455.

GALL, T., L., et al. Understanding the Nature and Role of Spirituality in Relation to Coping and Health: A Conceptual Framework. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. 2005, Vol. 46, No. 2, p. 88-104. ISSN 0708-5591.

HACKLOVÁ, Renata, KEBZA, Vladimír. Religiozita, spiritualita a zdraví. *Československá psychologie*. 2014, roč. 58, č. 2. s. 120-140. ISSN 0009-062X.

HALÍK, Tomáš. *Sedm úvah o službě nemocným a trpícím*. Brno: Cesta, 1993. ISBN 80-85319-27-6.

HAMPLOVÁ, Dana. Čemu Češi věří: dimenze soudobé české religiozity. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*. 2008a, Vol. 44, No. 4. s. 703–723. ISSN 0038-0288

HAMPLOVÁ, Dana. *Religiozita dospělých v České republice na počátku 21. století*. In: LUŽNÝ, Dušan, NEŠPOR, Zdeněk, R. a kol.: *Náboženství v menšině. Religiozita a spiritualita v současné české společnosti*. Praha: Malvern, 2008b. ISBN 978-80-86702-53-7.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. aktual. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

HERMAN, Erik, PRAŠKO, Jan, SEIFERTOVÁ, Dagmar a kol. *Konziliární psychiatrie*. Praha: Medical tribune, 2007. ISBN 978-80-903708-9-0.

CHRZ, Vladimír. *Výzkum jako narativní rekonstrukce*. In: MIOVSKÝ, Michal, ČERMÁK, Ivo, ŘEHAN, Vladimír ed. *Kvalitativní přístup ve vědách o člověku III. Sborník prací ze III. ročníku celostátní konference o kvalitativním přístupu a metodách*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-0909-7.

JEDLIČKA, Pavel, KELLER, Otakar et al. *Speciální neurologie*. Praha: Galén, 2005. ISBN 80-7262-312-5.

KATZMAN, Martin, A. et al. Beyond chronic pain: How best to treat psychological comorbidities. *The Journal of Family Practice*. 2014, Vol. 63, No 5. p. 260-264. ISSN 0094-3509.

KIRMANI, M., H. a KIRMANI, S. Recognition of seven spiritual identities and it's implications on children. *International Journal of children spirutality*. 2009, Vol. 14, No. 4, p. 369 -383. ISSN 1469-8455.

KOENIG, Harold, G., McCULLOUGH, M., E. a LARSON, D., B. *Handbook of religion and health*. Oxford, England: Oxford University Press, 2010. ISBN 9780195335958.

KOENIG, Harold, G. Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2009, Vol 54, No 5, p. 283-291. ISSN 1497-0015.

KNOTEK, Petr: Psychologické procesy při chronické bolesti, jejich struktura a dynamika. *Československá psychologie*, 2010, roč. 54, č. 6, s. 546-563. ISSN 0009-062X.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Klinická hypnóza*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2549-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0179-0.

LAZARUS, Richard., S., FOLKMAN, Susan. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984. ISBN 9780826141910.

LEVIN, J. S. Religion and health: Is there an association, is it valid, and is it causal? *Social Science and Medicine*. 1994, Vol. 38, p. 1475–1482. ISSN 0277-9536.

LEWIS, C.,S. *Problém bolesti*. 2. vyd. Přeložila Jana POŠMOURNÁ. Praha: Návrat domů, 2013. ISBN 978-80-7255-284-9.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

MOORE, Thomas. *Temné noci duše. Průvodce na cestě těžkými životními zkouškami*. Přeložila Markéta HRBKOVÁ-BIDLOVÁ. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-547-9.

MOORE, Thomas. *Kniha o duši*. Přeložil Jan JANDOUREK. 4. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-252-2.

MUNZAROVÁ, Marta. *Zdravotnická etika od A do Z*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1024-2.

NIAZI, Asfandyar, K., NIAZI, Shaharyar, K. Mindfulness-based stress reduction: a non-pharmacological approach for chronic illnesses. *North American Journal of Medical Sciences* 2011, Vol 3., No. 1., p. 20-23. ISSN 1947 – 2714.

PATTERSON, David, R. Treating pain with hypnosis. *Current Directions in Psychological Science*. 2004, Vol. 13, No 6., p. 252-256. ISSN 0963-7214.

PARGAMENT, Kenneth, I., et al. God help me: Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. *American Journal of Community Psychology*. 1990, Vol. 18, No. 6, p. 793-824. ISSN 1573-2770.

PONĚŠICKÝ, Jan. *Úvod do moderní psychoanalýzy*. 2. vyd. Praha: Triton, 2012a. ISBN 978-80-7387-548-0.

PONĚŠICKÝ, Jan. *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie*. 3. vyd. Praha: Triton, 2012b. ISBN 978-80-7387-547-3.

RABOCH, Jiří, ZVOLSKÝ, Petr et al. *Psychiatrie*. Praha: Galén, 2001. ISBN 80-7262-140-8.

RAUDENSKÁ, Jaroslava, JAVŮRKOVÁ, Alena. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2223-8.

RAUDENSKÁ, Jaroslava. Osobní etická dilemata pacienta s chronickou bolestí. *Bolest*, 2011, roč. 14, č. 11, s. 14-20. ISSN 1212-0634.

RAUDENSKÁ, Jaroslava. *Kognitivně- behaviorální přístup psychologické diagnostiky chronické bolesti*. In: ROKYTA, Richard, KRŠIAK, Marian a KOZÁK, Jiří. *Bolest*. 2. vyd. Praha: Tigis, 2012. ISBN 978-80-87323-02-1.

RIPPENTROP, Elizabeth, A. A Review of the Role of Religion and Spirituality in Chronic Pain Populations. *Rehabilitation Psychology*. 2005, Vol. 50, No. 3, p. 278–284. ISSN 1939-1544.



RIVA, Paolo et al. When Pain Does Not Heal: The Common Antecedents and Consequences of Chronic Social and Physical Pain. *Basic & Applied Social Psychology*. 2014, Vol. 36, No. 4, p. 329-346. ISSN 01973533.

ROKYTA, Richard a kol. *Bolest a jak s ní zacházet. Učebnice pro nelékařské obory*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3012-7.

ROKYTA, Richard, KRŠIAK, Miloslav. *Placebo a jeho postavení v léčbě bolesti*. In: ROKYTA, Richard, KRŠIAK, Miloslav a KOZÁK, Jiří. *Bolest*. 2. vyd. Praha: Tigis, 2012. ISBN 978-80-87323-02-1

ROVENSKÝ, Jozef a kol. *Revmatologický výkladový slovník*. Praha: Grada, 2006. s. 214. ISBN 80-247-1614-3.

RŮŽIČKA, Jiří. *Léčba dle principů „daseins“ - kazusitika*. In: RŮŽIČKA, J., ed. *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-750-X.

RYBÁŘ, Radovan. *Filozofický pohled na spiritualitu*. In: BABYRÁDOVÁ, Hana, HAVLÍČEK, Jiří, ed. *Spiritualita. Fenomén spirituality z pohledu filozofie, religionistiky, teologie, literatury, teorie a dějin umění, pedagogiky, sociologie, antropologie, psychologie a výtvarných umění*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4206-0.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3.

SORAJAKOOL, S., THOMPSON, M., AVELING, L., EARL, A. Chronic pain, meaning and spirituality: A qualitative study of the healing process in relation to the role of meaning and spirituality. *The Journal of Pastoral Care & Counseling*. 2006, Vol. 60, No. 4, p. 369-378. ISSN 2167-776X.

SUCHÝ, David. Revmatoidiní artritida- diagnóza a léčba. *Interní medicína pro praxi*. roč. 2003, roč. neuveden, č.7, s. 342-347. ISSN 1803-5256

SVATOŠOVÁ, Marie. *Hospice a umění doprovázet*. 1. vyd. Kostelní vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-7195-307-4.

ŠTAMPACH, Ivan, O. *Nahradila spiritualita náboženství?*. In: BABYRÁDOVÁ, Hana, HAVLÍČEK, Jiří, ed. *Spiritualita. Fenomén spirituality z pohledu filozofie, religionistiky,*

*teologie, literatury, teorie a dějin umění, pedagogiky, sociologie, antropologie, psychologie a výtvarných umění*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4206-0.

ŠTAMPACH, Ivan, O. *Přehled religionistiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-384-0.

TAVEL, Petr. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Praha: Triton, 2007. ISBN 80-7254-915-4.

VÁCHA, Marek. Problém bolesti: různá řešení v perspektivě dějin. *Bolest*. 2014, roč. 17, č.3, s. 92-95. ISSN 1212-0634.

VOJTÍŠEK, Zdeněk. *Encyklopedie náboženských směrů v České republice. Náboženství, církve, sekty, duchovní společenství*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-798-1.

VOKURKA, Martin, HUGO, Jan a kol. *Velký lékařský slovník*. 8. aktual. vyd. Praha: MAXDORF, 2008. s. 331-332, s. 906. ISBN 978-80-7345-166-0.

VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-740-X.

### **Bakalářská práce**

BORÁKOVÁ, Martina. *Narativní analýza životních příběhů žen trpících chronickou bolestí*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2014. Vedoucí práce: Mgr. Magdaléna Kořová.

### **Internetové prameny**

MORNSTEIN, Vojtěch. *Alternativní medicína*. In: Mladá fronta. *Zdravi.e15.cz* [online]. Praha: Mladá fronta, ©2005, poslední revize 6.6. 2005 [cit. 2016-03-07]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/>.

HEŘT, Jiří. *Alternativní medicína a léčitelství- kritický pohled*. Chomutov: Creative common [online]. ©2010 [cit. 2016-03-21]. E-kniha dostupná z: <http://sisyfos.cz>.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD: *Obyvatelstvo hlásící se k jednotlivým církvím a náboženským společnostem* [online]. ©2003, poslední revize 20.12. 2014. [cit.2016-07-03].

Dostupné: [https://www.czso.cz/csu/czso/4110-03--obyvatelstvo\\_hlasici\\_se\\_k\\_jednotlivym\\_cirkvim\\_a\\_nabozenskym\\_spolecnostem](https://www.czso.cz/csu/czso/4110-03--obyvatelstvo_hlasici_se_k_jednotlivym_cirkvim_a_nabozenskym_spolecnostem)

## PŘÍLOHY

Součástí příloh jsou doslovné přepisy rozhovorů a rozhovory, kde je zaznamenán proces jejich kódování.

### Doslovné přepisy analyzovaných rozhovorů

#### ŠÁRKA

T: Moje první otázka je, jak vypadá váš život od té doby, co vám začaly bolesti?

P: No, v současné době už jako vypadá docela tak, že se přibližuje životu člověka, kterej bolesti nemá, já na tom docela hodně pracuju. Já mam revmatoidní artritidu, mam vlastně 8 let a tam to vzniklo i v důsledku dlouhodobých stresových situací. Jo, byly to prostě stresy ať už v partnerském vztahu nebo prostě v práci nebo tak a já jsem si prostě pořád uvědomovala, jak jsem se pořád i snažila na sobě pracovat jako duchovně, tak jsem si pořád říkala, ty problémy, co se mi dějou, tak to je nějaký můj problém, že pokud já si to zpracuju, tak ten druhý za to ani nemůže, že pokud já si to zpracuju, tak všechno bude v pohodě. A jak jsem na sebe hrozně taková náročná, přísná, tak jsem s tím šla i do takové fáze, že já jsem na začátku měla i strašně oteklý kotníky, já jsem prostě vůbec nemohla chodit, to bylo hrozný. No a takže pak jsem si jako říkala, tak dobrý, tak asi to nemam úplně ještě zpracovaný, ale přece se úplně nezničím.

T: Jako že jste si tu vinu za to, že máte ty kotníky, dávala pořád do sebe?

P: Jo, tak, tak, že prostě když to je, jako jen tak by mi to nepřišlo do života, ať už ten vztah nebo tohleto a je na mně, abych si to já nějakým způsobem zpracovala. Úplně jsem to cítila, jak jsem měla jakoby ty oteklý kotníky, tak úplně obrazně jsem viděla, že mam jako koule na noze a nemůžu volně chodit. Volně dýchat, měla jsem permanentně zacpanej nos, furt jako neměla jsem rýmu, ale nemohla jsem dýchat. Moje hlava si to uměla vystvětlit, já jsem si říkala, vždyť já to mam jak kouli na noze, proč jí nesundám jo.

T: A co myslíte, že byla ta koule na té noze? Co představovala?

P: Ta koule byl z velké většiny můj partnerskej vztah. Ale dá se říct, že mi to máme dědičný, moje babička taky takhle jako špatně chodila, ale já si to vysvětluju i tak, že ona měla stejný myšlenkový pochody, stejný vzorce jako já. Nechala po sobě, když to řeknu šlapat, nebo úplně šla až za hranici. Někdo má prostě ty svoje mantinely odsud podsud, ale já mam prostě tendenci nebo spíš jsem měla tendenci ty mantinely pořád posouvat a posouvat, že ten druhý mě tak strašně zatlačil do kouta, že v podstatě ze mě nezbylo už nic, z toho, co jsem já.

T: To je to, jak jste říkala, že jste si všechno dávala za vinu...

P: Přesně. To je zase jakoby hodně daný, abych se do toho úplně nezamotávala, ale je to hodně daný z dětství. Kdy jsem měla hodně přísnou výchovu, prostě musíš poslouchat a musíš, aby ty ostatní byly spokojený a tohle. Takže prostě takhle to bylo. Já jsem chodila po všech možných vyšetřeních, ne jen v souvislosti s těma kloubama, ale když jsem třeba byla na nějakým, tak oni mi říkali, vždyť vy jste úplně totálně vyčerpaná, slezina

prostě nepracuje. Fyzicky jsem byla hodně vyčerpaná. Ze začátku, když jsem šla k doktorovi, tak on mě poslal do revmatologického ústavu, no a tam prostě doktoři, klasická léčba, nic jiného mi nenabídli, než kortikoidy, nevím, jestli nic jiného nebylo, ale jen kortikoidy. A že v podstatě pokud ty léky nebudu brát, že skončím na vozečku.

T: To bylo teda před třeba 8 lety?

P: To bylo před třeba 8 lety no, to to všechno začalo. Pak jako v průběhu to jsem ještě byla v tom vztahu, teď už spolu nejsme, to je 5 let. Takže jako v průběhu těch 3 let to bylo takový, sice jsem byla ve vztahu, ale potácela jsem se tam jak troska. Já jsem nemohla vůbec chodit, já jsem vstávala z postele, ale nemohla jsem vstát. Nemohla jsem si dojít na záchod, prostě hrozný. To jsem si říkala, kam až to člověk dotáhne, že se nechá takhle úplně zničit nebo to. S partnerem jsme spolu o tom mluvili. Já jsem si to pak s odstupem času uvědomila, jemu to samozřejmě taky nevyhovovalo, že v podstatě, já jsem i jemu dávala za vinu... nebo jak bych to řekla, nebyli jsme k sobě poctiví v těch pocitech. Já kdybych z té svojí hranice tolik necouvala, on by si tam taky nedovolil. Já jsem jakoby dělala navenek, že všechno je v pohodě, on taky dělal, že všechno je v pohodě, ale ten vztah nefungoval, to člověk cítí, že nefunguje. No a pak když jsme se rozešli s odstupem já nevím 14 dnů, kdy si přišel pro věci, tak jsme se o tom bavili, a on mně řekl, že v tom vztahu taky nebyl spokojenej, ale když mě tam tak viděl, jak tam jako lezu, tak mi nechtěl ještě přiložit jako ten rozchod. To už je takovej jako vztah jako ze soucitu. Jedna věc a druhá věc, já jsem z něj měla někdy pocit, že mu to dělá dobře, že jsem tam ta bezmocná, nemocná a on pořád... No třeba se mi stalo, že jsem jednou šla s kamarádkou tancovat, i když mě bolely ty klouby, tak já jsem to prostě nějak roztancovala jako. Pak jsem mu volala, že jsme byly na tom tancování a on jako no ty jsi blázen! Prostě máš klouby v takovém stavu, to jak kdybych ti dal složit vagon uhlí a ty jdeš tancovat! Já říkám, ale mně to udělalo strašně na duši dobře. Ne, on prostě chtěl mít tu... jo z části jsem měla pocit, že mu to dělalo dobře, že má tu nemocnou holčičku, se kterou si může manipulovat.

T: Dá se říct, že vás tam i svým způsobem trochu udržoval v té nemoci?

P: Jo, kdybych byla najednou zdravá a schopná, tak on by mě třeba úplně nezvládl, jsem si tak říkala. Pak se mi naráz strašně ulevilo, když jsme se rozešli, jako kdybych tu kouli sundala, tak jsem si říkala, hele dobrý. Trvalo třeba tak půl roku a zase se mi to vrátilo zpátky. Takže na tom je úplně vidět, že za to nemůže primárně ten člověk. Zase jsem se setkávala s jinejma situacema, který po mně chtěly zase ty hranice. Pokud to v sobě nemam jako zpracovaný, tak je úplně jedno, s jakým budu člověkem.

T: Takže to vidíte spíš jako otázku hranic?

P: Určitě, jednak nevyřešených hranic a jednak bych řekla, to že mam ty klouby tuhé, tak z velké části je to i moje ztuhlý myšlení. Mam hrozně ráda, aby ty věci šly tak jak si to naplánuju, nejsem moc taková jako variabilní, že prostě nějak to bude. Já mam ráda ty pevné struktury, ty jistoty. No proto to tak je. Proto třeba když ten tanec nebo nějaký jiný příjemný situace, tak já na ty klouby úplně zapomenu, úplně se rozejdu a dobrý. Nebo třeba se mi to taky hodně děje v práci. Jo, tu práci dělám, protože mě živí, ale není to to, co by mě naplňovalo, kolikrát tu sedím třeba hodinu nevstanu od toho počítače a já vstávám a nemůžu se vůbec rozejít. Já si pak říkám, já bych potřebovala bejt někde prostě jako v kontaktu s lidma, v pohybu. Celkově ta nespokojenost s tím životem hodně ovlivňuje ty klouby.

T: A vy jste říkala, že teď jste na tom líp.

P: Teď jsem na tom líp, protože se tak jako snažím, jednak se snažím na sobě pracovat, teď třeba partnerskej vztah nemam žádněj, ale nejsem z toho nešťastná, protože mam spoustu aktivit, takových, který jednak jsem s nim nemohla dělat vůbec, a tak si jako mam ten život teď tak zaplněnej, že si říkám, když budeovej partnerskej vztah, věřim, že bude, ale teď není. I tu práci, tak si říkám, zaplat' pánbůh prostě mam práci, která mě živí, mám nějakou jistotu, když to řeknu takhle a umožňuje mi to třeba dělat ty koníčky, který mam ráda, který stojí taky nějaký peníze a když bych byla někde jinde, tak bych třeba taky na to neměla jo. Snažim se na to koukat z tý lepší stránky. Jo, je spousta lidí, který, no já když přijdu v 9 hodin, přijdu v 9, když přijdu v 10, přijdu v 10, nikdo nade mnou nestojí, tak je to taky určitá svoboda, která mi vyhovuje. Ty koníčky se většinou týkaji jakoby psychologie, ezoteriky, týhle ty práce na sobě, ono to s tím jako souvisí, souvisí s tím i to, proč já úplně nechci brát ty léky, ty chemický léky. Já vlastně pořád jsem to zkoušela homeopatií, bachovkama, pak různějma odblokama, protože taky jsme přišli na spoustu bloků, který v sobě mam, ať už z toho dětství nebo to, co jsem si prostě vytvořila jakoby v průběhu. Jezdila jsem na homeopatii, já jsem byla už u tolika lidí, že si ani nevzpomenu, kde všude. Různě EFTěčkem, různý odbloky.

T: A EFT je co?

P: Znáte tu techniku EFT? To je technika odbloků, kde se v podstatě pracuje na tom, že nějak funguje tělo, něco máme v mozku, a pak jsou nějaký meridiány, nějaký energetický dráhy po těle, vlastně ten odblok se vyřukává, jsou různý body meridiánový, jsou tady jako pod obočím, na čele, na bradě. Vlastně se přijde na ten problém a v hlavě se říká, řeknu příklad, mam ztuhlý klouby, teď říkám vlastně v hlavě, mam ztuhlý klouby, pouštím to, pouštím to. A v hlavě dostanete impuls do mozku, to tělo se pak léčí samo, odblokovává jako samo, najde se ta příčina.

T: Ta příčina, ten blok, jak ho najdete?

P: Ten léčitel buď může pomoci s hledáním, nebo někdy jen stačí, když se odřuká ten pocit. Někdy se stane, že během té terapie si ten člověk tu souvislost najde sám, ale ono to není úplně nutný. Někdo, kdo už na sobě třeba pracuje, nebo je vnímavější, tak mu docvaknou souvislosti v průběhu toho odbloku, a když ne, tak se taky nic neděje, ono jde spíš o ten pocit, co při tom odbloku máte. No tak to je taky jedna z těch všemožnejch terapií, kterjma jsem jako prošla. Já jsem se spíš snažila jít po té příčině. Říkala jsem si, že když ta příčina tam zůstane nevyřešená a já to zaplácnu nějakějma kortikoidama, tak to vůbec nic neřeší.

T: Takže jste ty léky úplně odmítla?

P: No a doktoři řekli, že nemaj, co by pro mě jinýho udělali. No do toho revmatologickýho ústavu jsem pak ale nejedila. Ale pak se to jakoby docela zhoršilo, tak jsem říkala, byla jsem tady u pani doktorky, která mi doporučila revmatoložku, která úplně, já jsem říkala, já bych chtěla, aby mě někdo kontroloval, ale aby mi necpali ty kortikoidy. Já se teda budu léčit sama, ale chtěla jsem najít doktora, kterej by byl ochotnej přijmout, že můžou bejt i jiný metody, než jenom klasický léky. Ta pani doktorka, ta revmatoložka, řekla, že s tím problémem nemá, což je skvělý, protože takových doktorů je strašně málo. Takže jsem jezdila k ní. A tam jsem jezdila asi 2 nebo 3 roky. Pak mě poslala do lázní, ty mě úplně rozbily, já jsem pak říkala, že už žádný lázně nikdy nechci. To

bylo blbě zvolenejma lázněma. Mně pak hromada lidí řekla, že tyhle lázně vůbec nebyly pro mě. Jak mam tu revmatoidní artritidu, tak mam zánět v těch kloubech. A v těchlech lázních je hlavní ta slatina. Jo a oni říkají, když tě máchají v teplý slatině a máš zánět v kloubech, tak to ten zánět akorát podpoří. Takže já jsem po tejdnu nemohla jsem vůbec vylézt z té vany, hrozný. No a pak když jsem se o tom bavila, tak mi všichni říkali, ale tohle není vůbec pro tebe. Tak já jsem si říkala, pane bože, ale mě tam poslal revmatolog, vyšetřovala mě doktorka lázeňská. No jo, pacient no, tak oni něco napíšu... Takže já jsem příště říkala, já si radši zaplatím moře, kde budu v klidu, v teploučku. Já jsem tam byla i v takovym stresu, mně se tam prostě nelíbilo. Já si radši zaplatím moře, kde se budu cítit komfortně, mně to udělá daleko líp na tu psychiku potažmo na ty klouby, než tady, kde jsem ve stresu, tak jsem prostě stažená, jo tím pádem i ty klouby, je to jedno s druhým.

T: Co vám teda nejvíc pomáhá, když se léčíte sama?

P: Co mně nejvíc pomohlo... ty homeopatika, tam jsme se dostali do takový fáze, že on říkal, jak ta nemoc postupuje rychle, ty homeopatika jsou hodně jemný, tak že bych do toho měla ty léky přidat, že ty homeopatika prostě nestíhají. No a co bylo potom, já přemýšlím. Pak jsem používala různý potravinový doplňky. Pila jsem aloe, tyhle věci. Teď jsem přišla na takový nanotechnologický spreje bylinný, to bych řekla, že je to je to, co mi teď zabralo úplně nejvíc. To jsou bylinný spreje, v podstatě je to informační medicína, nebo oni to nenazývají medicína, ale prostě informace a je to nanotechnologicky zpracovaný, to je unikátní v tom, že jak je to ta malinká částice, tak se to dostane přímo k té buňce. Já si stříkám to bolavý místo plus ještě tady na hypofýzu, že v podstatě to funguje na principu homeopatika. Postřikám to bolavý místo a tu hypofýzu a ten mozek dostane impulz o tom, kde je to bolavý místo a začne se to tělo uzdravovat samo. To mi zabírá teď jako úplně hodně.

T: A jak se tady k těm všem věcem dostáváte?

P: Já mam pocit, že když je člověk připravenej, že tu informaci prostě dostane, že když hledá, tak to nějak přijde. Já odmítám nebo odmítám, kdyby byl člověk asi v tom stavu, kdy se nemůže hnout, tak bych asi musela na nějaký ty léky jako přistoupit, ale zatím to tak není. No nejhorší byl ten začátek, když jsem byla v tom vztahu, ten začátek, to bylo úplně to jsem ani nedošla na náměstí, já jsem musela všude autem.

T: A když vám je nebo bylo nejhůř, co nejvíc pomohlo?

P: Tepló. Tepló jako suchý tepló, sluníčko. Teď se mi chce úplně brečet, to je výborný (pauza, pláč). No tepló obecně. Vztahy. Tepló ve vztazích (pauza).

T: A je to něco, co zrovna teď máte nebo vám to chybí?

P: Já nevim, možná možná je to to, že jsem si jakoby... já mam takovej zážitek, že když mě to hodně bolelo, tak já nemam s mamkou úplně super vztah, a přesto tam jezdíme každej tejdnu. Jednou jsem tam přijela a ta mamka to nikdy před tím neudělala, říká, počkej, já ti udělám nějakej obklad, já ti na to něco dám, ten její zájem a to, mně se hrozně ulevilo, jenom takováhle blbost (pláč). Já jsem měla takovej jako studenej odchov. A najednou jsem prostě cítila ten zájem a teď si uvědomuju, možná jsem to někdy dělala i tak jako že, jak bych to řekla, možná trochu jako manipulaci, když jsem třeba doma potřebovala, aby mi někdo s něčím pomoh, tak se ten muj stav prostě zhoršil. Jako podívejte se, v jakym já jsem stavu a vy se ani nepohnete! Až potom moje dcera mi řekla, co to tady hraješ. Já jsem na ní v tu chvíli byla hrozně našťvaná, ale pak jsem si řekla, no jo, vždyť ona má

pravdu. Jakože já nemam zapotřebí, když potřebuju od někoho pomoci, tak to jde udělat i jiným způsobem, že nemusím být ta chudinka, který musej pomáhat.

T: To je skvělej náhled!

P: No moje dcera je skvělej učitel, ona mi to vždycky napálí. Já se za ní na to nezlobim, to je prostě pravda. Když se podívám poctivě, tak je to tak.

T: A změnilo se pak u vás něco, když jste si to takhle uvědomila?

P: Změnilo, že ze sebe nedělám tu chudinku, že se prostě snažim to řešit. Třeba když dřív bylo potřeba doma uklidit, mě ty nohy bolely, já jsem stejně šla a udělala to, jako no vidíte to, vy se ani nehnete a já přesto, jak mě to bolí, jdu a udělám to, musím. Teď nemusím. Nemusím prostě. Teď když je něco, tak řeknu, že nemůžu a buď to někdo udělá, nebo to není. Já myslím, že se mi hodně změnil přístup k sobě. Jako v rámci těch let, když se vrátím k tomu partnerskému vztahu, na toho chlapa, tak já už bych takovýho chlapa nechtěla, už bych do toho nešla. On chtěl mít někoho podřízenýho, jak si nebyl jistej sám sebou, tak potřeboval někoho kdo je, ještě jako to... já myslím, že v tuhle chvíli by tam nebyla společná řeč.

T: Když bych se teď vrátila, máte kolem sebe lidi, o kterých by se dalo říct, že jsou spirituální?

P: Já znám spirituálních lidí spoustu, fakt spoustu jako. Napadají mě hlavně dvě pani, čím mi hodně imponujou, tak to je obrovská pokora, moudrost. Ochota druhému pomoci, nepovyšovat se. Oni mají spoustu věcí zpracovaných, ale když člověk přijde s nějakým banálním problémem, tak ona nikdy neřekne, prosím tě, tohle už by si dávno měla ve svém věku. Ta Ivetka dělá pobyty pro ženy, ty pobyty jsou zaměřený právě na to, aby ty ženy o sobě začaly jinak přemýšlet, aby měly jinou sebehodnotu, že je spousta, když jsme byly na nějakých pobytech, já jsem jezdila na víkendový, ona dělá i tejdny, ale je zajímavý, že je tam spousta žen, do kterých by nikdo neřek, jaký mají v sobě bolesti a problémy, přitom vystupujou jako absolutně suverénně. Pak když se to tam rozebere, tak jako někdy je to jako síla. Ona pomáhá lidem najít tu svojí bolest, nějak si jí zpracovat. A další ta Anička, ta má takovej dar, že se dovede podívat, jmenuje se to kronika Akáša, prostě jak to tam máme kdy kdo daný a ta Anička se dovede podívat, kde je ta příčina toho problému. Dovede to s tím člověkem projít a léčit. Tak to ona dělá. Řekne se ten problém, ona prostě má dar, ona se napojí, ona se prostě dovede napojit nahoru. Jí se vyjeví příběh třeba co se mi stalo v minulým životě nebo v nějakých x životech a to mi pak přenáší do tohoto. Tenkrát jsem si to tam nezpracovala, tak si to přenáším sem. Mně mimo jiné a to už jako ve víc těch odblokách, že v některým z minulech životů jsem byla hrozně krutá ženská. Měla jsem velikou moc a hodně jsem jí zneužívala. Takže teď to mam daný obráceně, člověk to vždycky musí pochopit i z té druhé strany, speciálně třeba s chlapama.

T: Jaký to pro vás bylo tohle slyšet?

P: Já to nemam, že bych se toho bála. To, že mi bude někdo mazat med kolem huby, tím se nic nevyřeší. Mně to nevadí.

T: A kdybyste mohla říct, jak ještě vypadá ta vaše spiritualita?

P: No dřív jsem hodně chodila na ty přednášky. A pak jsem přišla do takový fáze, kdy jsem si řekla, že těch teoretických informací už mam fakt hodně, nicméně v tom reálnym životě se pořád nic moc neděje, teď se tak víc snažim ty věci, co jsem kde slyšela, tak víc praktikovat v životě. Ať už je to ten vztah s mamkou, já jsem skoro ve většině těch odbloků narazila na moje dětství, na vztah s matkou. No a to jsem si tenkrát myslela, ale i jedna léčitelka mi řekla, že mam daleko větší problém s tátou. Muj vztah k mužům je hodně ovlivněnej tim, jak jsem vnímala tátou. Já jsem se ho strašně bála. A prostě pro mě chlapi, proto já jsem možná pořád sama, že se podvědomě někde bojim, že prostě chlap je ten, kterej je doma, řve, takovej usurpátor. Já jsem nikdy nezažila takovýto, že jsem princezna, kterou bude někdo hýčkat. To mě hodně ovlivnilo. No takže se snažim i ty naše i tu mamku pochopit, ten náš vztah se hodně zlepšil, tim, že jsem taky pochopila, že to co neměla ona v sobě, nemohla to dát mně. Nikdo jí to neukázal, jak se to má dělat. Takže já dneska jsem schopná, když tam přijedu, prostě ahoj a obejmu jí. To prostě nedávno vůbec nešlo. To vůbec nešlo. Já jsem si říkala, ale ona to neumí, já to umim, tak to zkusim.

T: Jak reagovala mamka?

P: No byla ráda no. Byla ráda. Po tom jednom semináři jsem jí to říkala, ona vůbec, ty tvoje blbosti... Po nějakym tom jednom pobytu, tak se mě zeptala, co jste tam probírali? Já jak jsem byla naladěná na tu energii, jak jsou tam všichni sdílný, tak jsem říkala, probírali jsme tohle a narazili jsme na muj vztah s tebou, na dětství. A ona tak jako sama, no já vim, já vim, no ale musíš ty, já to prostě neumim. Tak jsem to prostě zkusila. To se hodně posunulo, že ten vztah je jinde. A vůbec celková sebeúcta. Vážít si sama sebe, ať už tady v práci s klientama. Hodně se to odráží na tom, jaký klienti mi chodí. Takovou, jakou já mam energii, tak stejný lidi mi přicházejí. Když já jsem v té energii někde tady -10, tak mi sem chodí samí sociální případy, který nemaji na zaplacení, plácaji se v exekucích a já nevim co. Ve chvíli, kdy já s tou energií jsem někde jinde, stejný mi chodějí klienti. Je to o tom uvědomění, ne že sem přijde ten člověk a já řeknu, ježišmarja blbec, ale já si prostě řeknu, ty jo, co zas děláš. Ty lidi jsou moje zrcadlo, s kym se setkávám, to jsem já. Kdybych tu energii v sobě neměla, tak ty lidi nepotkám. Možná jsem ignorant, já nevim, ale já třeba vůbec nesleduju politiku. Co mi to dá? Je to o tom, se s tou energií udržet někde víc nahoře. Takže takhle, spíš se to snažim do toho praktickýho života, těch informací je mraky. Není mým cílem se někde soustředit a omílat nějaký mantry.

T: Takže tahle vaše cesta určitě ovlivňuje i tu artritidu...

P: Určitě. Já mam tu artritidu ve všech kloubech, docela vysokýho stupně, 3. stupeň. Chodim na jógu cvičit a ty klouby cítim. Snažim se cvičit, abych se hejbal, abych nezůstala sedět ve svých letech někde prostě na vozejku, to fakt nechci.

T: A je někdo, kdo vás k vaší spirituální cestě nějak přivedl?

P: Hm, to bylo zajímavý. To bylo po mateřský, v roce 93. Nastoupila jsem do práce, tam jsem se skamarádila s mym šéfem on mě k tomu vlastně přived. On vlastně měl hrozný problémy v rodině, on se těm věcem věnoval už dlouho, Úplně poprvé mě vzal na Silvovu metodu. Tim se to nějak odstartovalo. Jde tam o to, představovat si zase, jakej ten stav je a překlápět ho do pozitivna. Pořád je to o tý mysli, všechno si vytvářim v tý hlavě. No a pak jsme začali jezdit na pani doktoru Fouskovou, ta vlastně dělá minulý životy. Takže vlastně přived mě k tomu on. No a teď já si dost často říkám i takový jako afirmace. Nebo já pracuju s kyvadlem, to SRTéčko



dělám. To dělám hlavně pro sebe, nebo někdo v rodině, když mi řekne. SRTéčko, to jsou takový jako tabulky, tam v podstatě já se napojím jako nahoru a tam na těch tabulkách se najde, zeptám se na nějakou konkrétní otázku, a najde se tam... těch tabulek je 21. Já se zeptám například co je příčinou bolesti meých kloubů? Ono mi to řekne tabulka 4a. Já jdu na 4a a ta je zase rozdělená na nějaký podrobnější části, znova se ptám, co je příčinou bolesti meých kloubů? Řekne mi to program strach, zeptám se, jakej je to strach? Když to najdu, tak řeknu, prosím, vyčistit. To kyvadlo se roztočí.

T: Co se pak děje ve vás?

P: No někdy cejtím velkou úlevu. Když se opravdu trefím, je to hlubokej problém a když t třeba nenechám jenom jakože strach, ale já jdu dál do hloubky, jakej strach, strach z nemoci, z jaký nemoci, když jdu opravdu do tý hloubky, tak cejtím úlevu. Nejčastejc to používám, když nevim v nějaký situaci. Jeden čas jsem taky dělala, než jsem šla ráno do práce, tak jsem si sedla a řekla jsem, co dneska potřebuju vyčistit. Tak jsem měla i pocit, že jsem se nějakou dobu posouvala jako i díky tadytomu, jak se to postupně odčišťovalo. Dřív jsem tam toho měla hodně a pak třeba někdy se mi stalo ráno, že mi tam to kyvadlo našlo jen jednu věc, třeba sebevědomí. Když jsem si to takhle dělala každěj den takhle, teď už to tak necítím, že bych to tak měla dělat, tak to dělám jen když třeba něco potřebuju, nebo dcera má nějaký problémy v práci, tak se třeba zeptáme jaká je energie moje vůči šéfovi?

T: Hmm a vy jste říkala, že vám i ta jóga hodně pomáhá...

P: No pohyb, nebo spíš mě na tý józe pomáhá, že je mi tam s těma lidma dobře, s tou lektorkou, je to takový hezký společenství.

T: Hmm, to je to teplo, jak jste o něm mluvila...

P: Jo, teplo, vztahy. Pro mě jsou v životě hrozně důležitý vztahy.

T: Věříte, že nás něco přesahuje?

P: No ono je asi jedno jak se to nazve, jestli bůh, vesmír, nevim. Já to nemam jako konkrétně pojmenovaný, ale vim, že je něco, co v podstatě... my jsme tady jen něco jako, možná je to blbý přirovnání, něco jako loutky. Mně někdy pomáhá, když je nějaká situace, tak já si představim, když jsem jako holka měla malý loutkový divadlo, kdy po tom jevišti chodily ty loutky, já si předtavim, jako kdybych se na to loutkový divadlo koukala, tak je někdo, kdo se takhle na nás kouká a my jsme jenom ty loutky. Já něco udělám, ten druhěj něco udělá, v podstatě reagujeme jen jeden na druhýho. Někdy jsem přemýšlela, že třeba je snadný říct já se mam dobře, když ten člověk žije sám v izolaci, když nemá konfrontaci, s žádnýma lidma, nic se mu neděje, pak je snadný říct, já jsem dobrej, já všechno zvládám. Nemá tu zpětnou vazbu, ve chvíli, kdy je konfrontovanej s reálnýma lidma, pak se ukáže, jak to má zpracovaný. Věřim teda, že je něco spíš než někdo nad náma. Že jsou ty věci daný dopředu, ne do puntíku, jsou daný nějaký situace, kterýma máme projít a je na nás, jak je zvládnem. Třeba já jsem v 38 letech ovdověla, mně manžel zemřel. Pak jsem chodila na takový různý, samozřejmě jsem se zajímala, proč se to stalo, tak jsme přišli na to, že jsme to měli oba daný karmicky, že už když jsme se brali, tak ta naše duše to věděla, že prostě spolu popojdem nějaký roky, budem spolu mít ty děti, já s nima pak zůstanu sama. Já bych řekla, že je to lekce, že když se tady narodíme, já jsem přesvědčená, že existuje x minulejch životů před tim, to, co jsme si

nezpracovali v těch minulejch, tak to si sem neseme, jako když přecházíme z jedny třídy do druhé. To, co jsem se nenaučila v první třídě, tak si přenáším do druhé, když jsem se v té první třídě nenaučila sčítat, tak to nebudu umět ani v té deváté třídě.

T: A co vy jste se nenaučila, co si nesete z minulejch životů?

P: Možná tý pokoře. V tomhle životě si řeším svoji sebehodnotu. To je moje stěžejní téma. Ať už v práci nebo ve vztazích.

T: Souvisí ta sebehodnota nějak i s tou artritidou?

P: No určitě. To je autoimunitní onemocnění. Tělo jde samo proti sobě, já jdu proti sobě, neposlouchám svoje pocity. Někomu se něco děje, on řekne dost, já už nemůžu, ale já pořád můžu, jsem na sebe hrozně přísná. Hrozně jsem nechávala lidi jako hlavně aby oni byli spokojení. Já to nějak zvládnou. No to se snažím už nedělat.

T: A je něco co vám dává naději?

P: Vztahy, rodina. Naději, i jakože když je mi už hodně blbě, řeknu si, a co se může nejhoršího stát? Vždycky to nějak dopadne. V podstatě hodně často se stávalo, že když jsem se bála, co strašného se stane, tak prostě něco proběhlo a vůbec to tak strašný nebylo. Nebát se dopředu. Vždycky a i v souvislosti, když ten manžel umřel, tak někde jsem si přečetla, to mi připadá hrozně dobrý, že člověk nikdy nedostane větší nálož, než je schopen unést. To je zase to, že to někdo zeshora nějak řídí, nenaloží nám víc, než unesem. Někdo má pocit, že má tu nálož větší, někdo jí má menší, ale asi na to má tu sílu. Já třeba, i když řeknu, že pořád řeším svoji sebehodnotu, tak spousta lidí mně řeklo, že mě vnímá jako hrozně silného člověka. Já si to prostě nemyslím, nebo necítím se tak někdy. Je to pro mě všechno o lidech. Mně taky hrozně pomáhá, když je dobrá parta, je veselo, já jsem schopná pro ty lidi spoustu věcí připravit, vůbec s tím nemám problém. Nedělá mi úplně dobře, bejt někde jako sama, a tam si někde meditovat a rozjímat, to se pak dostanu úplně jako do takový až jako depky. Mam ráda veselo, rodinu, když se tak sejdeme, ty děti mají už ty partnery, tak když jsme všichni spolu, je to fajn, je to pro mě hrozně důležitý. Já si myslím, že jsem toho za svůj život dost dokázala. Třeba když se srovnám s tou mojí mamkou, tak si říkám, že ten vývoj v té ženské linii u nás v tom rodě, jak je to strašně vidět, jak žije ta moje mamka, jak žiju já a jak žije ta moje dcera, která byla vychovávána mnou jinak. Myslím, že jsem toho zvládla hodně. V 38 jsem ovdověla, dětem bylo 13, 15 let. Dneska mají oba vysokou školu, mají dobrou práci, mají oba svoje byty, takže si myslím, že jsem je oba dobře vychovala, mam 16 let svojí firmu, tak si myslím, že jsem docela spokojená.

T: Kdybyste měla něco vzkázat ostatním lidem?

P: Hmm... (pauza) Co by to bylo? Aby se lidi měli víc rádi, sami sebe i ostatní. Pak málokterej problém stojí za nějaký řešení. Když se stanou takový věci, jako už s tím manželem, nebo teď mam čerstvou zkušenost, před rokem měl muj syn těžkou bouračku, opravdu hodně těžkou, že to vypadalo, jestli vůbec to bude o přežití nebo ne... pak vůbec člověku dojde, že co se tady jako trápíme s nějakějma prkotinama. Lidi se pachtí za takovejma nesmyslama a pak vlastně stačí úplně hrozně málo... A vůbec všechno je v hlavě, jak jsem naladěná, v jaký jsem pohodě, tak tak jsou na tom i ty klouby, to je přímá úměra. Je to u mě o psychice. Ale to bude asi všude. Když mam radost ze života, i to moje tělo má radost.

## Věra

T: Paní Věro, proč jste tady (*pozn. na rehabilitaci v nemocnici*)?

P: No jsem tady, protože mě začala bolet pravá ruka. Začaly mi vystřelovat bolesti do svalů, jak zeshora, tak zespondu, takže mě to limitovalo ve hraní, jsem pořád aktivní ve hře (*pozn. učitelka klavíru*), a ty bolesti byly tak veliký, že jsme vyhledaly tuhleto pomoc. Žádný léky neberu, jediné když to bylo akutní, ty bolesti byly tak veliký, že jsem sahala až po tramalu. Ibalginy nezabíraly. Žiju s manželem, děti jsou dospělé, mají přes 30, mám 3 děti.

T: A kdybyste mi mohla trochu povyprávět, jak vypadá váš život od té doby co máte bolesti?

P: No tak to je asi rok, co mně ty bolesti začaly, jako můj život se nijak prakticky nezměnil. Změnil se v tom, že jsem musela trochu korigovat to hraní a některý věci jsem buď odřekla, nebo jsem musela odehrát pod analgetikama, jinak se zásadním způsobem ten život nezměnil. Musela jsem jen zmenšit tu námahu na ty ruce. Všichni lékaři, se kterými jsem to konzultovala, tak to přičítají té jednostranné zátěži, kterou mám, mám to stereotypní držení ve hře. Nemyslím si, že to má ještě nějakou příčinu psychickou, která by souvisela se změnou v životě, to je všechno v pohodě.

Vlastně když ta bolest začala, tak mě to překvapilo, protože to přišlo vlastně jako blesk z čistého nebe. Jeden den vám nic není a druhý den ráno zjistíte, že najednou tady to střílí do té ruky. Samozřejmě, že vám to vezme náladu, když máte být na studenty příjemná, tak samozřejmě, že vás to limituje, člověk se musí hodně přemáhat a já zrovna asi moc bolest dost dobře nesnáším, to říká i můj muž. Vnímáte hlavně tu bolest.

T: Co vám nejvíc v tu chvíli pomáhalo?

P: Myslíte, když odbourám prášky jo (smích)? Tak to určitě to, že když mi můj muž, který je kaplanem, říká, že jsou na tom lidi daleko hůř, než ty a to je pravda (smích). Není to nic, jako jsou rakoviny a ty těžký nemoci, takže trochu se s tím per, to není nic tak zásadního.

T: A manžel je nemocniční kaplan, takže dá se říct, že vám dává ten pohled i z druhý strany?

P: Tak, tak, přesně.

T: A co se týče vaší spirituality, jakou hraje roli ve spojení s bolestí a vašem životě obecně vůbec?

P: Já věřím v boha. Ježíš Kristus je pro mě vzor, který bych ráda ve svém životě alespoň trochu následovala a to, že on taky zápasil s bolestí, mi taky dává sílu se s tím nějak popasovat, i když se to nedá vůbec srovnávat. To, že věřím, že tu někdo je, je to pro mě bytost, ke které se můžu přiblížit skrze modlitbu, mohu mu říct všechno v modlitbě, tak jako hovořím s vámi, tak hovořím i s ním, občas se stane, že zaslechnu i něco od něj. Je to o tom, když se dokážu ztišit, což u mě je docela problém, mně ulítávají myšlenky různě, takže pokud se dokážu ztišit, tak někdy přijde takový ten hlas, který vnímáte, že nepřichází z vás. Samozřejmě otevírám boží slovo, tam taky někdy slyším, že ke mně něco promluví, ale je to i prostřednictvím druhých lidí. Ty způsoby jsou různé. Věřím tomu, že tak, jako každý člověk je originál, tak pán bůh ke každému člověku promlouvá způsobem, který je pro

toho člověka slyšitelný. Na někoho může mluvit a ten člověk to neslyší, takže na něj musí mluvit tak, aby ho slyšel.

T: Asi máte kole sebe dost spirituálních lidí...

P: Jo.. tak v první řadě je to můj muž, kterého hluboce obdivuju. Pak samozřejmě spoustu lidí, mám v církvi spolubratry, spolusestry. Mám spoustu lidí kolem sebe. Můj muž je velice empatický, dokáže se k lidem přiblížit, dokáže jim naslouchat, dokáže jim pomáhat, povzbudit je, možná otevřít další cesty životní. On mluví s lidmi, kteří se nacházejí v těžké životní situaci, opravdu hodně těžké.

T: V čem myslíte, že by bez spirituality byl váš život jiný?

P: Byl by hodně špatný, protože když jsem spiritualitu neměla, můj život byl hodně povrchní, neměl cíl, udělala jsem taky spoustu kopanců a to, že tam ta spiritualita je, tak mi to dodává takový pokoj vnitřní. Člověk se nemusí bát toho, co je před ním, i když to nikdo nevíme, co bude, ale je to pro mě hodně důležité. Já jsem se stala věřící až mi bylo 23 let. Já jsem nebyla spokojená se svým životem a měla jsem v sobě takový pocit nespokojenosti sama se sebou, potřebovala jsem se vnitřně očistit, získat nový směr života a možná taky odpuštění, člověk udělal věci, které se nedaly vrátit, nedaly se změnit. Tady v tom skutečně může pomoci to duchovní. Já jsem vyrůstala v ateistické rodině. U mě to bylo v první řadě o tom, že jsem se setkala s křesťany, kteří mě zaujali svým přístupem k životu, to, že to křesťanství opravdu prožívali, ne že jen v něco věřili, ale ukazovali to i svým životem, tu lásku, kterou já jsem hledala, tak ji projevovali.

T: A jak vaši víru praktikujete?

P: No jsou tam dva hlavní rozměry. Ten rozměr vertikální, kdy člověk se snaží hledat toho boha, jak už jsem o tom mluvila, dbá písma, duchovní literatura, rozjímání, bohoslužby, sdílení se se stejně smýšlejícími lidmi, no a pak je ta rovina horizontální, ten kontakt s člověkem, člověk by měl to, co přijímá nějak dávat dál, měl by být tou solí a tím světlem.

T: Měla jste, máte nějakého duchovního učitele?

P: Když jsem potkala manžela, tak už jsem byla nasměrovaná, on mě v přijetí nijak neovlivňoval. Ale bezesporu to byla částečně moje spolubydlící, se kterou jsem kdysi bydlela, a pak to byl tehdejší kazatel, se kterým jsem se setkávala nad Biblií. Byl to pro mě takový ten apoštol Pavel, když to tak řeknu, měl v sobě to nadšení, nebyla to jen nějaká přednáška, bylo vidět, že ten člověk tím žije, to bylo to, že mně to dával číst z Bible, to nebylo jen to jeho nějaké jeho myšlenky.

T: Máte pocit, že nás něco přesahuje?

P: To je ta hezká formulace, kterou můj muž taky používá (smích). Pro mě je to (pauza), že jsem někomu odpovědná za svůj život, pro mě je to bytost, která mě stvořila, která mi dala všechny moje schopnosti, já jsem za to odpovědná, co s tím udělám, ale zároveň je to bytost v uvozovkách, která má ke mně blízko právě ve zjevení Ježíše Krista, takže se jí nemusím bát, je to můj otec. Věřím v to, že jestliže bůh na počátku všechno stvořil, tak všechno je projevem jeho tvůrčí moci, ne že by byl přímo přítomen, ale všechno je to důsledkem toho, že on to stvořil. To, že člověk něco odhalil nebo se mu podařilo něco jakoby vytvořit, tak já za tím stejně

vidím jenom to, co mu pán bůh daroval a ten člověk to teprve objevil. Pokud bychom se bavily o těch věcech, že člověk objevil štěpení atomů, medicína jak se rozmohla, technické vymoženosti, tady si myslím, že to je jenom to skrytý, který člověk postupně objevuje a využívá. To je ta variabilita, kterou bůh dál do těch počátečních molekul a člověk to dokáže z toho nějak vytěžit. V tom lidství, tam si myslím, že to je jako ještě složitější, že tam není člověk předurčen, tam máme hodně té svobodné volby a já můžu hodně s tím životem něco udělat, když chci. Bůh mi dává svobodnou volbu, ale dává mi i tu nabídku, pojď ke mně, já ti pomůžu.

T: Co se týče hodnot, co je pro vás v životě důležité?

P: Vztahy, krásné, důvěrné, teplé, všechno ostatní stejně pomine. Jednou člověk stejně přestane pracovat, protože už to prostě nepůjde a to, co přetrvá, tak jsou ty vztahy. Moc hezky jsem to teď četla v jedné knížce, kterou mam rozečtenou, 5 nejpodstatnějších věcí, které by měl člověk poznat, než umře, ale je lepší to poznat dřív, než vám bude těch 80 (smích), ale jsou tam takové konkrétní příběhy. A jeden člověk, který se dostal do složité životní situace, byl to hodně zámožný člověk, který vlastnil spoustu luxusních aut, hodně majetku, V té situaci si uvědomil, že všechno je najednou na nic, nemá člověka, někoho blízkého, když tak právě si taky s někým povídal, jako já dneska s vámi, tak říkal, já vim, že až se s touhle situací vypořádám, tak chci začít pracovat na těch vztazích, protože to se mi hrozně líbilo, jak to tam říká, moje bmw mě v domově duchodců nenavštíví. Pro mě je naděje spojená s tou spiritualitou, vírou, kterou člověk buď jí uvěří nebo neuvěří, žádný důkaz samozřejmě nemáme, ale Ježíš Kristus řekl, že jednou přijde a vzkřísí všechny, kteří v něj věřili a kteří tu naději a to nasměrování v životě měli, tak že je vzkřísí a v to věřím, to je moje naděje.

T: Kdybyste mohla něco vzkázat druhým lidem, co by to bylo?

P: Určitě aby zkoušeli hledat ten rozměr, který přesahuje tenhle svět, aby nežili jenom pro teď, pro materiální věci, ale pro to, co člověka přesahuje. S tím je spojeno odpuštění, jakási vyrovnanost v životě, zvládání věcí, které můžou v životě přijít. Já si v sobě teď zrovna nesu velmi silnou vzpomínku na svojí kamarádku, která byla výrazně mladší než já a onemocněla rakovinou a nedávno zemřela, ale ona vždycky měla na tváři úsměv, vždycky chválila pána boha a byla takovým úžasným povzbuzením a vlastně i na tom pohřbu nám všem přes svého manžela vzkazovala, abychom neplakali, abychom se radovali, že ona už vlastně ukončila ten boj. Takže s tímhletem já budu pořád žít a myslím si, že ať už to člověka potká nebo ne, tak si myslím, že stojí za to toho pána boha začlenit do života. Zkvalitní život. Partnerský život. I ta budoucnost, člověk může umírat tak nějak v klidu a v naději na nový lepší život na život bez bolesti. Věřím, že se setkáme s našimi, co už odešli. Přála bych lidem, aby se nenechali okrást o tu naději, o ten lepší život, který můžou prožít tady, tak i jednou na věčnosti.

T: Chtěla byste ještě něco říct, co vám přijde třeba významný?

P: To já nevím... já vám chci moc poděkovat, že jsem tady s vámi mohla hovořit. Bylo to moc hezké. Chci vám přát, abyste úspěšně dokončila svoje studia, abyste našla svoje místočko, kde byste mohla pracovat s těmi poznatky a pomáhat lidem, to je úžasný, ať vám pán bůh pomáhá.

**Magda**

T: Tak moje první otázka je, jak vypadá váš život od té doby, co máte ty bolesti?

R: No tak ta diagnóza mi byla zjištěná v roce 2009, v roce 2006 už jsem začala mít potíže a začala jsem to řešit. 3 roky trvalo, než zjistili diagnózu. V tom roce 2009 přemejšlim, co bylo (pauza). To jsem hledala práci, po mateřský jsem hledala práci, to jsem jí našla v tom svém oboru v občanský poradně tady. Pak jsem musela krátce na to skončit, protože neměli finance na mě, jako to bývá v těch sdruženích. Takže jsem musela na úřad práce, no začala jsem jezdit do centra tady, s tím, že zjistili, že je to progresivní forma, na kterou nemají žádnou účinnou léčbu, takže tam jsem dostala akorát imunopresiva a kortikoidy. Díky tý nemoci paradoxně jsem získala práci, protože jsem dostala částečněj invalidní důchod. Získala jsem práci v jednom občanským sdružení v obchůdku, což je chráněný pracovní místo, kde je to vázaný na invaliditu. Takže díky tomu jsem se dostala do práce, kde se mi líbilo, kde mě to bavilo, takže to bylo fajn a jezdila jsem tam autem, kousiček jsem došla pěšky. V tu dobu jsem ještě chodila na ty krátký vzdálenosti bez problémů. Takže tam se mi líbilo, jak se ta nemoc postupně zhoršovala, tak to bylo už obtížnější v tý práci. Skončila jsem tam, protože jsem už nemohla chodit bez opory. A tam se to zboží nosilo ven před krámkem, otevírají se okenice, tam se nosí to zboží ven. Když jsem měla ranní, tak to bylo na 4 hodiny, když odpolední, tak to pak zase uklidit. Večer už mi to dělalo problémy. Tam v tom krámku nebyl záchod, my jsme museli chodit do knihovny na záchod. Takže jsem tam vlastně pracovala do listopadu 2014, to jsem vlastně odjela poprvé na rehabilitační pobyt na Slapy, tam jsem byla až do února a zůstala jsem už na neschopence, ta mi byla pak v listopadu 2015 ukončená, protože po roce posudkovéj lékař rozhod, že se musí ukončit. Tak jsem šla do evidence na úřad práce, protože mi nechtěli přiznat plnou invaliditu, no a tu jsem pak dostala na odvolání teď v lednu, zpětně od toho listopadu, kdy jsem šla do tý evidence. Já jsem za to musela strašně bojovat, oni mi jí nechtěli uznat, ale já jsem takhle nemohla pracovat. Byla u mě i televize, která to pak odvysílala a na základě toho jsem jí dostala. No takže teď práci nemám, ale myslela jsem si, že si něco budu hledat i při tý plný invaliditě, abych se mohla realizovat, kde se dá sedět, napadlo mě třeba prodávat vstupenky v kině, divadle, kde se nemusí nic přenášet. Abych byla mezi lidma, ale aby to bylo i trochu nějak přizpůsobený. Ale teďka, co mi zjistili na úřadu práce na sociálce, tak bych neměla správně, protože mi to v rámci tý plný invalidity zakázali pracovat. Tak uvažuju i, teď jsem četla, že i v knihovně shánějí někoho na nějakou dobrovolnou činnost, akorát to tam není bezbariérový, tam jsou schody všude. Teď vlastně jsem se vrátila z těch Slap po dvou měsících. Bylo to tam fajn, já jsem tam vlastně byla už po druhý, ale že by to pomohlo, to ne. U mě je to spíš udržovací ta progresivní forma. Takže to zhoršování tam je, prognóza je taková, že bude, takže jde o to, to těma rehabilitacema zpomalit, ale teď se cítím spíš hůř po tom návratu, pan doktor mi říkal, že to tak bývá, je to reakce na ty procedury, je to jiné režim, jiná zátěž. Pak by se to mělo zlepšit snad.

T: A vy jste říkala, že máte děti?

R: Mam 3 děti, 21 dceru, syna 18 a dceru 12. No právě manžel si našel jinou pani, během toho, co jsem byla nemocná, on tvrdí, že to není kvůli tomu, no a zkrátka, když jsem byla 4 roky diagnostikovaná, tak mně oznámil, že se rozvede. A už měl jinou pani. No já jsem proti rozvodu bojovala 2 roky. Už jsem se mezitím odstěhovala sem (*dům s pečovatelskou službou*). My jsme byli ve velkém bytě novým, 5+kk, kde ještě je hypotéka nezaplacená, pro mě by byl problém to utáhnout finančně i uklidit. On si děti vysoudil. Děti tam mají svoje pokoje zařízený. Tak jsem si tady požádala o ten byt.

T: A vy se s dětma vidáte?

R: Jo tak vídám, ale už to není takový, jako když jsme spolu bydleli. Jsou to takový návštěvy, jen když oni přijdou a není to zas tak často, jak bych si třeba představovala. Dcera ta nejstarší sem jezdí na víkendy, ona studuje vysokou školu. Když přijede na víkend, tak je u mě. S tátou se nějak nepohodli. A ty dvě mladší, jsem s nima, když přijdou. Nebo když je někam vytáhnu ven. My jsme se rozvedli teď v září. V roce 2013 mi to oznámil a já jsem bojovala proti tomu, no a pak už jsme se nějak dohodli i na tom majetkovým vyrovnání, já už jsem se stejně odstěhovala sem, tam byly dohady, co s tím bytem. Kdybych ho chtěla pro sebe, to bych tam být nemohla, kdyby se prodával, tak by se musely děti stěhovat. No tak jsem odešla já sem. Podepsala jsem mu ten rozvod, no a v listopadu se zase oženil. Už čekali jen na ten podpis, na ten rozvod a už se oženil a žijou tam teda všichni společně. On s ní začal tak v tom roce 2013, už na konci 2012 mi to přišlo nějaký divný. My jsme se znaly napřed spolu s tou pani. Vlastně nejmladší dcera se skamarádila ve škole s tou její dcerou, tak jsme se pak my seznámily spolu jako mámy. Pak ona s ním.

T: To muselo bejt těžký teda...

R: Hm, hlavně s těma dětma, on říkal, děti dostanu já, když mi oznamoval, že se rozvede. Děti si nechám já, protože jim nabídnu úplnou rodinu, ty jseš nemocná. Tak jsem říkala, to teda ne a začala jsem bojovat. Soudili jsme se o ně, o ty mladší, nejstarší byla plnoletá. A nevysoudili... On je vysoudil. Vlastně ta nejmladší se s nim odstěhovala za tou pani dobrovolně. Ona sem vozila dceru do školy, manžel prostě když to začal s ní, já jsem dělala mrtvýho brouka, nechtěla jsem nic řešit, tak se prostě odstěhoval za ní, malá šla s nim, ta šla za kamarádkou a byla tak nějak asi víc fixovaná na tátů v tu dobu, nejstarší šla už na vejšku a já jsem zůstala v bytě jenom s tím synem. No, takže vlastně tady automaticky u soudu dali nejmladší dceru manželovi, když s nim už stejně žila a syna dali mně. No jenže on se odvolal, že chce i syna. Tak si ho pozvali k soudu a on to furt řešil, říkal, ať řeknu tak nebo tak bude to špatně, nejradši bych byl s oběma, no a věděl, že být se mnou v tom velkym bytě, že to leží na něm, ten úklid a nákupy, já jsem vždycky dojela někam do obchodu s nim, on to vždycky odtáhnul všechno. No prostě tak se rozhod, že bude s tátou a se ségrou. Tak to řek u toho soudu. Děti se tak rozhodly, no radši o tom moc nemluvíme, oni se k tomu moc nevyjadřují. Já to všechno rozebírám, když něco řeknou, jsem na ně našťvaná, na tátů taky, takže no když by řekli, že je nějaký problém, tak bych to asi používala proti nim. No tak se o tom radši nebavíme. Nejstarší dcera ta tam byla taky o prázdninách ještě před vejškou, protože tady u mě nejsou podmínky pro to, aby tady byla se mnou. Pak se tam nějak nepohodli, on jí vyhodil. Tak šla ke mně, než jí začala škola. No teď jí jezdí sem. Ona za nim jde jen na návštěvu, když přijede.

T: Víte třeba kvůli čemu se nepohodli?

R: Kvůli placení školy. To jsou furt nějaký problémy kvůli tomu. První dítě mam na vejšce, tak já nevím, jaký jsou ty výdaje, ale manžel řekl, že jí nebude dávat víc než já, že jí bude dávat půlku. Já jsem říkala, že on má úplně jinej příjem než já. Já jsem v tu dobu byla už na tý neschopnosti, částečnej důchod plus neschopnost a nevěděla jsem, jak to bude dál se mnou, žádněj příjem už jsem čekat nemohla, tak jsem říkala, že by měl dávat víc než já, on ne, že už mě z toho bytu vyplatil, že mam půlku peněz z bytu, druhou půlku ještě ne, to se pořád řeší s advokátem. No takže mam peníze a mam jí to z čeho platit. Tak jsem říkala, tohle nejsou peníze na běžný výdaje, on to má v bytě, já takhle v hotovosti a co já vim, co já budu potřebovat si platit za péči, v budoucnu za pomůcky a už si na to nevydělám. Tak z toho jsem jí to dávat nechtěla, tak ona, no já kvůli vám nepůjdu na vejšku, když se nejste schopný dohodnout, pak se tam kvůli tomu pohádali. Takže mi brečela do telefonu, jestli se na ní taky vykašlu jako táta. Tak říkám ne, prosim tě, tak já ti to budu platit všechno z těch peněz, co mam za byt. Vykašli se na tátů a pojď ke mně bydlet. Já jsem říkala, tak já ti budu dávat všechno. Pak od něj přišla smska, že jí zaplatí nájem, tak ona že neví, jestli to má vzít. No on má taky povinnost, tak co by si to nevzala. Pak jsem se ho ptala, co je to za částku a on, že když jí dám to samý, že jí to musí stačit. Já jsem pořád říkala, že jí nemůžu dávat to samý co on. No nakonec jí dávám mnohem víc než on, protože by jinak nevyšla. No teď mi říkala, že jí to nestačí, že šetří, ale tak já nevím. No, ale když něco potřebuje, boty nebo něco na sebe, tak přijde za mnou, za tátou si netroufne.

T: Jste na něj našťvaná?

R: Jsem.

T: To se vám teda vůbec nedivím, to je šílený.

R: Jsem no, nejhorší je, že on je z Moravy, ona je odsud, teď se tady usadili v tom našem bytě a já na ten dům koukám tady z okna. Nebo je potkám ve městě, já jedu sama, oni se vedou za ručičku, ona kouká do země, on na mě, ani nepozdraví. Tak mam vztek.

T: To se vám teda vůbec nedivím!

R: No a jak mam vztek, tak kdybysme se s dětma o nich bavili, tak asi bych o něm říkala to, co by nechtěly slyšet, tak radši se ani na tohle téma nebavíme. No moc často se nevidáme.

T: Máte pocit, že tohle všechno ovlivňuje i ten váš fyzickej stav?

R: No podle doktorů určitě, vzhledem k tomu, že od začátku co mi řekli diagnózu, říkají hlavně se nestresovat, bejt v klidu, myslet pozitivně a takovýhle řeči, ale já prostě od té doby mam samý stressy. S nemocí, s prací, s posudkářema kvůli důchodu, s manželem, s dětma...

T: Co vám nejmíc pomáhá, abyste to líp zvládala?

R: Nevim no, snažim se nějak pozitivně myslet a pomalu ty věci řeším, postupně. Ono toho bylo jeden čas všechno moc najednou. Teď nějak už to bydelní se vyřešilo. To bylo nejhorší před rokem, když jsem se vracela z té rehabilitace. Já jsem odjela v listopadu z toho našeho bytu, kde jsem byla se synem jenom, dcera už byla na tý vejšce, kde pracovala a bydlela s přítelem. A nejmladší dcera byla s manželem. Tady už jsem měla ten byt přidělený, díky kolegyni z práce, která sem stěhovala svoji babičku, tak mě taky napadlo si tu požádat o byt. Já jsem nenašla žádný menší bezbariérový byt, manžel na mě tlačil, že tam platí byt, ve kterým nebydlí, že já se tam roztahuju, že ho chce prodat, já jsem teda šla na sociálku se zeptat a zjistila jsem, že druhý stupeň invalidity stačí jako podmínka, abych dostala byt tady. No a vlastně jsem nemusela čekat ani v pořadníku, lidi tady čekaj dlouho, ale ta pani byla vstřícná, když jsem jí vysvětlila svoji situaci, tak mi pak volala, že se tady uvolnil byt. Byt jsem dostala, musela jsem začít platit nájem, ale furt se mi sem nechtělo, odjela jsem na tu rehabilitaci. Tam jsem to taky řešila s psychologkou, co dál, jestli zůstat v tom našem bytě, nebo už jít sem. No tak jsem se tam rozhodla, jako prodlužovala jsem tam ten pobyt, jak to šlo, byla jsem tam 12 tejdnu a vůbec se mi nechtělo zpátky ani do jednoho ani do druhýho. Mezi tím, oni se tam vlastně všichni nastěhovali, jako manžel s tou paní, aby tam syn nebyl sám. No a mně už se tam zpátky nechtělo, tady do toho se mi taky nechtělo. No tak tak jsem se tam rozhodla a napsala jsem manželovi smsku, že jestli se mě chce co nejdřív zbavit, tak ať mi to tady uklidí, tady to bylo nezařizený, binec, tak ať mi to tu uklidí, přestěhuje, to on na tohle slyšel. Já jsem si říkala, vrátim se, budu shánět, kdo by mě přestěhoval, jak to budu řešit, když se sotva hejbu. No tak on mě sem vystěhoval a já jsem se vrátila teda sem. Odjížděla jsem tam z bytu a vrátila jsem se sem. No tady to bylo všechno v pytlich. V krabicích ty věci, cizí prostředí, tak to bylo špatný ten návrat. Tam jsem odjížděla, rozloučila jsem se se psem a vůbec jsem se tam už nikdy nevrátila. Tak oproti tomu byl ten návrat letos sem takovej rozdíl, já když jsem sem přišla, tak se mi tu tak líbilo, jak se mi tu před tím rokem nelíbilo, tak teďka se mi tu líbilo, jak jsem otevřela dveře, tak všude moje věci, barvičky na zdech a tam bílý zdi v tom ústavu. Už jsem šla domu, do svého zabydlenýho bytu.

T: A kdybychom přešly k té spiritualitě, máte kolem sebe nějakýho spirituálního člověka?

R: Tak já jsem teda věřící, já chodim do kostela, ale to jsem odmalička. Já myslim, že kdybych neměla tu víru, tak bych asi žádnou perspektivu neviděla v týhle situaci. Pro mě je důležitý vědomí toho, že tohleto je všechno dočasný, že je to pomíjivý, že nic se neděje bez příčiny, všechno má nějaký důvod, když ho nevidíme, tak to asi jednou poznáme, k čemu to bylo dobrý. Že je všechno v božích rukou. Pro mě je bůh duchovní bytost. Ta existence toho, kdo řídí náš život, že to někam směřuje, i když je to těžký, že je to k něčemu dobrý. Já tomu říkám prozřetelnost, že ví k čemu je to dobrý, proč to je, jak to bude dál, někam to směřuje.

T: Takže se dá říct, že ta vaše situace je daná bohem, že má pro vás určitého smysl? Vidíte ho ten smysl už teď?

R: Ne.. nevidim... k něčemu to asi dobrý bude, nějaký důvod to snad má, mělo by mít.

T: Byl ve vašem člověk, který vás nějak inspiroval, co se týče víry?

R: Určitě jo, určitě, když jsme jezdili jako mládež na nějaký akce, tak tam mě určitě hodně ovlivnili, byli to kněží většinou. Vlastně za komunistů se oficiálně nesmělo, takže jsme vždycky říkali, že jedeme na chaloupku, chaloupky se tomu říkalo.

T: A teď nějak praktikujete tu víru?

R: Jojo, chodim do kostela, i když taky se to mění, někdy je člověk takovej zahořklej, zatrpklej, říká si, jestli to má celý smysl. Pak zas někde něco slyšim, třeba na těch Slapech. Já jsem tam taky na tom skútru jezdila do kostela, tam je takovej fajn farář, Polák. Stačí pár slov a zas to povzbudí. Jeho přístup, optimistickej, prohodili jsme pár slov. On mi říkal o nějakym pánovi, kterej měl rakovinu plic a nesnášel tu léčbu, takže zůstal úplně bez



lčby, já jsem mu řkala, že to mam takový, že se to jen zhoršuje, on si vzpomněl, že mě tam vídal před rokem, že jsem chodila líp. Tak se ptal, co mi teda je, tak jsem řkala, jak to je se mnou a on, že se stávají i zázraky, ne že bych tomu věřila, ale říkal mi o tom pánovi, kterej nemohl mít žádnou léčbu, když pak šel na kontrolu, tak mu najednou zjistili, že tam rakovina není, že to nechápali ty doktoři, prostě to byl zázrak. No a teďka, když jsem tam byla tu poslední neděli, tak mu gratulovali lidi k padesátinám. A on říkal, jak to bylo, když přišel z Polska, že je tady 14 let a když přišel v těch 36, tak že mu doktoři dávali 2 roky života. Neřek proč. Já jsem si v tu chvíli řkala, jestli když mluvil o tom pánovi, jestli nemluvil o sobě třeba, že teda říkal nějakému biskupovi nadřízenému, že snad ho nebude na ty 2 roky nikam jinam překládat, že snad zůstane na tom jednom místě, kam přišel, no a už je tam 14 let. Takže ne, že bych tomu věřila, že zázraky, ale měl fajn přístup, i si dělal legraci. Říkal, tak až přijedete za rok, tak já si připravím kázání o tom chromým, jak odhodil berle, jak byl zázračně uzdravený, vy sem přijdete s berlema, odhodíte je a půjdete bez nich (smích).

T: Máte tady taky někoho takovýho v kostele?

R: Tady ani ne, tady když jsem přijela, byla jsem tu v kostele, tak mi to přišlo takový...no nelíbilo se mi to tolik. Povídali jsme si se synem večer, tak jsem mu řkala, že mi to tady přišlo takový dlouhý, rozvláčný, tam to tak odsýpalo, dokázal zaujmout hezky ten pan farář a vkládal do toho historky ze života, i legrační. Tady nikdo takovej není. Ale my se spíš scházíme s ženskejma na modlitby matek. To je taková skupinka, kde se hlavně modlíme za děti hlavně. Takže s těma si nějak spíš dokážu popovídat o životě, o problémech. Jedna maminka tam taky prožívá takovou situaci, že manžel si našel jinou a mají 4 děti, tak to máme takový společný. I když ona není nemocná, je v jiný situaci, ale zas má ty děti, chodí do práce, má jinej režim.

T: Hm, to je hrozně důležitý, že někoho takovýho máte, s kým to můžete sdílet. A co je pro vás v životě nejdůležitější?

R: No pro mě vždycky byla rodina. Rodina, děti. Teďko když se mi rodina rozpadla, tak to spíš hledám. Snažím se to najít, jak se ještě uplatnit, realizovat nějak. Jestli vymyslím něco, kde bych mohla bejt nějak platná, mě to táhne do té sociální oblasti. Já jsem někde četla, že ten hospic domácí, shání dobrovolníky třeba i pro práci v administrativě, tak uvidim, chodit někde v terénu by byl problém. Já sice jezdím na tom skútru, ale to je taky složitý, musíte najít bezbariérový místa, nebo pak někde zaparkovat, nedá se s tím v dešti. No jednou zmoknul, napršelo do té elektroniky a rozbil se. Tak jsem pak byla uvězněná doma, sháněla jsem, kdo mi to spraví, platila jsem pak drahou opravu. Teď jsem doma tejdén, tak dávám do pořádku takový ty resty co mam, ty organizační věci, s pracákem, s doktorama, a tak. Nějakou rehabilitaci si chci domluvit aspoň jednou týdně, abych v tom pokračovala, a pak se rozhlídnu po něčem dalším. Najít něco šikovnýho, co bych mohla dělat. Já hledám na internetu, to je pro mě nezbytnost, spojení se světem, hledám tam informace, kontakty s lidma. Jsem na facebooku, v několika skupinách lidí s roztroušenou sklerózou, takže i tam si takhle informace předáváme.

T: A dělají se nějaký setkání pacientů?

R: Dělají, byly v Praze, v Uherskym Hradišti, no ale já mam problém se někam dostat. Já jsem tady i v ROSCE, ale je nás tak málo, že se žádný pravidelný aktivity nekonají. Já jsem myslela, že třeba nějaký cvičení by mohlo bejt, ale tady je nás tak málo, že se nic neděje, tak by se to vůbec nevyplatilo. Chtěla jsem i hypoterapii, ta pani předsedkyně byla ochotná vypsát projekt, něco pro nás udělat, ale nebyl zájem od lidí.

T: A ještě se zeptám, je něco v životě, co vám dává naději?

R: No nějaký to vědomí toho, že k něčemu to je, že jednou snad bude líp, že se nějak uplatnim nebo že se to ještě všechno časem vylepší ty vztahy v tý rodině. Moc si plánovat nemůžu, to je těžký, když se sotva někam dobelhám, těžko můžu dělat nějaký plány. Ale jak potkávám ty lidi na těch pobytech třeba, tak mi tam radila jedna pani, že centrum Paraple, že pořádají různý sportovní aktivity pro hendikepovaný, že dělají i lyžování, takže furt ještě věřim, že něco někde najdu, nějakou radost, ale konkrétně nevim, nechávám tomu čas, věřim, že všechno přijde, kdy to má přijít.

T: Kdybyste mohla něco vzkázat jiným lidem, co by to bylo?

R: Tak asi, ať se snaží žít přítomným okamžikem, nějak moc se netrápit tím, co bylo, neupínat k tomu, co bude, ale spíš to nechávat tak, že to bude, jak to má být, ale samozřejmě musí pro to taky něco dělat, aby něco bylo. To jsme řešili i se synem. On je ve třetíáku na gymnáziu a plánuje co dál. On byl od základky rozhodnutější, že půjde na medicínu, teďko nějak polevil v učení, měl nějakou krizi, věnuje se spíš dobrovolnictví, došel k tomu, že ty známky nejsou zas tak důležité, jenom teď už zase neví, jestli zvládne přijímačky na tu medicínu, takže by zkusil něco podobného, třeba záchranář by ho lákal. Jenže on neslyší od narození na jedno ucho, tak neví, jestli to nebude překážka, takže taky to řešil, byl z toho takovej, že neví, co dál, že se půjde žít rukama, no... tak jsme došli k tomu, udělat pro to, co chceme, co je v našich silách, ono se to ukáže, jak to má být. A já pořád nevím, co chci. Tak spíš tak nějak hledám. Jsem otevřená k tomu, co slyším, čtu, pak si hledám bližší informace. Snažím se tady neuzavírat, jít mezi lidi, jít tomu nějak naproti. I když taky je to těžký v tom mém stavu. Já jak jsem se vrátila z té rehabilitace, tak já mam dlouhodobě bolesti, bedra a tady ty kyčle, tak to bylo strašný, já jsem v noci nemohla bolestí spát, musela jsem si pak zajít na ortopedii. No já jsem s tím chodila i na rehabilitaci, ale nepomohlo to, já mam na tý bederní páteři artrózu mi zjistili a ty kyčle, to je jak nemůžu ty nohy pořádně zvedat, jak to tahám všechno v těch kyčlích, tak to je takovej začarovaný kruh. Jak mě to bolí, o to hůř chodím, dlouho nevydržím na nohou. Já jsem to teď měla hrozný, jak jsem přijela, na ortopedii mi udělali obřížky, tak je to trochu lepší.

## **Katka**

T: Moje první otázka je, jak vypadá váš život od té doby co trpíte bolestma?

P: No já tam toho mam víc, ale vlastně teď mam poslední dobou i záda, vlastně nevím, na co se soustředíme víc, protože ty záda nejsou tak častý. Jinak mam 20 let roztroušenou sklerózu.

T: A jak se vám změnil život díky té nemoci?

P: No člověk je hodně unavený, bolesti mívám, dá se říct po vpichách, když se ráno vzbudím, někdy mam bolesti kloubů, svalů, někdy je to lepší, hodně jsem zjistila, že i je znát změna počasí na ty bolesti. Tak nějak podle toho. Svůj život dá se říct, ne že bych ho té nemoci obětovala, ale fakt je, že když ráno vstáváte a jdete do práce, tak jako všichni ostatní, tak je to jinak. Člověk se musí překonat, ta bolest tam je, ale chodím klasicky do práce, teď teda jsem na neschopence, ale když člověk je pracovní schopný, tak dělám, to co ostatní, ale to víte, je tam určitý omezení, ty bolesti tam jsou. Ale když budete ostatním říkat, že máte bolesti, máte bolesti kloubů a svalů a berete na to prášky, tak lidi akorát otrávíte a nikdo s váma za chvilku mluvit nebude.

T: A máte někoho, s kým takhle můžete mluvit?

P: Mam pár kamarádů, ty se hodně věnujou spíš léčitelství, nebo stejně postižený pacientky, který ví, o čem se mluví, který to pochopí víc, ale nejsme spolu natolik často v kontaktu, abychom si to mohly říct hodně často. To by člověk potřeboval být s tím člověkem každý den, abyste si s ním popovídali, abyste byla veselejší, aby prostě ta bolest byla poloviční nebo třetinová. Když se to dostane ven z toho těla, tak to bolí míň, nebo když vidíte pochopení.

T: Takže máte ty spolupacientky...

P: No voláme si, nebo jdeme na kafe, ale chtělo by to být s těma lidma častěji no, když by se dělaly nějaký srazy těhle lidí, co mají tyhle problémy, bylo by to úplně ideální, protože ty lidi maj stejný problémy a zdravěj nemocnýho nepochopí a ani ho nechce pochopit, protože ho otravujete, obtěžujete a říkám, budete-li mluvit mezi zdravýma lidma o tom, že máte bolesti, tak vás nikdo nepochopí a za chvilku zůstane člověk úplně sám, to nejde. Musí se prostě zavřít oči, dělat jsem veselá, jsem free a prostě. Přijít domu, vzít si třeba prášky na bolesti nebo jít ven mezi lidi, aby o tom člověk nemusel přemýšlet, ale nepochopí to lidi. Nedá se.

T: Vy jste říkala, že máte kamarády léčitele.

P: No s těma se stýkám, když mam třeba nějaký větší problémy nebo když mi je hodně ouvej. Oni hodně léčí pomocí energie nebo jenom popovídají, ale ono se uleví, jenom když s nim sedíte. Fakt je, že to člověka přinutilo po těch letech. Lékaři vám dají jen prášky na bolesti. Tohle je ale o psychologii dá se říct, protože už jenom to, že to s váma proberou a kamarád mi, já jsem měla bolesti, když jsem byla před rokem na operaci zubů a sestřička mi dala injekci, dám příklad, která měla proti bolestem trvat tři hodiny a ona trvala půl hodiny a ty dvě a půl hodiny ona vám řekne, ale já vám nemam co dát. Já říkám, sestři ale já tady lezu bolestí po zdech, po tý operaci, tak to zkuste zaspát, no to dělám doteďka po tý operaci a psala jsem tomu kamarádovi, že je mi strašně špatně, že už umírám bolestí. A on tak se chvilku posad', já něco vyzkouším. No a za chvilku se mi udělalo líp, poslal mi na dálku energii a mně to přestalo, nebo ne přestalo, ale povolila bolest, já jsem teda mohla usnout a dočkala jsem se těch 3 hodin, kdy mi zase dali injekci na bolesti. Takže takhle jako říkám...

T: A on vám řekl, že vám pošle nějakou energii?

P: On to řek, já jsem mu zavolala, že mam strašný bolesti, že jsem po operaci ve vojenský nemocnici, po operaci zubů a že už nevím, co mam dělat. On mi říká, co ti je. Já že mi vytrhli osmičku a nemůžu vůbec mluvit a co mi dali injekce, ty už nezabírají. Dá mi je až za 2 hodiny a slzy v očích. On říká, hele já něco zkusím, já ti zkusím pomoci. Já vim, že on to dělá. Opravdu jsem cítila, najednou jsem začala bejt červená, začalo se mi ulevovat, jenomže to těžko pochopí třeba doktor že jo, když mu to budu říkat. Nebo sestřička, ale ta to viděla, že jsem za ní chodila, že jsem bolestí nemohla usnout a pak nic. Ona se mě ptala, říkala vy jste nám to zaspala. A já no, protože mi kamarád pomoh. Ona říká no to je dobře, to je dobře. Já jsem fakt před tím nemohla bolestí, to se nedalo. Já vydržim bolesti hodně, protože tady tímhle tím, těma bolestma stálejma člověk je naučeněj, že se s tou bolestí musí poprat. Ale tohleto to nešlo vydržet, to fakt nešlo. Ona mi řekne tak zkuste chodit, to celou dobu dělám. Přece nebudu otravovat sestru, když vim, že toho má hodně a stejně mi nijak nepomůže. Takže nejdřív zkusím všechny varianty a pak za ní jdu. Jenže oni jsou asi zvyklý, že nejdřív za nima lidi jdou a pak teprve něco zkoušej, já to dělám obráceně, já jí nebudu otravovat, když vim, že ona má práci a že ještě můžu zkusit chodit po chodbě, zkusit usnout. To už mam vyzkoušený z toho dřívějška. Ona na mě koukala, že jsem divná, ale najednou jsem usnula. Tak jsem říkala, kamarád mi pomoh, ale oni tomu nevěří.

T: Já chápu, že doktoři toho mají hodně, ale mělo by tam bejt asi i to, že si s váma popovídá, věnuje vám ten čas, pak úplně chápu, že lidi mají potřebu vyhledávat léčitele, kterej jim tohle dá...

P: Jasně. Přesně. Kolikrát ten rozhovor udělá půlku práce a je to. Je to pravda, že lidi se dneska hodně vrací k těmhle věcem, protože ano, mají na ně ten čas. Ona měla ta sestra měřítko na všechny pacienty 3 hodiny, já jak beru ty prášky už dlouho, tak to na mě fungovalo půl hodiny. Ona říkám ale já vám to nemůžu dát, to máte na 3 hodiny. Já říkám jako co.. tak snad musí potkat i pacienta, kterej už je závislej na lécích proti bolesti a jako co. Nevešla jsem se do tabulek. Teď si vezte, že bych toho kamaráda neměla, tak nevím.

T: A v jakých situacích vám nejčastěj pomáhá ten léčitel?

P: No já nevím, já si teď spíš už pomáhám sama. Když jsou takový záležitosti, když jsou ty bolesti větší, tak si už sama nepomůžu. Ale naučil mě si pomáhat třeba přijímáním energie sama, takže když mi není dobře, dělám tohle, když je mi ještě hůř, vim, že mu můžu zavolat. Kdykoliv, ale nechci toho zneužívat, on toho má sám dost, nechci vypadat, že ho otravuju, v době, kdy on má taky svoje, taky se musím sám sobě věnovat nebo jiným

lidem, ale fakt je, co jsem začala mít ty bolesti, tak si člověk začne tý alternativní medicíně věnovat víc, vidí, že mu to pomáhá. Takže jsem začala chodit i na přednášky a seznámila jsem se s hodně lidma. Nebo jdu do krámu a začnu se bavit s prodavačkou, najednou začnu bejt červená a pak zjistím, že ona je léčitelkou. Ty lidi na sebe narazí, aniž by se znali, jenom se začnou spolu bavit a poznaj to na sobě. Nevim jak bych to jinak řekla, ale prostě to na sobě poznaj.

T: A to se vám stává častějč, že takhle na někoho narazíte?

P: Hm, ano přesně. Šla jsem do obchodu, prodávali tam nějaký kameny, začala jsem se s prodavačkou bavit a jí bylo divný, proč chodím pořád do toho jednoho rohu. A já povídám, no mně je tady dobře a byla jsem celá červená, jak jsem si brala seshora energii a ona vy taky víte kam máte vlézt, no já za to nemůžu, mně se tady dobře vybírá a ona, že je tam nejlepší energetický místo. No tak to děkuju. Takhle jsme se začaly bavit. Jen tak a po třech letech se s ní potkám u pana doktora a zjistila jsem, že ona léčí lidi, že má snad nějakou ordinaci s nějakým léčitelem, a že mu vypomáhá. Dá se říct, že my se vlastně známe. Po měsíci jsem na ní dala telefon paní, který doktoři řekli, že má před sebou půl roku života a že už se nedá nic dělat. Jo, ale protože zase mam s tou alternativní medicínou takový zkušenosti, včetně těch bolestí a toho všeho, že jsem řekla, zkuste jim zavolat, protože i když doktor řekne, že je to špatně, tak to tak bejt nemusí. Mýmu tátovi dávali doktoři 2 měsíce života a byl tady 3 roky. A proč? Protože chtěl. A doktor řekne 2 měsíce života. Takže vás odbourá na ty 2 měsíce, ale přitom dá se říct, že ten člověk, když chce žít, tak může žít daleko dýl, jako muj táta.

T: To už by snad dneska neměli dělat, aby dávali takovýhle lhůty člověku....

P: Tak, tak. Tady u týhle paní, tý dali půl roku života, ta nekoukala nalevo napravo, ten půl rok jen vidí, vidí, co musí všechno zařídit, prostě si to tam tak vsugeruje, že za půl roku fakt umře. Takže jo, já s těmahle lidma ( *s léčiteli*) hodně přijdu do styku, ale když dřív mi to někdo říkal, tak jsem si myslela, že si vymejší. Mně jeden hrozně chytrej pán řek, že se tihle lidi potkaji, aniž by třeba chtěli. Já jsem říkala, no to bych chtěla vidět. Dneska vidim, že měl pravdu, že ty lidi se opravdu potkaji. Když mam bolesti nebo přijde něco, vždycky se stane něco, co mi pomůže. Jenom třeba prostě blbost, pustim si televizi a hned tam pouštěji reklamu na novou mastičku, která mi pak pomůže. Dřív to tak nebylo.

T: Vy jste říkala, že se dokážete léčit sama. Jak to probíhá?

P: Když mě to učil ten kamarád léčitel, vzal mě do lesa a řek, vyber si nějakej pěkej strom, kterej vypadá zdravě. A to, čemu se furt lidi smějou, jak Zeman chodil na stromy, tak já jsem zjistila, že to je fakt pravda. On mě tenkrát vzal vedle sebe a já jsem to necítila, když jsem u toho stromu byla sama, ale když jsem byla u něj, měla jsem vařící ruce a ještě jsem se stromu ani nedotýkala. On stál vedle mě a já jsem najednou měla vařící ruce. A ptám se, co to je? A on, to je to, že ti ten strom pomáhá. Pak mě ještě bral na stromy nebo na procházku a říká, dej si takhle ruce a zkus to. Vedle něj jsem zjistila, že mi to funguje. Pak jsem to začala zkoušet i sama. Začala jsem těma stromama a teď už si jenom poprosim nahoru, potom poděkuju a cítim to vařící v rukou a já se tím léčim. Poprosim si nahoru, začnou mě pálit ruce a tím do mě jde to teplo léčivý, to co pomáhá. Pak vždycky poděkuju. To mě taky učil, když jdeš ke stromu, popros ho a pak vždycky poděkuj. Je to tak. Takhle se daji léčit i rostliny. Já jsem měla zničenou kytku na zahrádce, která byla hodně drahá. Muž jí chtěl vykopat, tak mu říkám, počkej, já něco zkusim, no a ta kytka roste dodnes. Ona nám už usychala a já jsem jí poslala tu energii. Jak mě

ten kamarád naučil, říkal, že to funguje na všechno, jak na moje bolesti, ale i na druhý lidi. Měli jsme doma nemocný zvíře a to zvíře žije.

T: A co myslíte, že je to léčivý, to jak říkáte, ta energie zeshora?

P: Oni mi všichni říkali, že je to vesmírná energie, nebo bůh...

T: A co vy myslíte, že to je? Co si představujete, když prosíte?

P: No já když prosím, tak já vždycky... nebo já když jsem byla v největší nouzi v životě, měla jsem nějaký trápení, tak jsem se vždycky k tomu bohu obracela, to přiznávám. Fakt je, že jsem i v době, kdy jsem dělala maturitu, mně umřel otec, měl rakovinu střev a vlastně před maturitou umřel. Já jsem nebyla schopná se soustředit, takže jsem se to prostě nenaučila. Jenomže já jsem si právě poprosila nahoru a já jsem ze 30 otázek ve všech předmětech uměla jen 3 a mně vždycky, ta jediná co jsem uměla, padla. Tak říkám hezký. No ale pak když to vidíte časem, dá se říct ve vícero věcech, že to funguje, tak je mi to divný, já nejsem typ, co by tomuhle věřil. Kamarád mi vždycky říkal tenhle ten léčitel a tohle, ale ty tomu nevěříš vid'? No nevěřila jsem, ale dneska už se tím nezabývám, neřeším, jestli to tak je nebo není. Já to dneska vím, vím, co mi pomáhá, co mi funguje a není pro mě důležitý jak nebo co to je. Prostě to vím. Nemusím to nijak pojmenovávat. Neztrácím čas přemýšlením, jestli jo nebo ne... mně je to úplně jedno. Mně to funguje a basta.

T: A dá se říct, že věříte v boha nebo v něco, co nás nějak přesahuje?

P: Já nevím. Jak říkám... někdy je to bůh někdy vesmírná energie, ale prostě to zabírá. Já jsem třeba ochrnula na půlku obličeje. Nikdy bych nešla do kostela. V té době jsem měla spadlej obličej a řekli mi doktoři, hrozně to bolelo, řekli mi, že mi to zůstane, křivá pusa, když jíte, všechno vám teče ven, nemůžete mluvit ani se smát, půlka obličeje nebyla prostě moje. A tak jsem ten krok, jak jsem byla materialistická a v životě bych do kostela nešla, tak jsem tam šla. No a prostě jsem se uzdravila. Oni mi teda řekli, že ten nerv dorůstá. Jestli to ale bylo tím, že jsem tam šla nebo ne, já nevím. Když mi je ale nejhůř, tak tam jdu.

T: A co myslíte, že se tam s vámi děje, když tam jdete?

P: Já se neumím modlit, ač jsem křtěná... jen jsem tam seděla a říkala si, ježiš, jestli něco existuje, ať mi to pomůže, to se nedá vydržet, ta bolest je šílená. Jak bolest, nechci takhle vypadat, pokřivenej obličej... A zabralo to. Kdybych to někomu řekla, že jsem chodila do kostela si pro pomoc, tak mi nebude věřit, budu vypadat jako magor.

T: A zabralo to.

P: Oni doktoři řekli, že ten nerv může dorůst. Já jsem to pak neřešila, čím to je, že jsem se uzdravila. Prostě jsem tam šla. To jsou takový ty moje jiné věci, který mi pomáhají. Prostě člověk se, když mam ty nejhůř bolesti snažím se, jak můžu.

T: Dalo by se říct, kde teda hledáte pomoc, když je vám úplně nejhůř?

P: Hodně v přírodě nebo mezi léčiteli, jak jsem říkala. V přírodě si hodně všímám stromů, jak jsou hezky narostlý, všímám si zvířat, jak je tamhle hezkej pes. Odpoutávám pozornost. Nesedím doma, nesoustředím se na bolest. Taky hodně pohyb, kolo, ale tolik to nejde při těch bolestech. To je pravda.

T: Máte pocit, že kolem sebe máte spirituální lidi? a co vás na nich inspiruje, co vám vadí?

P: Já mam kolem sebe takový lidi, to jo. Nemam ráda, když ty lidi pak nemluví pravdu. Měli by bejt jiný si myslim. Vždycky to ale řeknu, že mi lže. Třeba kamarádka mi řekla, že mi vyloží karty, ale já vim, že to nemůže umět, před 14 dny si je koupila. Tak jsem jí řekla, já nevím, jak mi může říct, že to umíš, když jsi je před 14 dny kupovala? Ale nedá se o těchle věcech mluvit s lidma, co to nezažili, vypadáte pak jak magor, lidi co to nezažili, vám nevěří. Lidi, co to zažili, tak ví, že to funguje. Já když mam problém, vim, že to dokážu vyřešit pomocí té energie, jsem o tom přesvědčená.

T: Ono je to možná jedno, co si myslí ostatní lidi, hlavní je, že vám to funguje...

P: Přesně. Dneska vim, že to prostě funguje a když mam bolest tak to využiju a ostatní, ať mi trhnou nohu. Ono mi ani nic jinýho nezbyde, stejně nemam co ztratit, ale prostě kdybych si to zkusila jednou, ale já už jsem to dělala tak stokrát..

T: A vy se léčíte i u klasických doktorů?

P: No chodim, když potřebuju, řeknu si o brufeny nebo tak, ale já když jsem začala mít bolesti, tak jsem mohla mít třeba 6 brufenů denně, to mi řekla doktorka. Představa, že to tělo takhle zatěžuju, pro mě byla šílená. Takže já jsem se naučila tu bolest tak dlouho snášet, až se mi to povedlo, nebrala jsem jich 6 ale třeba jen 2. Na jednu stranu je to hrozný, na druhou stranu úspěch. Pak když se mě doktor ptá, vy jste si těch 6 prášků nevzala? Klidně si je vemte. No ale já si přece nezlikviduju játra. Pak jsem se dozvěděla, že brufen zatěžuje srdce hodně. No tak proč bych to brala. Jenže pak když dostanu větší bolesti, no tak si je vezmu, ale je to jen výjimečně. Pani doktorka mi vůbec nic neřekla o tom, že by ty brufeny byly i nějak negativní, ona jen řekla vy budete mít tako velký bolesti, že si klidně vemte 6 prášků. pro mě bylo úplně nelogický brát tolik prášků, vždyť to musí být hrozný svinstvo. Ona prostě nic neřešte, klidně to berte, není problém. To bych byla feťák. Jediný co mi kdy kdo řekl je, tady máte prášky proti bolestem a nazdar. Bolesti mam, ale vždycky se tak nějak snažim... třeba jí řeknu, že nepotřebuju napsat žádný léky. Mně přijde, že to tělo je tak rozbolavělý, že se časem na tu bolest dá zvyknout nebo jak bych to řekla. Už s tím umim žít, aby se to dalo snést. Když je nejhůř, tak si ten prášek vezmu, ale jinak si pomáhám, jak to jde, opravdu alternativně. Pro mě bylo neuvěřitelný to s tím zubem, jak jsem vám říkala. Tohle byla fat výjimečná situace, to byla bolest, to jsem nezažila. Už je to pryč, ale zrovna dneska jsem si na to nějak vzpomněla. Během hodiny mi bylo líp.

T: Tak já tu mám ještě nějaký otázky. Patří teda podle vás spiritualita do vašeho života.

P: Určitě. Jako ne že bych se scházela a vyvolávala duchy, to ne ☺. Ale jak jsem říkala. Mně se třeba stává tolik divných věcí. Já třeba na někoho pomyslím a do tejdne ho potkám, přitom jsem ho před tím neviděla 5 let. Nebo mě napadne, že nemam finance a přijde mi vratka za vodu. To se mi dřív nestávalo. Pravidelně se třeba dobíjím, ráno, když mam čas nebo večer, když jdu spát. Takhle si dám ruce a poprosim si o energii a najednou mě začnou pálit ruce, stačí chvilka, někdy třeba i usnu, ale to mi léčitel řek, nevadí, že usneš, tím líp pro tvoje tělo, dostáváš

do sebe zeshora energii a léčí tě to. Tak já tak třeba usnu a ono je mi do rána líp. Cejtím se pak, jako by mě někdo nakop, jako bych byla živější nebo jak bych to řekla, nevim. To dělám, když to jde, nebo když mam nějaký problém.

T: Mluvila jste o tom, že těch léčitelů bylo víc, se kterými máte zkušenost...

P: No, já jsem hodně chodila i na přednášky. Na těch přednáškách se setkáváte s lidma, znám jich víc, vim o nich, to jo. Já jsem se k tomu dostala úplně náhodou přes jednoho člověka. Doktoři mi řekli, že bolesti budou a já jsem se z toho sesypala, byla jsem z toho tak špatná, že mi kamarádka řekla, počkej, já zavolám známému. Ten mě dostal k člověku, kterej byl léčitel. Tenhle člověk mi řekl, i když ti doktoři řeknou, že budeš mít bolesti nebo nějaký velký problém, tak to nikdy zabítý není. Tenhle člověk mi řekl, můžeš cokoli, můžeš si pomoci sama, pomáhat jiným lidem. Já jsem si tehdy řekla, co to mele za kraviny, opravdu, co to mele. Já mam nějaký problém, o kterym mi dneska doktor řekl a já to jen tak nevyřeším. On řekl, posloucháš mě vůbec? Je to 25 let zpátky, já se před ním dneska klaním, vim, že měl pravdu a dneska se fakt stydím, že jsem mu nevěřila, myslela jsem si, že je úplně blbej. Ono to tak ale je. Tenhle člověk mě nakop.

T: On vám teda řekl, že se máte možnost sama léčit?

P: Ano. Já jsem k němu začala chodit, protože on na mě hrozně dobře působil ten první nákop, kdy jsem byla úplně psychicky zhroutená od doktorů dá se říct. On měl hrozně milej hlas a psychicky na mě strašně dobře působil, řekl, že není problém, že se všechno dá řešit. On mě dostal nejdřív psychicky do normálu. Začala jsem tam chodit třeba jednou za měsíc a já jsem tam přišla a řekla jsem nějaký svoje poznatky, on mi tenkrát řek, že časem bych třeba mohla léčit i jiný lidi, nejen sebe. Já jsem si říkala, ty jsi divnej...

T: A jakým způsobem vás ten člověk léčil?

P: Energií na dálku. On říká, já se jenom soustředím na toho člověka, myslím na něj a funguje to. Já když jsem za ním pak přišla, že vidím něco kolem lidí, on mi řek, to je normální, ale ne všichni to vidí. Viděla jsem takovou jako auru kolem lidí, teda energetický pole kolem člověka. Pozdějc jsem to začala vidět i v místnosti kolem lidí. Když jsem mu to řekla, že se bojím, co to je. On mi řekl, že je to v pořádku, že jsem citlivá a můžu si tak pomoci. Já musím bejt úplně v pohodě, abych to viděla. Nevidím to, když jsem unavená nebo mam bolesti. Jiná léčitelka, u který jsem byla, tak mi řekla, že léčení je hlavně o tom, že si s někym povídáte. Kolikrát to prej i stačí. Dá se říct, že vícero lidí, se takhle podílelo na tom, že jsem se do toho dostala. Věřím, že je něco, co je nad náma. Ty hodně šikovný lidi, co jsem potkala, říkali vyloženě bůh. Já nevim, jestli je to bůh, nebo vesmír, vesmírná energie. Když jsme byli malý, babička vždycky říkala, že bůh je nějaký pán nad námi. Tak je mi ta představa asi bližší než nějaká energie, to si nedovedu představit. Já třeba hrozně ráda nosím na krku křížek, ale pravidelně do kostela nechodím, až na ty zážitky co jsem říkala, nebo jako malá s babičkou. Ale nemůžu zase říct, že bych v boha nevěřila, několikrát se mi to potvrdilo, že to takhle nějak funguje. Je mi jedno jak, ale asi něco takovýho bude. Je to pro mě něco, co funguje.

P: Co je pro vás teda v životě důležitý?

T: Určitě zdraví, někdo říká rodina, ale když nebude zdraví, rodina může bejt dvacetkrát. Prostě zdraví. Mně asi dává i velkou naději to lidový léčitelství, alternativní medicína. Když je m nejhůř, doktoři mi stejně nepomůžou.

Podle mě je nejlepší kombinace obojího. Léčitel si s váma dvě hodiny povídá, ale doktor na to nemá čas. U doktora mi to chybí, že je tam třeba jen těch 5 minut. Ten doktor by měl být podle mě hlavně psycholog, šikovně odhadnout toho člověka, co nejvíc potřebuje, jestli teda teď ten prášek nebo se jen vykecat.

T: Co byste třeba vzkázala dalším lidem?

P: Já si myslím, že nikdy neházet flintu do žita. V ničem, ale fakt v ničem. Říkám já jsem se v životě setkala s takovými bolestmi, i s rakovinou a vim, že vždycky něco existuje, co se dá. Když nebude tenhle doktor, bude jiný doktor. Vždycky je nějaká naděje. Pořád se snažit být pozitivní, jinak by se z toho člověk zbláznil. Říkat si není to nejhorší, vždycky může být hůř. Je zbytečný se trápit. Řekla bych, jak jsme teď zabředly do těchhle věcí, že je taky důležitý, chovat se ve všech směrech slušně. Dnešní společnost je taková, jaká je. Když budu zlá já a ostatní zlý, tak celkově bude zlo už úplně všude, takže já bych řekla chovat se tak, abych se nemusela stydět. Dávat to i okolo lidem, aby se třeba změnili, nebo jak to říct. Myslet pozitivně ve všech věcech, i když je to hrozně těžký. Lidem by hrozně pomohlo, kdyby s nima doktor víc spolupracoval no.

## Dana

P: No já jsem byla před rokem na operaci, půl roku před tím jsem chodila všude možně, a pak mě poslali na neurochirurgii, já už jsem chodila fakt špatně, byla jsem už úplně vykrivená, bylo to hrozně nepříjemný, já jsem se tý operace bála, tak jsem pořád hledala, snažila se, jestli by mi nepomohly třeba nějaký jiný metody, rehabilitace. Pan doktor, když mě viděl, tak říkal, že mně pomůže už jen ta operace, tak jsem na to pak přistoupila a ohromně se mi ulevilo. Ty bolesti ustoupily, je to mnohem lepší, ale ty problémy tam pořád jsou, pořád mě to nějak omezuje. Před tou operací já jsem byla v lázních a chodila jsem ke 4 fyzioterapeutkám. Každá měla úplně jiný styl, já jsem v tom měla hrozně galimatyáš, tak jsem nevěděla už vůbec co. No a pak jsem se přes syna dostala sem na tu rehabilitaci. On mi to nějak zařídil. Tady v tom mam aspoň jasno, tady chodíme k jedné fyzioterapeutce, ale je to hrozně těžký všechno zkoordinovat, já už mam takový pohybový zlozvyky, tak je to těžký dát to dohromady znovu. Zkoušela jsem i Vojtovu metodu, taky tu se mnou dělali nějaký cvičení na odnaučení těch zlozvyků, něco jako, že člověk by se měl podobat miminu, co se toho držení těla týče. U těch dětí je to bezprostřední takový všechno, oni třeba dýchají pěkně do břicha a my to tam všechno zatahujeme. Jde tam hlavně o dýchání a jak to tam všechno zapojovat, u mě je problém tady v tý bederní části. Mně to všechno začalo v roce 2014. Jednou jsem se vzbudila a hrozně mě bolela hýždě a tady mi to šlo do nohy. Tak jsem šla k doktorovi, ten mi předepsal rehabilitace. No a chodila jsem na elektroléčbu, parafíny, ultrazvuk... já nevím už ani. Chodila jsem tam a chodila a furt to nebylo dobrý. Pak teda mě poslali na neurologii a tam mi udělali rentgen a přišli tady na to.

T: Hm, a kdybychom se měly bavit o tý spiritualitě, tak se vás zeptám, jestli je to pro vás důležitý?

P: No my jsme byli všichni katolíci, vyrůstala jsem v tom. Maminka byla hodně, pokud mi byl někdo nejbližší, tak to byla ona, no a ona tu útěchu i od tý bolesti hledala nebo našla v tý modlitbě. No a já teda jako už úplně ne. My už jsme k tomu zas tak vedený nebyli. Nemůžu říct, že jsem úplně nevěřící, ale prostě já nevím... máme taky takovou špatnou zkušenost v rodině, moje neteř, malá holčička, bylo jí 9 let, tak zemřela na rakovinu. Tam prostě všichni kolem byli věřící a všechno, takže potom to bylo velký zklamání, takže jo... nechci se nijak rouhat, ale nemam tak jako nějak vztah k tomu moc. I když, to možná každé, i nevěřící, když máte pak bolesti



hodně velký a jste někde třeba sama, zalezlá v pelíšku někde a je vám zle, tak prostě ty ruce sepnete a prostě se vám vybaví třeba z toho dětství ty modlitby nebo tak, to je pravda (pláč). Promiňte, já jsem si vzpomněla na mamku, tak...

No já mam kolem sebe lidi, třeba moje bejvalá kolegyně, ta je u nějaký církve, a s tou občas, oni mívají třeba takový hezký přednášky, třeba o nějakých knížkách, tak já tam s ní jdu a vůbec si neuvědomim, že vlastně se to potom obrátí k tý víře, to já už si tam pak připadám cizí, jako nezapadlá. Oni mají na tý faře třeba takovou kavárničku, pořádají tam koncerty, tak já tam chodim, povídám si s nima, ale ne o víře, jen o běžných věcech. Ona ta kolegyně ví, že mam tyhle zdravotní problémy, ona je prostě no já myslim, že ty věřící lidi jsou taková vnímavější, dokážou se víc vcítit a snaží se vám pomoci. Takže ona taky vlastně mě tam doporučila jednomu pánovi z té církve, kterej se věnuje nějakým rehabilitacím, to mi hodně pomohlo. Bylo to i hodně zaměřený na to dechání a takhle. Já nevim, jestli k tomu duchovnu, já asi nejsem správněj člověk, já k tomu fakt... no říkám ale, mam zkušenost, že když mi je ouvej, tak se k tomu nějak obracim, ale nemam pocit, že bych byla v běžným slova smyslu duchovní člověk. Jo a ještě já jsem kdysi, já ani nevim, jestli to mam říkat, no já tomu snad ani nevěřim, ale měla jsem takový období. Dozvěděla jsem se, že tam má bejt přednáška, nebo nějaký povídání (smích), ono to zní hrozně blbě. Já jsem tam prostě šla mezi ty lidi a ten pán, co se tam o něm mluvilo, byl to nějakěj léčitel, on to byl takovej zajímavěj pán, hodně charismatickej, dávali nám jeho fotky, dostali jsme fúru brožurek o něm, no a tam právě byli lidi, který měli nějaký zkušenosti s léčitelstvím, tak jsem tomu zas tak nevěřila, ale bylo mi tam mezi těma lidma hrozně dobře, tak jsem to zkusila, ti lidi byli hrozně fajn, ale já prostě tomu moc nevěřim. Já mam tady problémy s kyčlema, se zádama, s bedrama už strašně dlouho, tak já jsem vyzkoušela už kde co, i různý léčitele. Já jsem ale s léčitelem měla vždycky hrozně špatnou zkušenost. Se mnou to prostě nehnulo. Někdo říká, že je to tím, že tomu nevěřim.

T: No a v čem spočívá ta špatná zkušenost?

P: No byla jsem u několika léčitelů. Mam špatnou zkušenost, že nic. Jednu zkušenost mam vyloženě špatnou, fakt nepěknou. To jsem absolvovala ještě před tou operací, jak ta rehabilitace byla pořád k ničemu. Jednou jsme byli na nějakým výletě, tam jsme se seznámili s nějakějma lidma, oni hrozně vychvalovali nějakýho člověka, no ale muj muž je hrozně proti tomu. Já jsem mu říkala, hele já ještě to chci zkusit před tou operací. No tak jsem si řekla, že to zkusim. No to bylo opravdu, já jsem si pak řekla, že s těmahle věcma končim, víckrát nikam nepůjdu, budu věřit už jen doktorům. Už pohled na toho pána (*léčitele*) mě úplně odradil. To byl pán, když jste se na něj podívala, ten byl vyloženě nemocnej. Obloustlej, tlustěj, obrovský nohy, sotva šel. My jsme se s nim setkali v nějakym podniku, čekali jsme tam na něj, až přijde. On šel někde do těch schodů, nesl tašky, ani to nemohl unést. Teď jsme přišli do nějaký místnosti, tak jsem si říkala, to bude asi čekárna, tak jsme se tam napsali a vedle potom chodili lidi. To byli nemocní lidi. On tam měl vyhrazený nějaký dvě místnosti, už samo o sobě bylo divný, že to setkání s nim proběhlo v nějaký jakoby továrně. Teďkon teda to nebylo tak, že ta první místnost byla čekárna, ale my jsme všichni šli do té jedný maličké místnosti. Uprostřed bylo lehátko, tam seděl on. Byli jsme tam muži, ženy, děti a kdo šel nahoru na to lehátko, tak se musel svlíknout do prádla, všichni ti lidi tam na vás koukali, vy jste tam seděla skoro nahá a on vás přede všema vyšetřoval. Já jsem tam seděla vedle nějaký pani, když jsem viděla, jak to všechno je, tak jsem říkala, já jdu pryč. Ona mi ale říkala, neřešte to, neřešte to, uvidíte, že vám pomůže. Neřešte tady ten stud, nic takovýho, uvidíte, on vám pomůže. No tak co, tak jsem si řekla, stud, jsem stará, tak mně je to fuk. Příjemný mi to ale nebylo. Tak jsem si vylezla na to lehátko, on

tam někde něco prostě nade mnou něco rukama. Říkal, že mam poškozený nějaký obratle, nebo co tam povídal, já nevím. On totiž si přitom ještě povídal s nějakým lidem o svojí dovolený, co tam dělal nebo co. Já jsem si tam připadala jako ten nejmenší človíček. Poníženež jako. Úplně hrozně nepříjemný. On že by to bylo potřeba víckrát, tam přijít. On se na to koleno podíval a říká, vy tam nemáte vůbec žádnou chrupavku, přijďte znovu. No ale už jsem tam nešla, to fakt ne. Když jsem to říkala muži, tak prostě jsme říkali, to fakt bylo opravdu... no a přitom ty lidi, co nám ho doporučili, tak říkali, že toho pána, že měl mrtvici a dostal ho z toho. Dítě, že jim že vyléčil z astmatu, ale úplně vyléčil. No tak když vám tohle někdo říká, takhle konkrétně, tak když si to někde přečtete, tak si říkáte, je to přehnaný, ale takhle... Já jsem už fakt byla v té situaci ráda, že bych se dostala někam, kde mi pomůžou.

Takže já jsem teď ráda, že jsem tady, kde cítím, že to zabírá, i když ono to už nikdy nebude bez bolesti. Dřív jsem dělala v nemocnici u dětí, sestru, no a tam jste pořád nad nima ohnutá, to jsem dostávala zabrat. Takže tak. Já toho tady nablekotám (smích). Já prostě říkám, jak to všechno cítím.

T: To je úplně v pohodě, já jsem ráda, že o tom takhle mluvíte. Ještě bych se zeptala na pár věcí. Co se týče hodnot, co je pro vás důležitý?

P: No teď teda určitě zdraví na prvním místě. No nejenom svoje, ale v celý rodině. Kluci měli taky sklony k astmatu, alergiím. Takže je to prostě no, zdraví na prvním místě. Pak určitě pohoda, opora v rodině, ve vztahu. To si nemůžu stěžovat, to mám v manželovi. My jsme spolu celý život. My jsme spolu chodili do jedny školy, manželovi bylo 14, mně 13, tak jsme spolu kamarádili. Na střední jsme o sobě pořád věděli, i když jsme byli každé jinde, my jsme si psali dopisy k narozeninám, svátku. Pak jsme se sešli na mým prvním plese, někdy v 18. Tam jsme se viděli, tam už jsme o sebe měli zájem, začali spolu chodit. A prostě nám to vydrželo dodneška. Z kamarádství až do manželství. No máme 2 syny. Jeden je svobodnej pořád, druhý ženatý, ten už má dítě.

T: A věříte, že nás něco přesahuje?

P: No to je to, co já si pořád říkám, něco bejt musí. Ale abych to v sobě měla nějak srovnaný, i když už bych mohla mít v tomhle věku (smích), ale prostě pořád nemám. Zás třeba nemůžu říct, že v nic nevěřím, já si myslím, že určitě, někde něco musí bejt. Jenže pak když vidíte, co se všechno děje, jak se lidi zabíjí, tak si říkám, kdyby byl nějaký bůh, tak tohle přece nebude možný. Pak se ale říká, že je tohle nějaká zkouška. Já nevím. Já s málokým se o tom takhle bavím jako s vámi, v běžným životě málokdy mam příležitost. Já nad tím prostě moc nebudám. A vy jste si vlastně proč vybrala takovýhle téma?

T: No já si myslím, že každý člověk má v sobě nějakou spiritualitu, i když to tak třeba nepojmenovává. Mě to hodně baví objevovat, pak vidíte člověka, kterej vám tvrdí, že spirituální není, ale to co vám říká, jak žije... mně hodně baví taková ta každodenní spiritualita, třeba v přírodě...

P: No jak říkáte, v přírodě je to pravda. To mě hrozně často překvapí třeba nějaká maličkost, nad kterou zůstane rozum stát. Jak je třeba něco krásně zbarvený, nějaký brouk. To je pravda, my jsme v přírodě pořád.

T: A ještě poslední, co byste vzkázala jiným lidem?

P: Aby byli na sebe hodný, byli k sobě tolerantní, aby si každý neprosazoval jenom svoje já. To myslím jako i v užším kruhu, i v rodině, ono se to ale pak týká vlastně úplně všeho. A aby se o sebe starali, o svoje zdraví, dokud ho mají. *(Když jsem pro paní Danu šla na pokoj, tak zrovna hladila po vlasech asi 90letou spolupacientku, mimo záznam vypráví, jak se jí v nemocnici ujala a chodí všude s ní, protože se babička už moc neorientuje).*

## **Barbora**

T: Jak se vám změnil život po sdělení diagnózy?

P: Já jsem dřív pracovala u policie, dělala jsem administrativu, teď zapisuju spzky na parkovišti, jen jako pomocná síla, abych přišla mezi lidi. Musela jsem u té policie skončit, už to nešlo. Já tu nemoc mam od narození, je to dědičný, ale projevy začaly ve 20, kdy jsem začala narážet do futer, ale ve 24 mi začala bolet hlava, ale ukrutně, tak mě poslali na vyšetření, tam mi zjistili, že to mam dědičný, pak to zjistili mamce. Jinak jsem potratila, mimčo bylo nemocný. Žiju s partnerem, tak když potřebuju, mam se o koho opřít. A beru teď cipralex na úzkosti. Když žila maminka, ona zemřela v lednu před rokem, ona měla to samý, tak jsem musela vstát, snídaně, oběd, pití, léky, převlíknout postel, já jsem se o ní starala. To byl hnací motor. Teď, když nemusím, tak vstávám v 1. Doma to zvládám, protože musím, z jedný části, jinak já říkám, že musím, ale já nemusím, jenže kdybych to nedělala, tak ta nemoc bude postupovat mnohem rychleji. Já něco dělat musím.

T: Vy tu nemoc máte teda od narození, do těch 20ti let se vám nějak projevovala?

P: Asi jo, já jsem měla všude modřiny, pak když mi řekli, že jsem nemocná, tak jsem si zpětně uvědomila, proč jsem vylejvala kafe a tak. Mamince zjistili, že to má taky, až když to zjistili mně.

T: Co vám třeba nejvíc usnadňuje ten život s tou nemocí?

P: No mně třeba hrozně vadí, že od té doby, co mamč zemřela, tak já musím chodit o dvou holích, mně se to pak hodně zhoršilo. No a já s nima moc neumím, nebo já se spíš bojím, já bych to i zvládla, ale bojím se, že upadnu, že mi nikdo nepomůže. Tak to vnímám z toho hlediska, že já si těch věcí nevšímám, dokud je můžu dělat, řeším ty věci, až když nemůžu. Takže nemam nic, co by mi to ulehčovalo. Já jsem teď byla se psem venku, on je hluchej, je mu 15 let, je to zmetek, pardon, mně upadlo vodítko, on šel 2 metry přede mnou, vodítko táhnul za sebou a já jsem za nim letěla, to jsem si vůbec neuvědomovala, že nemůžu, musela jsem ho chytit. Pak mi nějaká paní, kterou jsem poprosila, tak mi ho pomohla chytit. No takže možná Denýsek (*pes*) mi pomáhá, protože i když nemůžu, tak se o něj musím postarat. Jinak si to uvědomuju, až když nemůžu něco.

T: Třeba co se týče té spirituality, máte kolem sebe někoho, pro koho je spiritualita významná?

P: No mně je tohle úplně šumák. Já si říkám, že co mám, tak jsem se o to zasloužila vlastní pílí a nikdo mi v životě nic nedal zadarmo. Nevěřím v boha, to ne. Já se akorát na vánoce u stromečku pomodlim, ale to je taková rodinná tradice, něco co dělala babička.

T: A máte nějaký vztahy, který vám v životě pomáhají, který jsou významný?

P: No kamarády... ale je to tak, že se mi nějak rozprchlí, takže se zas tolik nevidáme.

T: A třeba nějaký koníčky, co vás baví?

P: Chodím cvičit, no pro seniory (smích). Nebo když jsem tu byla naposledy (rehabilitace), tak jsem si na ergoterapii namalovala na sklo na svíčku, ale fakt nádherně, dřív jsem dělala náušnice, to mě taky bavilo. S přítelem chodíme do divadla, to je skvělý. Mam ráda vtipy, vyprávím vtipy, mam radost, když se tady sestřička položí do kolen. Já si dost pamatuju ty vtipy. To pomáhá. Ne vždycky se to hodí, abych je vyprávěla, ale myslím si, že jsem přes to všechno veselej člověk. Když to jde, snažím se jet do lázní. Měla bych cvičit, ale doma mě to nebaví. Doma mam všechny pomůcky, ale jsou na skříní a práší se na ně (smích).

T: Vy jste říkala, že berete cipralex...

P: Já ani nevím, proč ho беру. Já myslím, že mi ho předepsali, jak umřela mamča, tak jsem to obřečela, kdybych nebrala ty léky, tak spadnu na úplný dno. Já chodím na psychiatrii, já nemam problém se někomu vykecat. Pani doktorce jsem říkala, že mam tetu a ta mi vždycky říká, Báro, neříkej to strejdovi, ale něco, nějakou jobovku. Paní doktorka mi říká, tak jí řekněte, teto, neříkej to strejdovi, ale jsi hrozná kráva (smích). Tak jsem říkala, to je ženská podle mýho gusta, ta si nebere servítky, bordel v kanceláři, prostě úžasná. My jsme si lidsky fakt sedly. Pani doktorka všechno, co potřebuju, tak se mi snaží vyhovět.

T: Vy jste mluvila o tom, že od té doby, co umřela maminka, máte strach, že spadnete.

P: Jo, no to je pravda, já jsem si pak ještě vyvrkla kotník a nebyla jsem 3 měsíce venku, jakmile se začne člověk bát, tak to je nejhorší. Ona ta psychiatricka o tom ví, ale to se prostě nedá, to se nedá vyřešit. Člověk musí... pro mě je těžký se odhodlat, já se tomu radši vyhnu. Když jdu sama, bojím se, že upadnu, že mi nikdo nepomůže, že bude stát kolona aut až na Letnou a já tam budu ležet a nebudu se moct zvednout. Já to neovlivním, jestli mam strach... nebo...

T: No tyhle věci právě jdou hodně ovlivnit nějakou soustavnou terapií, povídáním, že určitě ty možnosti jsou, kdybyste měla zájem.

P: Hm, já to moc nepotřebuju, já se vykecám kamarádce. Mně to vlastně netrápí. Já to moc nepotřebuju fakt. Trápí mě to ve chvíli, kdy mě to nějak omezuje, když něco potřebuju, potřebuju jít ven, no ale dlouhodobě se tím netrápím.

T: Co se týče hodnot, co je pro vás v životě důležitý?

P: No ono se to dost mění. Třeba jak jsem byla těhotná, tak to pro mě bylo dítě. Když jsem byla tady na císaři na potratu, protože bylo nemocný, tak mi řekli, že by žil dva roky. Tak jsem se sesypala, před tím potratem mi řekli, že by žil jen tři měsíce... tak jsem se sesypala. V tu chvíli bylo nejdůležitější dítě. Teďka je to partner. O jeho dítě se teď soudíme, aby ho vůbec mohl vídat, takže teď je to pro mě hodně důležitý, aby byl v pohodě, abychom byli spokojený, aby byl klid. Je pro mě hrozně důležitěj brácha, my jsme se 8 let vůbec nevidali, měli jsme nějaký spory kvůli bytu. Jeho děti, začali jsme se zase vídat, co se mu narodilo miminko, tak je to fakt pro mě důležitý je vídat. Jsem ráda, když mě navštěvujou. Rodina obecně. Teta se strejdou. Čím jsem starší, když mi bylo 20, bylo mi to úplně jedno, čím jsem starší, tím víc zjišťuju, že ta rodina je jediná, kdo se opravdu postará, pomůže, ne kamarádky, každé se na vás vysere, dřívě či později, ale ta rodina zůstává. Takže partner a rodina je

pro mě důležitá, ale to jako fakt hodně. Teta se strejdou mě vyslechnou, teta mi vždycky ke všemu řekne něco úžasnýho... prostě rodina.

T: Je něco, co vám dává v životě naději?

P: No co se týče zdraví, tak to ne. Naději, že nám bude s Honzíkem (*partner*) hezky, že je to muj poslední chlap, když jsem měla vždycky chlapy před nim, tak oni jako jo, to je v pohodě, pak zjistí, že to není pro ně, že s dětma lítat nemůžu, no a radši vycouvají. Tak Honzík ten je snad úplně poslední. Jsme spolu dva roky. Co mě hřeje na srdci, na duši, Honzík má svoje trápení, bejvalá manželka ho chtěla zabít, skočil pod vlak, jo ona mu řekla, že dítě nikdy neuvidí, tak on to těžce nese. Tak mam radost z toho, že na mě můžete dříví štípat, málo co mě semele, takže můžu bejt pro něj oporou. Když vidim, jak on se otevřel, já úplně miluju, když on se začne smát nějaký naprostý blbosti, jak se od srdce směje, tak to mě hrozně těší, nebo náš pejsek, ten je jako samozřejmě hluchej tak to, my se vždycky všichni nacpeme do jedný postele. My si s nim užijeme hroznou srandu., říkáme mu starej oblízavač (smích). Já si uvědomuju až teď, co s váma mluvím, že to jsou takový maličkosti, který mně dělají radost. To třeba teď jsem si to uvědomila, že mě to hrozně nabíjí, když se Honza směje.

T: Taky se vám úplně rozzářil obličej, když o něm mluvíte.

P: Jo? Jo vidíte... nebo i Honzíkovo rodiče si toho všimli, že dřív byl hrozně uzavřenej, že za tu dobu, co je se mnou, tak rozkvet, tak to mě hrozně těší, že je mu dobře, že je mu líp.

T: Děkuju vám za povídání.

## Kódování rozhovorů

### Věra

1	T: Paní Věro, proč jste tady ( <i>pozn. na rehabilitaci v nemocnici</i> )?	Bolest pravé ruky, limitace ve
2		hraní (v práci)
3	P: No jsem tady, protože mě začala bolet pravá ruka.	Léky ne, akutní- tramal
4	Začaly mi vystřelovat bolesti do svalů, jak zeshora, tak	Žije s manželem, dospělé děti
5	zespodu, takže mě to limitovalo ve hraní, jsem pořád	
6	aktivní ve hře ( <i>pozn. učitelka klavíru</i> ), a ty bolesti byly tak	
7	veliký, že jsme vyhledali tuhleto pomoc. Žádný léky	
8	neberu, jediné když to bylo akutní, ty bolesti byly tak	
9	veliký, že jsem sahala až po tramalu (Jednání). Ibalginy	Rok co má bolesti, život se
10	nezabíraly. Žiju s manželem, děti jsou dospělé, mají přes	nezměnil
11	30, mám 3 děti.	Změna- méně hraní, nebo jen
12	T: A kdybyste mi mohla trochu povyprávět, jak vypadá	s analgetiky- přizpůsobit práci
13	váš život od té doby, co máte bolesti?	
14	P: No tak to je asi rok, co mně ty bolesti začaly, jako můj	Bez psychické příčiny, v životě vše
15	život se nijak prakticky nezměnil (JEDNÁNÍ, REFLEXE).	ok
16	Změnil se v tom, že jsem musela trošku korigovat to hraní	Bolest- blesk z čistého nebe
17	a některý věci jsem buď odřekla, nebo jsem musela	Bolest jí vzala náladu, přemáhání
18	odehrát pod analgetikama, jinak se zásadním způsobem ten	Dost dobře ji nesnáší, říká i muž
19	život nezměnil. Musela jsem jen zmenšit tu námahu na ty	
20	ruce (JEDNÁNÍ). Všichni lékaři, se kterými jsem to	
	konzultovala, tak to přičítají té jednostranné zátěži, kterou	
	mám, mám to stereotypní držení ve hře. Nemyslím si, že to	
	má ještě nějakou příčinu psychickou, která by souvisela se	
	změnou v životě, to je všechno v pohodě.	Pomáhá zpětná vazba muže- kaplana,
	(PŘESVĚDČENÍ, ŽIV. TÉMA)	náhled, jsou i horší nemoci- síla
	Vlastně když ta bolest začala, tak mě to překvapilo,	
	protože to přišlo vlastně jako blesk z čistého nebe. Jeden	

<p>21 22 23 24 25</p>	<p>den vám nic není a druhý den ráno zjistíte, že najednou tady to střílí do té ruky. Samozřejmě, že vám to vezme náladu, když máte být na studenty příjemná, tak samozřejmě, že vás to limituje, člověk se musí hodně přemáhat a já zrovna asi moc bolest dost dobře nesnáším, to říká i můj muž. Vnímáte hlavně tu bolest. (PŘESVĚDČENÍ, OBRAZY SEBE A D., REFLEXE)</p>	
<p>26</p>	<p>T: Co vám nejvíc v tu chvíli pomáhalo?</p>	<p>Ježíš- vzor, on zápasil s bolestí-</p>
<p>27 28 29 30</p>	<p>P: Myslíte, když odbourám prášky jo (smích)? Tak to určitě to, že když mi můj muž, který je kaplanem, říká, že jsou na tom lidi daleko hůř, než ty a to je pravda (smích). Není to nic, jako jsou rakoviny a ty těžké nemoci, takže trošku se s tím per, to není nic tak zásadního (PŘESVĚDČENÍ, REFLEXE, OBRAZY).</p>	<p>lépe to pak zvládá Je tu někdo pro mě Přiblížení skrze modlitbu Musí se ztišit, pak s ním mluví, on promlouvá k ní</p>
<p>31 32</p>	<p>T: A manžel je nemocniční kaplan, takže dá se říct, že vám dává ten pohled i z druhé strany?</p>	
<p>33</p>	<p>P: Tak, tak, přesně.</p>	
<p>34 35</p>	<p>T: A co se týče vaší spirituality, jakou hraje roli ve spojení s bolestí, a vašem životě obecně vůbec?</p>	<p>Obdivuje manžela za to, co dělá,</p>
<p>36 37 38 39 40 41 42</p>	<p>P: Já věřím v boha. Ježíš Kristus je pro mě vzor, který bych ráda ve svém životě alespoň trošku následovala a to, že on taky zápasil s bolestí, mi taky dává sílu se s tím nějak popasovat, i když se to nedá vůbec srovnávat. To, že věřím, že tu někdo je, je to pro mě bytost, ke které se můžu přiblížit skrze modlitbu, mohu mu říct všechno v modlitbě, tak jako hovořím s vámi, tak hovořím i s ním, občas se stane, že zaslechnu i něco od něj. Je to o tom, když se dokážu ztišit, což u mě je docela problém, mně ulítávají myšlenky různě, takže pokud se dokážu ztišit, tak někdy přijde takový ten hlas, který vnímáte, že nepřichází z vás.</p>	<p>dokáže se k lidem přiblížit  Bez spirituality by byl život špatný</p>

<p>43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64</p>	<p>Samozřejmě otevírám boží slovo, tam taky někdy slyším, že ke mně něco promluví, ale je to i prostřednictvím druhých lidí. Ty způsoby jsou různé. Věřím tomu, že tak, jako každý člověk je originál, tak pán bůh ke každému člověku promlouvá způsobem, který je pro toho člověka slyšitelný. (ŽIV. TÉMA, PŘESVĚDČENÍ, JEDNÁNÍ) Na někoho může mluvit a ten člověk to neslyší, takže na něj musí mluvit tak, aby ho slyšel.</p> <p>T: Asi máte kole sebe dost spirituálních lidí...</p> <p>P: Jo.. tak v první řadě je to můj muž, kterého hluboce obdivuju. Pak samozřejmě spoustu lidí, mám v církvi spolubratry, spolusestry. Mám spoustu lidí kolem sebe. Můj muž je velice empatický, dokáže se k lidem přiblížit, dokáže jim naslouchat, dokáže jim pomáhat, povzbudit je, možná otevřít další cesty životní. On mluví s lidmi, kteří se nacházejí v těžké životní situaci, opravdu hodně těžké. (OBRAZY DRUHÝCH, PŘESVĚDČENÍ, RELFLEXE)</p> <p>T: V čem myslíte, že by bez spirituality byl váš život jiný?</p> <p>P: Byl by hodně špatný, protože když jsem spiritualitu neměla, můj život byl hodně povrchní, neměl cíl, udělala jsem taky spoustu kopanců a to, že tam ta spiritualita je, tak mi to dodává takový pokoj vnitřní (ŽIV. TÉMA, PŘESVĚDČENÍ). Člověk se nemusí bát toho, co je před ním, i když to nikdo nevíme, co bude, ale je to pro mě hodně důležité (PŘESVĚDČENÍ). Já jsem se stala věřící, až mi bylo 23 let. Já jsem nebyla spokojená se svým životem a měla jsem v sobě takový pocit nespokojenosti sama se sebou, potřebovala jsem se vnitřně očistit, získat nový směr života a možná taky odpuštění, člověk udělal věci, které se nedaly vrátit, nedaly se změnit. (ŽIV. TÉMA, PŘESVĚDČENÍ, JEDNÁNÍ). Tady v tom</p>	<p>Vnitřní pokoj</p> <p>Člověk se nemusí bát, co je před ním</p> <p>Spiritualita- cesta z nespokojenosti, očista, směr, odpuštění</p> <p>Setkání s křesťany, kt. víru prožívali</p> <p>2 rozměry víry- hledání boha, literatura, modlitba</p> <p>předávat dál, co přijímá druhým lidem</p> <p>K víře ji přivedla spolubydlící</p> <p>A Kazatel- nadšení, žije vírou</p> <p>Od manžela dost věcí odvíjí</p> <p>Manžel</p> <p>Transcendence- to, že je odpovědná</p>
--	---	--



<p>65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86</p>	<p>skutečně může pomoci to duchovní. Já jsem vyrůstala v ateistické rodině. U mě to bylo v první řadě o tom, že jsem se setkala s křesťany, kteří mě zaujali svým přístupem k životu, to, že to křesťanství opravdu prožívali, ne že jen v něco věřili, ale ukazovali to i svým životem, tu lásku, kterou já jsem hledala, tak ji projevovali. (JEDNÁNÍ, PŘESVĚDČENÍ, ŽIV. TÉMA, OBRAZY SEBE A D.)</p> <p>T: A jak vaši víru praktikujete?</p> <p>P: No jsou tam dva hlavní rozměry. Ten rozměr vertikální, kdy člověk se snaží hledat toho boha, jak už jsem o tom mluvila, dbá písma, duchovní literatura, rozjímání, bohoslužby, sdílení se se stejně smýšlejícími lidmi, no a pak je ta rovina horizontální, ten kontakt s člověkem, člověk by měl to, co přijímá nějak dávat dál, (JEDNÁNÍ, HODNOTA, ŽIV. TÉMA) měl by být tou solí a tím světlem.</p> <p>T: Měla jste, máte nějakýho duchovního učitele?</p> <p>P: Když jsem potkala manžela, tak už jsem byla nasměrovaná, on mě v přijetí nijak neovlivňoval. Ale bezesporu to byla částečně moje spolubydlící, se kterou jsem kdysi bydlela, a pak to byl tehdejší kazatel, se kterým jsem se setkávala nad Biblií. Byl to pro mě takový ten apoštol Pavel, když to tak řeknu, měl v sobě to nadšení, nebyla to jen nějaká přednáška, bylo vidět, že ten člověk tím žije, to bylo to, že mně to dával číst z Bible, to nebylo jen to jeho nějaké jeho myšlenky. (ŽIV. TÉMA, PŘESVĚDČENÍ, OBRAZY)</p> <p>T: Máte pocit, že nás něco přesahuje?</p> <p>P: To je ta hezká formulace, kterou můj muž taky používá</p>	<p>někomu za svůj život, za Za tu možnost tu být, Vše projevem tvůrčí moci boha</p> <p>Člověk má svobodnou volbu, co se životem udělá Nabídka od boha, aby byl člověkem přijat</p> <p>Vztahy, vše ostatní pomine</p> <p>Naděje spojená s vírou Ježíš vzkřísí ty, co věřili- naděje</p>
--	--	--

<p>87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108</p>	<p>(smích). Pro mě je to (pauza), že jsem někomu odpovědná za svůj život, pro mě je to bytost, která mě stvořila, která mi dala všechny moje schopnosti, já jsem za to odpovědná, co s tím udělám, ale zároveň je to bytost v uvozovkách, která má ke mně blízko právě ve zjevení Ježíše Krista, takže se jí nemusím bát, je to můj otec. (ŽIV. TÉMA, PŘESVĚDČENÍ) Věřím v to, že jestliže bůh na počátku všechno stvořil, tak všechno je projevem jeho tvůrčí moci, (PŘESVĚDČENÍ) ne že by byl přímo přítomen, ale všechno je to důsledkem toho, že on to stvořil. To, že člověk něco odhalil nebo se mu podařilo něco jakoby vytvořit, tak já za tím stejně vidím jenom to, co mu pán bůh daroval a ten člověk to teprve objevil. Pokud bychom se bavily o těch věcech, že člověk objevil štěpení atomů, medicína jak se rozmohla, technické vymoženosti, tady si myslím, že to je jenom to skrytý, který člověk postupně objevuje a využívá. To je ta variabilita, kterou bůh dal do těch počátečních molekul a člověk to dokáže z toho nějak vytěžit. V tom lidství, tam si myslím, že to je jako ještě složitější, že tam není člověk předurčen, tam máme hodně té svobodné volby a já můžu hodně s tím životem něco udělat, když chci. Bůh mi dává svobodnou volbu, ale dává mi i tu nabídku, pojď ke mně, já ti pomůžu. (ŽIV. TÉMA, PŘESVĚDČENÍ)</p> <p>T: Co se týče hodnot, co je pro vás v životě důležitý?</p> <p>P: Vztahy, krásné, důvěrné, teplé, všechno ostatní stejně pomine. Jednou člověk stejně přestane pracovat, protože už to prostě nepůjde a to, co přetrvá, tak jsou ty vztahy (PŘESVĚDČENÍ, ŽIV. TÉMA). Moc hezky jsem to teď četla v jedné knížce, kterou mam rozečtenou, 5 nejpodstatnějších věcí, které by měl člověk poznat, než umře, ale je lepší to poznat dřív, než vám bude těch 80</p>	<p>Hledat přesah, nežít pro materiálně, vyrovnanost, lepší zvládání života</p> <p>Stojí za to boha začlenit do života- zkvalitnění života</p> <p>Lepší budoucnost- umírat v klidu, jako kamarádka</p> <p>Naděje- setká se s těmi, co tu nejsou, rodiče</p> <p>Lepší život tady, i po smrti</p>
---	---	--

109 (smích), ale jsou tam takové konkrétní příběhy. A jeden  
110 člověk, který se dostal do složité životní situace, byl to  
111 hodně zámožný člověk, který vlastnil spoustu luxusních  
112 aut, hodně majetku, V té situaci si uvědomil, že všechno je  
113 najednou na nic, nemá člověka, někoho blízkého, když tak  
114 právě si taky s někým povídal, jako já dneska s vámi, tak  
115 říkal, já vim, že až se s touhle situací vypořádám, tak chci  
116 začít pracovat na těch vztazích, protože to se mi hrozně  
117 líbilo, jak to tam říká, moje bmw mě v domově důchodců  
118 nenavštíví. Pro mě je naděje spojená s tou spiritualitou,  
119 vírou, kterou člověk buď jí uvěří nebo neuvěří, žádný  
120 důkaz samozřejmě nemáme, ale Ježíš Kristus řekl, že  
121 jednou přijde a vzkřísí všechny, kteří v něj věřili a kteří tu  
122 naději a to nasměrování v životě měli, tak že je vzkřísí a  
123 v to věřim, to je moje naděje. (ŽIV. TÉMA,  
124 PŘESVĚDČENÍ)

120 T: Kdybyste mohla něco vzkázat druhým lidem, co by to  
121 bylo?

122 P: Určitě aby zkoušeli hledat ten rozměr, který přesahuje  
123 tenhle svět, aby nežili jenom pro teď, pro materiální  
124 věci, ale pro to, co člověka přesahuje. S tím je spojeno  
125 odpuštění, jakási vyrovnanost v životě, zvládání věcí, které  
126 můžou v životě přijít (ŽIV. TÉMA, HODNOTA,  
127 PŘESVĚDČENÍ, JEDNÁNÍ). Já si v sobě teď zrovna nesu  
128 velmi silnou vzpomínku na svojí kamarádku, která byla  
129 výrazně mladší než já, a onemocněla rakovinou a nedávno  
130 zemřela, ale ona vždycky měla na tváři úsměv, vždycky  
131 chválila pána boha a byla takovým úžasným povzbuzením  
132 a vlastně i na tom pohřbu nám všem přes svého manžela  
133 vzkazovala, abychom neplakali, abychom se radovali, že  
134 ona už vlastně ukončila ten boj. Takže s tímhletem já budu  
135 pořád žít a myslim si, že ať už to člověka potká nebo ne,

131	<p>tak si myslím, že stojí za to toho pána boha začlenit do života. Zkvalitní život. Partnerský život. I ta budoucnost,</p>	
132	<p>člověk může umírat tak nějak v klidu a v naději na nový</p>	
133	<p>lepší život na život bez bolesti. Věřím, že se setkáme</p>	
134	<p>s našimi, co už odešli. Přála bych lidem, aby se nenechali</p>	
135	<p>okrást o tu naději, o ten lepší život, který můžou prožít</p>	
136	<p>tady, tak i jednou na věčnosti. (ŽIV. TÉMA, HODNOTA, OBRAZY SEBE A D.)</p>	
137	<p>T: Chtěla byste ještě něco říct, co vám přijde třeba významný?</p>	
138	<p>P: To já nevím... já vám chci moc poděkovat, že jsem tady</p>	
139	<p>s vámi mohla hovořit. Bylo to moc hezké. Chci vám přát,</p>	
140	<p>abyste úspěšně dokončila svoje studia, abyste našla svoje</p>	
141	<p>místečko, kde byste mohla pracovat s těmi poznatky a pomáhat lidem, to je úžasný, ať vám pán bůh pomáhá.</p>	

### Šárka

1	T: Moje první otázka je, jak vypadá váš život od té doby, co	
2	vám začaly bolesti?	Život se přibližuje životu zdravého
3	P: No, v současné době už jako vypadá docela tak, že se	člověka
4	přibližuje životu člověka, kterej bolesti nemá, já na tom docela	RA vznikla v důsledku
5	hodně pracuju. (JEDNÁNÍ) Já mam revmatoidní artritidu, mam	dlouhodobého stresu
6	vlastně 8 let a tam to vzniklo i v důsledku dlouhodobých	

<p>7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39</p>	<p>stresovejch situací. Jo, byly to prostě stresy ať už v partnerskym vztahu nebo prostě v práci, nebo tak a já jsem si prostě pořád uvědomovala, jak jsem se pořád i snažila na sobě pracovat jako duchovně, tak jsem si pořád říkala, ty problémy, co se mi dějou, tak to je nějaký muj problém, že pokud já si to zpracuju, tak ten druhej za to ani nemůže, že pokud já si to zpracuju, tak všechno bude v pohodě (PŘESVĚDČENÍ). A jak jsem na sebe hrozně taková náročná, přísná, tak jsem s tím šla i do takový fáze, že já jsem na začátku měla i strašně oteklý kotníky, já jsem prostě vůbec nemohla chodit, to bylo hrozný. No, a takže pak jsem si jako říkala, tak dobrý, tak asi to nemam úplně ještě zpracovaný, ale přece se úplně nezničím.</p> <p>T: Jako že jste si tu vinu za to, že máte ty kotníky, přikládala sobě?</p> <p>P: Jo, tak, tak, že prostě když to je, jako jen tak by mi to nepřišlo do života, ať už ten vztah nebo tohleto a je na mně, abych si to já nějakým způsobem zpracovala (PŘESVĚDČENÍ). Úplně jsem to cítila, jak jsem měla jakoby ty oteklý kotníky, tak úplně obrazně jsem viděla, že mam jako koule na noze a nemůžu volně chodit. Volně dýchat, měla jsem permanentně zacpanej nos, furt jako neměla jsem rýmu, ale nemohla jsem dýchat. Moje hlava si to uměla vysvětlit, já jsem si říkala, vždyť já to mam jak kouli na noze, proč jí nesundám jo.</p> <p>T: A co myslíte, že byla ta koule na tý noze? Co představovala?</p> <p>P: Ta koule byl z velký většiny muj partnerskej vztah (PŘESVĚDČENÍ). Ale dá se říct, že my to máme dědičný, moje babička taky takhle jako špatně chodila, ale já si to vysvětluju i tak, že ona měla stejný myšlenkový pochody, stejný vzorce jako já. Nechala po sobě, když to řeknu šlapat, nebo úplně šla až za hranici. (PŘESVĚDČENÍ) Někdo má prostě ty svoje mantinely odsud podsud, ale já mam prostě tendenci nebo spíš jsem měla tendenci ty mantinely pořád</p>	<p>Musí si to zpracovat, druhý za to nemůže- obětování se, nemoc si dává za vinu</p> <p>Je to na ní, aby to zpracovala</p> <p>Kotníky= koule na noze= partnerský vztah</p> <p>RA- dědičná po babičce- a obě stejné myšlenkové pochody, problémy s hranicemi</p> <p>Vina- dětství- přísná výchova</p> <p>Fyzické vyčerpání celkové</p> <p>Bez léků na vozíčku</p> <p>Člověk se nechá úplně zničit ve vztahu</p>
--	---	--

<p>40 posouvat a posouvat, že ten druhý mě tak strašně zatlačil do  41 kouta, že v podstatě ze mě nezbylo už nic, z toho, co jsem já.  42 (Jednání)  43 T: To je to, jak jste říkala, že jste si všechno dávala za vinu...  44 P: Přesně. To je zase jakoby hodně daný, abych se do toho  45 úplně nezamotávala, ale je to hodně daný z dětství. Kdy jsem  46 měla hodně přísnou výchovu, prostě musíš poslouchat a musíš,  47 aby ty ostatní byly spokojené a tohle. Takže prostě takhle to  48 bylo. Já jsem chodila po všech možných vyšetřeních, ne jen  49 v souvislosti s těma kloubama, ale když jsem třeba byla na  50 nějakým, tak oni mi říkali, vždyť vy jste úplně totálně  51 vyčerpaná, slezina prostě nepracuje. Fyzicky jsem byla hodně  52 vyčerpaná. Ze začátku, když jsem šla k doktorovi, tak on mě  53 poslal do revmatologického ústavu, no a tam prostě doktoři,  54 klasická léčba, nic jiného mi nenabídli, než kortikoidy, nevím,  55 jestli nic jiného nebylo, ale jen kortikoidy. A že v podstatě  56 pokud ty léky nebudu brát, že skončím na vozejků. (Ž.  57 TÉMA)  58 T: To bylo teda před těma 8 lety?  59 P: To bylo před těma 8 lety no, to to všechno začalo. Pak jako  60 v průběhu to jsem ještě byla v tom vztahu, teď už spolu nejsme,  61 to je 5 let. Takže jako v průběhu těch 3 let to bylo takový, sice  62 jsem byla ve vztahu, ale potácěla jsem se tam jak troska. Já  63 jsem nemohla vůbec chodit, já jsem vstávala z postele, ale  64 nemohla jsem vstát. Nemohla jsem si dojít na záchod, prostě  65 hrozný. To jsem si říkala, kam až to člověk dotáhne, že se  66 nechá takhle úplně zničit nebo to. (JEDNÁNÍ) S partnerem  67 jsme spolu o tom mluvili. Já jsem si to pak s odstupem času  68 uvědomila, jemu to samozřejmě taky nevyhovovalo, že  69 v podstatě, já jsem i jemu dávala za vinu... nebo jak bych to  70 řekla, nebyli jsme k sobě poctiví v těch pocitech. Já kdybych  71 z té svojí hranice tolik necouvala, on by si tam taky nedovolil.  72 Já jsem jakoby dělala navenek, že všechno je v pohodě, on taky</p>		<p>Neměla hranice, partner si k ní  dovolil, dělalo mu dobře, že je ta  bezmocná, manipulovatelná</p> <p>Nemoc je otázkou nevyřešených  hranic</p> <p>Tuhé klouby- ztuhlé myšlení</p> <p>Jistota, pevná struktura</p> <p>Nespokojenost v životě ovlivňuje  klouby</p>
--	--	---

<p>73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105</p>	<p>dělal, že všechno je v pohodě, ale ten vztah nefungoval, to  člověk cítí, že nefunguje. No a pak když jsme se rozešli  s odstupem já nevím 14 dnů, kdy si přišel pro věci, tak jsme se  o tom bavili, a on mně řek, že v tom vztahu taky nebyl  spokojenej, ale když mě tam tak viděl, jak tam jako lezu, tak mi  nechtěl ještě přiložit jako ten rozchod. To už je takovej jako  vztah jako ze soucitu. Jedna věc a druhá věc, já jsem z něj měla  někdy pocit, že mu to dělá dobře, že jsem tam ta bezmocná,  nemocná a on pořád... (Ž. TÉMA, OBRAZY) No třeba se mi  stalo, že jsem jednou šla s kamarádkou tancovat, i když mě  bolely ty klouby, tak já jsem to prostě nějak roztancovala jako.  Pak jsem mu volala, že jsme byly na tom tancování a on jako  no ty jsi blázen! Prostě máš klouby v takovém stavu, to jak  kdybych ti dal složit vagon uhlí a ty jdeš tancovat! Já říkám, ale  mně to udělalo strašně na duši dobře. Ne, on prostě chtěl mít  tu... jo z části jsem měla pocit, že mu to dělalo dobře, že má tu  nemocnou holčičku, se kterou si může manipulovat. (TÉMA,  OBRAZY)  T: Dá se říct, že vás tam i svým způsobem trochu udržoval v tý  nemoci?  P: Jo, kdybych byla najednou zdravá a schopná, tak on by mě  třeba úplně nezvládl, jsem si tak říkala. Pak se mi naráz strašně  ulevilo, když jsme se rozešli, jako kdybych tu kouli sundala, tak  jsem si říkala, hele dobrý. Trvalo třeba tak půl roku a zase se mi  to vrátilo zpátky. Takže na tom je úplně vidět, že za to nemůže  primárně ten člověk. Zase jsem se setkávala s jinejma  situacema, který po mně chtěly zase ty hranice. Pokud to v sobě  nemam jako zpracovaný, tak je úplně jedno, s jakým budu  člověkem. (PŘESVĚDČENÍ, TÉMA, obrazy sebe)  T: Takže to vidíte spíš jako otázku hranic?  P: Určitě, jednak nevyřešených hranic a jednak bych řekla, to  že mam ty klouby tuhý, tak z velký části je to i moje ztuhlý  myšlení (PŘESVĚDČENÍ, OBRAZY SEBE). Mam hrozně</p>	<p>Snaží se věci přerámovat- vidět  z lepší stránky</p> <p>Koníčky- práce na sobě, ezo,  psychologie</p> <p>Odbloky- tělo se léčí samo</p> <p>Hledá příčinu, bez ní to nejde vyřešit</p> <p>Léčit se sama alternativně, mít  lékaře, který bude dohlížet, ale</p>
---	--	---

<p>106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138</p>	<p>ráda, aby ty věci šly tak jak si to naplánuju, nejsem moc taková jako variabilní, že prostě nějak to bude. Já mam ráda ty pevný struktury, ty jistoty . No proto to tak je. Proto třeba když ten tanec nebo nějaký jiný příjemný situace, tak já na ty klouby úplně zapomenu, úplně se rozejdu a dobrý. Nebo třeba se mi to taky hodně děje v práci. Jo, tu práci dělám, protože mě živí, ale není to to, co by mě naplňovalo, kolikrát tu sedím třeba hodinu nevstanu od toho počítače a já vstávám a nemůžu se vůbec rozejít. Já si pak říkám, já bych potřebovala bejt někde prostě jako v kontaktu s lidma, v pohybu. Celkově ta nespokojenost s tím životem hodně ovlivňuje ty klouby (PŘESVĚDČENÍ).</p> <p>T: A vy jste říkala, že teď jste na tom líp.</p> <p>P: Teď jsem na tom líp, protože se tak jako snažim, jednak se snažim na sobě pracovat, teď třeba partnerskej vztah nemam žádnej, ale nejsem z toho nešťastná, protože mam spoustu aktivit, takových, který jednak jsem s nim nemohla dělat vůbec, a tak si jako mam ten život teď tak zaplněnej, že si říkám, když bude novej partnerskej vztah, věřim, že bude, ale teď není. I tu práci, tak si říkám, zaplat' pánbůh prostě mam práci, která mě živí, mám nějakou jistotu, když to řeknu takhle a umožňuje mi to třeba dělat ty koníčky, který mam ráda (JEDNÁNÍ, PŘESVĚDČENÍ), který stojí taky nějaký peníze a když bych byla někde jinde, tak bych třeba taky na to neměla jo. Snažim se na to koukat z tý lepší stránky. Jo, je spousta lidí, který, no já když přijdu v 9 hodin, přijdu v 9, když přijdu v 10, přijdu v 10, nikdo nade mnou nestojí, tak je to taky určitá svoboda, která mi vyhovuje. Ty koníčky se většinou týkaji jakoby psychologie, ezoteriky, týhletý práce na sobě, ono to s tím jako souvisí, souvisí s tím i to, proč já úplně nechci brát ty léky, ty chemický léky. Já vlastně pořád jsem to zkoušela homeopatií, bachovkama, pak různějma odblokama, protože taky jsme přišli na spoustu bloků, který v sobě mam, ať už z toho dětství nebo to, co jsem si prostě vytvořila jakoby v průběhu. Jezdila jsem</p>	<p>respektovat.</p> <p>Opět- tělo se začne uzdravovat samo, když dostane ten správný iumpulz</p> <p>Kdyby se nemohla hnout, na léky přistoupí</p> <p>Pomáhá- teplo- sluníčko, teplo ve vztazích</p> <p>Zájem maminky, není na něj zvyklá,</p>
--	--	---



<p>139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171</p>	<p>na homeopatii, já jsem byla už u tolika lidí, že si ani nevzpomenu, kde všude. Různě EFTéčkem, různý odbloky. (PŘESVĚDČENÍ, JEDNÁNÍ) Znáte tu techniku EFT? To je technika odbloků, kde se v podstatě pracuje na tom, že nějak funguje tělo, něco máme v mozku, a pak jsou nějaký meridiány, nějaký energetický dráhy po těle, vlastně ten odblok se vyťukává, jsou různý body meridiánový, jsou tady jako pod obočím, na čele, na bradě. Vlastně se přijde na ten problém a v hlavě se říká, řeknu příklad, mam ztuhlý klouby, teď říkám vlastně v hlavě, mam ztuhlý klouby, pouštím to, pouštím to. A v hlavě dostanete impulz do mozku, to tělo se pak léčí samo, odblokovává jako samo, najde se ta příčina (PŘESVĚDČENÍ). T: Ta příčina, ten blok, jak ho najdete? P: Ten léčitel buď může pomoci s hledáním, nebo někdy jen stačí, když se odťuká ten pocit. Někdy se stane, že během tý terapie si ten člověk tu souvislost najde sám, ale ono to není úplně nutný. Někdo, kdo už na sobě třeba pracuje, nebo je vnímavější, tak mu docvaknou souvislosti v průběhu toho odbloku, a když ne, tak se taky nic neděje, ono jde spíš o ten pocit, co při tom odbloku máte. No tak to je taky jedna z těch všemožnejch terapií, kterejma jsem jako prošla. Já jsem se spíš snažila jít po tý příčině. Říkala jsem si, že když ta příčina tam zůstane nevyřešená a já to zaplácnu nějakou kortikoidama, tak to vůbec nic neřeší. (PŘESVĚDČENÍ, JEDNÁNÍ, TÉMA) T: Takže jste ty léky úplně odmítla? P: No a doktoři řekli, že nemaj, co by pro mě jinýho udělali. No do toho revmatologickýho ústavu jsem pak ale nejezdila. Ale pak se to jakoby docela zhoršilo, tak jsem říkala, byla jsem tady u pani doktorky, která mi doporučila revmatoložku, která úplně, já jsem říkala, já bych chtěla, aby mě někdo kontroloval, ale aby mi necpali ty kortikoidy. Já se teda budu léčit sama, ale chtěla jsem najít doktora, kterej by byl ochotnej přijmout, že můžou bejt i jiný metody, než jenom klasický léky (JEDNÁNÍ,</p>	<p>pomohl!  Stav se zhoršil, když potřebovala pomoci, pozornost, zájem- neuměla si o to jinak říct.  Nemusí být chudinka, může si o pomoc říct.  Dcera- učitel  Změnil se jí přístup k sobě. Umí si říct, když něco potřebuje od druhých</p>
--	---	--

<p>172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204</p>	<p>PŘESVĚDČENÍ). Ta pani doktorka, ta revmatoložka, řekla, že s tím problém nemá, což je skvělý, protože takových doktorů je strašně málo. Takže jsem jezdila k ní. A tam jsem jezdila asi 2 nebo 3 roky. Pak mě poslala do lázní, ty mě úplně rozbily, já jsem pak říkala, že už žádný lázně nikdy nechci. To bylo blbě zvolenejma lázněma. Mně pak hromada lidí řekla, že tyhle lázně vůbec nebyly pro mě. Jak mam tu revmatoidní artritidu, tak mam zánět v těch kloubech. A v těchhlech lázních je hlavní ta slatina. Jo a oni říkají, když tě máchají v teplý slatině a máš zánět v kloubech, tak to ten zánět akorát podpoří. Takže já jsem po tejdnu nemohla vůbec vylézt z té vany, hrozný. No a pak když jsem se o tom bavila, tak mi všichni říkali, ale tohle není vůbec pro tebe. Tak já jsem si říkala, pane bože, ale mě tam poslal revmatolog, vyšetřovala mě doktorka lázeňská. No jo, pacient no, tak oni něco napíšou... Takže já jsem příště říkala, já si radši zaplatím moře, kde budu v klidu, v teploučku. Já jsem tam byla i v takovym stresu, mně se tam prostě nelíbilo. Já si radši zaplatím moře, kde se budu cítit komfortně, mně to udělá daleko líp na tu psychiku potažmo na ty klouby, než tady, kde jsem ve stresu, tak jsem prostě stažená, jo tím pádem i ty klouby, je to jedno s druhým.</p> <p>T: Co vám teda nejvíc pomáhá, když se léčíte sama?</p> <p>P: Co mně nejvíc pomohlo... ty homeopatika, tam jsme se dostali do takový fáze, že on říkal, jak ta nemoc postupuje rychle, ty homeopatika jsou hodně jemný, tak že bych do toho měla ty léky přidat, že ty homeopatika prostě nestíhají. No a co bylo potom, já přemýšlím. Pak jsem používala různý potravinový doplňky. Pila jsem aloe, tyhle věci. Teď jsem přišla na takový nanotechnologický spreje bylinný, to bych řekla, že je to je to, co mi teď zabralo úplně nejvíc. To jsou bylinný spreje, v podstatě je to informační medicína, nebo oni to nenazývají medicína, ale prostě informace a je to nanotechnologicky zpracovaný, to je unikátní v tom, že jak je to</p>	<p>V minulém životě byla krutá, nemoc je trest.</p> <p>Vztah s mamkou Vztah s tátou- ovlivnil její vztah k mužům, strach</p> <p>To, co mamka neměla v sobě, nemohla dát mně. Snaží se vztah s ní měnit.</p> <p>Sebeúcta</p> <p>Lidé jsou její zrcadlo</p>
--	---	---

<p>205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237</p>	<p>ta malinká částička, tak se to dostane přímo k tý buňce. Já si stříkám to bolavý místo plus ještě tady na hypofýzu, že v podstatě to funguje na principu homeopatika. Postříkám to bolavý místo a tu hypofýzu a ten mozek dostane impulz o tom, kde je to bolavý místo a začne se to tělo uzdravovat samo. To mi zabírá teď jako úplně hodně. (PŘESVĚDČENÍ, JEDNÁNÍ) T: A jak se tady k těm všem věcem dostáváte? P: Já mam pocit, že když je člověk připravenej, že tu informaci prostě dostane, že když hledá, tak to nějak přijde. Já odmítám nebo odmítám, kdyby byl člověk asi v tom stavu, kdy se nemůže hnout, tak bych asi musela na nějaký ty léky jako přistoupit, ale zatím to tak není. No nejhorší byl ten začátek, když jsem byla v tom vztahu, ten začátek, to bylo úplně to jsem ani nedošla na náměstí, já jsem musela všude autem (PŘESVĚDČENÍ). T: A když vám je nebo bylo nejhůř, co nejvíc pomohlo? P: Teplo. Teplo jako suchý teplo, sluníčko. Teď se mi chce úplně brečet, to je výborný (pauza, pláč). No teplo obecně. Vztahy. Teplo ve vztazích (pauza). (PŘESVĚDČENÍ) T: A je to něco, co zrovna teď máte nebo vám to chybí? P: Já nevím, možná možná je to to, že jsem si jakoby... já mam takovej zážitek, že když mě to hodně bolelo, tak já nemam s mamkou úplně super vztah, a přesto tam jezdíme každej tejden. Jednou jsem tam přijela a ta mamka to nikdy před tím neudělala, říká, počkej, já ti udělám nějaký obklad, já ti na to něco dám, ten její zájem a to, mně se hrozně ulevilo, jenom takováhle blbost (pláč) (OBRAZY SEBE A DRUHÝCH). Já jsem měla takovej jako studenej odchov. A najednou jsem prostě cítila ten zájem a teď si uvědomuju, možná jsem to někdy dělala i tak jako že, jak bych to řekla, možná trochu jako manipulaci, když jsem třeba doma potřebovala, aby mi někdo s něčím pomoh, tak se ten muj stav prostě zhoršil. Jako podívejte se, v jakým já jsem stavu a vy se ani nepohnete! Až</p>	<p>ŠÉF JI přivedl ke spiritualitě</p> <p>Všechno překlápět do pozitivna, všechno je o mysli</p> <p>Kyvadlo- napojí se „nahoru“, samo přichází s odpověďmi, ona se pak čistí</p> <p>Když jde do hloubky, cítí úlevu</p> <p>Hezké společenství na józe</p>
--	---	--

<p>238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270</p>	<p>potom moje dcera mi řekla, co to tady hraješ. Já jsem na ní v tu chvíli byla hrozně našťvaná, ale pak jsem si řekla, no jo, vždyť ona má pravdu. Jakože já nemam zapotřebí, když potřebuju od někoho pomoct, tak to jde udělat i jinym způsobem, že nemusim bejt ta chudinka, který musej pomáhat. (JEDNÁNÍ, OBRAZY SEBE)</p> <p>T: To je skvělej náhled!</p> <p>P: No moje dcera je skvělej učitel, ona mi to vždycky napálí (OBRAZY). Já se za ní na to nezlobim, to je prostě pravda. Když se podívám poctivě, tak je to tak.</p> <p>T: A změnilo se pak u vás něco, když jste si to takhle uvědomila?</p> <p>P: Změnilo, že ze sebe nedělám tu chudinku, že se prostě snažim to řešit. Třeba když dřív bylo potřeba doma uklidit, mě ty nohy bolely, já jsem stejně šla a udělala to, jako no vidíte to, vy se ani nehnete a já přesto, jak mě to bolí, jdu a udělám to, musim. Teď nemusim. Nemusim prostě. Teď když je něco, tak řeknu, že nemůžu a buď to někdo udělá, nebo to není. Já myslim, že se mi hodně změnil přístup k sobě. Jako v rámci těch let, když se vrátim k tomu partnerskýmu vztahu, na toho chlapa, tak já už bych takovýho chlapa nechtěla, už bych do toho nešla. On chtěl mít někoho podřízenýho, jak si nebyl jistej sám sebou, tak potřeboval někoho kdo je, ještě jako to... já myslim, že v tuhle chvíli by tam nebyla společná řeč.</p> <p>T: Když bych se teď vrátila, máte kolem sebe lidi, o kterých by se dalo říct, že jsou spirituální?</p> <p>P: Já znám spirituálních lidí spoustu, fakt spoustu jako. Napadaji mě hlavně dvě pani, čím mi hodně imponujou, tak to je obrovská pokora, moudrost. Ochota druhýmu pomoct, nepovyšovat se. Oni mají spoustu věcí zpracovaných, ale když člověk přijde s nějakym banálním problémem, tak ona nikdy neřekne, prosim tě, tohle už by si dávno měla ve svým věku. (OBRAZY SEBE A DRUHÝCH). Ta Ivetka dělá pobyty pro</p>	<p>Důležité vztahy v životě</p> <p>Loutky- někdo s námi pohybuje</p> <p>Někdo je nad námi</p> <p>Věci jsou dané dopředu, osud</p> <p>Život je lekce, zpracováváme to, co jsme se nenaučili v minulém životě</p> <p>Sebehodnota</p> <p>Neposlouchá svoje pocity, tělo jde samo proti sobě, hranice</p> <p>Nebát se dopředu</p>
--	---	---

<p>271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303</p>	<p>ženy, ty pobyty jsou zaměřený právě na to, aby ty ženy o sobě začaly jinak přemýšlet, aby měly jinou sebehodnotu, že je spousta, když jsme byly na nějakých pobytech, já jsem jezdila na víkendový, ona dělá i tejdny, ale je zajímavý, že je tam spousta žen, do kterých by nikdo neřek, jaký mají v sobě bolesti a problémy, přitom vystupují jako absolutně suverénně. Pak když se to tam rozebere, tak jako někdy je to jako síla. Ona pomáhá lidem najít tu svojí bolest, nějak si jí zpracovat. A další ta Anička, ta má takovej dar, že se dovede podívat, jmenuje se to kronika Akáša, prostě jak to tam máme kdy kdo daný a ta Anička se dovede podívat, kde je ta příčina toho problému. Dovede to s tím člověkem projít a léčit. Tak to ona dělá. Řekne se ten problém, ona prostě má dar, ona se napojí, ona se prostě dovede napojit nahoru. Jí se vyjeví příběh třeba, co se mi stalo v minulým životě nebo v nějakých x životech a to mi pak přenáší do tohoto. Tenkrát jsem si to tam nezpracovala, tak si to přenáším sem. Mně mimo jiné a to už jako ve víc těch odblokách, že v některým z minulech životů jsem byla hrozně krutá ženská. Měla jsem velikou moc a hodně jsem jí zneužívala. Takže teď to mám daný obráceně, člověk to vždycky musí pochopit i z té druhý strany, speciálně třeba s chlapama. (PŘESVĚDČENÍ)</p> <p>T: Jaký to pro vás bylo tohle slyšet?</p> <p>P: Já to nemam, že bych se toho bála. To, že mi bude někdo mazat med kolem huby, tím se nic nevyřeší. Mně to nevadí.</p> <p>T: A kdybyste mohla říct, jak ještě vypadá ta vaše spiritualita?</p> <p>P: No dřív jsem hodně chodila na ty přednášky. A pak jsem přišla do takový fáze, kdy jsem si řekla, že těch teoretických informací už mam fakt hodně, nicméně v tom reálnym životě se pořád nic moc neděje, teď se tak víc snažim ty věci, co jsem kde slyšela, tak víc praktikovat v životě. Ať už je to ten vztah s mamkou, já jsem skoro ve většině těch odbloků narazila na moje dětství, na vztah s matkou. No a to jsem si tenkrát</p>	<p>Někdo nahoře nám naloží jen tolik, co uneseme</p> <p>Vztahy, rodina, být spolu</p> <p>Hodně toho dokázala, ví to. děti, smrt manžela, firma</p> <p>Mít se víc rád, i ostatní kolem - získat větší nadhled nad problémy - Pomíjivost života</p> <p>Psychika, radost ze života</p>
--	---	---

304	myslela, ale i jedna léčitelka mi řekla, že mam daleko větší	
305	problém s tátou. Muj vztah k mužům je hodně ovlivněnej tim,	
306	jak jsem vnímala tátu. Já jsem se ho strašně bála. A prostě pro	
307	mě chlapi, proto já jsem možná pořád sama, že se podvědomě	
308	někde bojím, že prostě chlap je ten, kterej je doma, řve, takovej	
309	usurpátor. Já jsem nikdy nezažila takovýto, že jsem princezna,	
310	ktejou bude někdo hýčkat. To mě hodně ovlivnilo. No takže se	
311	snažim i ty naše i tu mamku pochopit, ten náš vztah se hodně	
312	zlepšil, tim, že jsem taky pochopila, že to co neměla ona v sobě,	
313	nemohla to dát mně. Nikdo jí to neukázal, jak se to má dělat.	
314	Takže já dneska jsem schopná, když tam přijedu, prostě ahoj a	
315	obejmu jí. To prostě nedávno vůbec nešlo. To vůbec nešlo. Já	
316	jsem si říkala, ale ona to neumí, já to umim, tak to zkusim.	
317	(Jednání, obrazy sebe a druhých).	
318	T: Jak reagovala mamka?	
319	P: No byla ráda no. Byla ráda. Po tom jednom semináři jsem jí	
320	to říkala, ona vůbec, ty tvoje blbosti... Po nějakym tom jednom	
321	pobytu, tak se mě zeptala, co jste tam probírali? Já jak jsem	
322	byla naladěná na tu energii, jak jsou tam všichni sdílný, tak	
323	jsem říkala, probírali jsme tohle a narazili jsme na muj vztah	
324	s tebou, na dětství. A ona tak jako sama, no já vim, já vim, no	
325	ale musíš ty, já to prostě neumim. Tak jsem to prostě zkusila.	
326	To se hodně posunulo, že ten vztah je jinde. (OBRAZY SEBE	
327	A DRUHÝCH) A vůbec celková sebeúcta. Vážít si sama sebe	
328	(OBRAZY SEBE), ať už tady v práci s klientama. Hodně se to	
329	odráží na tom, jaký klienti mi chodí. Takovou, jakou já mam	
330	energii, tak stejný lidi mi přicházejí. Když já jsem v tý energii	
331	někde tady -10, tak mi sem chodí samí sociální případy, který	
332	nemají na zaplacení, plácají se v exekucích a já nevim co. Ve	
333	chvíli, kdy já s tou energií jsem někde jinde, stejní mi chodějí	
334	klienti. Je to o tom uvědomění, ne že sem přijde ten člověk a já	
335	řeknu, ježišmarja blbec, ale já si prostě řeknu, ty jo, co zas	
336	děláš. Ty lidi jsou moje zrcadlo, s kym se potkávám, to jsem já.	

337	Kdybych tu energii v sobě neměla, tak ty lidi nepotkám	
338	(PŘESVĚDČENÍ, OBRAZY). Možná jsem ignorant, já nevím,	
339	ale já třeba vůbec nesleduju politiku. Co mi to dá? Je to o tom,	
340	se s tou energií udržet někde víc nahoře. Takže takhle, spíš se to	
341	snažím do toho praktickýho života, těch informací je mraky.	
342	Není mým cílem se někde soustředit a omílat nějaký mantry.	
343	T: Takže tahle vaše cesta určitě ovlivňuje i tu artritidu...	
344	P: Určitě. Já mam tu artritidu ve všech kloubech, docela	
345	vysokýho stupně, 3. stupeň. Chodím na jógu cvičit a ty klouby	
346	cítím. Snažím se cvičit, abych se hejbal, abych nezůstala sedět	
347	ve svých letech někde prostě na vozejku, to fakt nechci	
348	(JEDNÁNÍ).	
349	T: A je někdo, kdo vás k vaší spirituální cestě nějak přivedl?	
350	P: Hm, to bylo zajímavý. To bylo po mateřský, v roce 93.	
351	Nastoupila jsem do práce, tam jsem se skamarádila s mym	
352	šéfem, on mě k tomu vlastně přived. On vlastně měl hrozný	
353	problémy v rodině, on se těm věcem věnoval už dlouho, Úplně	
354	poprvé mě vzal na Silvovu metodu. Tim se to nějak	
355	odstartovalo. Jde tam o to, představovat si zase, jakej ten stav je	
356	a překlápět ho do pozitivna. Pořád je to o tý mysli, všechno si	
357	vytváříme v tý hlavě. (PŘESVĚDČENÍ) No a pak jsme začali	
358	jezdit na pani doktorku Fouskovou, ta vlastně dělá minulý	
359	životy. Takže vlastně přived mě k tomu on. No a teď já si dost	
360	často říkám i takový jako afirmace. Nebo já pracuju	
361	s kyvadlem, to SRTéčko dělám. To dělám hlavně pro sebe,	
362	nebo někdo v rodině, když mi řekne. SRTéčko, to jsou takový	
363	jako tabulky, tam v podstatě já se napojim jako nahoru a tam na	
364	těch tabulkách se najde, zeptám se na nějakou konkrétní otázku,	
365	a najde se tam...(PŘESVĚDČENÍ) těch tabulek je 21. Já se	
366	zeptám například co je příčinou bolesti mejch kloubů? Ono mi	
367	to řekne tabulka 4a. Já jdu na 4a a ta je zase rozdělená na	
368	nějaký podrobnější části, znova se ptám, co je příčinou bolesti	
369	mejch kloubů? Řekne mi to program strach, zeptám se, jakej je	

370	to strach? Když to najdu, tak řeknu, prosím, vyčistit	
371	(JEDNÁNÍ, PŘESVĚDČENÍ). To kyvadlo se roztočí.	
372	T: Co se pak děje ve vás?	
373	P: No někdy cejtím velkou úlevu. Když se opravdu trefím, je to	
374	hlubokej problém a když t třeba nenechám jenom jakože strach,	
375	ale já jdu dál do hloubky, jakěj strach, strach z nemoci, z jaký	
376	nemoci, když jdu opravdu do tý hloubky, tak cejtím úlevu.	
377	(JEDNÁNÍ, PŘESVĚDČENÍ) Nejčastejc to používám, když	
378	nevím v nějaký situaci. Jeden čas jsem taky dělala, než jsem šla	
379	ráno do práce, tak jsem si sedla a řekla jsem, co dneska	
380	potřebuju vyčistit. Tak jsem měla i pocit, že jsem se nějakou	
381	dobu posouvala jako i díky tadytomu, jak se to postupně	
382	odčišťovalo. Dřív jsem tam toho měla hodně a pak třeba někdy	
383	se mi stalo ráno, že mi tam to kyvadlo našlo jen jednu věc,	
384	třeba sebevědomí. Když jsem si to takhle dělala každej den	
385	takhle, teď už to tak necítím, že bych to tak měla dělat, tak to	
386	dělám, jen když třeba něco potřebuju, nebo dcera má nějaký	
387	problémy v práci, tak se třeba zeptáme jaká je energie moje	
388	vůči šéfovi?	
389	T: Hmm a vy jste říkala, že vám i ta jóga hodně pomáhá...	
390	P: No pohyb, nebo spíš mě na tý józe pomáhá, že je mi tam	
391	s těma lidma dobře, s tou lektorkou, je to takový hezký	
392	společenství. (OBRAZY SEBE A DRUHÝCH)	
393	T: Hmm, to je to teplo, jak jste o něm mluvila...	
394	P: Jo, teplo, vztahy. Pro mě jsou v životě hrozně důležitý	
395	vztahy. (PŘESVĚDČENÍ)	
396	T: Věříte, že nás něco přesahuje?	
397	P: No ono je asi jedno jak se to nazve, jestli bůh, vesmír,	
398	nevím. Já to nemam jako konkrétně pojmenovaný, ale vim, že	
399	je něco, co v podstatě... my jsme tady jen něco jako, možná je	
400	to blbý přirovnání, něco jako loutky. Mně někdy pomáhá, když	
401	je nějaká situace, tak já si představím, když jsem jako holka	
402	měla malý loutkový divadlo, kdy po tom jevišti chodily ty	



403	loutky, já si představím, jako kdybych se na to loutkový divadlo	
404	koukala, tak je někdo, kdo se takhle na nás kouká a my jsme	
405	jenom ty loutky. Já něco udělám, ten druhý něco udělá,	
406	v podstatě reagujeme jen jeden na druhýho. (PŘESVĚDČENÍ)	
407	Někdy jsem přemýšlela, že třeba je snadný říct já se mam	
408	dobře, když ten člověk žije sám v izolaci, když nemá	
409	konfrontaci, s žádnýma lidma, nic se mu neděje, pak je snadný	
410	říct, já jsem dobrej, já všechno zvládám. Nemá tu zpětnou	
411	vazbu, ve chvíli, kdy je konfrontovanej s reálnýma lidma, pak	
412	se ukáže, jak to má zpracovaný. Věřim teda, že je něco spíš než	
413	někdo nad náma. Že jsou ty věci daný dopředu, ne do puntíku,	
414	jsou daný nějaký situace, kterýma máme projít a je na nás, jak	
415	je zvládnem (PŘESVĚDČENÍ). Třeba já jsem v 38 letech	
416	ovdověla, mně manžel zemřel. Pak jsem chodila na takový	
417	různý, samozřejmě jsem se zajímala, proč se to stalo, tak jsme	
418	přišli na to, že jsme to měli oba daný karmicky, že už když	
419	jsme se brali, tak ta naše duše to věděla, že prostě spolu	
420	popojdem nějaký roky, budem spolu mít ty děti, já s nima pak	
421	zůstanu sama. Já bych řekla, že je to lekce, že když se tady	
422	narodíme, já jsem přesvědčená, že existuje x minulejch životů	
423	před tím, to, co jsme si nezpracovali v těch minulejch, tak to si	
424	sem neseme, jako když přecházíme z jedný třídy do druhý. To,	
425	co jsem se nenaučila v první třídě, tak si přenáším do druhý,	
426	když jsem se v tý první třídě nenaučila sčítat, tak to nebudu	
427	umět ani v tý devátý třídě. (PŘESVĚDČENÍ)	
428	T: A co vy jste se nenaučila, co si nesete z minulejch životů?	
429	P: Možná tý pokoře. V tomhle životě si řeším svojí	
430	sebehodnotu. To je moje stěžejní téma. Ať už v práci nebo ve	
431	vztazích. (PŘESVĚDČENÍ, OBRAZY SEBE, TÉMA)	
432	T: Souvisí ta sebehodnota nějak i s tou artritidou?	
433	P: No určitě. To je autoimunitní onemocnění. Tělo jde samo	
434	proti sobě, já jdu proti sobě, neposlouchám svoje pocity.	
435	Někomu se něco děje, on řekne dost, já už nemůžu, ale já pořád	

436	můžu, jsem na sebe hrozně přísná. Hrozně jsem nechávala lidi	
437	jako hlavně aby oni byli spokojení. Já to nějak zvládnou. No to	
438	se snažím už nedělat. (JEDNÁNÍ, OBRAZY SEBE)	
439	T: A je něco co vám dává naději?	
440	P: Vztahy, rodina. Naději, i jakože když je mi už hodně blbě,	
441	řeknu si, a co se může nejhoršího stát? Vždycky to nějak	
442	dopadne. V podstatě hodně často se stávalo, že když jsem se	
443	bála, co strašného se stane, tak prostě něco proběhlo a vůbec to	
444	tak strašný nebylo. Nebát se dopředu. Vždycky a i v souvislosti,	
445	když ten manžel umřel, tak někde jsem si přečetla, to mi	
446	připadá hrozně dobrý, že člověk nikdy nedostane větší nálož,	
447	než je schopen unést. To je zase to, že to někdo zeshora nějak	
448	řídí, nenaloží nám víc, než unesem. (PŘESVĚDČENÍ) Někdo	
449	má pocit, že má tu nálož větší, někdo jí má menší, ale asi na to	
450	má tu sílu. Já třeba, i když řeknu, že pořád řeším svojí	
451	sebehodnotu, tak spousta lidí mně řeklo, že mě vnímá jako	
452	hrozně silného člověka. Já si to prostě nemyslim, nebo necítim	
453	se tak někdy. Je to pro mě všechno o lidech. Mně taky hrozně	
454	pomáhá, když je dobrá parta, je veselo, já jsem schopná pro ty	
455	lidi spousta věcí připravit, vůbec s tím nemam problém. Nedělá	
456	mi úplně dobře, bejt někde jako sama, a tam si někde meditovat	
457	a rozjímat, to se pak dostanu úplně jako do takový až jako	
458	depky. Mam ráda veselo, rodinu, když se tak sejdeme, ty děti	
459	mají už ty partnery, tak když jsme všichni spolu, je to fajn, je to	
460	pro mě hrozně důležitý (OBRAZY SEBE A DRUHÝCH,	
461	HODNOTA). Já si myslim, že jsem toho za svůj život dost	
462	dokázala. Třeba když se srovnám s tou mojí mamkou, tak si	
463	říkám, že ten vývoj v té ženské linii u nás v tom rodě, jak je to	
464	strašně vidět, jak žije ta moje mamka, jak žiju já a jak žije ta	
465	moje dcera, která byla vychovávána mnou jinak. Myslím, že	
466	jsem toho zvládla hodně. V 38 jsem ovdověla, dětem bylo 13,	
467	15 let. Dneska mají oba vysokou školu, mají dobrou práci, mají	
468	oba svoje byty, takže si myslím, že jsem je oba dobře	

469	vychovala, mam 16 let svojí firmu, tak si myslim, že jsem	
470	docela spokojená. (JEDNÁNÍ, PŘESVĚDČENÍ, OBRAZY)	
471	T: Kdybyste měla něco vzkázat ostatním lidem?	
472	P: Hmm... (pauza) Co by to bylo? Aby se lidi měli víc rádi,	
473	sami sebe i ostatní. Pak málokterej problém stojí za nějaký	
474	řešení (PŘESVĚDČENÍ). Když se stanou takový věci, jako už	
475	s tím manželem, nebo teď mam čerstvou zkušenost, před rokem	
476	měl muj syn těžkou bouračku, opravdu hodně těžkou, že to	
477	vypadalo, jestli vůbec to bude o přežití nebo ne... pak vůbec	
478	člověku dojde, že co se tady jako trápíme s nějakějma	
479	prkotinama. Lidi se pachtí za takovejma nesmyslama a pak	
480	vlastně stačí úplně hrozně málo... A vůbec všechno je v hlavě,	
481	jak jsem naladěná, v jaký jsem pohodě, tak tak jsou na tom i ty	
482	klouby, to je přímá úměra. Je to u mě o psychice. Ale to bude	
483	asi všude. Když mam radost ze života, i to moje tělo má radost.	
484	(PŘESVĚDČENÍ)	

### Magda

1	T: Tak moje první otázka je, jak vypadá váš život od tý	
2	doby, co máte ty bolesti?	
3	R: No tak ta diagnóza mi byla zjištěná v roce 2009,	
4	v roce 2006 už jsem začala mít potíže a začala jsem to	
5	řešit. 3 roky trvalo, než zjistili diagnózu. V tom roce	
6	2009 přemejšlim, co bylo (pauza). To jsem hledala	Progresivní forma, bez
7	práci, po mateřský jsem hledala práci, to jsem jí našla	účinné léčby
8	v tom svém oboru v občanský poradně tady. Pak jsem	
9	musela krátce na to skončit, protože neměli finance na	

<p>10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42</p>	<p>mě, jako to bývá v těch sdruženích. Takže jsem musela na úřad práce, no začala jsem jezdit do centra tady, s tím, že zjistili, že je to progresivní forma, na kterou nemají žádnou účinnou léčbu, takže tam jsem dostala akorát imunosupresiva a kortikoidy. (TÉMA) Díky tý nemoci paradoxně jsem získala práci, protože jsem dostala částečný invalidní důchod. Získala jsem práci v jednom občanském sdružení v obchůdku, což je chráněný pracovní místo, kde je to vázaný na invaliditu (TÉMA). Takže díky tomu jsem se dostala do práce, kde se mi líbilo, kde mě to bavilo, takže to bylo fajn a jezdila jsem tam autem, kousíček jsem došla pěšky. V tu dobu jsem ještě chodila na ty krátký vzdálenosti bez problémů. Takže tam se mi líbilo, jak se ta nemoc postupně zhoršovala, tak to bylo už obtížnější v té práci. Skončila jsem tam, protože jsem už nemohla chodit bez opory. A tam se to zboží nosilo ven před krámkem, otevírají se okenice, tam se nosí to zboží ven (TÉMA, JEDNÁNÍ). Když jsem měla ranní, tak to bylo na 4 hodiny, když odpolední, tak to pak zase uklidit. Večer už mi to dělalo problémy. Tam v tom krámkem nebyl záchod, my jsme museli chodit do knihovny na záchod. Takže jsem tam vlastně pracovala do listopadu 2014, to jsem vlastně odjela poprvé na rehabilitační pobyt na Slapy, tam jsem byla až do února a zůstala jsem už na neschopence, ta mi byla pak v listopadu 2015 ukončená, protože po roce posudkovéj lékař rozhod, že se musí ukončit. Tak jsem šla do evidence na úřad práce, protože mi nechtěli přiznat plnou invaliditu, no a tu jsem pak dostala na odvolání teď v lednu, zpětně od toho listopadu, kdy jsem šla do té evidence. Já jsem za to musela strašně bojovat, oni mi jí nechtěli uznat, ale já jsem takhle nemohla pracovat. Byla u mě i televize,</p>	<p>Získala chráněné pracovní místo</p> <p>S postupem nemoci musela skončit v práci</p> <p>Bojovnost- bránila se proti neuznání invalidity- zavolala TV</p> <p>Práce- chce se realizovat, být užitečná</p> <p>dobrovolnictví</p> <p>Progresivní forma, udržovací léčba,</p> <p>Rozvod- změna života</p>
---	---	--

<p>43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75</p>	<p>kteřá to pak odvysílala a na základě toho jsem jí dostala (TÉMA, obrazy, JEDNÁNÍ). No takže teď práci nemám, ale myslela jsem si, že si něco budu hledat i při tý plný invaliditě, abych se mohla realizovat, (JEDNÁNÍ) kde se dá sedět, napadlo mě třeba prodávat vstupenky v kině, divadle, kde se nemusí nic přenášet. Abych byla mezi lidma, ale aby to bylo i trochu nějak přizpůsobený .(TÉMA) Ale teďka, co mi zjistili na úřadu práce na sociálce, tak bych neměla správně, protože mi to v rámci tý plný invalidity zakázali pracovat. Tak uvažuju i, teď jsem četla, že i v knihovně shánějí někoho na nějakou dobrovolnou činnost, akorát to tam není bezbariérový, tam jsou schody všude. Teď vlastně jsem se vrátila z těch Slap po dvou měsících. Bylo to tam fajn, já jsem tam vlastně byla už po druhý, ale že by to pomohlo, to ne. U mě je to spíš udržovací ta progresivní forma. Takže to zhoršování tam je, prognóza je taková, že bude, takže jde o to, to těma rehabilitacema zpomalit (TÉMA), ale teď se cítím spíš hůř po tom návratu, pan doktor mi říkal, že to tak bývá, je to reakce na ty procedury, je to jinej režim, jiná zátěž. Pak by se to mělo zlepšit snad.</p> <p>T: A vy jste říkala, že máte děti?</p> <p>R: Mam 3 děti, 21 dceru, syna 18 a dceru 12. No právě manžel si našel jinou pani, během toho, co jsem byla nemocná, on tvrdí, že to není kvůli tomu, no a zkrátka, když jsem byla 4 roky diagnostikovaná, tak mně oznámil, že se rozvede. A už měl jinou pani. No já jsem proti rozvodu bojovala 2 roky. Už jsem se mezitím odstěhovala sem (<i>dům s pečovatelskou službou</i>). My jsme byli ve velkém bytě novým, 5+kk, kde ještě je hypotéka nezaplacená, pro mě by byl problém to utáhnout finančně i uklidit. On si děti vysoudil (TÉMA,</p>	<p>Mladší děti ji občas navštěvují</p> <p>Starší dcera k ní jezdí na víkendy ze školy. vídají se málo.</p> <p>„Není to takové, jako když jsme spolu bydleli.“- zvláštní vyjádření, jako by byli spolubydlíci?</p> <p>V jejich bytě žijou všichni společně, bez ní</p> <p>Děti dostanu já, ty jsi nemocná</p> <p>Začala jsem bojovat- často používá</p> <p>Nejmłodší dcera odešla dobrovolně s tátou, pak i syn dobrovolně odešel-</p> <p>Radši o tom nemluví-</p>
---	--	---

<p>76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108</p>	<p>JEDNÁNÍ). Děti tam mají svoje pokoje zařízený. Tak jsem si tady požádala o ten byt. T: A vy se s dětma vídáte? R: Jo tak vídám, ale už to není takový, jako když jsme spolu bydleli. Jsou to takový návštěvy, jen když oni přijdou a není to zas tak často, jak bych si třeba představovala. Dcera ta nejstarší sem jezdí na víkendy, ona studuje vysokou školu. Když přijede na víkend, tak je u mě. S tátou se nějak nepohodli. A ty dvě mladší, jsem s nima, když přijdou. Nebo když je někam vytáhnou ven. My jsme se rozvedli teď v září. V roce 2013 mi to oznámil a já jsem bojovala proti tomu, no a pak už jsme se nějak dohodli (TÉMA, JEDNÁNÍ) i na tom majetkovým vyrovnání, já už jsem se stejně odstěhovala sem, tam byly dohady, co s tím bytem. Kdybych chtěla pro sebe, to bych tam být nemohla, kdyby se prodával, tak by se musely děti stěhovat. No tak jsem odešla já sem. Podepsala jsem mu ten rozvod, no a v listopadu se zase oženil. Už čekali jen na ten podpis, na ten rozvod a už se oženil a žijou tam teda všichni společně. (TÉMA, OBRAZY) On s ní začal tak v tom roce 2013, už na konci 2012 mi to přišlo nějaký divný. My jsme se znaly napřed spolu s tou pani. Vlastně nejmladší dcera se skamarádila ve škole s tou její dcerou, tak jsme se pak my seznámily spolu jako mámy. Pak ona s ním. T: To muselo bejt těžký teda... R: Hm, hlavně s těma dětma, on říkal, děti dostanu já, když mi oznamoval, že se rozvede. Děti si nechám já, protože jim nabídnu úplnou rodinu, ty jseš nemocná. (OBRAZY, TÉMA) Tak jsem říkala, to teda ne a začala jsem bojovat (OBRAZY, JEDNÁNÍ). Soudili jsme se o ně, o ty mladší, nejstarší byla plnoletá. A nevysoudili...</p>	<p>používala by to proti dětem  Manžel- problémy s placením školy pro dceru, stejný díl jako ona, ale úplně jiné výchozí podmínky. necitlivý, nebere ohledy.  Dává jí víc než manžel  Vztek na manžela, jeho ženu  Moc často se nevidají Moc o tom s dětmi nemluví</p>
--	---	--

<p>109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141</p>	<p>On je vysoudil. Vlastně ta nejmladší se s nim odstěhovala za tou pani dobrovolně. Ona sem vozila dceru do školy, manžel prostě když to začal s ní, já jsem dělala mrtvýho brouka, nechtěla jsem nic řešit, tak se prostě odstěhoval za ní, malá šla s nim, ta šla za kamarádkou a byla tak nějak asi víc fixovaná na tátu v tu dobu, nejstarší šla už na vejšku a já jsem zůstala v bytě jenom s tím synem. No, takže vlastně tady automaticky u soudu dali nejmladší dceru manželovi, když s nim už stejně žila a syna dali mně. No jenže on se odvolal, že chce i syna. Tak si ho pozvali k soudu a on to furt řešil, říkal, ať řeknu tak nebo tak bude to špatně, nejradši bych byl s oběma, no a věděl, že být se mnou v tom velkym bytě, že to leží na něm, ten úklid a nákupy, já jsem vždycky dojela někam do obchodu s nim, on to vždycky odtáhnul všechno. No prostě tak se rozhod, že bude s tátou a se ségrou. Tak to řek u toho soudu (OBRAZY, TÉMA). Děti se tak rozhodly, no radši o tom moc nemluvíme, oni se k tomu moc nevyjadřují. Já to všechno rozebírám, když něco řeknou, jsem na ně našťvaná, na tátu taky, takže no když by řekli, že je nějaký problém, tak bych to asi používala proti nim. No tak se o tom radši nebavíme. (TÉMA, OBRAZY, JEDNÁNÍ) Nejstarší dcera ta tam byla taky o prázdninách ještě před vejškou, protože tady u mě nejsou podmínky pro to, aby tady byla se mnou. (PŘESVĚDČENÍ) Pak se tam nějak nepohodli, on jí vyhodil. Tak šla ke mně, než jí začala škola. No teď jezdí sem. Ona za nim jde jen na návštěvu, když přijede.</p> <p>T: Víte, kvůli čemu se nepohodli?</p> <p>R: Kvůli placení školy. To jsou furt nějaký problémy kvůli tomu. (TÉMA, OBRAZY) První dítě mam na vejšce, tak já nevím, jaký jsou ty výdaje, ale manžel</p>	<p>Velký stres, vliv na RS</p> <p>Pozitivně myslet, postupně problémy řešit</p> <p>Před rokem rozpad všeho....</p> <p>Prodlužovala rhh pobyt co nejvíc</p> <p>Nevěděla, kam se vrátí, ztratila domov!</p> <p>Rozloučila se se psem a domů se nikdy nevrátila- ZTRÁTA DOMOVA</p> <p>Návrat po rhh nyní- už do domova</p> <p>VÍRA- perspektiva do</p>
--	--	---

142	řekl, že jí nebude dávat víc než já, že jí bude dávat	budoucná
143	půlku. Já jsem říkala, že on má úplně jiné příjem než	
144	já. Já jsem v tu dobu byla už na té neschopnosti,	Bůh- někam směřuje lidský
145	částečný důchod plus neschopnost a nevěděla jsem, jak	život
146	to bude dál se mnou, žádný příjem už jsem čekat	
147	nemohla, tak jsem říkala, že by měl dávat víc než já, on	prozřetelnost
148	ne, že už mě z toho bytu vyplatil, že mám půlku peněz	
149	z bytu, druhou půlku ještě ne, to se pořád řeší	
150	s advokátem (OBRAZY). No takže mám peníze a mám	
151	jí to z čeho platit. Tak jsem říkala, tohle nejsou peníze	
152	na běžný výdaje, on to má v bytě, já takhle v hotovosti a	Smysl zatím nevidí
153	co já vim, co já budu potřebovat si platit za péči,	
154	v budoucnu za pomůcky a už si na to nevydělám. Tak	
155	z toho jsem jí to dávat nechtěla, tak ona, no já kvůli	Kněží ji ovlivnili
156	vám nepůjdu na vejšku, když se nejste schopný	
157	dohodnout, pak se tam kvůli tomu pohádali. Takže mi	
158	brečela do telefonu, jestli se na ní taky vykašlu jako	
159	táta. Tak říkám ne, prosím tě, tak já ti to budu platit	
160	všechno z těch peněz, co mám za byt. Vykašli se na tátu	
161	a pojď ke mně bydlet. Já jsem říkala, tak já ti budu	
162	dávat všechno (JEDNÁNÍ). Pak od něj přišla smska, že	Farář- přístup
163	jí zaplatí nájem, tak ona že neví, jestli to má vzít. No on	
164	má taky povinnost, tak co by si to nevzala. Pak jsem se	
165	ho ptala, co je to za částku a on, že když jí dám to samý,	
166	že jí to musí stačit. Já jsem pořád říkala, že jí nemůžu	
167	dávat to samý co on. No nakonec jí dávám mnohem víc	
168	než on, protože by jinak nevyšla. No teď mi říkala, že jí	
169	to nestačí, že šetří, ale tak já nevím. No, ale když něco	
170	potřebuje, boty nebo něco na sebe, tak přijde za mnou,	
171	za tátou si netroufne. (JEDNÁNÍ)	
172	T: Jste na něj naštvaná?	
173	R: Jsem.	
174	T: To se vám teda vůbec nedivím, to je šílený.	



175	R: Jsem no, nejhorší je, že on je z Moravy, ona je	
176	odsud, teď se tady usadili v tom našem bytě a já na ten	
177	dům koukám tady z okna. Nebo je potkám ve městě, já	
178	jedu sama, oni se vedou za ručičku, ona kouká do země,	Modlitby matek
179	on na mě, ani nepozdraví. Tak mam vztek. (TÉMA,	Podpůrná skupina
180	OBRAZY)	
181	T: To se vám teda vůbec nedivím!	
182	R: No a jak mam vztek, tak kdybysme se s dětma o nich	
183	bavili, tak asi bych o něm říkala to, co by nechtěly	
184	slyšet, tak radši se ani na tohle téma nebavíme. No moc	
185	často se nevidáme (TÉMA, OBRAZY).	RODINA SE ROZPADLA,
186	T: Máte pocit, že tohle všechno ovlivňuje i ten váš	HLEDÁ, CO JE PRO NÍ
187	fyzickej stav?	DŮLEŽITÝ- RODINU
188	R: No podle doktorů určitě, vzhledem k tomu, že od	OPOUŠTÍ!
189	začátku co mi řekli diagnózu, říkají hlavně se	
190	nestresovat, bejt v klidu, myslet pozitivně a takovýhle	
191	řeči, ale já prostě od té doby mam samý stresy.	
192	S nemocí, s prací, s posudkářema kvůli důchodu,	
193	s manželem, s dětma... (TÉMA)	
194	T: Co vám nejvíc pomáhá, abyste to líp zvládala?	Hledá něco, kde by se mohla
195	R: Nevím no, snažim se nějak pozitivně myslet a	realizovat
196	pomalu ty věci řeším, postupně. Ono toho bylo jeden	
197	čas všeho moc najednou. (TÉMA, JEDNÁNÍ) Teď	Skupiny pacientů na
198	nějak už to bydelní se vyřešilo. To bylo nejhorší před	facebooku
199	rokem, když jsem se vracela z té rehabilitace. Já jsem	
200	odjela v listopadu z toho našeho bytu, kde jsem byla se	
201	synem jenom, dcera už byla na té vejšce, kde pracovala	
202	a bydlela s přítelem. A nejmladší dcera byla	
203	s manželem. Tady už jsem měla ten byt přidělenej, díky	
204	kolegyni z práce, která sem stěhovala svojí babičku, tak	
205	mě taky napadlo si tu požádat o byt. Já jsem nenašla	
206	žádněj menší bezbariérověj byt, manžel na mě tlačil, že	Vědomí toho, že to k něčemu
207	tam platí byt, ve kterým nebydlí, že já se tam roztahuju,	je

<p>208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240</p>	<p>že ho chce prodat (TÉMA, OBRAZY, JEDNÁNÍ), já jsem teda šla na sociálku se zeptat a zjistila jsem, že druhej stupeň invalidity stačí jako podmínka, abych dostala byt tady. No a vlastně jsem nemusela čekat ani v pořadníku, lidi tady čekaj dlouho, ale ta pani byla vstřícná, když jsem jí vysvětlila svojí situaci, tak mi pak volala, že se tady uvolnil byt. Byt jsem dostala, musela jsem začít platit nájem, ale furt se mi sem nechtělo, odjela jsem na tu rehabilitaci. Tam jsem to taky řešila s psycholožkou, co dál, jestli zůstat v tom našem bytě, nebo už jít sem. No tak jsem se tam rozhodla, jako prodlužovala jsem tam ten pobyt, jak to šlo, byla jsem tam 12 tejdnu a vůbec se mi nechtělo zpátky ani do jednoho ani do druhýho. Mezi tím, oni se tam vlastně všichni nastěhovali, jako manžel s tou paní, aby tam syn nebyl sám. No a mně už se tam zpátky nechtělo, tady do toho se mi taky nechtělo (JEDNÁNÍ, OBRAZY). No tak tak jsem se tam rozhodla a napsala jsem manželovi smsku, že jestli se mě chce co nejdřív zbavit, tak ať mi to tady uklidí, tady to bylo nezařízený, binec, tak ať mi to tu uklidí, přestěhuje, to on na tohle slyšel. Já jsem si říkala, vrátim se, budu shánět, kdo by mě přestěhoval, jak to budu řešit, když se sotva hejbu. No tak on mě sem vystěhoval a já jsem se vrátila teda sem. Odjížděla jsem tam z bytu a vrátila jsem se sem. No tady to bylo všechno v pytlich. V krabicích ty věci, cizí prostředí, tak to bylo špatný ten návrat. Tam jsem odjížděla, rozloučila jsem se se psem a vůbec jsem se tam už nikdy nevrátila (TÉMA, JEDNÁNÍ) Tak oproti tomu byl ten návrat letos sem takovej rozdíl, já když jsem sem přišla, tak se mi tu tak líbilo, jak se mi tu před tím rokem nelíbilo, tak teďka se mi tu líbilo, jak jsem otevřela dveře, tak všude moje věci, barvičky na zdech</p>	<p>Věří, že najde nějakou radost</p> <p>Neví, co chce</p> <p>Je otevřená</p>
--	--	--

241	a tam bílý zdi v tom ústavu. Už jsem šla domu, do	
242	svého zabydlenýho bytu.	
243	T: A kdybychom přešly k tý spiritualitě, máte kolem	
244	sebe nějakýho spirituálního člověka?	
245	R: Tak já jsem teda věřící, já chodim do kostela, ale to	
246	jsem odmalička. Já myslim, že kdybych neměla tu víru,	
247	tak bych asi žádnou perspektivu neviděla v týchletý	
248	situaci. Pro mě je důležitý vědomí toho, že tohleto je	
249	všechno dočasné, že je to pomíjivý, že nic se neděje bez	
250	příčiny, všechno má nějaký důvod, když ho nevidíme,	
251	tak to asi jednou poznáme, k čemu to bylo dobrý. Že je	
252	všechno v božích rukou. Pro mě je bůh duchovní bytost.	
253	Ta existence toho, kdo řídí náš život, že to někam	
254	směřuje, i když je to těžký, že je to k něčemu dobrý. Já	
255	tomu říkám prozířetelnost, že ví k čemu je to dobrý, proč	
256	to je, jak to bude dál, někam to směřuje.	
257	(PŘESVĚDČENÍ)	
258	T: Takže se dá říct, že ta vaše situace je daná bohem, že	
259	má pro vás určitej smysl? Vidíte ho ten smysl už teď?	
260	R: Ne.. nevidim...k něčemu to asi dobrý bude, nějaký	
261	důvod to snad má, mělo by mít. (PŘESVĚDČENÍ)	
262	T: Byl ve vašem člověk, který vás nějak inspiroval, co	
263	se týče víry?	
264	R: Určitě jo, určitě, když jsme jezdili jako mládež na	
265	nějaký akce, tak tam mě určitě hodně ovlivnili, byli to	
266	kněží většinou. Vlastně za komunistů se oficiálně	
267	nesmělo, takže jsme vždycky říkali, že jedeme na	
268	chaloupku, chaloupky se tomu říkalo.	
269	T: A teď nějak praktikujete tu víru?	
270	R: Jojo, chodim do kostela, i když taky se to mění,	
271	někdy je člověk takovej zahořklej, zatrpklej, říká si,	
272	jestli to má celý smysl (obrazy). Pak zas někde něco	
273	slyším, třeba na těch Slapech. Já jsem tam taky na tom	

274	skútru jezdila do kostela, tam je takovej fajn farář,	
275	Polák. Stačí pár slov a zas to povzbudí. Jeho přístup,	
276	optimistickej, prohodili jsme pár slov. On mi říkal o	
277	nějakym pánovi, kterej měl rakovinu plic a nesnášel tu	
278	léčbu, takže zůstal úplně bez léčby, já jsem mu říkala,	
279	že to mam takový, že se to jen zhoršuje, on si	
280	vzpomněl, že mě tam vídal před rokem, že jsem chodila	
281	líp. Tak se ptal, co mi teda je, tak jsem říkala, jak to je	
282	se mnou a on, že se stávají i zázraky, ne že bych tomu	
283	věřila, ale říkal mi o tom pánovi, kterej nemohl mít	
284	žádnou léčbu, když pak šel na kontrolu, tak mu	
285	najednou zjistili, že tam rakovina není, že to nechápali	
286	ty doktoři, prostě to byl zázrak. No a teďka, když jsem	
287	tam byla tu poslední neděli, tak mu gratulovali lidi	
288	k padesátinám. A on říkal, jak to bylo, když přišel	
289	z Polska, že je tady 14 let a když přišel v těch 36, tak že	
290	mu doktoři dávali 2 roky života. Neřek proč. Já jsem si	
291	v tu chvíli říkala, jestli když mluvil o tom pánovi, jestli	
292	nemluvil o sobě třeba, že teda říkal nějakému biskupovi	
293	nadřízenému, že snad ho nebude na ty 2 roky nikam	
294	jinam překládat, že snad zůstane na tom jednom místě,	
295	kam přišel, no a už je tam 14 let. Takže ne, že bych	
296	tomu věřila, že zázraky, ale měl fajn přístup, i si dělal	
297	legraci. Říkal, tak až přijedete za rok, tak já si připravím	
298	kázání o tom chromým, jak odhodil berle, jak byl	
299	zázračně uzdravenej, vy sem přijdete s berlema,	
300	odhodíte je a půjdete bez nich (OBRAZY) (smích).	
301	T: Máte tady taky někoho takovýho v kostele?	
302	R: Tady ani ne, tady když jsem přijela, byla jsem tu	
303	v kostele, tak mi to přišlo takový...no nelíbilo se mi to	
304	tolik. Povídali jsme si se synem večer, tak jsem mu	
305	říkala, že mi to tady přišlo takový dlouhý, rozvláčný,	
	tam to tak odsýpalo, dokázal zaujmout hezky ten pan	

306	farář a vkládal do toho historky ze života, i legrační.	
307	Tady nikdo takovej není. Ale my se spíš scházíme	
308	s ženskejma na modlitby matek. To je taková skupinka,	
309	kde se hlavně modlíme za děti hlavně. Takže s těma si	
310	nějak spíš dokážu popovídat o životě, o problémech.	
311	Jedna maminka tam taky prožívá takovou situaci, že	
312	manžel si našel jinou a mají 4 děti, tak to máme takový	
313	společný. I když ona není nemocná, je v jiný situaci, ale	
314	zas má ty děti, chodí do práce, má jinej režim	
315	(JEDNÁNÍ, PŘESVĚDČENÍ).	
316	T: Hm, to je hrozně důležitý, že někoho takovýho máte,	
317	s kým to můžete sdílet. A co je pro vás v životě	
318	nejdůležitější?	
319	R: No pro mě vždycky byla rodina. Rodina, děti. Teďko	
320	když se mi rodina rozpadla, tak to spíš hledám (TÉMA,	
321	PŘESVĚDČENÍ) Snažim se to najít, jak se ještě	
322	uplatnit, realizovat nějak. Jestli vymyslím něco, kde	
323	bych mohla bejt nějak platná, mě to táhne do té sociální	
324	oblasti. Já jsem někde četla, že ten hospic domácí, shání	
325	dobrovolníky třeba i pro práci v administrativě, tak	
326	uvidim, chodit někde v terénu by byl problém.	
327	(JEDNÁNÍ) Já sice jezdím na tom skútru, ale to je taky	
328	složitý, musíte najít bezbariérový místa, nebo pak někde	
329	zaparkovat, nedá se s tím v dešti. No jednou zmoknul,	
330	napršelo do té elektroniky a rozbil se. Tak jsem pak	
331	byla uvězněná doma, sháněla jsem, kdo mi to spraví,	
332	platila jsem pak drahou opravu. Teď jsem doma tejdén,	
333	tak dávám do pořádku takový ty resty co mam, ty	
334	organizační věci, s pracákem, s doktorama, a tak.	
335	Nějakou rehabilitaci si chci domluvit aspoň jednou	
336	týdně, abych v tom pokračovala, a pak se rozhlídnu po	
337	něčem dalším. Najít něco šikovnýho, co bych mohla	
338	dělat. Já hledám na internetu, to je pro mě nezbytnost,	

339	spojení se světem, hledám tam informace, kontakty	
340	s lidma. Jsem na facebooku, v několika skupinách lidí	
341	s roztroušenou sklerózou, takže i tam si takhle	
342	informace předáváme. (JEDNÁNÍ)	
343	T: A dělají se nějaký setkání pacientů?	
344	R: Dělají, byly v Praze, v Uherskym Hradišti, no ale já	
345	mam problém se někam dostat. Já jsem tady i	
346	v ROSCE, ale je nás tak málo, že se žádný pravidelný	
347	aktivity nekonají. Já jsem myslela, že třeba nějaký	
348	cvičení by mohlo bejt, ale tady je nás tak málo, že se nic	
349	neděje, tak by se to vůbec nevyplatilo. Chtěla jsem i	
350	hypoterapii, ta pani předsedkyně byla ochotná vypsát	
351	projekt, něco pro nás udělat, ale nebyl zájem od lidí.	
352	T: A ještě se zeptám, je něco v životě, co vám dává	
353	naději?	
354	R: No nějaký to vědomí toho, že k něčemu to je, že	
355	jednou snad bude líp, že se nějak uplatním nebo že se to	
356	ještě všechno časem vylepší ty vztahy v tý rodině. Moc	
357	si plánovat nemůžu, to je těžký, když se sotva někam	
358	dobelhám, těžko můžu dělat nějaký plány	
359	(PŘESVĚDČENÍ, OBRAZY, JEDNÁNÍ). Ale jak	
360	potkávám ty lidi na těch pobytech třeba, tak mi tam	
361	radila jedna pani, že centrum Paraple, že pořádají různý	
362	sportovní aktivity pro hendikepovaný, že dělají i	
363	lyžování, takže furt ještě věřím, že něco někde najdu,	
364	nějakou radost, ale konkrétně nevim, nechávám tomu	
365	čas, věřím, že všechno přijde, kdy to má přijít.	
366	(PŘESVĚDČENÍ)	
367	T: Kdybyste mohla něco vzkázat jiným lidem, co by to	
368	bylo?	
369	R: Tak asi, ať se snaží žít přítomným okamžikem, nějak	
370	moc se netrápit tím, co bylo, neupínat k tomu, co bude,	
371	ale spíš to nechávat tak, že to bude, jak to má bejt, ale	

372	samozřejmě musí pro to taky něco dělat, aby něco bylo	
373	(PŘESVĚDČENÍ). To jsme řešili i se synem. On je ve	
374	třetáku na gymplu a plánuje co dál. On byl od základky	
375	rozhodnutej, že půjde na medicínu, teďko nějak polevil	
376	v učení, měl nějakou krizi, věnuje se spíš	
377	dobrovolnictví, došel k tomu, že ty známky nejsou zas	
378	tak důležitý, jenom teď už zase neví, jestli zvládne	
379	přijímačky na tu medicínu, takže by zkusil něco	
380	podobnýho, třeba záchranář by ho lákal. Jenže on	
381	neslyší od narození na jedno ucho, tak neví, jestli to	
382	nebude překážka, takže taky to řešil, byl z toho takovej,	
383	že neví, co dál, že se půjde živit rukama, no... tak jsme	
384	došli k tomu, udělat pro to, co chceme, co je v našich	
385	silách, ono se to ukáže, jak to má bejt. A já pořád	
386	nevím, co chci. Tak spíš tak nějak hledám. Jsem	
387	otevřená k tomu, co slyším, čtu, pak si hledám bližší	
388	informace. Snažím se tady neuzavírat, jít mezi lidi, jít	
389	tomu nějak naproti. I když taky je to těžký v tom mym	
390	stavu. (OBRAZY, JEDNÁNÍ) Já jak jsem se vrátila z tý	
391	rehabilitace, tak já mam dlouhodobě bolesti, bedra a	
392	tady ty kyčle, tak to bylo strašný, já jsem v noci	
393	nemohla bolestí spát, musela jsem si pak zajít na	
394	ortopedii. No já jsem s tím chodila i na rehabilitaci, ale	
395	nepomohlo to, já mam na tý bederní páteři artrózu mi	
396	zjistili a ty kyčle, to je jak nemůžu ty nohy pořádně	
397	zvedat, jak to tahám všechno v těch kyčlích, tak to je	
398	takovej začarovanej kruh. Jak mě to bolí, o to hůř	
399	chodim, dlouho nevydržim na nohou. Já jsem to teď	
400	měla hrozný, jak jsem přijela, na ortopedii mi udělali	
	obstřík, tak je to trošku lepší.	

## Katka

1	T: Moje první otázka je, jak vypadá váš život, od	
2	tý doby co trpíte bolestma?	Záda, 20 let RS
3	P: No já tam toho mam víc, ale vlastně teď mam	
4	poslední dobou i záda, vlastně nevím, na co se	únava
5	soustředíme víc, protože ty záda nejsou tak	Bolesti po vpichách, ráno po probuzení,
6	častý. Jinak mam 20 let roztroušenou sklerózu.	vliv počasí
7	T: A jak se vám změnil život díky tý nemoci?	
8	P: No člověk je hodně unavenej, bolesti mívám,	Život nepodřizuje nemoci, omezení cití
9	dá se říct po vpichách, když se ráno vzbudím,	
10	někdy mam bolesti kloubů, svalů, někdy je to	Ale když budete ostatním říkat, že máte
11	lepší, hodně jsem zjistila, že i je znát změna	bolesti, máte bolesti kloubů a svalů a
12	počasí na ty bolesti. Tak nějak podle toho. Svůj	berete na to prášky, tak lidi akorát
13	život dá se říct, ne že bych ho tý nemoci	otrávíte a nikdo s váma za chvilku
14	obětovala, ale fakt je, že když ráno vstáváte a	mluvit nebude.
15	jdete do práce, tak jako všichni ostatní, tak je to	Spolupacientky
16	jinak. Člověk se musí překonat, ta bolest tam je,	Kamarádi léčitelé, spolupacientky-
17	ale chodim klasicky do práce, teď teda jsem na	sdílení, nejsou spolu tak často, jak by
18	neschopence, ale když člověk je pracovně	chtěla.
19	schopnej, tak dělám, to co ostatní, ale to víte, je	Když si s nimi popovídá, dostane bolest
20	tam určitý omezení, ty bolesti tam jsou (ŽIVOTNÍ	z těla, bolí to míň, , když vidí
21	TÉMATA, ZTÁVRĚNÍ JEDNÁNÍ, REFLEXE). Ale když	pochopení. TOUHA PO LIDECH,
	budete ostatním říkat, že máte bolesti, máte	VZTAHU
	bolesti kloubů a svalů a berete na to prášky, tak	
	lidi akorát otrávíte a nikdo s váma za chvilku	
	mluvit nebude. (HODNOTY A PŘESVĚDČENÍ)	
	T: A máte někoho, s kým takhle můžete mluvit?	
	P: Mam pár kamarádů, ty se hodně věnujou spíš	
	léčitelství, nebo stejně postižený pacientky,	
	ktej ví, o čem se mluví, ktej to pochopí víc, ale	
	nejsem spolu natolik často v kontaktu, abychom	



<p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>25</p> <p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p> <p>31</p> <p>32</p> <p>33</p> <p>34</p> <p>35</p> <p>36</p> <p>37</p> <p>38</p> <p>39</p> <p>40</p> <p>41</p> <p>42</p> <p>43</p>	<p>si to mohly říct hodně často. To by člověk  potřeboval bejt s tím člověkem každej den,  abyste si s nim popovídala, abyste byla veselejší,  aby prostě ta bolest byla poloviční nebo  třetinová. Když se to dostane ven z toho těla, tak  to bolí míň, nebo když vidíte pochopení.  (REFLEXE, HODNOTY A PŘESVĚDČENÍ).</p> <p>T: Takže máte ty spolupacientky...</p> <p>P: No voláme si, nebo jdeme na kafe, ale chtělo  by to bejt s těma lidma častějč no, když by se  dělaly nějaký srazy těhletěch lidí, co mají tyhle  problémy, bylo by to úplně ideální, protože ty  lidi maj stejný problémy a zdravěj nemocnýho  nepochopí a ani ho nechce pochopit, protože ho  otravujete, obtěžujete a říkám, budete-li mluvit  mezi zdravýma lidma o tom, že máte bolesti, tak  vás nikdo nepochopí a za chvilku zůstane člověk  úplně sám, to nejde. (ŽIV. TÉMA, REFLEXE,  PŘESVĚDČENÍ) Musí se prostě zavřít oči, dělat  jsem veselá, jsem free a prostě. Přijít domu, vzít  si třeba prášky na bolesti nebo jít ven mezi lidi,  aby o tom člověk nemusel přemýšlet, ale  nepochopí to lidi. Nedá se.</p> <p>T: Vy jste říkala, že máte kamarády léčitele.</p> <p>P: No s těma se stýkám, když mam třeba nějaký  větší problémy nebo když mi je hodně ouvej.  (ZTVÁR. JEDNÁNÍ, HODNOTY A PŘESVĚDČ). Oni  hodně léčí pomocí energie nebo jenom  popovídají, ale ono se uleví, jenom když s nima  sedíte.(REFLEXE A H., PŘESVĚDČENÍ) Fakt je, že  to člověka přinutilo po těch letech. Lékaři vám  dají jen prášky na bolesti. Tohle je ale o</p>	<p>Bejt s léčiteli, spolupac. častěji. OPĚT  TOUHA PO VZTAHU, KONTAKTU</p> <p>CIT. zdravěj nemocnýho nepochopí a  ani ho nechce pochopit, protože ho  otravujete, obtěžujete a říkám, budete-li  mluvit mezi zdravýma lidma o tom, že  máte bolesti, tak vás nikdo nepochopí a  za chvilku zůstane člověk úplně sám, to  nejde.</p> <p>STRACH ZE SAMOTY,  Z OPUŠTĚNÍ- VZTAHY</p> <p>NEMŮŽE BÝT OPRAVDOVÁ-  STRACH Z OPUŠTĚNÍ</p> <p>Když je jí hodně špatně- léčitel</p> <p>Uleví se povídáním, je to o  psychologii- VZTAH</p> <p>Operace zubů, kamarád jí poslal na  dálku energii, bolest ustoupila</p>
---	--	--

<p>44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65</p>	<p>psychologii dá se říct, protože už jenom to, že to s váma proberou (PŘESVĚDČENÍ) a kamarád mi, já jsem měla bolesti, když jsem byla před rokem na operaci zubů a sestřička mi dala injekci, dám příklad, která měla proti bolestem trvat tři hodiny a ona trvala půl hodiny a ty dvě a půl hodiny ona vám řekne, ale já vám nemam co dát. Já říkám, sestři ale já tady lezu bolestí po zdech, po tý operaci, tak to zkuste zaspát, no to dělám dotedka po tý operaci a psala jsem tomu kamarádovi, že je mi strašně špatně, že už umírám bolestí. A on tak se chvilku posad', já něco vyzkouším. No a za chvilku se mi udělalo líp, poslal mi na dálku energii a mně to přestalo, nebo ne přestalo, ale povolila bolest, já jsem teda mohla usnout a dočkala jsem se těch 3 hodin, kdy mi zase dali injekci na bolesti. Takže takhle jako říkám...</p> <p>T: A on vám řekl, že vám pošle nějakou energii?</p> <p>P: On to řek, já jsem mu zavolala, že mam strašný bolesti, že jsem po operaci ve vojenský nemocnici, po operaci zubů a že už nevím, co mam dělat. On mi říká, co ti je. Já že mi vytrhli osmičku a nemůžu vůbec mluvit, a co mi dali injekce, ty už nezabírají. Dá mi je až za 2 hodiny a slzy v očích. On říká, hele já něco zkusim, já ti zkusim pomoct. Já vim, že on to dělá. Opravdu jsem cítila, najednou jsem začala bejt červená, začalo se mi ulevovat, jenomže to těžko pochopí třeba doktor že jo, když mu to budu říkat. Nebo sestřička, ale ta to viděla, že jsem za ní chodila, že jsem bolestí nemohla usnout a pak nic. Ona se mě ptala, říkala vy jste nám to zaspala. A já</p>	<p>Vydrží hodně bolesti, musí se s tím poprat</p> <p>Cit.Přece nebudu otravovat sestru, když vim, že toho má hodně a stejně mi nijak nepomůže. NEDŮVĚRA V LIDI, NEBÝT NA OBTÍŽ</p> <p>Nechce otravovat sestru, ZNOVU</p> <p>ONI TOMU NEVĚŘÍ. NEDŮVĚRA</p> <p>Kolikrát ten rozhovor udělá půlku práce a je to.</p> <p>Neví, co by dělala bez kamaráda</p>
--	--	--

<p>66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87</p>	<p>no, protože mi kamarád pomoh. Ona říká no to je dobře, to je dobře. Já jsem fakt před tím nemohla bolestí, to se nedalo. Já vydržim bolesti hodně, protože tady tímhle, těma bolestma stálejma člověk je naučenej, že se s tou bolestí musí poprat. (ŽI. TÉMA, HODNOTY A PŘESVĚDČ., JEDNÁNÍ) Ale tohle to nešlo vydržet, to fakt nešlo. Ona mi řekne tak zkuste chodit, to celou dobu dělám. Přece nebudu otravovat sestru, když vim, že toho má hodně a stejně mi nijak nepomůže. (ŽIV. TÉMA, PŘESVĚDČ., JEDNÁNÍ) Takže nejdřív zkusim všechny varianty a pak za ní jdu. Jenže oni jsou asi zvyklý, že nejdřív za nima lidi jdou a pak teprve něco zkoušej, já to dělám obráceně, já jí nebudu otravovat, když vim, že ona má práci a že ještě můžu zkusit chodit po chodbě, zkusit usnout. (JEDNÁNÍ, ŽIV, TÉMA). To už mam vyzkoušený z toho dřívějška. Ona na mě koukala, že jsem divná, ale najednou jsem usnula. Tak jsem říkala, kamarád mi pomoh, ale oni tomu nevěří. (Přesvědčení)</p> <p>T: Já chápu, že doktoři toho mají hodně, ale mělo by tam bejt asi i to, že si s váma popovídá, věnuje vám ten čas, pak úplně chápu, že lidi mají potřebu vyhledávat léčitele, kterej jim tohle dá...</p> <p>P: Jasně. Přesně. Kolikrát ten rozhovor udělá půlku práce a je to (PŘESVĚDČENÍ). Je to pravda, že lidi se dneska hodně vrací k těmhle věcem, protože ano, mají na ně ten čas. Ona měla ta sestra měřítko na všechny pacienty 3 hodiny, já jak beru ty prášky už dlouho, tak to na mě fungovalo půl hodiny. Ona říkám, ale já vám to</p>	<p>léčitele</p> <p>V běžných situacích si pomáhá sama, při velkých bolestech ne.</p> <p>Nechce otravovat, nechce ho zneužívat. <b>NEBÝT NA OBTÍŽ</b></p> <p>Lidi co se tomu věnujou to na sobě poznají, narazí na sebe</p> <p>Náhodné setkání s léčitelkou- <b>NARAZILY NA SEBE</b></p> <p>Dala na ní kontakt paní, která podle doktorů umírala</p> <p>I když doktor řekne, že je to špatně, nemusí to tak být!</p> <p>Znovu- když doktor řekne, že je to</p>
--	---	---

<p>88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109</p>	<p>nemůžu dát, to máte na 3 hodiny. Já říkám jako co.. tak snad musí potkat i pacienta, kterej už je závislej na lékách proti bolesti a jako co. Nevešla jsem se do tabulek. Teď si vemte, že bych toho kamaráda neměla, tak nevím.</p> <p>T: A v jakých situacích vám nejčastěj pomáhá ten léčitel?</p> <p>P: No já nevím, já si teď spíš už pomáhám sama. (ŽIVOT. TÉMA, PŘESVĚDČENÍ, HLEDISKO, JEDNÁNÍ). Když jsou takový záležitosti, když jsou ty bolesti větší, tak si už sama nepomůžu. Ale naučil mě si pomáhat třeba přijímáním energie sama, takže když mi není dobře, dělám tohle, když je mi ještě hůř, vim, že mu můžu zavolat. (JEDNÁNÍ, ŽIV. TÉMA) Kdykoliv, ale nechci toho zneužívat, on toho má sám dost, nechci vypadat, že ho otravuju, v době, kdy on má taky svoje, taky se musím sám sobě věnovat nebo jiným lidem,(PŘESVĚDČENÍ) ale fakt je, co jsem začala mít ty bolesti, tak si člověk začne tý alternativní medicíně věnovat víc, vidí, že mu to pomáhá. Takže jsem začala chodit i na přednášky a seznámila jsem se s hodně lidma. (ZTVÁRNĚNÍ JEDNÁNÍ, PŘESVĚDČENÍ) Nebo jdu do krámu a začnu se bavit s prodavačkou, najednou začnu bejt červená a pak zjistim, že ona je léčitelkou. Ty lidi na sebe narazí, aniž by se znali, jenom se začnou spolu bavit a poznaj to na sobě. Nevim jak bych to jinak řekla, ale prostě to na sobě poznaj. (PŘESVĚDČENÍ, ZÁPLETKA)</p> <p>T: A to se vám stává častěj, že takhle na někoho narazíte?</p>	<p>špatně, nemusí to tak být</p> <p>CIT:</p> <p>tátovi dávali doktoři 2 měsíce života a byl tady 3 roky. A proč? Protože chtěl. A doktor řekne 2 měsíce života. Takže vás odbourá na ty 2 měsíce, ale přitom dá se říct, že ten člověk, když chce žít, tak může žít daleko dýl, jako muj táta.</p> <p>Doktor dá půl roku a člověk opravdu umře, protože si to vsugeruje.</p> <p>Lidi na sebe narazí, když má bolesti, přijde něco, co pomůže</p> <p>Nevěřila tomu.</p> <p>Tihle lidi se potkají, bez vlastního přičinění- opět</p> <p>Léčitel jí naučil léčit se prostřednictvím stromů</p> <p>Vařící ruce, strom ji léčí</p> <p>Poprosí strom o energii, poděkuje mu</p> <p>Poprosí si nahoru, cítí horko, energii,</p>
--	--	--

<p>110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131</p>	<p>P: Hm, ano přesně. Šla jsem do obchodu, prodávali tam nějaký kameny, začala jsem se s prodavačkou bavit a jí bylo divný, proč chodím pořád do toho jednoho rohu. A já povídám, no mně je tady dobře a byla jsem celá červená, jak jsem si brala seshora energii a ona vy taky víte kam máte vlézt, no já za to nemůžu, mně se tady dobře vybírá a ona, že je tam nejlepší energetický místo. No tak to děkuju. Takhle jsme se začaly bavit. Jen tak a po třech letech se s ní potkám u pana doktora a zjistila jsem, že ona léčí lidi, že má snad nějakou ordinaci s nějakým léčitelem, a že mu vypomáhá. Dá se říct, že my se vlastně známe. Po měsíci jsem na ní dala telefon paní, který doktoři řekli, že má před sebou půl roku života a že už se nedá nic dělat. Jo, ale protože zase mam s tou alternativní medicínou takový zkušenosti, včetně těch bolestí a toho všeho, že jsem řekla, zkuste jim zavolat, protože i když doktor řekne, že je to špatně, tak to tak bejt nemusí. (ZÁPLETKA, PŘESVĚDČENÍ) Mýmu tátovi dávali doktoři 2 měsíce života a byl tady 3 roky. A proč? Protože chtěl. A doktor řekne 2 měsíce života. Takže vás odbourá na ty 2 měsíce, ale přitom dá se říct, že ten člověk, když chce žít, tak může žít daleko dýl, jako muj táta. (ZÁPLETKA, PŘESVĚDČENÍ)</p> <p>T: To už by snad dneska neměli dělat, aby dávali takovýhle lhůty člověku....</p> <p>P: Tak, tak. Tady u týhle paní, tý dali půl roku života, ta nekoukala nalevo napravo, ten půl rok jen vidí, vidí, co musí všechno zařídit, prostě si to tam tak vsugeruje, že za půl roku fakt umře.</p>	<p>vařící v rukou, to je to léčivý</p> <p>Vyléčila kytku, poslala jí energii,</p> <p>Nemocný zvíře, žije dodnes</p> <p>V největší nouzi se obracela k bohu</p> <p>Není typ, co by tomu věřil. dříve</p> <p>DNES- neřeší, jestli to funguje nebo ne, ví, že jí to zabírá, nepojmenovává to co to je.</p> <p>CIT. někdy je to bůh někdy vesmírná energie, ale prostě to zabírá.</p> <p>Ochrmula na půlku obličeje, šla do kostela, neví, proč se uzdravila- kostel</p>
--	---	--

132	(ZÁPLETKA, PŘESVĚDČENÍ). Takže jo, já	nebo fyziologicky? neřeší.
133	s těmahle lidma ( s léčiteli) hodně přijdu do	Když je jí nejhůř, jde do kostela.
134	styku, ale když dřív mi to někdo říkal, tak jsem si	
135	myslela, že si vymejší. (PŘESVĚDČENÍ) Mně	
136	jeden hrozně chytrej pán řek, že se tihle lidi	
137	potkaji, aniž by třeba chtěli. Já jsem říkala, no to	
138	bych chtěla vidět. Dneska vidim, že měl pravdu,	
139	že ty lidi se opravdu potkaji. Když mam bolesti	
140	nebo přijde něco, vždycky se stane něco, co mi	
141	pomůže. (REFLEXE, PŘESVĚDČENÍ) Jenom	CIT. jen jsem tam seděla a říkala si,
142	třeba prostě blbost, pustim si televizi a hned	žejiš, jestli něco existuje, ať mi to
143	tam pouštěji reklamu na novou mastičku, která	pomůže, to se nedá vydržet, ta bolest je
144	mi pak pomůže. Dřív to tak nebylo.	šílená.
145	T: Vy jste říkala, že se dokážete léčit sama. Jak to	Kdyby někomu řekla, že chodila do
146	probíhá?	kostela pro pomoc, budou si myslet, že
147	P: Když mě to učil ten kamarád léčitel, vzal mě	je blázen. NEDŮVĚRA.
148	do lesa a řek, vyber si nějakěj pěknej strom,	
149	ktorej vypadá zdravě. A to, čemu se furt lidi	Neřešila, čím to bylo, že se udravila
150	smějou, jak Zeman chodil na stromy, tak já jsem	(kostel x lékaři)
151	zjistila, že to je fakt pravda. On mě tenkrát vzal	Když má bolesti, dělá, co může
152	vedle sebe a já jsem to necítila, když jsem u toho	
153	stromu byla sama, ale když jsem byla u něj, měla	
	jsem vařící ruce a ještě jsem se stromu ani	
	nedotýkala. On stál vedle mě a já jsem najednou	
	měla vařící ruce. A ptám se, co to je? A on, to je	
	to, že ti ten strom pomáhá. Pak mě ještě bral na	Pomoc v přírodě a u léčitelů
	stromy nebo na procházku a říká, dej si takhle	Odpoutání pozornosti
	ruce a zkus to. Vedle něj jsem zjistila, že mi to	Pohyb
	funguje. Pak jsem to začala zkoušet i sama.	
	Začala jsem těma stromama a teď už si jenom	
	poprosim nahoru, potom poděkuju a cítim to	
	vařící v rukou a já se tím léčim. Poprosim si	
	nahoru, začnou mě pálit ruce a tím do mě jde to	Nemá ráda, když spir. lidi lžou, měli by

154	teplo léčivý, to co pomáhá. Pak vždycky	„být jiní“
155	poděkuju. To mě taky učil, když jdeš ke stromu,	
156	popros ho a pak vždycky poděkuj. Je to tak.	
157	Takhle se dají léčit i rostliny. Já jsem měla	CIT. Ale nedá se o těchto věcech
158	zničenou kytku na zahrádce, která byla hodně	mluvit s lidma, co to nezažili, vypadáte
159	drahá. Muž jí chtěl vykopat, tak mu říkám,	pak jak magor, lidi co to nezažili, vám
160	počkej, já něco zkusim, no a ta kytko roste	nevěří. NEDŮVĚRA
161	dodnes. Ona nám už usychala a já jsem jí poslala	
162	tu energii. Jak mě ten kamarád naučil, říkal, že	
163	to funguje na všechno, jak na moje bolesti, ale i	
164	na druhý lidi. Měli jsme doma nemocný zvíře a	
165	to zvíře žije. (ZÁPLETKA, PŘESVĚDČENÍ)	
166	T: A co myslíte, že je to léčivý, to jak říkáte, ta	Dneska vim, že to prostě funguje, a
167	energie zeshora?	když mam bolest tak to využiju a
168	P: Oni mi všichni říkali, že je to vesmírná energie,	ostatní, ať mi trhnou nohu. STÁLE
169	nebo bůh...	JAKOBY SI TO MUSELA PŘED
170	T: A co vy myslíte, že to je? Co si představujete,	NĚKÝM OBHAJOVAT. DRUZÍ
171	když prosíte o energii?	JAKO FILTR. NEJISTOTA V SOBĚ?
172	P: No já když prosim, tak já vždycky... nebo já	
173	když jsem byla v největší nouzi v životě, měla	Nezlikviduje si játra
174	jsem nějaký trápení, tak jsem se vždycky k tomu	Projev vlastní autonomie, popírání
175	bohu obracela, to přiznávám. (ZTVÁRNĚNÍ	autority lékaře. V jednání s lékaři
176	JEDNÁNÍ, PŘESVĚDČENÍ) Fakt je, že jsem i	sebejistější
177	v době, kdy jsem dělala maturitu, mně umřel	
178	otec, měl rakovinu střev a vlastně před	
179	maturitou umřel. Já jsem nebyla schopná se	
180	soustředit, takže jsem se to prostě nenaučila.	Brufeny jen výjimečně při velkých
181	Jenomže já jsem si právě poprosila nahoru a já	bolestech
182	jsem ze 30 otázek ve všech předmětech uměla	Nedůvěra v doktory
183	jen 3 a mně vždycky, ta jediná co jsem uměla,	
184	padla. Tak říkám hezký. No ale pak když to	Kdyby to brala, byla by feťák
185	vidíte časem, dá se říct ve vícero věcech, že to	

176	funguje, tak je mi to divný, já nejsem typ, co by	
177	tomuhle věřil. (PŘESVĚDČENÍ) Kamarád mi	CIT. Mně přijde, že to tělo je tak
178	vždycky říkal tenhleten léčitel a tohle, ale ty	rozbolavělý, že se časem na tu bolest dá
179	tomu nevěříš vid'? No nevěřila jsem, ale dneska	zvyknout nebo jak bych to řekla. Už s
180	už se tím nezabývám, neřeším, jestli to tak je	tim umim žít, aby se to dalo snést.
181	nebo není. Já to dneska vim, vim, co mi pomáhá,	POŘÁD MUSÍ NĚCO SNÁŠET.
182	co mi funguje a není pro mě důležitý, jak nebo	
183	co to je. Prostě to vim. Nemusim to nijak	Když je nejhůř, prášek, jinak
184	pojmenovávat. Neztrácim čas přemýšlenim,	alternativní léčba
185	jestli jo nebo ne... mně je to úplně jedno. Mně to	Zážitek se zubem- OPĚT, jakoby důkaz
186	funguje a basta. (ŽIVOTNÍ TÉMA, PŘESVĚDČENÍ,	proto, že to funguje, argument
187	REFLEXE, JEDNÁNÍ).	hmatatelný
188	T: A dá se říct, že věříte v boha nebo v něco, co	
189	nás nějak přesahuje?	Stává se jí hodně divných věcí
190	P: Já nevím. Jak říkám... někdy je to bůh někdy	
191	vesmírná energie, ale prostě to zabírá. (ŽIV.,	Pravidelně se dobíjí, dostává do sebe
192	TÉMA, PŘESVĚDČENÍ, REFLEXE) Já jsem třeba	energii, cítí se jako by jí někdo nakop.
193	ochrnula na půlku obličeje. Nikdy bych nešla do	
194	kostela. V tý době jsem měla spadlej obličej a	
195	řekli mi doktoři, hrozně to bolelo, řekli mi, že mi	
196	to zůstane, křivá pusa, když jíte, všechno vám	
197	teče ven, nemůžete mluvit ani se smát, půlka	
198	obličeje nebyla prostě moje. A tak jsem ten	
199	krok, jak jsem byla materialistická a v životě	
200	bych do kostela nešla, tak jsem tam šla. No a	
201	prostě jsem se uzdravila. Oni mi teda řekli, že	Doktoři řekli, že bude mít bolesti,
202	ten nerv dorůstá. Jestli to ale bylo tim, že jsem	sesypala se, pak se dostala k léčiteli
203	tam šla nebo ne, já nevím. (ZÁPLETKA,	
204	PŘESVĚDČENÍ, JEDNÁNÍ) Když mi je ale nejhůř,	CIT. Tenhle člověk mi řekl, i když ti
205	tak tam jdu. (PŘESVĚDČENÍ, JEDNÁNÍ).	doktoři řeknou, že budeš mít bolesti
206		nebo nějakej velkej problém, tak to
207	T: A co myslíte, že se tam s vámi děje, když tam	nikdy zabítý není
208	jdete?	Nedůvěra vůči léčiteli, který jí řekl, že



198	P: Já se neumím modlit, ač jsem křtěná... jen	se může léčit sama.
199	jsem tam seděla a říkala si, ježíš, jestli něco	Dnes se stydí, klaní se před ním, měl pravdu, „iniciátor“
200	existuje, ať mi to pomůže, to se nedá vydržet, ta	
201	bolest je šílená. (JEDNÁNÍ, PŘESVĚDČENÍ,	Celkově nedůvěra, že by to mohlo fungovat. Možná si ani sama není tolik jistá...
202	REFLEXE) Jak bolest, nechci takhle vypadat,	
203	pokřivenej obličej... A zabralo to. Kdybych to	
204	někomu řekla, že jsem chodila do kostela si pro pomoc, tak mi nebude věřit, budu vypadat jako magor. (REFLEXE, PŘESVĚDČENÍ, OBRAZY SEBE A DRUHÝCH)	
205	T: A zabralo to...	
205	P: Oni doktoři řekli, že ten nerv může dorůst. Já jsem to pak neřešila, čím to je, že jsem se uzdravila. Prostě jsem tam šla. To jsou takový ty moje jiný věci, který mi pomáhají. Prostě člověk se, když mám ty nejhroší bolesti snažím se, jak můžu. (ŽIV. TÉMATA, JEDNÁNÍ, OBRAZ SEBE, PŘESVĚDČENÍ)	Měl milý hlas, psychicky na ní dobře působil- vše se dá řešit, není problém
206		Cit. Já jsem si říkala, ty jsi divnej... - nedůvěra zase
207		
208		
209		
210	T: Dalo by se říct, kde teda hledáte pomoc, když je vám úplně nejhůř?	Léčba energií na dálku
211	P: Hodně v přírodě nebo mezi léčiteli, jak jsem říkala. V přírodě si hodně všímám stromů, jak jsou hezky narostlý, všímám si zvířat, jak je tamhle hezkej pes. Odpoutávám pozornost.	Vidí auru, potřebuje potvrzení od authority, že je to v pořádku
212	Nesedím doma, nesoustředím se na bolest. Taky hodně pohyb, kolo, ale tolik to nejde při těch bolestech. To je pravda. (ŽIV. TÉMA, REFLEXE, JEDNÁNÍ)	Povídání je taky léčba!
213		
214		
215		
216		
217	T: Máte pocit, že kolem sebe máte spirituální lidi? Co vás na nich inspiruje, co vám vadí?	CIT. pojetí boha
218	P: Já mám kolem sebe takový lidi, to jo. Nemám	Je jí jedno, jak se to pojmenuje, věří, že

219	ráda, když ty lidi pak nemluví pravdu. Měli by	to funguje
220	bejt jiný si myslím. (HODNOTY, PŘESVĚDČENÍ,	Spiritualita jako něco, co funguje pro ní
221	OBRAZY DRUHÝCH). Vždycky to ale řeknu, že mi	Jakoby potřebovala, aby byla
222	lže. Třeba kamarádka mi řekla, že mi vyloží	spiritualita hmatatelná- bůh sám
223	karty, ale já vim, že to nemůže umět, před 14	
224	dny si je koupila. Tak jsem jí řekla, já nevím, jak	
225	mi můžeš říct, že to umíš, když jsi je před 14 dny	KDYŽ je nejhůř, doktoři stejně
226	kupovala? Ale nedá se o těchto věcech mluvit	nepomůžou- nedůvěra
227	s lidma, co to nezažili, vypadáte pak jak magor,	Nejlepší kombinace alternativní léčby a
228	lidi co to nezažili, vám nevěří. Lidi, co to zažili,	klasické
229	tak ví, že to funguje. (OBRAZY DRUHÝCH,	CIT. Léčitel si s váma dvě hodiny
230	PŘESVĚDČENÍ, ŽIV. TÉMA) Já když mam	povídá, ale doktor na to nemá čas. U
231	problém, vim, že to dokážu vyřešit pomocí tý	doktora mi to chybí, že je tam třeba jen
232	energie, jsem o tom přesvědčená. (ŽIV TÉMA,	těch 5 minut. Ten doktor by měl bejt
233	PŘESVĚDČENÍ).	podle mě hlavně psycholog, šikovnej
234	T: Ono je to možná jedno, co si myslí ostatní lidi,	odhadnout toho člověka, co nejvíc
235	hlavní je, že vám to funguje...	potřebuje, jestli teda teď ten prášek
236	P: Přesně. Dneska vim, že to prostě funguje, a	nebo se jen vykecat. –TOUHA PO
237	když mam bolest tak to využiju a ostatní, ať mi	VZTAHU
238	trhnou nohu. Ono mi ani nic jinýho nezbyde,	Hodnoty:
239	stejně nemam co ztratit, ale prostě kdybych si to	Vždycky je naděje
240	zkusila jednou, ale já už jsem to dělala tak	Být pozitivní
	stokrát.. (ŽIV TÉMA, PŘESVĚDČENÍM JEDNÁNÍ,	Slušnost
	DRUZÍ)	Nemuset se za sebe stydět
	T: A vy se léčíte i u klasických doktorů?	
	P: No chodim, když potřebuju, řeknu si o	
	brufeny nebo tak, ale já když jsem začala mít	
	bolesti, tak jsem mohla mít třeba 6 brufenů	
	denně, to mi řekla doktorka. Představa, že to	
	tělo takhle zatěžuju, pro mě byla šílená. Takže já	
	jsem se naučila tu bolest tak dlouho snášet, až	
	se mi to povedlo, nebrala jsem jich 6 ale třeba	
		CIT. Lidem by hrozně pomohlo, kdyby
		s nima doktor víc spolupracoval no.-
		TOUHA PO KONTAKTU

241	jen 2. Na jednu stranu je to hrozný, na druhou	
242	stranu úspěch. Pak když se mě doktor ptá, vy	
243	jste si těch 6 prášků nevzala? Klidně si je vemte.	
244	No ale já si přece nezlikviduju játra. Pak jsem se	
245	dozvěděla, že brufen zatěžuje srdce hodně. No	
246	tak proč bych to brala. Jenže pak když dostanu	
247	větší bolesti, no tak si je vezmu, ale je to jen	
248	výjimečně. Pani doktorka mi vůbec nic neřekla o	
249	tom, že by ty brufeny byly i nějak negativní, ona	
250	jen řekla vy budete mít tako velký bolesti, že si	
251	klidně vemte 6 prášků. pro mě bylo úplně	
252	nelogický brát tolik prášků, vždyť to musí být	
253	hrozný svinstvo. Ona prostě nic neřešte, klidně	
254	to berte, není problém. To bych byla feťák.	
255	Jediný co mi kdy kdo řekl je, tady máte prášky	
256	proti bolestem a nazdar. (ZÁPLETKA,	
257	PŘESVĚDČENÍ, OBRAZY DRUHÝCH, JEDNÁNÍ).	
258	Bolesti mam, ale vždycky se tak nějak snažim...	
259	třeba jí řeknu, že nepotřebuju napsat žádný	
260	léky. Mně přijde, že to tělo je tak rozbolavělý, že	
261	se časem na tu bolest dá zvyknout nebo jak bych	
262	to řekla. Už s tím umim žít, aby se to dalo snést.	
	(PŘESVĚDČENÍ, JEDNÁNÍ). Když je nejhůř, tak si	
	ten prášek vezmu, ale jinak si pomáhám, jak to	
	jde, opravdu alternativně. Pro mě bylo	
	neuvěřitelný to s tím zubem, jak jsem vám	
	říkala. Tohle byla fat výjimečná situace, to byla	
	bolest, to jsem nezažila. Už je to pryč, ale zrovna	
	dneska jsem si na to nějak vzpomněla.	
	T: Tak já tu mám ještě nějaký otázky. Patří podle	
	vás spiritualita do vašeho života?	
	P: Určitě. Jako ne že bych se scházela a	
	vyvolávala duchy, to ne ☺. Ale jak jsem říkala.	

263	Mně se třeba stává tolik divných věcí. Já třeba	
264	na někoho pomyslim a do tejdne ho potkám,	
265	přitom jsem ho před tím neviděla 5 let. Nebo mě	
266	napadne, že nemam finance a přijde mi vratka	
267	za vodu. To se mi dřív nestávalo. (JEDNÁNÍ,	
268	PŘESVĚDČENÍ). Pravidelně se třeba dobíjím,	
269	ráno, když mam čas nebo večer, když jdu spát.	
270	Takhle si dám ruce a poprosim si o energii a	
271	najednou mě začnou pálit ruce, stačí chvilka,	
272	někdy třeba i usnu (JEDNÁNÍ, REFLEXE,	
273	HLEDISKO), ale to mi léčitel řek, nevadí, že	
274	usneš, tím líp pro tvoje tělo, dostáváš do sebe	
275	zeshora energii a léčí tě to. Tak já tak třeba usnu	
276	a ono je mi do rána líp. Cejtim se pak, jako by	
277	mě někdo nakop, jako bych byla živější	
278	(PŘESVĚDČENÍ) nebo jak bych to řekla, nevím.	
279	To dělám, když to jde, nebo když mam nějaký	
280	problém.	
281	T: Mluvila jste o tom, že těch léčitelů bylo víc, se	
282	kterýma máte zkušenost...	
283	P: No, já jsem hodně chodila i na přednášky. Na	
284	těch přednáškách se setkáváte s lidma, znám	
	jich víc, vim o nich, to jo. Já jsem se k tomu	
	dostala úplnou náhodou přes jednoho člověka.	
	Doktoři mi řekli, že bolesti budou a já jsem se	
	z toho sesypala, byla jsem z toho tak špatná, že	
	mi kamarádka řekla, počkej, já zavolám	
	známýmu. Ten mě dostal k člověku, kterej byl	
	léčitel. (JEDNÁNÍ) Tenhle člověk mi řekl, i když ti	
	doktoři řeknou, že budeš mít bolesti nebo	
	nějaký velkej problém, tak to nikdy zabitý není	
	(PŘESVĚDČENÍ). Tenhle člověk mi řekl, můžeš	
	cokoli, můžeš si pomoct sama, pomáhat jiným	

285	lidem. Já jsem si tehdy řekla, co to mele za	
286	kraviny, opravdu, co to mele. (PŘESVĚDČENÍ,	
287	OBRAZY DRUHÝCH) Já mam nějakej problém, o	
288	kterym mi dneska doktor řekl, a já to jen tak	
289	nevyřeším. On řekl, posloucháš mě vůbec? Je to	
290	25 let zpátky, já se před nim dneska klaním, vim,	
291	že měl pravdu a dneska se fakt stydim, že jsem	
292	mu nevěřila, myslela jsem si, že je úplně blbej.	
293	Ono to tak ale je. Tenhle člověk mě nakop.	
294	(PŘESVĚDČENÍ, ZÁPLETKA, ŽIV. TÉMA)	
295	T: On vám teda řekl, že se máte možnost sama	
296	léčit?	
297	P: Ano. Já jsem k němu začala chodit, protože on	
298	na mě hrozně dobře působil ten první nákop,	
299	kdy jsem byla úplně psychicky zhroucená od	
300	doktorů, dá se říct. On měl hrozně milej hlas a	
301	psychicky na mě strašně dobře působil, řekl, že	
302	není problém, že se všechno dá řešit. On mě	
303	dostal nejdřív psychicky do normálu.	
304	(PŘESVĚDČENÍ, REFLEXE) Začala jsem tam chodit	
305	třeba jednou za měsíc a já jsem tam přišla a	
306	řekla jsem nějaký svoje poznatky, on mi tenkrát	
307	řek, že časem bych třeba mohla léčit i jiný lidi,	
308	nejen sebe. Já jsem si říkala, ty jsi divnej...	
309	(OBRAZY DRUHÝCH, PŘESVĚDČENÍ)	
310	T: A jakým způsobem vás ten člověk léčil?	
311	P: Energií na dálku. On říká, já se jenom	
312	soustředím na toho člověka, myslím na něj a	
313	funguje to. Já když jsem za nim pak přišla, že	
314	vidím něco kolem lidí, on mi řek, to je normální,	
315	ale ne všichni to vidí. Viděla jsem takovou jako	
316	auru kolem lidí, teda energetický pole kolem	

306	člověka. Pozdějc jsem to začala vidět i	
307	v místnosti kolem lidí. Když jsem mu to řekla, že	
308	se bojím, co to je. On mi řekl, že je to v pořádku,	
309	že jsem citlivá a můžu si tak pomoci. (ZÁPLETKA,	
310	JEDNÁNÍ, OBRAZY SEBE DRUHÝCH) Já musím	
311	bejt úplně v pohodě, abych to viděla. Nevidim	
312	to, když jsem unavená nebo mam bolesti. Jiná	
313	léčitelka, u který jsem byla, tak mi řekla, že	
314	léčení je hlavně o tom, že si s někym povídáte.	
315	(PŘESVĚDČENÍ) Kolikrát to prej i stačí. Dá se říct,	
316	že vícero lidí, se takhle podílelo na tom, že jsem	
317	se do toho dostala. Věřim, že je něco, co je nad	
318	náma. Ty hodně šikovný lidi, co jsem potkala,	
319	říkali vyloženě bůh. Já nevím, jestli je to bůh,	
320	nebo vesmír, vesmírná energie. Když jsme byli	
321	malý, babička vždycky říkala, že bůh je nějakej	
322	pán nad námi. Tak je mi ta představa asi bližší	
323	než nějaká energie, to si nedovedu představit. Já	
324	třeba hrozně ráda nosim na krku křížek, ale	
325	pravidelně do kostela nechodim, až na ty zážitky	
326	co jsem říkala, nebo jako malá s babičkou. Ale	
327	nemůžu zase říct, že bych v boha nevěřila,	
	několikrát se mi to potvrdilo, že to takhle nějak	
	funguje. Je mi jedno jak, ale asi něco takovýho	
	bude. Je to pro mě něco, co funguje.	
	(PŘESVĚDČENÍ, HODNOTA)	
	P: Co je pro vás teda v životě důležitý?	
	T: Určitě zdraví, někdo říká rodina, ale když	
	nebude zdraví, rodina může bejt dvacetkrát.	
	Prostě zdraví. Mně asi dává i velkou naději to	
	lidový léčitelství, alternativní medicína. Když je	
	mi nejhůř, doktoři mi stejně nepomůžou. (ŽIV.	
	TÉMA, PŘESVĚDČENÍ). Podle mě je nejlepší	

328	kombinace obojího. Léčitel si s váma dvě hodiny	
329	povídá, ale doktor na to nemá čas. U doktora mi	
330	to chybí, že je tam třeba jen těch 5 minut. Ten	
331	doktor by měl bejt podle mě hlavně psycholog,	
332	šikovnej odhadnout toho člověka, co nejvíc	
333	potřebuje, jestli teda teď ten prášek nebo se jen	
334	vykecat. (PŘESVĚDČENÍ)	
335	T: Co byste třeba vzkázala dalším lidem?	
336	P: Já si myslím, že nikdy neházet flintu do žita.	
337	V ničem, ale fakt v ničem. Říkám já jsem se	
338	v životě setkala s takovýma bolestma, i	
339	s rakovinou a vim, že vždycky něco existuje, co	
340	se dá. Když nebude tenhle doktor, bude jinej	
341	doktor. Vždycky je nějaká naděje. Pořád se	
342	snažit bejt pozitivní, jinak by se z toho člověk	
343	zbláznil. Říkat si není to nejhorší, vždycky může	
344	bejt hůř. Je zbytečný se trápit. Řekla bych, jak	
345	jsme teď zabředly do těchle věcí, že je taky	
346	důležitý, chovat se ve všech směrech slušně.	
	Dnešní společnost je taková, jaká je. Když budu	
	zlá já a ostatní zlý, tak celkově bude zlo už úplně	
	všude, takže já bych řekla chovat se tak, abych	
	se nemusela stydět. (OBRAZY SEBE A DRUHÝCH,	
	PŘESVĚDČENÍ, HLEDISKO) Dávat to i okolo	
	lidem, aby se třeba změnili, nebo jak to říct.	
	Myslet pozitivně ve všech věcech, i když je to	
	hrozně těžký. Lidem by hrozně pomohlo, kdyby	
	s nima doktor víc spolupracoval no.	
	(PŘESVĚDČENÍ)	

## Dana

1	T: Dano, jak se změnil váš život od té doby, co máte bolesti?	
2	P: No já jsem byla před rokem na operaci, půl roku před tím	Strach z operace,
3	jsem chodila všude možné, a pak mě poslali na	hledala jiné metody
4	neurochirurgii, já už jsem chodila fakt špatně, byla jsem už	
5	úplně vykřivená, bylo to hrozně nepříjemný, já jsem se tý	
6	operace bála, tak jsem pořád hledala, snažila se, jestli by mi	
7	nepomohly třeba nějaký jiný metody, rehabilitace. Pan	
8	doktor, když mě viděl, tak říkal, že mně pomůže už jen ta	
9	operace, tak jsem na to pak přistoupila a ohromně se mi	Rehabilitace,
10	ulevilo. Ty bolesti ustoupily, je to mnohem lepší, ale ty	Vojtova metoda
11	problémy tam pořád jsou, pořád mě to nějak omezuje	
12	(přesvědčení, jednání) Před tou operací já jsem byla v lázních	
13	a chodila jsem ke 4 fyzioterapeutkám. Každá měla úplně jinej	
14	styl, já jsem v tom měla hrozně galimatyáš, tak jsem	
15	nevěděla už vůbec co. No a pak jsem se přes syna dostala sem	
16	na tu rehabilitaci. On mi to nějak zařídil. Tady v tom mam	
17	aspoň jasno, tady chodíme k jedný fyzioterapeutce, ale je to	
18	hrozně těžký všechno zkoordinovat, já už mam takový	
19	pohybový zlozvyky, tak je to těžký dát to dohromady znovu.	
20	Zkoušela jsem i Vojtovu metodu, taky tu se mnou dělali	
	nějaký cvičení na odnaučení těch zlozvyků, něco jako, že	
	člověk by se měl podobat miminu, co se toho držení těla týče.	
	U těch dětí je to bezprostřední takový všechno, oni třeba	
	dýchají pěkně do bříška a my to tam všechno zatahujeme.	
	(jednání, přesvědčení) Jde tam hlavně o dýchání a jak to tam	
	všechno zapojovat, u mě je problém tady v tý bederní části.	
	Mně to všechno začalo v roce 2014. Jednou jsem se vzbudila	Vyrůstala v katol.
	a hrozně mě bolela hýždě a tady mi to šlo do nohy. Tak jsem	rodině, ale dnes už
	šla k doktorovi, ten mi předepsal rehabilitace. No a chodila	



<p>21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42</p>	<p>jsem na elektroléčbu, parafíny, ultrazvuk... já nevím už ani. Chodila jsem tam a chodila a furt to nebylo dobrý. Pak teda mě poslali na neurologii a tam mi udělali rentgen a přišli tady na to.</p> <p>T: A kdybychom se teď měly trochu bavit o tý spiritualitě, tak se vás zeptám, jestli je to pro vás důležitý?</p> <p>P: No my jsme byli všichni katolíci, vyrůstala jsem v tom. Maminka byla hodně, pokud mi byl někdo nejbližší, tak to byla ona, no a ona tu útěchu i od tý bolesti hledala nebo našla v tý modlitbě. No a já teda jako už úplně ne. My už jsme k tomu zas tak vedený nebyli. Nemůžu říct, že jsem úplně nevěřící, ale prostě já nevím... máme taky takovou špatnou zkušenost v rodině, moje neteř, malá holčička, bylo jí 9 let, tak zemřela na rakovinu. Tam prostě všichni kolem byli věřící a všechno, takže potom to bylo velký zklamání, takže jo (PŘESVĚDČENÍ)... nechci se nijak rouhat, ale nemam tak jako nějak vztah k tomu moc. I když, to možná každej, i nevěřící, když máte pak bolesti hodně velký a jste někde třeba sama, zalezlá v pelíšku někde a je vám zle, tak prostě ty ruce sepnete a prostě se vám vybaví třeba z toho dětství ty modlitby nebo tak, to je pravda (pláč). (PŘESVĚDČENÍ)</p> <p>Promiňte, já jsem si vzpomněla na mamku, tak...</p> <p>No já mam kolem sebe lidi, třeba moje bejvalá kolegyně, ta je u nějaký církve, a s tou občas, oni mívají třeba takový hezký přednášky, třeba o nějakých knížkách, tak já tam s ní jdu a vůbec si neuvědomim, že vlastně se to potom obrátí k tý víře, to já už si tam pak připadám cizí, jako nezapadlá. Oni mají na tý faře třeba takovou kavárničku, pořádají tam koncerty, tak já tam chodim, povídám si s nima, ale ne o víře, jen o běžných věcech. (JEDNÁNÍ) Ona ta kolegyně ví, že mam tyhle zdravotní problémy, ona je prostě, no já myslim, že ty věřící lidi jsou takový vnímavější, dokážou se víc vcítit a snaží se</p>	<p>k víře nemá tolik vztah, špatná zkušenost v rodině, smrt malé neteře</p> <p>Když je sama, je jí hodně špatně, obrací se k víře</p> <p>Ve spoelčensrtví věřících si připadá nezapadlá</p> <p>Věřící- víc empatictí</p> <p>Když je nejhůř, k víře se obrací</p>
--	---	--

<p>43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64</p>	<p>vám pomoci. Takže ona taky vlastně mě tam doporučila jednomu pánovi z té církve, kterej se věnuje nějakým rehabilitacím, to mi hodně pomohlo. Bylo to i hodně zaměřený na to dechání a takhle (OBRAZY). Já nevím, jestli k tomu duchovnu, já asi nejsem správný člověk, já k tomu fakt... no říkám ale, mam zkušenost, že když mi je oúvej, tak se k tomu nějak obracim, ale nemam pocit, že bych byla v běžným slova smyslu duchovní člověk (PŘESVĚDČENÍ). Jo a ještě já jsem kdysi, já ani nevím, jestli to mam říkat, no já tomu snad ani nevěřim, ale měla jsem takový období. Dozvěděla jsem se, že tam má bejt přednáška, nebo nějaký povídání (smích), ono to zní hrozně blbě. Já jsem tam prostě šla mezi ty lidi a ten pán, co se tam o něm mluvilo, byl to nějaký léčitel, on to byl takovej zajímavý pán, hodně charismatickej, dávali nám jeho fotky, dostali jsme fúru brožurek o něm, no a tam právě byli lidi, který měli nějaký zkušenosti s léčitelstvím, tak jsem tomu zas tak nevěřila, ale bylo mi tam mezi těma lidma hrozně dobře, tak jsem to zkusila, ti lidi byli hrozně fajn, ale já prostě tomu moc nevěřim. Já mam tady problémy s kyčlema, se zádama, s bedrama už strašně dlouho, tak já jsem vyzkoušela už kde co, i různý léčitele. Já jsem ale s léčitelem měla vždycky hrozně špatnou zkušenost. Se mnou to prostě nehnulo. Někdo říká, že je to tím, že tomu nevěřim. (JEDNÁNÍ, PŘESVĚDČENÍ)</p> <p>T: A v čem spočívá ta špatná zkušenost?</p> <p>P: No byla jsem u několika léčitelů. Mam špatnou zkušenost, že nic. (JEDNÁNÍ, OBRAZY, PŘESVĚDČENÍ) Jednu zkušenost mam vyloženě špatnou, fakt nepěknou. To jsem absolvovala ještě před tou operací, jak ta rehabilitace byla pořád k ničemu. Jednou jsme byli na nějakým výletě, tam jsme se seznámili s nějakým lidma, oni hrozně vychvalovali</p>	<p>Zkušenosti s léčitelstvím, negativní, nevěří tomu</p> <p>Léč. na ní nepůsobí</p> <p>Jedna ošklivá zkušenost – léčitel nedůvěryhodný, vypadal nemocně, Ponižující přístup, prostředí.</p> <p>Nikdy víc, už jen lékař</p>
--	--	--

<p>65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86</p>	<p>nějakýho člověka, no ale muj muž je hrozně proti tomu. Já jsem mu říkala, hele já ještě to chci zkusit před tou operací. No tak jsem si řekla, že to zkusím. No to bylo opravdu, já jsem si pak řekla, že s těmahle věcma končím, víckrát nikam nepůjdu, budu věřit už jen doktorům. Už pohled na toho pána (<i>léčitele</i>) mě úplně odradil. To byl pán, když jste se na něj podívala, ten byl vyloženě nemocnej. Obloustlej, tlustej, obrovský nohy, sotva šel. My jsme se s nim setkali v nějakym podniku, čekali jsme tam na něj, až přijde. On šel někde do těch schodů, nesl tašky, ani to nemohl unést. Teď jsme přišli do nějaký místnosti, tak jsem si říkala, to bude asi čekárna, tak jsme se tam napsali a vedle potom chodili lidi. To byli nemocní lidi. On tam měl vyhrazený nějaký dvě místnosti, už samo o sobě bylo divný, že to setkání s nim proběhlo v nějaký jakoby továrně. Teďkon teda to nebylo tak, že ta první místnost byla čekárna, ale my jsme všichni šli do tý jedný maličké místnosti. Uprostřed bylo lehátko, tam seděl on. Byli jsme tam muži, ženy, děti a kdo šel nahoru na to lehátko, tak se musel svlíknout do prádla, všichni ti lidi tam na vás koukali, vy jste tam seděla skoro nahá a on vás přede všema vyšetřoval. Já jsem tam seděla vedle nějaký pani, když jsem viděla, jak to všechno je, tak jsem říkala, já jdu pryč. Ona mi ale říkala, neřešte to, neřešte to, uvidíte, že vám pomůže. Neřešte tady ten stud, nic takovýho, uvidíte, on vám pomůže. No tak co, tak jsem si řekla, stud, jsem stará, tak mně je to fuk. Příjemný mi to ale nebylo. Tak jsem si vylezla na to lehátko, on tam někde něco prostě nade mnou něco rukama. Říkal, že mam poškozený nějaký obratle, nebo co tam povídal, já nevim. On totiž si přitom ještě povídal s nějakějma lidma o svojí dovolený, co tam dělal nebo co. Já jsem si tam připadala jako ten nejmenší človíček. Poníženě jako. Úplně hrozně nepříjemný. On že by to bylo potřeba víckrát, tam přijít. On se na to koleno podíval a říká, vy tam nemáte vůbec</p>	<p>Léčitel- poslední záchrana před operací</p> <p>Už nikdy to nebude bez bolesti, ale věří lékařům, že jí pomůžou</p>
--	--	---

<p>87 88 89 90 91 92 93 94 998 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111</p>	<p>žádnou chrupavku, přijďte znovu. No ale už jsem tam nešla, to fakt ne (JEDNÁNÍ, PŘESVĚDČENÍ, OBRAZY). Když jsem to říkala muži, tak prostě jsme říkali, to fakt bylo opravdu... no a přitom ty lidi, co nám ho doporučili, tak říkali, že toho pána, že měl mrtvici a dostal ho z toho. Dítě, že jim že vyléčil z astmatu, ale úplně vyléčil. No tak když vám tohle někdo říká, takhle konkrétně, tak když si to někde přečtete, tak si říkáte, je to přehnaný, ale takhle... Já jsem už fakt byla v té situaci ráda, že bych se dostala někam, kde mi pomůžou. (PŘESVĚDČENÍ)</p> <p>Takže já jsem teď ráda, že jsem tady, kde cítím, že to zabírá, i když ono to už nikdy nebude bez bolesti. Dřív jsem dělala v nemocnici u dětí, sestru, no a tam jste pořád nad nima ohnutá, to jsem dostávala zabrat (PŘESVĚDČENÍ). Takže tak. Já toho tady nablekotám (smích). Já prostě říkám, jak to všechno cítím.</p> <p>T: To je úplně v pohodě, já jsem ráda, že o tom takhle mluvíte. Ještě bych se zeptala na pár věcí. Co se týče hodnot, co je pro vás důležitý?</p> <p>P: No teď teda určitě zdraví na prvním místě. No nejenom svoje, ale v celé rodině. (hodnota) Kluci měli taky sklony k astmatu, alergiím. Takže je to prostě no, zdraví na prvním místě. Pak určitě pohoda, opora v rodině, ve vztahu. To si nemůžu stěžovat, to mám v manželovi. My jsme spolu celý život. My jsme spolu chodili do jedné školy, manželovi bylo 14, mně 13, tak jsme spousta kamarádili. Na střední jsme o sobě pořád věděli, i když jsme byli každé jinde, my jsme si psali dopisy k narozeninám, svátku. Pak jsme se sešli na mém prvním plese, někdy v 18. Tam jsme se viděli, tam už jsme o sebe měli zájem, začali spolu chodit. A prostě nám to vydrželo dodneška. Z kamarádství až do manželství. No máme 2 syny. Jeden je svobodnej pořád, druhý ženatý, ten</p>	<p>Zdraví v rodině na prvním místě</p> <p>Vztahy, opora v rodině, manžel</p> <p>Něco musí být, nemá to ale zatím srovnání. Války, zabíjení, to jí znejišťuje – je opravdu bůh??</p> <p>Příroda- rozum</p>
---	---	---

112	už má dítě. (OBRAZY, HODNOTA)	zůstává stát
113	T: A věříte, že nás něco přesahuje?	
114	P: No to je to, co já si pořád říkám, něco bejt musí. Ale abych	
115	to v sobě měla nějak srovnaný, i když už bych mohla mít	
116	v tomhle věku (smích), ale prostě pořád nemám. Zas třeba	Neprosazovat jen
117	nemůžu říct, že v nic nevěřím, já si myslím, že určitě, někde	svoje já, starat se o
118	něco musí bejt. Jenže pak když vidíte, co se všechno děje, jak	sebe, o druhé,
119	se lidi zabíjí, tak si říkám, kdyby byl nějaký bůh, tak tohle	zdraví
120	přece nebude možný. Pak se ale říká, že je tohle nějaká	
121	zkouška. Já nevím. Já s málokým se o tom takhle bavím jako	
122	s vámi, v běžném životě málokdy mam příležitost. Já nad tím	
123	prostě moc nebádám (PŘESVĚDČENÍ). A vy jste si vlastně	
124	proč vybrala takovýhle téma?	
125	T: No já si myslím, že každé člověk má v sobě nějakou	
126	spiritualitu, i když to tak třeba nepojmenovává. Mě to hodně	
127	baví objevovat, pak vidíte člověka, kterej vám tvrdí, že	
128	spirituální není, ale to co vám říká, jak žije... mě hodně baví	
129	taková ta každodenní spiritualita, třeba v přírodě...	
130	P: No jak říkáte, v přírodě je to pravda. To mě hrozně často	
131	překvapí třeba nějaká maličkost, nad kterou zůstane rozum	
132	stát. Jak je třeba něco krásně zbarvený, nějaký brouk. To je	
133	pravda, my jsme v přírodě pořád (PŘESVĚDČENÍ).	
	T: A ještě poslední, co byste vzkázala jiným lidem?	
	P: Aby byli na sebe hodný, byli k sobě tolerantní, aby si	
	každý neprosazoval jenom svoje já. To myslím jako i	
	v užším kruhu, i v rodině, ono se to ale pak týká vlastně úplně	
	všeho. A aby se o sebe starali, o svoje zdraví, dokud ho mají	
	(HODNOTY). <i>(Když jsem pro paní Danu šla na pokoj, tak</i>	
	<i>zrovna hladila po vlasech asi 90letou spolupacientku, mimo</i>	
	<i>záznam vypráví, jak se jí v nemocnici ujala a chodí všude s ní,</i>	

134	<i>protože se babička už moc neorientuje ☺).</i>	

### Barbora

1	T: Jak se vám změnil život po sdělení diagnózy?	Od 20 let první
2	P: Já jsem dřív pracovala u policie, dělala jsem administrativu,	projevy, dědičné po
3	teď zapisuju spzky na parkovišti, jen jako pomocná síla, abych	mamince
4	přišla mezi lidi. Musela jsem u té policie skončit, už to nešlo. Já	Potratila miminko
5	tu nemoc mam od narození, je to dědičný, ale projevy začaly ve	Má partnera
6	20, kdy jsem začala narážet do futer, ale ve 24 mě začala bolet	Úzkosti
7	hlava, ale ukrutně, tak mě poslali na vyšetření, tam mi zjistili, že	Péče o maminku,
8	to mam dědičný, pak to zjistili mamce. Jinak jsem potratila,	umřela před rokem-
9	mimčo bylo nemocný. Žiju s partnerem, tak když potřebuju,	hnací motor
10	mam se o koho opřít. A беру teď cipralex na úzkosti. Když žila	
11	maminka, ona zemřela v lednu před rokem, ona měla to samý,	
12	tak jsem musela vstát, snídaně, oběd, pití, léky, převlíknout	
13	postel, já jsem se o ní starala. To byl hnací motor. Teď, když	
14	nemusim, tak vstávám v 1. Doma to zvládám, protože musim,	
15	z jedny části, jinak já říkám, že musim, ale já nemusim, jenže	Dokud nepřijde
16	kdybych to nedělala, tak ta nemoc bude postupovat mnohem	omezení,
17	rychlejc. Já něco dělat musim (OBRAZY, TÉMA).	nepřemýšlí nad
	T: Vy tu nemoc máte teda od narození, do těch 20ti let se vám	problémy
	nějak projevovala?	
	P: Asi jo, já jsem měla všude modřiny, pak když mi řekli, že	
	jsem nemocná, tak jsem si zpětně uvědomila, proč jsem	
	vylejvala kafe a tak. Mamince zjistili, že to má taky, až když to	
	zjistili mně.	

18	T: Co vám třeba nejvíc usnadňuje život s tou nemocí?	
19	P: No mně třeba hrozně vadí, že od té doby, co mamča zemřela,	Bojí se chodit
20	tak já musím chodit o dvou holích, mně se to pak hodně	s holemi- bojí se
21	zhoršilo. No a já s nima moc neumím, nebo já se spíš bojím, já	pádu
22	bych to i zvládla, ale bojím se, že upadnu, že mi nikdo	
23	nepomůže. Tak to vnímám z toho hlediska, že já si těch věcí	
24	nevšímám, dokud je můžu dělat, řeším ty věci, až když nemůžu.	
25	Takže nemám nic, co by mi to ulehčovalo (TÉMA, OBRAZY).	
26	Já jsem teď byla se psem venku, on je hluchej, je mu 15 let, je	
27	to zmetek, pardon, mně upadlo vodítko, on šel 2 metry přede	
28	mnou, vodítko táhnul za sebou a já jsem za ním letěla, to jsem si	
29	vůbec neuvědomovala, že nemůžu, musela jsem ho chytit. Pak	
30	mi nějaká paní, kterou jsem poprosila, tak mi ho pomohla	
31	chytit. No takže možná Denýsek ( <i>pes</i> ) mi pomáhá, protože i	Pes- musí se o něj
32	když nemůžu, tak se o něj musím postarat. Jinak si to	postarat, pomáhá jí
33	uvědomuju, až když nemůžu něco. (přesvědčení, téma)	to
34	T: Třeba co se týče té spirituality, máte kolem sebe někoho, pro	
35	koho je spiritualita významná?	
36	P: No mně je tohle úplně šumák. Já si říkám, že co mám, tak	
37	jsem se o to zasloužila vlastní pílí a nikdo mi v životě nic nedal	
38	zadarmo. Nevěřím v boha, to ne. Já se akorát na vánoce u	
39	stroměčku pomodlim, ale to je taková rodinná tradice, něco co	
40	dělala babička. (přesvědčení)	
41	T: A máte nějaký vztahy, který vám v životě pomáhají, který	
42	jsou významný?	
43	P: No kamarády... ale je to tak, že se mi nějak rozprchli, takže	
44	se zas tolik nevidáme.	
45	T: A třeba nějaký koníčky, co vás baví?	Modlí se u
46	P: Chodím cvičit, no pro seniory (smích). Nebo když jsem tu	stroměčku- tradice
47	byla naposledy (rehabilitace), tak jsem si na ergoterapii	

40 namalovala na sklo na svíčku, ale fakt nádherně, dřív jsem  
41 dělala náušnice, to mě taky bavilo. S přítelem chodíme do  
42 divadla, to je skvělý. Mam ráda vtipy, vyprávím vtipy, mam  
43 radost, když se tady sestřička položí do kolen. Já si dost  
44 pamatuju ty vtipy. To pomáhá. Ne vždycky se to hodí, abych je  
45 vyprávěla, ale myslím si, že jsem přes to všechno veselej člověk  
(OBRAZY). Když to jde, snažím se jet do lázní. Měla bych  
46 cvičit, ale doma mě to nebaví. Doma mam všechny pomůcky,  
47 ale jsou na skříní a práší se na ně (smích).

48 T: Vy jste říkala, že berete cipralex...

49 P: Já ani nevím, proč ho беру. Já myslím, že mi ho předepsali,  
50 jak umřela mamča, tak jsem to obřečela, kdybych nebrala ty  
51 léky, tak spadnu na úplný dno. Já chodím na psychiatrii, já  
52 nemam problém se někomu vykecat. (OBRAZY) Pani doktorce  
53 jsem říkala, že mam tetu a ta mi vždycky říká, Báro, neříkej to  
54 strejdovi, ale něco, nějakou jobovku. Paní doktorka mi říká, tak  
55 jí řekněte, teto, neříkej to strejdovi, ale jsi hrozná kráva (smích).  
56 Tak jsem říkala, to je ženská podle mýho gusta, ta si nebere  
57 servítky, bordel v kanceláři, prostě úžasná. My jsme si lidsky  
58 fakt sedly. Pani doktorka všechno, co potřebuju, tak se mi snaží  
59 vyhovět. (obrazy)

60 T: Vy jste mluvila o tom, že od tý doby, co umřela maminka,  
61 máte strach, že spadnete.

62 P: Jo, no to je pravda, já jsem si pak ještě vyvrkla kotník a  
63 nebyla jsem 3 měsíce venku, jakmile se začne člověk bát, tak to  
64 je nejhorší. Ona ta psychiatrička o tom ví, ale to se prostě nedá,  
65 to se nedá vyřešit. Člověk musí... pro mě je těžký se odhodlat,  
66 já se tomu radši vyhnu. Když jdu sama, bojím se, že upadnu, že  
67 mi nikdo nepomůže, že bude stát kolona aut až na Letnou a já  
68 tam budu ležet a nebudu se moct zvednout. Já to neovlivním,  
69 jestli mam strach (OBRAZY, JEDNÁNÍ)... nebo...



62 T: No tyhle ty věci právě jdou hodně ovlivnit nějakou  
63 soustavnou terapií, povídáním, určitě ty možnosti jsou, kdybyste  
měla zájem.

64 P: Hm, já to moc nepotřebuju, já se vykecám kamarádce. Mě to  
65 vlastně netrápí. Já to moc nepotřebuju fakt. Trápí mě to ve  
66 chvíli, kdy mě to nějak omezuje, když něco potřebuju, potřebuju  
jít ven, no ale dlouhodobě se tím netrápím. (TÉMA)

67 T: Co se týče hodnot, co je pro vás v životě důležitý?

68 P: No ono se to dost mění. Třeba jak jsem byla těhotná, tak to  
69 pro mě bylo dítě. Když jsem byla tady na císaři na potratu,  
70 protože bylo nemocný, tak mi řekli, že by žil dva roky. Tak  
71 jsem se sesypala, před tím potratem mi řekli, že by žil jen tři  
72 měsíce... tak jsem se sesypala. V tu chvíli bylo nejdůležitější  
73 dítě (téma, hodnoty). Teďka je to partner. O jeho dítě se teď  
74 soudíme, aby ho vůbec mohl vídat, takže teď je to pro mě hodně  
75 důležitý, aby byl v pohodě, abychom byli spokojený, aby byl  
76 klid. Je pro mě hrozně důležitěj brácha, my jsme se 8 let vůbec  
77 nevidali, měli jsme nějaký spory kvůli bytu. Jeho děti, začali  
78 jsme se zase vídat (OBRAZY, HODNOTY), co se mu narodilo  
79 miminko, tak je to fakt pro mě důležitý je vídat. Jsem ráda, když  
80 mě navštěvují. Rodina obecně. Teta se strejdou. Čím jsem  
81 starší, když mi bylo 20, bylo mi to úplně jedno, čím jsem starší,  
tím víc zjišťuju, že ta rodina je jediná, kdo se opravdu postará,  
pomůže, ne kamarádky, každej se na vás vysere, dříve či  
později, ale ta rodina zůstává. Takže partner a rodina je pro mě  
důležitá, ale to jako fakt hodně. Teta se strejdou mě vyslechnou,  
teta mi vždycky ke všemu řekne něco úžasnýho... prostě rodina.  
(OBRAZY, HODNOTY)

82 T: Je něco, co vám dává v životě naději?

83 P: No co se týče zdraví, tak to ne. Naději, že nám bude  
s Honzíkem (*partner*) hezky, že je to muj poslední chlap

84	(PŘESVĚDČENÍ, OBRAZY), když jsem měla vždycky chlapy	
85	před nim, tak oni jako jo, to je v pohodě, pak zjistí, že to není	
86	pro ně, že s dětma lítat nemůžu, no a radši vycouvají. Tak	
87	Honzík ten je snad úplně poslední. Jsme spolu dva roky. Co mě	
88	hřeje na srdci, na duši, Honzík má svoje trápení, bejvalá	
89	manželka ho chtěla zabít, skočil pod vlak, jo ona mu řekla, že	
90	dítě nikdy neuvidí, tak on to těžce nese. Tak mam radost z toho,	
91	že na mě můžete dříví štípat, málo co mě semele, takže můžu	
92	bejt pro něj oporou. Když vidim, jak on se otevřel, já úplně	
93	miluju, když on se začne smát nějaký naprostý blbosti, jak se od	
94	srdce směje, tak to mě hrozně těší, nebo náš pejsek	
998	(HODNOTY, OBRAZY), ten je jako samozřejmě hluchej tak	
99	to, my se vždycky všichni nacpeme do jedny postele. My si	
100	s nim užijeme hroznou srandu., říkáme mu starej oblízávač	
101	(smích). Já si uvědomuju až teď, co s váma mluvím, že to jsou	
	takový maličkosti, který mně dělají radost. To třeba teď jsem si	
	to uvědomila, že mě to hrozně nabíjí, když se Honza směje	
	(hodnoty, obrazy).	
	T: Taky se vám úplně rozzářil obličej, když o něm mluvíte.	
	P: Jo? Jo vidíte... nebo i Honzíkovo rodiče si toho všimli, že	
	dřív byl hrozně uzavřenej, že za tu dobu, co je se mnou, tak	
	rozkvet, tak to mě hrozně těší, že je mu dobře, že je mu líp.	
	(obrazy)	
	T: Děkuju vám za povídání.	

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

Jméno a příjmení autora/ky: Bc. Martina Boráková

Studijní program: Psychologie NMgr.

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Spiritualita žen trpících chronickou bolestí

Počet stran (bez příloh): 92

Celkový počet stran příloh: 90

Počet titulů české literatury a pramenů: 43

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 19

Počet internetových odkazů: 3

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Rok dokončení práce: 2016



**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Martina Boráková  
 Obor studia: Psychologie  
 Název práce: Spiritualita žen trpících chronickou bolestí  
 Vedoucí/oponent\* práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 92  
 Počet stránek příloh: 90  
 Počet titulů v seznamu literatury: 62

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		x		
--	--	---	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

		x		
--	--	---	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu	X			
Návaznost kapitol a subkapitol	X			
Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi	X			
Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)	X			

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Na strane 14 píšete: „Munzarová tvrdí, že život s chronickou bolestí přináší člověku ztrátu osobní integrity.“. Jaký je Váš názor na toto tvrzení?

Patří spiritualita určitě vždy k „vnitřním zdrojům“ člověka, jak píšete v diskusi?

Popište svůj nejsilnější zážitek ze zberu dat k této práci.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Vynikající práce. V teoretické části se autorka věnuje problematice chronické bolesti a její léčbě, dále spiritualitě a spirituálnímu zvládnání, kde uvádí i nejnovější zahraniční výzkumy zaměřené na tuto problematiku.

Praktickou část tvoří narativní analýza šesti hloubkových rozhovorů s ženami, které trpí chronickou bolestí. Autorce se povedlo s participantkami dostat skutečně do hloubky, kde se tyto ženy otevřeli ohledně svého zvládnání bolesti a prožívání spirituality. Ve výsledkové části se pak autorka věnuje hlavním zjištěním, rozděleným dle zvolených kategorií narativní analýzy. Výsledky jsou reflektovány a porovnány s literaturou v diskusi.

Silné stránky:

- stylistika
- velmi dobrá práce s odbornou literaturou
- vysoký podíl zahraničních zdrojů literatury
- samostatný a originální přístup autorky

Slabé stránky:

- v práci byly využity základní prostředky narativní analýzy, v rámci narativní teorie existuje ještě mnoho dalších možností, jak by se dala analýza obohatit, to už ale přesahuje možnosti diplomové práce.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~\*

Navrhovaná klasifikace:

VÝBORNÝ

Datum, podpis:

23.5.2016

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Dml'.

---

\* nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Martina Boráková  
Obor studia: Psychologie  
Název práce: Spiritualita žen trpících chronickou bolestí  
Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská  
Oponent práce: prof. doc. Ing. Mgr. Peter Tavel, Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 92

Počet stránek příloh: 90

Počet titulů v seznamu literatury: 65

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

		x		
--	--	---	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		xx		
--	--	----	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		x		
--	--	---	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

		x		
--	--	---	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a



Návaznosť kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použiteľnosť výsledkov v praxi

		x		
--	--	---	--	--

Vhodnosť prezentácie záverov práce (publikácie, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a námety k diskuzii pri obhajobe:

Ake sú hlavné zistenia výskumu?  
Čo práca a hlavne výskum dal študentke?  
Ako by dané zistenia aplikovala do praxe?

Celkové hodnotenie práce (klady, nedostatky):

Nadriemerná práca. Vysoké zastúpenie literatúry zahraničnej literatúry. Dobre zvládnutá metodológia. Autorka by mohla mať odvahu k hlbším interpretáciám. Výsledky odporúčam publikovať.

Doporučenie k obhajobe: doporučuji/~~nedoporučuji~~\*

Navrhovaná klasifikácia: výborný

Datum, podpis:



\*  
nehodící se, škrtněte