

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



VYROVNÁVÁNÍ SE S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

Martina Veverková

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva D U B O V S K Á

Praha 2017

Prague College of Psychosocial Studies



COPING WITH PHYSICAL DISABILITY

Martina Veverková

The Bachelor's Thesis Work Supervisor: Mgr. Ing. Eva D U B O V S K Á

Praha 2017

P r o h l a š u j i,

že svou bakalářskou práci na téma VYROVNÁVÁNÍ SE S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM jsem vypracovala zcela samostatně a uvádím v ní veškeré prameny, které jsem pro její zpracování použila.

V Praze dne 20. července 2017

Martina Veverková

Děkuji Mgr. Ing. Evě D U B O V S K É za ochotu, čas, cenné rady a připomínky, které mi poskytovala při zpracování mé práce.

Také velmi děkuji všem respondentům výzkumu za jejich ochotu a sílu, se kterou mi svěřili své příběhy.

Anotace

Tato práce se zabývá problematikou tělesného postižení, jeho vzniku i dopadu na jedince. Popisuje rozdíl mezi vrozeným a získaným zdravotním postižením, přístup společnosti k lidem s handicapem a koncept resilience u zdravotního postižení. Obsahuje výzkumnou část, jež zachycuje, jak se osoby se zdravotním postižením vyrovnávají s touto zátěží, jejich prožívání a životní příběhy. Toto zjišťuje pomocí kvalitativních polostrukturovaných rozhovorů s dvěma muži a dvěma ženami s postižením a ukazuje jejich společná témata.

Klíčová slova

Tělesné postižení, zdravotní postižení, handicap, reakce okolí, resilience, psychologie zdraví, osoby se zdravotním postižením

Abstract

This diploma thesis deals with the issues of physical disability, with its causes and impacts on individuals. The thesis describes the differences between congenital and acquired disability, how the handicapped are perceived by the society. It also follows the concept of resilience. The research shows how people with physical disability are dealing with their situation, what is their background and what they experience on a psychological level. For this purpose four qualitative semi-structured interviews were made - with two men and two women. The main focus of these interviews is to find shared experience and topics.

Key Words

Physical disability, disability, resilience, psychology of health, people with disabilities

Obsah

Úvod	8
1 Tělesné postižení a jeho vznik	9
1.1. Vrozené tělesné postižení	13
1.2. Získané tělesné postižení	13
1.2.1 Stádia smutku a umírání Elisabeth Kübler-Ross	15
2 Psychologie zdravotního postižení	17
2.1 Přístup společnosti k tělesně postiženým	17
2.2 Formy psychické pomoci.....	19
3 Resilience a zdravotní postižení	20
3.1 Definice resilience	20
3.2 Resilience u lidí se zdravotním postižením	22
4 Úvod výzkumné části	27
4.1 Výzkumné otázky a scénář rozhovoru.....	27
4.2 Výběr respondentů.....	27
4.3. Výzkumné rozhovory	28
4.4. Reflexe vlastního předporozumění.....	29
4.5. Postup analýzy.....	30
4.6 Analýza jednotlivých rozhovorů.....	30
4.6.1 Tereza 27 let – Rozštěp páteře.....	30
4.6.2 Jirka 28 let – Dětská mozková obrna, Levostranná hemiparéza.....	34
4.6.3. Lída 24 let, diagnóza – Frustní centrální reziduální kvadraparéza s extrapyramidovou hyperkinezou – postanoxickým subkortikálním myoklonem a středně těžkým zrakovým postižením v důsledku anoxického poškození mozku.....	40
4.6.4 Dan 43 let, diagnóza – Póúrazová paraplegie.....	46
4.6.5 Společná témata.....	49
4.7 Diskuse	51
Závěr.....	53
Seznam literatury.....	54
Přílohy	56
Evidenční list knihovny	121

Úvod

„Postižení byli vždy v dějinách vnímáni a přijímáni svým okolím ambivalentně... Lidé se jich obávali, vyhýbali se jim, litovali je a ignorovali.“ (Vágnerová, 2012, s.162).

Paní profesorka Vágnerová ve své knize Psychopatologie pro pomáhající profese píše: *„Zdravotní postižení lze vymezit jako ztrátu nebo poškození určitého orgánového systému“ (Vágnerová, 2012, s.162).*

Následkem toho je narušení, omezení či absence některých kompetencí. Fyzický či psychický handicap ovlivňuje rozvoj a osobnost člověka, vytváří tak jeho sociální situaci a do určité míry určuje jeho společenské postavení. Zdravotní postižení představuje znevýhodnění způsobené nejen omezením, ale i mírou jeho subjektivního zvládnutí a sociální pozice handicapovaného. Důsledkem zdravotního postižení může vzniknout psychická odchylka, záleží však na závažnosti a druhu onemocnění (Vágnerová, 2012, s.163).

Trvalý handicap s sebou nese změnu životní situace, jež ovlivňuje vývoj některých funkcí, ale také mění chování a postoje druhých lidí směrem k handicapovanému. Psychické problémy lidí s postižením mají mnoho společných znaků, ale zároveň jsou také variabilní a individuální (Vágnerová, 2012, s.164).

Tato práce obsahuje teoretickou část, kde v první kapitole shrnuji tělesné postižení, jeho vznik i dopad a popisuji rozdělení na vrozené a získané postižení. Ve druhé kapitole se věnuji psychologii zdravotního postižení a ve třetí kapitole se zaměřuji na proces resilience u zdravotního postižení. Čtvrtá kapitola je věnována výzkumné části, kde představuji kvalitativní výzkum se čtyřmi respondenty, kde rozebírám jejich životní příběhy.

1 Tělesné postižení a jeho vznik

„Já zkrácen o ladnou úměrnost, přírodou obrán o důstojný vzhled, zhyzděn a zhudlán na svět odeslán dřív, než byl čas, jen z půle dodělán, a to tak kuse, beztvárně, že jak tu pajdám, štěká po mně pes!“ (Vágnerová, 2012, s.251).

Společnost je v dnešní době hodně zaměřena na tělesný vzhled, pohybovou zdatnost a fyzickou sílu. Lidé s tělesným postižením se těmto požadavkům zcela vymykají. Handicap je porušení funkce ve vztahu zdravotně postiženého jedince a společnosti. Tělesné postižení je soubor několika odchylek, které působí na pohybové schopnosti daného jedince. To ovšem není jediná sféra, kterou toto postižení ovlivňuje (Novosad, 2011).

„Tělesná postižení jsou přetrvávající nápadnosti, snížené pohybové schopnosti s dlouhodobým nebo podstatným působením na kognitivní, emocionální a sociální výkony. Řadíme mezi ně vady pohybového a nosného ústrojí, tzn. kostí, kloubů, šlach, svalů a cévního zásobení. Dále pak poškození nebo poruchy nervového ústrojí, pokud se projevují narušenou hybností“ (Renotiérová, Ludvíková, 2002, s. 204).

Tělesné postižení se pojí s několika omezeními, které mohou vytvářet dlouhodobý stres, představuje pohybový defekt a často i tělesnou deformaci. Pohybové omezení je příčinou závislosti na druhých lidech a nesamostatnosti, brání získání spousty zkušeností, samozřejmě to závisí na rozsahu a závažnosti postižení. Záleží na míře nezávislosti a soběstačnosti, jež úzce souvisí s psychickým stavem postiženého jedince. Čím závažnější postižení je, tím je větší psychosociální zátěž (Novosad, 2011).

Pohybový handicap negativně ovlivňuje vývoj všech příslušných funkcí na tomto závislých. Jedná se o redukci zkušeností a omezení kvality i množství mnoha podnětů, hlavně sociálního charakteru. Handicapovaný jedinec nemá moc možností setkávat se s druhými lidmi, nemá možnost zažívat různé sociální situace a tak neví, jak se v nich chovat, nebo toho kvůli svému postižení není schopen. Jestliže má problémy v kontaktu s lidmi, zažil odmítnutí či nepříjemné situace, může se začít vyhýbat společnosti. Může tak zůstat izolován. Tělesný handicap může působit negativně jako pocity méněcennosti, vztahovačnost, odkázání na pomoc druhých a další. Ale také může být v jiném pohledu pozitivní. Člověk, který přežije a zvládne se vypořádat s takovým traumatem získává určitý nadhled, stává se vnímavějším, citlivějším a tolerantnějším (Titzl, 2000, s.146).

Jestliže se tělesně postižený chová nepatřičně, je to často obranná reakce na podceňování a odmítavé chování z okolí. Je to reakce frustrovaného a vystresovaného člověka. Pokud tělesný handicap ovlivňuje i tělesný vzhled, je to pro postiženého ještě náročnější postavení, ovlivňuje celkové sebehodnocení člověka mnohem více, než když jde jen o pohybové omezení (Novosad, 2011).

„My spastici jsme někde úplně jinde než vozíčkáři poúrazoví. Možná jsme na tom ještě o něco hůř... pro laickou veřejnost jde ještě o vzhled. Když je holka hezká, bude hezká i po autonehodě na vozíku. Ale hezkého spastika jsem ještě neviděla. To, jak vypadáme, vyvolává u jisté části veřejnosti představu, že jsme i blbí.“ (Vágnerová, 2012, s.258)

Trauma vyplývající z této skutečnosti je nutné nějak kompenzovat a vytvořit si novou vnitřní vyrovnanost. Kompenzací může být například intelektuální úspěch. Problémy plynoucí z tělesného handicapu je možné kompenzovat i jinak. Například duchovní činností, společensky prospěšným jednáním, ale také zneužíváním alkoholu či drog (Titzl, 2000, s.152).

Není důležité jen to, jak tělo působí navenek, ale i způsob, jak jej člověk prožívá a vnímá. Prožívání vlastního těla je spojeno s řadou tělesných pocitů a sensorických zkušeností. Nemá na něj vliv jen porovnání s ostatními lidmi v okolí. Vozíčkář ochrnutý po úraze bude své tělo vnímat jinak než člověk s dětskou mozkovou obrnou. Taktilní a kinetické vjemy mají jiný význam než vizuální obraz vlastního těla. Tělesně postižený člověk nemusí cítit některé části těla, či má jinou citlivost a sílu pravé a levé strany těla, horní a dolní půlky, podle typu postižení. Vědomí vlastního těla je specifická dimenze, jež může někdy setrvávat v původní podobě bez ohledu na reálnou změnu. Takový jev je známý například u „fantomové bolesti“ kdy daného jedince bolí část těla, jež byla amputována – v psychickém obraze vlastního vnímání těla amputovaná část stále zůstává (Vágnerová, 2004, s. 255).

V dospělosti člověka jak zdravého, tak i tělesně postiženého, jsou dvě hlavní role. Jednak partnerská a rodičovská, a jednak také profesní. Pro handicapovaného člověka je těžší najít si partnera a má to pro něj mnohdy větší význam než pro zdravého jedince. Získání partnera může fungovat jako důkaz normality. Uzavření manželství je u tělesně postižených lidí vyjádřením nejen potřeby citové partnerské vazby, ale často také projevem potřeby seberealizace. Realizace v jiných oblastech života může být obtížná a někdy i zcela nereálná (Vágnerová, 2004, s. 236).

U získaného postižení v dospělosti nastávají jiné potíže. Člověk již většinou má partnerskou, rodičovskou i profesní roli vybudovanou. V tomto případě je nutné pracovat na tom, aby je neztratil. Pokud je handicapovaný schopný práce, je pro něj realizace v zaměstnání velice důležitá. Tělesně handicapovaný má tak pocit užitečnosti, podává určitý výkon, vytváří hodnoty a je finančně nezávislý. Všechny tyto role jsou pro postiženého člověka velmi důležité, protože mu dodávají sebeúctu a sebevědomí (Novosad, 2011).

Hybnost a motorika jsou definovány jako veškeré pohyby živého organismu, což zahrnuje celou řadu pohybů od reflexních, mimovolných, po volní řízené pohyby bez ohledu na to, jestli probíhají jako jednotlivé pohybové dovednosti nebo jako automatické návyky. (Renotiérová, Ludvíková, 2002).

Důvodem postižení mohou být jak dědičné faktory, tak onemocnění nebo úraz. Poškození hybnosti mají nezpochybnitelné následky na kvalitu života jedince. Ovlivňují zásadně jeho vývoj, především tělesný, ale i rozumový a smyslový, hlavně v dětském věku, kdy se tyto oblasti formují (Renotiérová, Ludvíková, 2002).

Postižení zapříčiňuje, že postihnuté části pohybové soustavy jsou využívány jinak, než jak je tomu u zdravého jedince. Tyto části těla nemohou být plně zatížené, a proto slábnou. Dá se tomu do jisté míry, podle typu a stupně postižení, předcházet pravidelnou rehabilitací. Rozumový a smyslový vývoj je postihnut nedostatečným množstvím podnětů, které jsou kvůli špatné motorice těžce dostupné (Vágnerová, 2004, s. 206).

Zdravé dítě je neustále zahrnováno přísunem impulzů, motivováno z okolí k neustálému pohybu, podporováno v rozvíjení všech smyslů. Zatímco tělesně postižený je v poznávání omezován svým handicapem. Samozřejmě čím závažnější je vada, tím více je omezen pohyb a tím více je také ovlivněn rozumový a smyslový vývoj dítěte, jenž je motivován celkovým poznáváním a vnímáním okolního světa (Novosad, 2011).

To vše má dopad na úroveň řeči a komunikace, ale vznikají také obecné psychologické následky, které se u postiženého jedince v určité míře projeví. Všechny tyto oblasti jsou vzájemně propojeny. Vrozené postižení ovlivňuje již ranou komunikaci s matkou, zejména po kvalitativní stránce. Tělesné postižení má pak důsledky na neverbální složku, jako například omezená hybnost mimických svalů, atd., a také na verbální složku. S těmito problémy se musí vyrovnat jak dítě, tak i jeho rodiče. Jak dítě roste a snaží se včleňovat do různých sociálních skupin, naráží na tuto překážku neustále. Tudíž je důležité, aby se s problematikou tělesného

postižení seznámilo nejenom blízké okolí handicapovaných, ale také široká veřejnost. Znalost této oblasti může předcházet nepříjemným situacím pro obě strany (Titzl, 2000, s.202).

Je očividné, že má tělesné postižení vliv na vývoj celé osobnosti. Pokud pracujeme s tělesně postiženými klienty, je potřeba nejen brát ohled na druh a stupeň vady, ale také domýšlet další případné důsledky, jež ve spojitosti s handicapem mají vliv na chování a vlastnosti jedince (Faltýnková, Kříž a Kábrtová, 2004).

„Na vozečku není nikdo ani při nejlepší vůli svobodný... Já se nemůžu sebrat a jít ven. Musím čekat, až bude mít někdo náladu a půjde se mnou. Je tedy fakt, že jestli něco umím dokonale, tak je to čekat, a to libovolně dlouhou dobu“ (Vágnerová, 2012, s.260).

Schopnost akceptovat závislost na druhých je u těžkého tělesného postižení, jako například u vozíčkářů, projevem kladného zpracování vlastního defektu, jehož přítomnost můžeme v rámci obranných mechanismů popírat jen nějakou dobu. Handicapovaný jedinec i po přijetí svého postižení většinou vnímá velmi citlivě projevy zdravých lidí ve svém okolí, jelikož je v odlišné, často závislé roli. Zpětná vazba od zdravých lidí závisí na jejich postojích a osobnosti. V lidském společenství se vyskytuje množství různě postižených lidí. Někteří lidé se s handicapem narodí, u některých postižení může vzniknout nemocí či po úraze, a to v každé fázi života. K nárůstu potíží dochází také ve stáří (Zelinková, 2001).

Důležité je podle mého názoru rozdělení na vrozené postižení a na později získané postižení. Jestli se člověk s postižením narodí či ho postihne až v průběhu života má velký vliv jak na celkovou osobnost, tak na psychický stav a přijetí daného handicapu. A to pro člověka s handicapem, i pro jeho okolí a celou společnost (Faltýnková, Kříž a Kábrtová, 2004).

Vrozené postižení ovlivňuje vývoj dítěte, a tak dítě není schopné získat určité dovednosti a zkušenosti tak, jako zdravé dítě. Avšak dítě není tak subjektivně traumatizováno, jelikož je na svůj handicap od narození adaptováno. Jak roste, uvědomuje si, že mají ostatní lidé další možnosti a samozřejmě by si je také přálo, ale často si neumí ani představit, co by mu to přineslo (Vágnerová, 2012, s. 182).

Později získané postižení přináší větší psychické trauma, člověk ví jaké je to být zdravý a může tak srovnávat a uvědomuje si, co ztratil. Na druhou stranu si může uchovat zkušenosti a dovednosti, které získal během zdravého vývoje, a využít je i v současném stavu.

Má navíc určité kompetence, které jeho vrstevník s vrozeným postižením neměl šanci získat. Prognóza a progres daného postižení jsou různé, záleží na daném onemocnění a jeho specifikacích (Vágnerová, 2012, s. 162).

1.1. Vrozené tělesné postižení

Člověk se vyvíjí působením prostředí, ve kterém žije. V případě zdravotního postižení bude prostředí působit jinak než za normálních okolností. Informace z okolí není postižený jedinec schopný vnímat standardním způsobem. Svět se mu může zdát méně srozumitelný, jeho představa může být odlišná od skutečnosti, což mu brání získat některé zkušenosti (Chvátalová, 2012).

Rozvoj takového dítěte bude odlišný, některé kompetence se nemohou rozvíjet a tak v přirozené kompenzaci těchto nedostatků se mu budou lépe rozvíjet jiné schopnosti a dovednosti. Zaměřeným vedením můžeme tomuto rozvoji pomoci (Chvátalová, 2012).

Vlivem vnějšího prostředí se vyvíjí i osobnost postiženého dítěte. Její rozvoj závisí zejména na přijetí dítěte rodiči, na způsobu výchovy, jež bývá odlišná než u zdravých dětí a často radikální, a také na míře kontaktu s druhými lidmi a získávání sociálního kontaktu a zkušenosti (Chvátalová, 2012).

Socializační vývoj dítěte s handicapem a jeho odchylky závisí na přístupu společnosti (hlavně rodiny) k dítěti a na tom, jak mu pomáhá při socializaci a nabírání zkušeností v mezilidském kontaktu. V důsledku neadekvátní výchovy mohou vznikat mnohé problémy. Může jít o nesamostatnost, nadměrnou závislost, pocity méněcennosti a nejistoty v reakci na podceňování a odmítání z okolí (Kolářová, 2012).

1.2. Získané tělesné postižení

„Je jen málo věcí, které sám nemůžu... Ale jde spíš o to, aby s vámi lidi byli a jednali jako dřív, abyste se necítil jako odpad...“ (Vágnerová, 2012, s. 305)

Zdravotní postižení vzniklé během života tvoří silné emoční trauma. Schopnost vyrovnání se s takovou zátěží závisí na dosažené vývojové úrovni, osobnosti jedince a podpoře rodiny a blízkých lidí (Faltýnková, Kříž a Kábrtová, 2004).

Každý člověk reaguje na takovou situaci jinak, avšak většina lidí prožívá v této situaci podobné stavy, emoce a pocity. Nejčastější reakcí je nejprve neschopnost uvěřit tomu, co se stalo. Postižený člověk často odmítá tento fakt přijmout, nevěří zdravotníkům, odmítá skutečnost a má nerealistická očekávání směrem k uzdravení a k tomu, co bude schopen dělat. Jakmile si člověk připustí, že stav, v kterém se nachází je dlouhodobý či trvalý, pociťuje beznaděj, upadá do deprese. Ztrácí zájem o okolí a komunikaci s druhými, uzavírá se do sebe. Úvahy o sebevraždě jsou u těchto pacientů velmi časté (Faltýnková, Kříž a Kábrtová, 2004).

Další možná reakce je hněv a zlost na to, co se stalo. Člověk má pocit, že je jeho poranění nespravedlivé, má zlost, že nemůže žít jako dřív. Sportovat, vykonávat stejnou práci, starat se o rodinu a mnohdy je závislý na cizí pomoci. Cítí zlobu ke zdravým lidem. Svůj vztek může směřovat k rodině, ke zdravotníkům, či ho dusit v sobě (Vágnerová, 2012, s. 311).

Přirozenou reakcí je také strach a lítost. Pacient zpočátku nerozumí tomu, co se stalo, a co bude dál s jeho životem. Obává se, jak to ovlivní jeho vztah k rodině a přátelům. Může mít pocit ohrožení, protože se nemůže plně bránit. Lituje věci, které už není schopen dělat, a všeho, co je pro něj ztracené (Vágnerová, 2012, s. 311).

Všechny tyto pocity jsou naprosto přirozené, je to normální reakce na trauma. Aby tuto situaci člověk lépe zvládl, měl by si tuto skutečnost připustit a o svých pocitech s někým mluvit, je jedno jestli je to někdo z rodiny, přátel, psycholog či jiný zdravotník. Nápomocné je také promluvit s někým kdo, má stejný problém. Člověk by měl být fyzicky i mentálně aktivní, dělat oblíbené věci a zkoušet nové a hlavně pokračovat ve svém životě i po úraze. Časem se intenzita prožívání traumatu snižuje, člověk začne přijímat, co se mu stalo, získává kontrolu nad svým tělem a své místo ve společnosti (Faltýnková, Kříž a Kábrtová, 2004).

Mladý muž, jenž utrpěl úraz páteře a zůstal ochrnutý, popisoval ještě po několika letech jako jeho nejhorší zážitek bezmoc. Byl plně závislý na pomoci a péči druhých. Nemohl rozhodovat sám o sobě a byl zcela nečinný. Nejdříve věřil v uzdravení, věřil, že je jeho stav jen přechodný. Ve chvíli, kdy pochopil, že se již uzdravit nemůže, ztratil perspektivu. S podporou rodiny a blízkých se mohl vrátit zpět do života a přijmout svůj handicap (Vágnerová, 2012, s. 313).

1.2.1 Stádia smutku a umírání Elisabeth Kübler-Ross

Počáteční vyrovnání se s trvalým získaným postižením prochází několika stádii, jež popsala Elisabeth Kübler-Ross, která pomocí rozhovorů zkoumala reakce umírajících lidí a zaznamenávala jejich reakce na smutek a tragédii a náhlou změnu, jež je v životě potkala. Na základě tohoto bádání formulovala pět stádií vyrovnávání se s takto těžkou situací. Člověk musí projít dlouhou cestu a několika stádii, než dojde stavu, jenž se dá nazvat vyrovnání. Dle Kübler-Ross je proces přijímání skutečnosti procesem socializace s několika fázemi. (Kübler-Ross, 1992a, s. 19)

První stádium je „popření“. Postižený jedinec ignoruje skutečnost a odmítá si ji připustit. Postižený může svůj stav popírat, nepřipouštět si skutečnost a chovat se jako, kdyby se nic nestalo. Nevěří doktorům, že je diagnóza správná a vyhledávají jiné odborníky. Takto vypadá častá reakce na náhlý úraz či tragédii. Jde o určitou obranu, popření kruté reality. Často nemohou uvěřit, že se to děje právě jim. Je důležité projevit pochopení a dát jim potřebný prostor. (Kübler-Ross, 1992b, s. 21)

Druhé stádium je „zloba“. Po první fázi následuje druhá fáze zloby a zášti. Je to velmi obtížné období, člověk se potýká s velkou úzkostí, hněvem podrážděností a většinou ventiluje svůj hněv na své blízké, které viní za to, že jsou zdraví. Má pocit křivdy, je agresivní, hněvá se na celý svět. Okolí k němu musí být obzvláště tolerantní a nesmí se nechat tímto jednáním odradit (Kübler-Ross, 1992b, s. 24).

Třetí stádium je „vyjednávání“. Tato fáze je méně známá, ovšem velmi důležitá. Nemocný v této fázi doufá, věří, vyjednává a slibuje si, že za svou snahu, píli, cvičení bude odměněn. Slibují si lepší život, napravení svých chyb, často pociťují pocity viny za své předchozí jednání. Je důležité nemocného podpořit a dát mu dostatek času (Kübler-Ross, 1992b, s. 32).

Čtvrté stádium je „deprese“. Když člověk zná svou diagnózu, plně si ji uvědomuje, doléhají na něj její následky, jeho život se radikálně změnil a čelí tak přímo svému postižení, nastává fáze deprese. Nastupuje pocit velké ztráty. S postižením ztrácejí nejen zdraví, ale také postavení ve společnosti, často svobodu, práci, koníčky. Trápí je bolest, smutek nad ztrátou a zármutek. Lidé mají v této fázi pocit, že bude trvat věčně. V mnoha případech tak nastupují

suicidální myšlenky. Je velmi důležitá podpora blízkých a získání naděje do budoucnosti (Kübler-Ross, 1992b, s. 49).

Páté stádium je „smíření“. Po dostatečně dlouhém čase projde postižený předchozími stádii, a dostane se do fáze smíření a akceptace. Již nepocítuje zlost či deprivaci. Člověk přijme svou situaci, hledá nová východiska, možnosti uplatnění v novém životě, nové radosti i koníčky. Začíná se orientovat ve světě handicapovaných, učí se soběstačnosti, novému životu (Kübler-Ross, 1992 b, s. 99).

2 Psychologie zdravotního postižení

Fyzický vzhled, síla a zdatnost jsou v naší společnosti brány jako vysoká hodnota. Tělesné postižení porušuje funkci vztahu jedince se zdravotním postižením a společností. Role, které handicapovaný ve společnosti zastává, jsou narušeny (Křivohlavý, 2009, s. 32).

Murphy řekl, že: *„Postižení je zároveň stavem těla i aspektem sociální identity – je to proces, který uvádějí do pohybu somatické příčiny, ale definici a význam mu dává společnost. Největší překážkou v tom, aby se člověk plně zapojil do společenského života, není jeho funkční porucha či deficit, nýbrž předito mýtů, obav a nedorozumění, které s nimi společnost spojuje“* (cit. dle. Novosad, 2011, s. 118).

Tělesné postižení působí na psychiku handicapovaného jedince. Je to velká životní zátěž jak pro daného člověka, tak pro jeho rodinu a blízké okolí. Tělesné postižení vede ke změně prožívání a reakcí člověka, ale také ke změně vlastností člověka a jeho osobnosti. Člověk s postižením může mít sklony k méněcennosti (Novosad, 2011, s. 114).

2.1 Přístup společnosti k tělesně postiženým

Jak říká Murphy: *„Vážná invalidita není role, je to identita, dominantní charakteristika, již se musí všechny sociální role přizpůsobit“* (cit. dle. Vágnerová, 2012, s. 255).

Tělesné postižení představuje sociální znevýhodnění. K tělesně handicapovanému se vztahují odlišná, často nižší očekávání. Ačkoliv je postižený mnohdy podceňován, jeho výkony jsou tolerovány. Pokud omezení hybnosti způsobuje i nesoběstačnost, bývá tento člověk společností hodnocen ještě níže, ačkoliv může být velmi inteligentní (Vágnerová, Hadj-Mousová a Štech, 2004)

Tělesný handicap snadno vzbuzuje extrémní postoje ve společnosti. Postižený jedinec může být objektem posměchu, izolován a odmítán, či naopak ochraňován a lidé o něj nadměrně pečují. Ani jedna z těchto možností není pro handicapovaného příjemná, jelikož jen potvrzuje jejich nižší sociální postavení. Postižený člověk nepopírá své zdravotní problémy, ale nechce být „postižený“ i sociálně (Vágnerová, Hadj-Mousová a Štech, 2004).

Pohybový handicap může motivovat k překonání těchto potíží v hledání jiné hodnoty. Být úspěšný v profesní kariéře, prožít svůj život co nejlépe navzdory těmto omezením. I

tělesně postižený člověk může něčím imponovat. Společnost často generalizuje, a protože handicapovaný vypadá jinak, jsou mu přisuzovány i určité vlastnosti. Neopodstatněně jsou spojovány tělesné nedostatky se špatnými vlastnostmi (Novosad, 2011).

Přítom příčinou odmítání nemusí být vlastnosti člověka, nýbrž jeho tělesná odlišnost. Lidé se bojí jiného a pro ně neznámého. Cítí se nesví ve společnosti člověka, který v důsledku jakéhokoliv postižení vypadá a projevuje se jinak než je „norma“. Toto se odráží i v komunikaci zdravých lidí s tělesně postiženými. Zdraví lidé se často snaží předstírat, že žádné tělesné postižení nevidí. Obávají se, aby handicapovanému neublížili.

Zdraví lidé si mohou mylně vykládat odlišnosti v neverbální komunikaci zdravotně postižených. Tělesně postižení mohou mít kvůli svému handicapu mimické a pantomimické projevy lišící se od standardních významů těchto projevů (Novosad, 2011).

Celkové vystupování postiženého jedince tak může být zkreslující a matoucí, a pokud zdravý člověk není na tyto specifické projevy nemoci zvyklý, může z nich vyvozovat jiné závěry, než jak to handicapovaný myslí. K tomu přispívá i nerovnost komunikujících partnerů. Pokud mluví stojící člověk s člověkem na vozíku, vozíčkář k němu musí vzhlížet a už to udává určitý náboj komunikaci. Stejně tak pokud má člověk berle, nepoužívá gestikulaci a další. Takto handicapovaní lidé pak častokrát nebývají akceptováni jako rovnocenní komunikační partneři. Někteří zdraví lidé nejsou ochotni přizpůsobit se jejich tempu a možnostem. Zachází s nimi manipulujícím a projektivním způsobem (Vágnerová, Hadj-Moussová a Štech, 2004).

Zdraví lidé, kteří neznají komunikaci s postiženými, mívají nepřiměřenou představu o jejich možnostech. Podobně zkreslené uvažování může mít naopak i handicapovaný jedinec vůči zdravým lidem. Může i po špatných zkušenostech očekávat negativní postoj, být přecitlivělý na některé reakce druhých, může mít strach, že jeho projevy budou špatně pochopeny, atd (Vágnerová, Hadj-Moussová a Štech, 2004).

„Pohledy a odpor lidí na ulici nevnímám, to spíš rozčiluje ty, kteří jdou se mnou, a najednou jim dojde, že nás každý očumuje. Já na to poctivě kašlu, protože bych jinak vůbec nemohla vystrčit nos... Samozřejmě je nepříjemné, když vám někdo na celé kino nadává do mrzáků, protože mu vozík překáží v cestě do uličky, ale co máte dělat? Zatnete zuby a mlčíte“ (Vágnerová, Hadj-Moussová a Štech, 2004, s. 29)

2.2 Formy psychické pomoci

Pokud člověk trpí vážnějším tělesným postižením, je často závislý na pomoci druhých lidí. Postižený člověk tak může trpět svou nesoběstačností, stydět se a pomoc může i odmítat. Nechce obtěžovat své okolí, avšak často trpí depresemi a pocity méněcennosti (Holečková, 2012).

Může nastat i opačný případ, kdy se handicapovaný staví do pozice oběti a zaměstnává své okolí, jak jen to jde, je apatický a nespolupracuje. Nemá potřebu se snažit žít lépe. Zejména v těchto případech je nutná psychická pomoc nejen tělesně postiženým, ale také jejich blízkým a rodině. Existuje několik organizací, které pomáhají ve všech oblastech spojených s handicapem od psychické pomoci po rehabilitaci, umožňují zaměstnávání a různé aktivity, či poskytnou finanční prostředky (Holečková, 2012).

Psychickou pomoc mohou potřební lidé získat v nemocnici, na spinální jednotce, v rehabilitačních ústavech i v neziskových organizacích. Mezi formy psychické pomoci patří krizová intervence v případě úrazu či nehody, dále individuální terapie, skupinová terapie, také rodinná terapie i různé formy uměleckých terapií jako je muzikoterapie, arteterapie a pohybová terapie. Také relaxační a imaginativní metody pomáhají jak v tělesné, tak v psychické rovině (Holečková, 2012).

Několik organizací se zabývá i zaměstnáváním lidí s handicapem, což se dá také považovat za formu psychické pomoci. Tím, že postižený člověk dostane šanci pracovat, být užitečný, realizovat se a mít pravidelný režim, se cítí více soběstačný a samostatný, což velice pomáhá k dobré psychice handicapovaného. Stejně tak několik organizací pomáhá lidem s tělesným postižením sportovat. Pořádají sportovní kurzy a zájezdy, půjčují pomůcky, ukazují všechny možnosti využití volného času. Tyto volnočasové aktivity jsou velmi důležité k dosažení dobré fyzické i psychické kondice tělesně postižených.

Různé druhy terapie, ale také pochopení a podpora od blízkého okolí a rodiny, seberealizace v práci i v jiných aktivitách pomáhají lidem s postižením překonávat překážky spojené s handicapem, bolest, únavu a pomáhají jim žít spokojenější život.

3 Resilience a zdravotní postižení

V této kapitole představím pojem resilience podle několika různých autorů. Dále se budu věnovat pojmu zdravotního postižení a resilienci u těchto osob.

Jedna z definic zdravotního postižení říká, že se jedná o fyzické, smyslové nebo psychické poškození, které omezuje hlavní životní aktivity, jako je pečovat o sebe, provádět ruční úkony, chůzi, vidět, slyšet, dýchat, učit se a pracovat (Šolcová, 2009)

Učit se žít se zdravotním postižením, je významnou součástí života s handicapem. Mnozí jedinci bojují se zátěží, musí zjistit, jak jejich postižení ovlivňuje jejich osobnost, to kdo jsou a jaká je jejich role ve společnosti. Někteří lidé se naučí se svým omezením vypořádat během relativně krátké doby, zatímco jiní potřebují více času.

3.1 Definice resilience

Pojem resilience vychází z latinského slova *resiliere, resilio*, což v překladu znamená odrážet se, skákat zpět nebo odskakovat. V angličtině se používá výraz *resiliency*, což znamená ohebnost, elasticnost, houževnatost či pružnost.

Existuje několik definic pojmu resilience. Různí autoři se shodují zejména v obecném vymezení resilience. Je to schopnost zvládnout střet s výrazně nepříznivými okolnostmi. Jde o souhrn charakteristik, jenž se neustále vyvíjí. V této kapitole uvedu pojem resilience z pohledu několika autorů.

Dle Křivohlavého (2009) je resilience projev adaptace, určitá flexibilita a nezlomnost jedince. Přiklání se také k definici z Psychologického slovníku, jenž vysvětluje resilienci slovy nezdolnost, houževnatost či souhrn faktorů, které pomáhají člověku přežít v nepříznivých podmínkách. Zdůrazňuje protektivní faktory, které nacházíme nejen uvnitř člověka, ale i v jeho okolí - sociální vztahy blízké i širší a zejména rodina jedince ovlivňují.

Dle Šišlákové (2006, s. 44) můžeme nalézt několik definic resilience, záleží na tom, z jakého úhlu na resilienci pohlížíme. Jednu z definic představuje takto: „... [*Resilience je*] popis procesů, díky nimž se jedinec (či jiné systémy, jako např. rodina, komunita) adaptuje a dobře funguje v rámci kontextu vystavení signifikantním tlakům (nepříznivým, rizikům, stresorům).“

Dle Zautra a kol. (Šolcová, 2009) vznikla teorie resilience dospělých osob na podstatě dvou složek. První složku nazývají zotavením, tím mají na mysli návrat do původního stavu nebo obnovu. Druhá složka se jmenuje výdrž, s její pomocí si člověk drží zamýšlený vývoj a znovunastolený stav. Resilientní jedinci si umí podle této definice znovu obnovit rovnováhu na úrovni psychické, fyziologické i v sociálních vztazích.

Šolcová (2009, s. 57) nazývá resilienci „... kapacitou sledování cílů, které dávají životu smysl pokračovat dál v nastoleném životním kurzu.“

Dle Normana (2000, s. 3) je definice resilience následující: „*Resilience je schopnost odrážet zpět nepřízeň, nebo se úspěšně adaptovat na nepříznivé podmínky.*“ Vysvětluje zde funkci resilience pomocí příkladu s baseballovou pálkou. Pálka odráží letící míček, ovšem pokud míček narazí do skla, rozbije ho. Pálka je tedy resilientní nástroj, pokud ovšem míček narazí do skla jen resilientní není, poškodí ho. Dalším příkladem je pneumatika, která odrazí ránu kladivem a vrátí se sama do původního stavu, avšak náraz kladivem do keramické vázy ji rozbije na střepy.

Autoři Masten, Best a Garmezy poté definují resilienci velmi podobně: „... jako faktory nebo procesy umožňující podporovat vhodné fungování, dokonce i za přítomnosti hlavních stresorů v životě“ (cit. dle. Norman, 2000, s. 3).

Jestliže je člověk vystaven zátěži, může to přinést dva různé důsledky. V jednom případě může být výsledkem vystavení zátěži, vznik různých potíží či nemocí. U takto reagujících lidí je typická zranitelnost. V druhém, ideálním případě lidé danou situaci překonají a vytvoří si pak s pomocí resilience vlastní pozitivní adaptační vzorec chování. Získané kompetence mohou sloužit jako silné protektivní faktory (Šolcová 2009).

Masten a Powell popisují resilienci jako kompetenci či schopnost plnit očekávání, která společnost má vůči jedincům určitého pohlaví a věku. Resilienci chápou jako určité vzorce pozitivní adaptace na konkrétní nepřízeň. K definici resilience používají dva hlavní úsudky: „(1) že je na tom člověk dobře v současnosti a (2) že se v jeho životě v současnosti nebo v minulosti, vyskytla nějaká zátěž nebo nepřízeň, které bylo potřeba překonat“ (cit. dle. Norman, 2000, s. 15).

Koncept resilience je úzce spojen se vzájemným působením protektivních a zátěžových faktorů. Tedy člověk je v různé míře vystavován těžkým situacím a nepřízní a zároveň je každý také odlišně zranitelný. Roli také hraje odlišný stupeň ochrany, kterou jednotlivci poskytuje jeho okolí, a zejména také vlastní schopnosti. Norman uvádí tři teze k vymezení pojmu resilience:

- a) Tvrdí, že resilience není stálou vlastností lidí, ale je to nepřetržitý proces interakce probíhající mezi osobními faktory a faktory prostředí. Když dojde ke změně okolních podmínek, lze očekávat, že se změní i výsledek (míra resilience).
- b) Nepřízeň se postupem času může hromadit. Čím více stresorů na člověka působí, tím více vzrůstá pravděpodobnost, že se jedinec bude chovat spíše nepřizpůsobivě než resilientně.
- c) Když se člověk chová resilientně, nemusí to nutně znamenat dobré duševní zdraví.

Tuto myšlenku Norman potvrzuje dvěma provedenými studii, v rámci kterých byla resilience měřena pomocí pozorovatelných kritérií chování. V jedné studii se zabývali dospívajícími pod velkým stresem a v druhé studii byli jako cílová skupina zvoleni lidé, kteří přežili koncentrační tábory. Bylo zjištěno, že i behaviorálně odolní lidé mohou mít značné emocionální potíže (Norman, 2000).

3.2 Resilience u lidí se zdravotním postižením

V této kapitole se věnuji resilienci osob se zdravotním postižením, a co v jejich životě znamená. Resilience čili odolnost a přizpůsobení se zdravotnímu postižení je individuální proces.

Obecné rozšíření lidí se zdravotním postižením, kteří pracují na svém životě, nevzdávají se a s pomocí svých blízkých získávají stále větší odolnost a větší sílu, ukazuje veřejnosti, že jsou tito lidé přínosem pro společnost a postupně mění její názor na osoby s handicapem. Osoby s postižením, kteří prochází procesem resilience, postupně identifikují své osobní bariéry a pracují na jejich zpracování. Rozvíjejí své dovednosti, zvyšují postupně svou odolnost k nepříznivým situacím a zvyšují tak kvalitu svého života (Stuntzner, Hartley, 2014).

V minulosti byli postižení lidé vytlačováni na okraj společnosti, dnes se tato situace lepší a stále více jsou handicapovaní lidé přijímáni do společnosti jako plnohodnotní. Ovšem v malé míře toto stigma přetrvává i v dnešní době. Problém zdravotně postižených osob nespočívá tolik ve fyzickém omezení, ale hlavně v kulturní sféře společnosti, jenž tyto osoby nálepkuje předsudky. Často jsou handicapovaní lidé bráni jako zranitelní a pasivní. Je ovšem nutné si uvědomit, že velká část těchto lidí jsou mnohdy psychicky odolnější než zdravý člověk a díky tomu dělají stejné věci a žijí stejně jako zdraví lidé (Runswick-Cole, Goodley, 2013).

Masten tvrdí, že nelze definovat odolnost u lidí, kteří nečelili žádnému těžkému ohrožení či zátěži. Uvádí, že jedinci nejsou považováni za odolné, pokud u nich nikdy nedošlo k významnému ohrožení jejich vývoje, a musí existovat současná nebo minulá rizika, která mají potenciál k negativnímu ovlivnění normativního rozvoje. Přiklání se tak k tomu, že lidé se zdravotním postižením jsou důležitou skupinou pro zkoumání resilience (cit. dle. Stuntzner, Hartley, 2014).

Pokud člověk s handicapem zvládá svůj život stejně dobře jako lidé, kteří tento problém nemají, stává se odolným vůči náročným situacím. Resilienci tak Masten definuje jako souhrn jevů, vykazujících dobré výsledky i přes velkou zátěž. (Stuntzner, Hartley, 2014).

Existuje vztah mezi rizikovým a ochranným faktorem. Vztahy mezi rizikem a resiliencí jsou složité, relativní a kontextuální. Existuje však řada podmínek, při jejich splnění se očekává vznik resilience (Runswick-Cole, Goodley, 2013).

Schopnost resilience je alespoň v nějaké míře možná u všech osob se zdravotním postižením a je důležité ji stále budovat. Schopnost odolnosti je částečně zvnitřnělá schopnost a částečně kulturně normativní chování (Runswick-Cole, Goodley, 2013).

Zdravotní postižení nespočívá jen v omezení funkčnosti těla, ale zejména v sociálních překážkách. Společnost by měla cíleně odstraňovat překážky, které zabraňují lidem s postižením rozvoj ve všech oblastech života. Společnost by měla poskytovat vzdělání a přizpůsobení pracovního prostředí, zajistit dostupné sociální služby, samostatné bydlení, dopravu. Zejména by se na osoby s handicapem měla koukat pozitivním pohledem (Stuntzner, Hartley, 2014).

Zkušenost ze života s postižením je nám sociálně a kulturně zprostředkována. Skrze média a sociální sítě máme přístup k lidským příběhům. Pozitivní přístup a upevňování postavení tělesně postižených osob ve společnosti vedou k přijetí jejich normality. Osoby se zdravotním postižením a jejich rodiny a blízcí tvrdí, že je přítomnost zdravotního postižení učinila silnými, odolnými a aktivními (Runswick-Cole, Goodley, 2013).

Problém je, že se často od zdravotně postižených lidí očekává nadměrný výkon v porovnání se zdravými lidmi, teprve dosažení výrazného úspěchu je pak považováno za normální a handicapovaní jsou bráni jako resilientní. Studium resilience se odvíjí od toho, co je v daném kontextu normální. To nás vrací k pojmu norma. Abychom pochopili tělesně postiženým osobám, musíme se odrazit od normy zdravého těla. Normální znamená neodchylující se od obvyklého standartu (Runswick-Cole, Goodley, 2013).

Jaký je tedy rozdíl ve zdrojích resilience u zdravotně postižených a zdravých (normálních) lidí? Otázka přístupu ke zdrojům resilience v životě zdravotně postižených lidí po celou dobu jejich života je klíčovým problémem v této problematice. Zaměřujeme se na to, jaké zdroje mají k dispozici a jakou snahu do budování resilience vkládají. Není to jen otázka jednotlivce, ale také podpora jeho rodiny, sociální zařazení a postoje (Stuntzner, Hartley, 2014).

Pro vytvoření resilience u zdravotně postižených lidí jsou důležité finanční, vzdělávací, materiální zdroje a také pracovní příležitosti. Velmi podstatné jsou mezilidské vztahy s neblížejšími, vrstevníky a kolegy. Fungující rodina a blízcí přátelé podporují naději, pomáhají najít smysl a účel věcí kolem i rozvoj sebehodnocení svých silných i slabých stránek. I když budou všechny tyto aspekty fungovat, stále hrozí, že se postižený jedinec ve společnosti dostane do zranitelného postavení, což však také přispívá k rozvoji jeho odolnosti. Masten a Ungar se shodují, zátěž je nezbytné pro rozvoj odolnosti. Vystavení zátěže je v životě zdravotně handicapovaných jedinců tedy velmi důležité pro rozvoj jejich odolnosti v širší společnosti (cit. dle. Runswick-Cole, Goodley, 2013).

Dá se říci, že ve zdravotním postižení se ukrývá síla, která pramení z nutnosti překonávat spoustu každodenních překážek, které handicap způsobuje. Resilience vzniká také na základě ztíženého přístupu k prostředkům, které dané osobě pomáhají spokojeně žít. Postižený člověk se k těmto prostředkům dostává problematičtěji než zdravý člověk. Je tedy nutné respektovat rozdílnost a rozmanitost mezi lidmi a snažit se pochopit, jak se žije se

zdravotním handicapem. Nepovažovat handicapované za slabé a neschopné, takový pohled je mylný. Lidé se zdravotním postižením mají slabá těla, ale silné charaktery (Stuntzner, Hartley, 2014).

Hlavním problémem života s handicapem není přizpůsobit se zdravotním omezením, nýbrž kulturním omezením, která řadí lidi s handicapem do oblasti „nemocných lidí“. Avšak i přes sociální znevýhodnění se lidé se zdravotním postižením stále více zařazují do společnosti, což souvisí s tím, že mají lidé více zkušeností s handicapovanými lidmi, a to jak v osobní rovině, tak v rámci společnosti. Osoby se zdravotním postižením mají také potřebu učit se, přizpůsobit se a vypořádat se se svým postižením. Často musí překonávat negativní myšlenky a pocity jako součást adaptačního procesu, snažit se změnit své fungování, překonat společenské a postojoyé překážky. Potýkají se s pocity souvisejícími se ztrátou energie a vyčerpáním, s bolestí a také se stálým nedostatkem přístupu k službám jako je smysluplné zaměstnání či vhodné bydlení (Stuntzner, Hartley, 2014).

Lze tak očekávat, že se díky těmto zkušenostem lidé se zdravotním postižením vypořádávají s překážkami mnohem aktivněji než člověk bez postižení. Často však tato síla musí vycházet pouze zevnitř člověka, handicapovaní lidé mnohdy nedostávají podporu k rozvoji či k zvýšení resilience. Někdy je potřeba odborné pomoci, která pomáhá jednotlivcům úspěšně a kreativně reagovat na jejich postižení. Není důvod, aby tito lidé nemohli žít úspěšný a spokojený život. Resilienci také podporuje přesvědčení, že nejsou oběťmi a nemusí být zachraňováni (Runswick-Cole, Goodley, 2013).

Rozvoj a realizace resilience je jedinou cestou, která pomáhá osobám s postižením rozvíjet více dovedností, účinněji se vyrovnávat s handicapem a mít vysokou kvalitu života. K rozvoji resilience a úspěšného zvládnutí přítomnosti postižení člověk potřebuje naději, pozitivní emoce, schopnost vypořádat se se stresem, houževnatost a aktivní řešení problémů. V neposlední řadě také soucit a odpuštění sobě i ostatním, přesvědčení, že věci budou fungovat a vnitřní odhodlání. Důležitá je také podpora rodiny a blízkých (Runswick-Cole, Goodley, 2013).

Všechny tyto faktory pomáhají k resilienci lidí se zdravotním postižením, ovšem nesmíme zapomenout ani na pozitivní vliv vrstevníků a jiných zdravotně postižených lidí. Ve skupinách přirozeně vzniká skupinová dynamika. Sdílení příběhů ve skupině je velmi prospěšné, člověk zjistí, že s takovým problémem není sám. Porovnáním vlastního příběhu s

příběhy druhých je snazší vidět vyšší principy, což také vede k resilienci (Runswick-Cole, Goodley, 2013).

K překonávání zdravotního postižení pomáhá naplňování individuálních potřeb a ochota k osobnímu růstu. Je proto důležité, aby lidé získali vhled, uvědomili si, jak aplikovat každý z postupů resilience, a vytvářeli si klíčové poznatky o tom, co v životě chtějí, a jaké cíle jsou pro ně smysluplné (Stuntzner, Hartley, 2014).

Co se týče koncepce resilience, lidé mohou v některých oblastech života jednat pozitivně a adaptivně a v jiných se jim nemusí tolik dařit. Je to cesta plná výzev a překážek a je těžké být v každodenním životě stále odolný. Pokud se jedná o zdravotní postižení, je obtížné či nemožné změnit biologický stav, avšak přístup k životu se zdravotním postižením je otevřený a tvárný. Je důležité uvědomit si bariéry v prostředí, které mohou vést k beznaději a ztrátě vůle, a poté se snažit tyto bariéry odstraňovat. Resilience je důležitá k řešení biologických, psychologických a sociálních překážek spojených se zdravotním postižením (Stuntzner, Hartley, 2014).

4 Úvod výzkumné části

Téma této práce a zpracování této problematiky jsem si vybrala, jelikož s ním mám osobní zkušenost. Sama trpím vrozeným tělesným postižením, dětskou mozkovou obrnou, levostrannou hemiparézou. Moje vlastní prožívání mě vedlo k prozkoumání této oblasti zdravotní psychologie. Vybrala jsem si čtyři respondenty, převážně v podobném věku jako jsem já. Jeden můj respondent má stejnou diagnózu jako já. Zajímalo mě, v čem se bude prožívání těchto lidí lišit a co mají společného. Co jim pomáhá se s tímto handicapem vyrovnat.

Pro svůj výzkum jsem zvolila kvalitativní metodu hloubkových polostrukturovaných rozhovorů, kterou vyhodnocuji pomocí metodiky obsahové analýzy.

4.1 Výzkumné otázky a scénář rozhovoru

Moje hlavní výzkumná otázka se zaměřuje na vyrovnávání se postižených jedinců se svým tělesným handicapem. Ptám se na vznik postižení a příběh daného respondenta, jak diagnóza ovlivnila jeho život, co pomáhá a naopak co nepomáhá ve vyrovnávání se s takovouto situací. Důležitou složkou jsou také otázky vztahující se k okolí postiženého. Jak se k této situaci postavili blízcí lidé, rodina a okolí. Kde čerpají sílu a co jim handicap vzal a dal.

Rozhovory jsem pojala jako volné povídání, v kterém se odpovědi na otázky většinou vynořovaly postupně samy. Vyprávění často souviselo s mým vlastním prožíváním. Dotazování se mě skoro vždy před začátkem rozhovoru zeptali, jak to mám já, dotazník jsem nejprve prošla sama se sebou, abych si ujasnila svůj postoj a mohla být otevřená k rozhovoru s respondenty. Přesný scénář otázek přikládám v příloze této práce.

4.2 Výběr respondentů

Pro svůj výzkum jsem zvolila metodu sněhové koule. Chtěla jsem získat čtyři respondenty. Muže a ženu s vrozeným tělesným postižením a také muže a ženu se získaným postižením. Jelikož se v tomto prostředí odmalička pohybuji, rozhodila jsem sítě mezi mé známé a kamarády. Všichni oslovení jedinci s rozhovorem i jejich uveřejněním souhlasili, a

tak můj výzkum proběhl bez komplikací. Avšak uvědomila jsem si přitom, že znám hodně lidí s vrozeným postižením, ovšem samé muže se získaným tělesným handicapem, což odpovídá i zkušenosti, o kterou se se mnou podělil psycholog v rehabilitačním ústavu Kladruby. Při své dlouhodobé práci s tělesně postiženými vyzoroval, že se na invalidním vozíku po úraze nachází cca sedmdesát procent mužů a většina žen na vozíku je obětí nehody. Právě v Kladrubech jsem poznala Lídu s tělesným handicapem získaným po úraze vlastní vinou, kterou jsem vyzpovídala pro svůj výzkum. S Terezou s rozštěpem páteře jsem se seznámila před 10 lety v Dětské léčebně Vesna v Janských lázních. Muže Jirku se stejnou diagnózou, jako mám já, tedy s Dětskou mozkovou obrnou, jsem poznala v Léčebně pro dospělé tamtéž. Dana na vozíku po nehodě jsem potkala v projektu Srdcerváči, kde byl mým kolegou v Nadačním fondu pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením.

4.3. Výzkumné rozhovory

Místo, kde se bude daný rozhovor konat, jsem většinou nechávala na uvážení každého dotazovaného. Kvůli nutnému soukromí k takovému rozhovoru jsem nabízela prostor u nich či u mě doma. Všichni respondenti znali můj osobní příběh a můj vztah k tomuto tématu. Věděli, že rozhovory zpracovávám pro svou bakalářskou práci a důvody, proč jsem si toto téma zvolila. Seznámila jsem je se zněním pravidel ochrany osobních údajů a každý mi podepsal informovaný souhlas, který příkládám v příloze práce.

Všechny rozhovory jsem nahrávala na diktafon a jsou doslovně přepsány. Jejich přesné znění příkládám také v příloze. Přepisy rozhovorů jsou publikovány anonymně.

Všichni respondenti jsou moji kamarádi, takže rozhovory probíhali v příjemném otevřeném naladění. Myslím, že hodně pomáhal fakt, že jsem na tom stejně jako oni, ke zdravému člověku by takto otevření podle mého názoru nebyli.

S Terezou 27 let s rozštěpem páteře jsem se sešla u mě doma, rozhovor trval 33 minut, probíhal plynule, klidně. Známe se již deset let a toto téma jsme spolu mnohokrát probíraly, rozhovor je tedy jen další povídání, jen trochu více strukturované a dosti intimní.

Druhý rozhovor s Magdou, 24 let, po úraze, jsem se sešla u ní doma. Náš nahrávaný rozhovor trval 1 hodinu a 7 minut. Příběh vyprávěla s určitou nadsázkou sobě vlastní. Avšak

bylo znát, že když se vracela k těžkým chvílím spojeným s nehodou či následným postižením, její ton hlasu vždy zvážněl a bylo evidentní, že pro ní není úplně lehké o tom mluvit.

Třetí rozhovor proběhl u Jirky, s DMO, doma. Tak, jak ho znám, vím, že je se svým postižením vyrovnaný a občas mu dělalo potíže najít ta správná slova k vyjádření toho, co je pro něj samozřejmé. Ovšem do rozhovoru se pustil s otevřeností a odhodlaností vyjádřit co nejlépe všechny své myšlenky a pocity. Rozhovor probíhal svižně a trval 38 minut.

Poslední rozhovor s Danem na invalidním vozíku po nehodě na motorce proběhl také u něj doma. Svůj příběh již vyprávěl několikrát, takže neměl problém s žádnou otázkou. Je hodně povídacý a často zabíhal mimo téma i do velkých podrobností. Tento rozhovor byl nejdelší a nejpodrobnější, trval 1 hodinu a 40 minut.

4.4. Reflexe vlastního předporozumění

Téma své práce jsem zvolila kvůli osobní zkušenosti s touto problematikou. Než jsem se pustila do práce, na všechny otázky, které v rozhovoru pokládám ostatním, jsem si sama odpověděla. V rozhovorech s dalšími tělesně postiženými lidmi jsme se v mnoha věcech shodovali. Výsledky, které z rozhovorů vyplývají, pro mě nejsou překvapením.

Snažím se žít jako zdravý člověk, avšak mám mnoho fyzických limitů, uvědomuji si, že se můj fyzický stav horší a snažím se vše stihnout a zažít, dokud mohu. Handicap mi dal určitou sílu a cílevědomost, ale také pocity méněcennosti, sníženého sebehodnocení a nejistoty v navazování partnerských vztahů. Má cílevědomost je často přehnaná, mám pocit, že musím sobě i okolí dokázat, že vše zvládnu i přes všechny mé fyzické problémy. Hodně si uvědomuji, jak je důležité pevné a zdravé rodinné zázemí. I když je člověk se svým postižením vyrovnaný, nikdy to nemůže být stoprocentní. Musíme překonávat mnoho překážek, žít s bolestí a čelit otázkám a pohledům okolí. Ten handicap tu je a stále bude, jsou chvíle, kdy si ho neuvědomuji, ale jsou chvíle, kdy si ho uvědomuji ve velké míře. I když mám své limity, vím, do čeho se mohu pustit a do čeho ne. Občas narazím na novou překážku, což mě naštvě i mrzí zároveň. Ale vím, že v tom nejsem sama, podobné pocity a prožívání mají všichni handicapovaní lidé, které znám. A i zdraví lidé. Každý člověk má svou Achillovu patu, já ji mám ještě s viditelnou jizvou po několika operacích. Uvědomuji si, že

jsem ovlivněna svými pocity a můj pohled na jednotlivé příběhy tak nemusí být objektivní. Budu na tuto skutečnost brát ohled při analýze výzkumu.

4.5. Postup analýzy

Jednotlivé rozhovory jsem analyzovala metodou obsahové analýzy s otevřeným kódováním. Obsahová analýza rozkrývá a analyzuje text a jeho vlastnosti na základě položené výzkumné otázky (HENDL, 2016, s. 415).

Pomocí kódování jsem přiřazovala klíčová slova k daným částem textu a mohla tak označit a identifikovat významové celky dle jednotlivých kritérií (MIOVSKÝ, 2006, s. 219).

Tento způsob analýzy jsem zvolila proto, že jsem svými otázkami směřovala rozhovory určitým směrem a vyprávění nebylo spontánní a přirozené. Kdybych svým respondentům řekla, ať mi vyprávějí svůj život s tělesným postižením bez dané struktury, rozhovory by se nejspíše unášeli jiným směrem.

Metoda obsahové analýzy mi tak umožnila přesně vyjádřit specifika každého příběhu. Tento nástroj obsahuje škálu dílčích postupů a metod, jenž slouží k analýze různých textových dokumentů (MIOVSKÝ, 2006, s. 230).

Texty jsem zpracovala s důrazem na hlavní výzkumnou otázku, rozebrala jsem texty dle dané metodologie a snažila se vystihnout hlavní výstižné body, pomocí, kterých jsem jednotlivé příběhy mých respondentů specifikovala. Poté jsem vyhledala témata, která mají všechny příběhy společné (HENDL, 2016, s. 251).

Hlavní výzkumnou otázkou mé práce je: „Jak se tělesně postižení jedinci vyrovnávají se svým handicapem?“

4.6 Analýza jednotlivých rozhovorů

4.6.1 Tereza 27 let – Rozštěp páteře

V tomto rozhovoru se velice ukazuje, jak je důležité okolí člověka a jeho působení. Tereza vyrůstala jen se svou matkou, otec matku opustil, když zjistil, že čeká postižené dítě.

4.6.1.1 Komplikovaný vztah s matkou

Tereza hodně mluví o svém vztahu s matkou, která se na ní odmalička kvůli jejímu handicapu upjala a dodnes má pocit, že to Tereza sama nezvládne. Do školky Tereza nechodila, matka s ní rehabilitovala doma a hodně ji, v touze uchránit od okolí, separovala v domácím prostředí. To Tereza vnímá jako velký problém, který ji ovlivňoval do budoucna.

„[...] což si myslím, že asi i na mě mělo poměrně velký vliv do budoucna, protože jsem se samozřejmě snažila jako extrémním způsobem naopak, aby to tak nevypadalo nebo, aby to tak nebylo, takže to ve výsledku vedlo k tomu, že jsem se mámě spíš odcizila, aby to náhodou nevypadalo, že jsem ten mazánek, že jo.“

Tereza se celý život snaží matce dokázat, že to všechno zvládne. Matka jí ale také často podsunovala pocity viny za zničení jejího života. Již jako malá od matky slýchala, že jí zkazila život, dávala jí za vinu, že se o ni musí starat. Tyto pocity v sobě Tereza nosí dodnes.

[...] máma se kvůli tomu prakticky všeho vzdala na několik let a do dneška to vnímám jako závazek, který vůči ní mám, ale častokrát ne v tom dobrém smyslu, protože jsem měla celý život pocit, že mi to dává za vinu, že jsem za to zodpovědná.

Matka si chtěla Terezu k sobě připoutat ve snaze ji ochránit od okolního světa, myslela si, že to její dcera nezvládne. Ona se však chtěla odpoutat a žít vlastní život, dokázat si, že navzdory postižení je plnohodnotný člověk.

[...] Takže náš vztah byl vždycky komplikovanej hodně [...] má pocit, že to nezvládnu. [...] když jsem se stěhovala od mámy, protože náš vztah byl tady tím hodně utvářejnej nebo hodně ovlivněnej. [...] Máma na mě byla hodně fixovaná a nesla to strašně těžce. Takže místo toho, aby mi pomohla, že to zvládnu, tak že mi třeba bude pomáhat ze začátku nebo tak, tak se mnou naopak nemluvila několik týdnů za to, že jsem se odstěhovala. Takže to bylo asi druhý hodně těžký, protože to celý provázela nejistota, jestli to zvládnu.“

4.6.1.2 Náročný nástup do kolektivu

Kvůli svému postižení, nízkému sebehodnocení, měla Tereza těžký nástup do školy, ale i následně na gymnázium. Styděla se za své postižení, měla pocit, že na ní všichni koukají. V souvislosti s přesvědčováním matky, že ve světě neobstojí a separací od kolektivu v dětství, byla Tereza v kolektivu uzavřená a bála se navazovat vztahy.

„V kolektivu jsem to měla ze začátku poměrně hodně krušný a vůbec. [...] Samozřejmě tam proběhly nějaké přezdívký jako křivonožka, a tak dál, pochopitelně protože spousta lidí nevěděla, co se děje, navíc to byly děti, tak mě měly za hrozného maminčinýho mazánka, protože máma mi byla neustále za zadkem, aby se mi něco nestalo, aby mě kontrolovala [...] začlenění do toho kolektivu nebylo zrovna ideální, protože samozřejmě tím postižením trpělo moje sebevědomí a nějaký sebehodnocení atd.“

4.6.1.3 Pocity odlišnosti a méněcennosti

Pocity vyčlenění z kolektivu, nízkého sebehodnocení a sebevědomí se u Terezy hodně objevovaly. Dětství strávené pouze s úzkostnou matkou, následné vyčlenění z kolektivu ve škole nebylo pro Terezu vůbec lehké, ve spojení s viditelným tělesným postižením vedlo Terezu k pocitům vyčleněnosti a odlišnosti ve společnosti.

„[...] , když vezmu nějaký nejtěžší momenty z dětství tak to byly takové ty chvíle, kdy jsem si uvědomila tu odlišnost nejvíc.“

Svou odlišnost a jinakost často zmiňuje v celém rozhovoru. Ačkoliv dnes si už vybojovala své místo ve světě, osamostatnila se od matky, pracuje, žije s přítelem a má své kamarády, stále se vnímá jako jiná. *„[...] , ale i teď je to takový, že nejsem prostě taková ta typická, normální osoba. Vždycky jsem trochu jiná, je to ovlivněný. [...] Nejsem stejná jako ostatní. No, ale vždycky je těžký být odlišnej.“*

4.6.1.4 Potřeba soběstačnosti, podpory a začlenění do společnosti

Co Tereze pomohlo s vyrovnáváním se, se svým tělesným postižením byli lidé, které potkala a věci, které dokázala a zjistila, že jsou. Chvíle kdy zakouší, že je plnohodnotný člověk i přes svůj handicap. To se hodně zlomilo v jejích 19 letech, kdy se začala stavět na vlastní nohy. Našla si práci, bydlení, kamarády a začala se cítit jako člen společnosti. Tuto fázi popisuje jako zlomovou ve svém životě.

„Myslím si, že to byla právě ta moje nejbouřlivější fáze, moje puberta, která neproběhla právě v těch 16, ale proběhla v těch 19, kdy už jsem konečně začala mít širší okruh kamarádů a lidí. [...] po malých krůčkách jsem se začala začleňovat a začala jsem fungovat normálně a to bylo asi to, co mi nejvíc pomáhalo. Prostě jsem po malých krůčkách zjišťovala, že to jako půjde. No a pak samozřejmě tam byli moji kamarádi.“ [...] „Až když jsem si konečně v těch 19 dokázala jako něco dokázat, sama sobě, abych věděla, že taky mám

nějakou hodnotu, třeba aby taky o mě taky někdo stál a že to není všechno jenom o tom, že mám křivý nohy.“

Pozitivní a přijímající přístup od svých blízkých lidí potřebuje každý člověk, k tomu aby mohl vést spokojený život. Pro člověka, který má nějaký problém, jako je třeba viditelné tělesné postižení je to ještě mnohem důležitější než u zdravého člověka. Tereza si našla kamarády a přítele a jejich přítomnost jí pomáhá v překonávání překážek života. *„Sílu čerpám tak, že se snažím zažívat, co nejvíc věcí. Snažím se být hodně mezi lidma. Čerpám sílu od svých nejbližších.“*

4.6.1.5 Život s bolestí a překonávání překážek

To, co Tereze hodně omezuje život a brání jí v mnoha aktivitách, které by chtěla dělat, je neustálá bolest, která jí brání v mnoha aktivitách a ovlivňuje její každodenní život.

„No a díky tady ty bolesti samozřejmě mám utvářené, no prostě všechny moje koničky jsou tím utvářené, nemůžu dělat vše, co bych chtěla, co si usmyslím. [...] No a s bolestí, ale pravdou teda je, že tu bolest prakticky mám každý den. Když se ráno vzbudím, tak ta noha už mě bolí. Neprobouzím se odpočatá, já se probouzím s bolestí nohy.“

Tereza také zmiňuje, že má potřebu si stále něco dokazovat, snaží se stihnout co možná nejvíce věci, aktivit, prožitků a překonávat tak své hranice. Těžké chvíle pak nastávají, když se to nepovede a narazí na své limity. Ačkoliv o svých omezeních ví a snaží se zůstat v mezích svých možností, někdy přijdou chvíle, kdy se to nepovede.

„No, tak samozřejmě nepomáhají situace, kdy se mi to nějakým způsobem vymkne z ruky. Že třeba si dostatečně nepromyslím, co zvládnou nebo přecením své schopnosti. Asi to je nejhorší, když přecením to, co můžu udělat. Doufám, že něco zvládnou a pak se to nepovede.“

K tomu se pak váže i již zmiňovaná bolest. Fyzická bolest souvisí s psychikou člověka, člověk je zranitelnější a citlivější. Tereza si tak své postižení uvědomuje velmi často.

„Tak jako v těch chvílích, kdy si nejvíc člověk uvědomí, jaké omezení má a k tomu a to, že to není jenom v hlavě. Ono samozřejmě to bolí, takže ty jdeš prostě s bolestí.“

4.6.1.6 Nadhled a smrtelnost

Tereza na mě působí jako silný a vyrovnaný člověk, je si vědoma svého handicapu a omezení, která jí její postižení přináší. Uvědomuje si, jak ji to formuje a ovlivňuje. Handicap podle jejích slov utváří celou její osobnost a její pocity.

„No takže prostě ovlivňuje to osobnost člověka daleko víc než by si člověk myslel. Není to jenom o tom, že musím cvičit nebo že na mě lidi blbě koukají, ale prostě celý život je tím ovlivněnej. Veškerý vztahy s rodinou, koníčky, to, jak se na sebe člověk kouká, protože pořád musí se s něčím na sobě s něčím vyrovnávat, pořád něco si dokazuje, že i tak je dobrej a tak.“

Také si uvědomuje, jaké jsou její vyhlídky do budoucna vzhledem k jejímu zdravotnímu stavu. Nejsou moc příznivé a člověk se i s tímto faktem musí vyrovnat. Tereza s tímto faktem dlouhodobě žije a moc o tom nepřemýšlí, chce si užít život, jak jen to jde.

„Taky vím, že kvalita mého života se postupně zhoršuje a za 10-15 let můžu skončit a pravděpodobně i skončím v invalidním důchodu bez šance na normální aktivní život, což mě částečně stresuje a částečné pohání.“

Tereza se opravdu snaží se žít plnohodnotný život a velkým nasazením, podniká spoustu aktivit, má mnoho koníčků, ale i když má občas pocit, že si musí něco dokazovat, vnímám to u ní ve zdravých mezích a s nadhledem. Často si pomáhá sarkasmem a nadsázkou. Je vidět, že nad svým postižením hodně přemýšlela a je s ním vyrovnaná v maximální možné míře.

4.6.2 Jirka 28 let – Dětská mozková obrna, Levostranná hemiparéza

V tomto rozhovoru výrazně vnímám Jirkovu vyrovnanost se svým handicapem. Ve svém projevu působí, jako kdyby žádné postižení neměl. Na druhou stranu si je vědom svých omezení a umí s nimi kvalitně žít. Opět se ukazuje jak je podpora rodiny a blízkých důležitá.

4.6.2.1 Podpora rodiny a blízkých

Jirkova rodina ho od malička přijímala jako plnohodnotného člověka, nedávali mu najevo nějakou odlišnost. Vychovávali ho jako zdravého, jen musel každý den cvičit a rehabilitovat, což jeho matka šikovně zakomponovala do hry.

[...] Spíš prostě cvič, cvič a do školy mě teda dali o rok později, ale to bylo zpětně asi dobře a snažili se mě vždycky podporovat v tom, co mě bavilo, nebo vytvářet nové moje zájmy, mě navádět nějakým směrem nebo tak.“

Jirka si uvědomuje jak má dobré rodinné zázemí, které ho dodnes podporuje. Přiznává jak je pro něj rodina důležitá, často se navštěvují, mají blízké a přátelské vztahy.

[...] „tak nějak všichni mě v tom podporovali s tím vyrovnáváním, že to nebylo, že by ze mě dělali někoho postiženého nebo méněcenného někoho, co něco nemůže, spíš abych všechno zvládal tak jako ostatní.“ [..] „No určitě rodina, že byla strašně vždycky podporující ve všem a že to brali tak, jak to je, že se nikdo nehroutil, kromě babičky občas. Jako, že mám pocit, že mám velmi silný rodinný zázemí i teď a vždycky jsem ho měl.

4.6.2.2 Sport a přátele

Jirka zmiňuje, že se snažil sportovat, zkoušel několik sportů, dokonce i fotbal nebo jízdu na lyžích, což mu s jeho postižením nešlo. Hrál florbal za zdravé i handicapované. Vnímal, kde ho jeho postižení omezuje a co s ním může dělat. Nakonec začal soutěžit v šipkách, kde ho jeho postižení nijak neomezuje.

[...] „pak jsem se realizoval v šipkách, kde mi to šlo, což je něco, že mě to tam žádným způsobem neomezuje. I se mi pak hodně dařilo mezi zdravýma.“

Od dětství měl dobré kamarády, jak mezi handicapovanými tak mezi zdravými. Ve styku s postiženými mu to dávalo sílu, když viděl, jak i více postižení lidé žijí plnohodnotný život. Hrál za tým handicapovaných florbalistů, kde byl dobrý kolektiv.

„Určitě, že jsem se tam setkával s lidma podobně hendikepovanými a taková, když se tam sejde dobrá parta, tak to byla jedna rodina. Všichni se znali a setkávali se. Zjistil jsem, že nejsem jedinej, koho trápí tyhle věci a že je spousta lidí, kteří jsou na tom hůř. Nesou to líp aspoň na první pohled, a že dokážou žít plnohodnotnej život i s nějakým jako vážnějším

postižením. Na vozejkou a zároveň špatné ruce. Pořád jako celkem mi připadá, že žijou plnohodnotný život.“

Jirka říká, že měl štěstí na lidi, v kolektivu na základní škole byla snaha o šikanu, jak Jirka popisuje, kvůli tomu, že je jiný, ale velmi rychle si vybudoval své místo a neměl dále problémy. Měl své kamarády, kteří mu pomáhali a případně se jej zastali. Na základní škole i na gymnáziu měl partu přátel.

„jsem měl i kolem sebe lidi, kteří mě bránili a všichni kolem mě se snažili, abych to moc nevnímal a zařazování do kolektivu bylo bez nějakého ukazování prstem.“ [...]“Nikdo mě nikde neodstrkoval a teď taky nemám pocit, že by na mě někdo koukal skrz prsty a že by byl přehnaně ohleduplnější.“ [...]„a ty kamarádi. To mě hodně provázelo tou střední školou, tím gymplem. Jsme taková dobrá parta.“

4.6.2.3 Pocit méněcennosti v milostných vztazích

Ačkoliv na to Jirka nevypadá, působí sebevědomě a žije se svou přítelkyní, popisuje pocity méněcennosti ke vztahu k dívkám. Měl dlouho pocit, že si nemůže nikdy najít přítelkyni, jelikož je postižený.

„Nemám pocit, že by mě to nějakým způsobem vyloženě omezovalo a co asi bylo důležité, co mám pocit, co jsem zapřemýšlel, co jsem dřív řešil, tak byly vztahy. Že jsem obecně do toho vstupoval s pocitem méněcennosti. Jakože se asi nebudu líbit holkám, když kulhám trošku, ta ruka a tak.“ [...]„že si pamatuji, že do toho vstupoval hodně ten pocit, teď já si nemůžu nikoho najít, protože prostě jsem hendikepovanéj, postiženej, to hlavně nejde. Nikomu se nemůžu líbit, každéj to na mně musí vidět a tak.“

Jeho první přítelkyně byla také handicapovaná, což mu pomohlo se otevřít a začít v této oblasti více věřit.

4.6.2.4 Cílevědomost a potřeba úspěchu

Jirka pracuje jako právník v mezinárodní společnosti, pracuje často přesčas, studoval dvě vysoké školy najednou, právo a psychologii, kterou kvůli nabídce práce nakonec nedokončil. Je na něm vidět jeho cílevědomost a sám o ní také hovoří.

„Já jsem měl vždycky pocit, že potřebuju něčeho dosáhnout.“ [...]„tak určitě jsem byl cílevědomější, protože jsem chtěl, že těma školama, co jsem si zvolil na vejšce i tím, že jsem

třeba ty Scia dělal vyloženě i pro sebe, abych si prostě dokázal, že mi to myslí a myslím, že se to hodně projevuje, no.“

Ovšem mluví i o svém workoholismu, kde si také chtěl dokazovat, co všechno zvládne, nyní je v situaci, kdy pracuje 14 hodin denně a žije svou prací. Když mluví o práci je z jeho hlasu cítit vyčerpání a únava. Uvědomuje si, jak mu jeho přílišná potřeba výkonu často komplikuje život, ale neumí ji potlačit.

„že mi to prostě dovedlo, že jsem si chtěl něco dokázat sám sobě a nevím, jestli někomu i ostatnímu a dovedlo mě to do situace, ze který se teď těžko odchází.“ [..], „Těžko se říká, jestli bych bez toho postižení byl takhle cílevědomej nebo ne. To ale cílevědomej rozhodně jsem a byl jsem asi ještě víc od toho tím, jak se poslední dva roky vyvinula ta práce. Snažím se to trochu omezit, protože zjišťuju, že mi to nepřináší až takový štěstí v tom životě, jak bych si asi představoval.“

4.6.2.5 Život s bolestí a překonávání překážek

Jirka se snažil vyzkoušet všechny možné sporty a hledal tak v čem by se mohl realizovat. Musel přitom překonávat své omezení, bolest a únavu. Zkoušel i lyžování, které mu kvůli potřebné rovnováze a zatěžování nemocné nohy vůbec nešlo. Ale uvědomuje si, že může dělat jiné věci a má zdravý nadhled.

„A teď mě bolí a to bolí často všechno.“ [..], „Prostě mě bolela celou dobu noha, pak mě bolela kolena a prostě vím, že to není sport pro mě. Že to nebudu moct dělat taky kvůli tomu postižení, ale zas mě to nějak netrápí. Nemám pocit, že by mě to nějak omezovalo, jako že bych o něco přicházel, můžu dělat jiný věci.“

Jirka přiznává, že se stále snaží překonávat překážky, stihnout co nejvíce, dokud může. Asi díky postižení je odváznější riskovat, ví, že nemá tolik času na aktivní život jako zdravý člověk, tak podle toho žije. Má to své výhody i nevýhody.

„Snažím se nějakým způsobem stihnout všechno, co jde, nevím, jestli to je správný přístup. Možná jsem odváznější v některých věcech.“

Co na svém postižení Jirka vnímá jako nejvíce obtěžující je bolest, která jej provází. Snaží si ji moc nepřipouštět a pracuje s ní tak, aby ho neomezovala. Snaží se to vnímat jako nutnou nepříjemnost, která k jeho životu patří.

„No ale, pak něco šlo a něco ne, a že mě to omezovalo v osobním životě. Tam asi, co mě nejvíc trápí, obtěžuje ten život, tak je, že mě bolí záda, bolí klouby, tak s tím je to něco, tak jak to je a většinou to ani nevnímám. Prostě mě třeba bolí záda půl dne a nějaká jako nepříjemnost to je něco, když se děje pořád, tak to jde z té hlavy nějakým způsobem vytlačit.“

Jirka popisuje začarovaný sebelítostný kruh, v kterém se občas ocitne každý handicapovaný. Snaží se do něj moc nedostat, nepřemýšlet nad svým postižením. Vnímá ho jako součást svého života, jenž je nepříjemná a omezující, ale dá se s ní žít.

„[...]snáze spadá, protože tam je oblast, která tam vždycky bude nějaká jako slabší. Takový ty pocity, proč zrovna já. To je takovej začarovanej kruh. Nevstoupit do toho a spíš se snažit v tom hledat to pozitivní, pokud to tam je, nebo zaměřit se spíš na ty svoje silnější stránky, to co pomohlo mně. To se lehko říká. Nedostat se do sebelítostného kruhu, ale nedostat se tam.“

4.6.2.6 Smíření a vyrovnanost

Jirka je se svým postižením vyrovnaný. Má postižené tělo, ale má štěstí, že je velmi inteligentní, mohl tak vystudovat práva a žije jako právník. Cestuje, chodí do přírody, zná své limity, ale zvykl si na ně a bere je jako přirozenou součást života.

„Snažím se dělat věci, co mě bavěj, rád chodím do přírody, obecně, ale jako v souvislosti s tím postižením. Já už mám pocit, že už jsem s ním tak jako vyrovnanej, už to není něco, co bych musel s

Sám v sobě řešit. “[...]„Nemám pocit, že by mě to nějakým způsobem limitovalo a spíš se asi snažím to brát z toho pohledu, že každému bylo daný něco a zase vím, že si zase moc dobře uvědomuju, že zase mám v hlavě některý věci, která spousta lidí nemá. Já si o sobě upřímně myslím, že jsem chytřej. No, ale to tělo zase úplně nefunguje, jak by mělo.“

Jirka říká, že je díky svému tělesnému postižení empatičtější, myslí si, že by takový nebyl, kdyby byl zdravý. Je prý hodně podobný otci, který není empatický. Šel také studovat psychologie, což by, podle jeho slov, jako zdravý nešel. Myslí si, že je s tím vyrovnaný díky tomu, že je chytrý a tak mu dobře funguje hlava a špatně tělo, ale je to vyrovnané.

„Nějak se snažím dívat na ta pozitiva, a že beru, že každý člověk, i když je zdravý, tak i nezdravý, tak má nějaký silný stránky, nějaký slabý stránky. Já si uvědomuju ty slabý, ale

zároveň si uvědomuju ty silný a beru, že je to v nějaký rovnováze stále. Není to úplně vystřelený do toho pocitu méněcennosti.“ [...] „jsem asi empatictější a mám pocit, že některý věci kromě vztahu moc neřeším díky tomu. Že to prostě beru, že to je, jak to je.“

Jeho vyrovnávání přicházelo postupně během života, zkoušel, co mu jde a co nejde a pochopil, že se zdravým lidem nevyrovná. Ví, že nikdy na fyzické úrovni nedosáhne stejných výsledků jako člověk bez postižení. Ovšem našel si věci, ve kterých se realizuje, obor v kterém může pracovat i se svým handicapem.

„Prostě tam ty limity jsou, že ten člověk je unavenější než ostatní, i když jsem třeba hodně sportoval tehdy, tak i přesto ty výsledky nebudou nikdy takový. Přesto, co člověk udělá, tak se nedostane tam, kam by si představoval.“ [...] „No asi to první uvědomění, že člověk nemůže dělat nějakou věc pořádně a rovnat se zdravým. To smíření. To jako přichází postupně.“ [...] „To bylo právě hodně ta realizace v jiných oborech, v jiných věcech, ve kterých se mi dařilo. Plus jsem se snažil dělat i jiný, co mi nešly, ale...“

4.6.2.7 Nadhled a smrtelnost

Z Jirky je cítit životní nadhled a svými slovy to potvrzuje. Mluví o tom, že na člověka, který má zdravotní postižení, padá občas pocit sebelítosti, ale člověk se těmito pocitem nesmí oddávat, ačkoliv je to těžké. Jirka přiznává, že je to pro něj také citlivá oblast. Na druhou stranu to člověku upraví životní priority a získá nadhled nad životními událostmi.

„Asi nadhled nad některýma životníma událostma a věcma, když asi přirozeně úplně nejsem ten typ, který by si ze všeho dělal hlavu, ale v tomhle tom asi jo.“ [...] „ale je asi potřeba se dívat na to s nadhledem, i když to může být někdy těžký. Ta tendence k sebelítosti je asi u každého člověka, který je hendikepovaněj.“

Jirka se nyní snaží žít naplno a nechce se nechat svým postižením omezovat, zatím se mu to daří. Ví, ale že má omezený čas, s klidným hlasem mluví o tom, že nejpozději v 60 letech bude na invalidním vozíku, nejspíš již dříve bude chodit o holi. Je to něco s čím ve svém životě počítá.

„Ale no spíš myslím, že mě to bude formovat do budoucna, že si uvědomuju, že to tělo skončí to svoje fungování dřív než u ostatních, že mám třeba o 20 let méně chození, než mají zdraví a teď si to asi v těch 28 letech tolik neuvědomuju, ale za 10, 20 let to bude myslím jako velkej strašák přede mnou.“ [...] „Mám pocit, že to tělo bude degradovat rychle, že to cítím na

sobě, že tím jak to je nevyvážený, takže to prostě bolí. Možná tím víc, že skončím o berlích a pak na vozíku dřív.“[...], „To si myslím, že je asi další věc, co si uvědomuju pořád, ale neuvědomuju si to na té vědomí úrovni, ale mám to někde zatlačený v hlavě, že prostě mám v 60 před sebou vozík.“

4.6.3. Lída 24 let, diagnóza – Frustní centrální reziduální kvadruparéza s extrapyramidovou hyperkinezou – postanoxickým subkortikálním myoklonem a středně těžkým zrakovým postižením v důsledku anoxického poškození mozku

4.6.3.1 Podpora rodiny a blízkých

Lída má velice milující rodinu i co se týče širší rodiny. Od začátku jí celá rodina podporuje, pomáhá, stará se o ní a umožňuje jí žít aktivní život. Lída se bez pomoci obejde jen málo a tak by bez své rodiny nemohla žít tak, jak chce. Rodina jí všude vozí, berou jí na výlety, procházky a všemožné aktivity. Upevnil se jí hodně vztah s rodinou, hlavně s matkou.

„Já jsem cítila, že oni mě tak jako táhnou zpátky do toho života, že i kdybych chtěla, tak jsem se na to prostě nemohla vyprdnout.“[...] „Myslím, že mi to i změnilo vztah se spoustou lidma, že třeba hrozně mě to upevnilo s mámou jako až možná moc, že si někdy připadám, že jakoby to chtělo, že jsme trochu srostlý, ale není to nic nezdravého, ale.“[...], „Mně přišlo, že nemám na výběr. Jakože tam byl takový tlak té rodiny, jako by to bylo zamořený nějakou láskou, jako hrozně moc lidí se hrozně moc snažilo. No a já bych jako nemohla se na to vyprdnout. Já bych prostě nemohla.“[...], „No, ty právě byli skvělí jakože, že širší rodina, máminy bráchové, tátovy ségry ještě docela taky, babička s dědou, brácha ten taky byl se mnou hodně, bratrance jako, že ti jsou všichni super. Tam jakoby mě podporovali, třeba mě i vzali ven, když jsem na tom byla ještě hodně špatně.“

4.6.3.2 Počáteční popření, beznaděj i odhodlanost

Lída byla po nehodě v kómatu, poté když se probrala, tak neviděla a nemohla mluvit. Takže komunikace s okolím pro ni velmi náročná. Nemohla říct, že nevidí, rodina se s ni tak snažila komunikovat skrze tabulku, kterou ovšem neviděla. Cítila proto beznaděj a nevěděla, co má dělat. Byla v psychickém tlaku a řešila maličkosti a upínala se na ně. Byl to pro ni určitý druh obrany.

„No, hroznou, ale já jsem jakoby brečela vzteky, protože jsem jim nemohla vysvětlit, že chci vyčistit zuby třeba a oni mi je předtím třeba vyčistili a vztekali jsme se 10 minut nad tím.“ [..], „A to, že jsem se neuměla domluvit s nima, aby mi umyli kartáček. To byl můj životní skandál. To byly ale takové samé situace. Vždycky mě zdrtila nějaká blbost, jako relativně blbost nebo třeba to, že nemůžu jako zpátky do školy. Já jsem byla hrozně dezorientovaná, pak mi někdo řekl, že už je září.“ [..], „Fakt takovýhle kraviny jsem řešila. Jako potom jsem řešila takový pičoviny. Vůbec to nechápu. Ale asi to byl nějaký druh obrany, že prostě...“

Zpočátku si nepřipouštěla vážnost situace, věřila, že za pár dní bude zdravá, snažila se rehabilitovat, dělat co mohla i přes bolest s nadějí, že pak bude zdravá. Nechtěla si připustit, že bude mít trvalé následky, situaci si bagatelizovala, vytěšňovala skutečnost svého zdravotního stavu.

„Vím, že už jsem na to vůbec pak neměla sílu, že to strašně bolelo, ale já jsem to furt dělala s tím, že to bude na chvíli. Jakože to vydržím a za chvíli, že to bude dobrý a ještě jsem byla přesvědčená, že v zimě pojedu na hory. Jako úplně šíleně zkreslený jsem to měla, hrozně jsem to jako vlastně podceňovala, nevěřila jsem, že je to takhle vážný. Furt jsem žila v tom, že trošku průser, ale jako, že mám nějak poškozený mozek, to mi vůbec nedocházelo.“ [..], „Já jsem to hrozně popřela, a proto to byl takový šok, že je to realita. Já jsem to měla hrozně popřený.“ [..] „Tyhle ty tendence mám pořád jako bagatelizovat a furt... Jako třeba když jsem měla mít státnice, tak jsem si řekla. Jo prostě, vždyť je to jenom škola. Mně to pomáhá, že jsem zažila něco takhle hrozného, že když pak přijde nějaká jako školní povinnost, která všechny hrozně vystresuje, tak já si to dokážu tak shodit na tak strašně nízkou úroveň důležitosti, že z toho prakticky nejsem ve stresu. Takže si říkám, to není důležitý. Nebo prostě, že si to tak shodím pro mě vnitřně důležitý jako je, ale dokážu si to tak bagatelizovat, že vlastně já se zbavím nějakého napětí, což je někdy dobrý, ale v téhle chvíli to bylo dost nebezpečný.“

4.6.3.3 Potřeba svobody a její omezení

Lída hodně mluví o tom, jak potřebuje pocit svobody. Nehoda jí vzala svobodu pohybu, osobního i v prostoru. Nemůže nikam jet sama, potřebuje pomoc druhých. Musí si vybírat aktivity podle přístupnosti, je to mnohdy komplikované. V rehabilitačním ústavu jí vozili na invalidním vozíku, ona jim potom ujížděla, chtěla se cítit soběstačná.

„Protože já už jsem potřebovala právě tu svobodu v tom pohybu aspoň takhle, aspoň nějakou rebelii v podobě toho jako, že někomu ujedu, jakože fakt hrozný.“[...], „Tak jasně vzalo mi to svobodu, svobodu ve smyslu toho pohybu. Já jsem si uvědomila jako, že je hrozně důležitější pro mě pohyb.“[...], „Takže jako pohyb a ještě ve smyslu té svobody právě toho jako těch aktivit. Toho, kdy kam půjdu, s kým kdy kam půjdu, sebrat se a vyrazit sama prostě do kina. Dělat věci, co třeba ani moc lidí nedělá, ale já bych je prostě dělala, protože já jsem ráda sama a ráda se pohybuju i třeba mezi cizími lidmi.“

4.6.3.4 Vztek, zklamání a mrzutost

Lída popisuje pocity mrzutosti a vzteku, když nemůže dělat vše, co by chtěla. Přes svá fyzická omezení nemůže a situace, kdy na to naráží, ji vyvádějí z míry. Souvisí to zase se svobodou pohybu i rozhodováním. Musí se přizpůsobovat svým možnostem. Lída je velmi svobodomyšlný člověk, takže je pro ni toto omezení náročné.

„Tak to je věc, na kterou, když narazím, tak to mě mrzí hodně. Že se nemůžu sebrat a vypadnout, nezávisle na lidech. Nejvíce, co mi vadí je ta závislost na jiných lidech. Jako, že kdyby bylo na mě tak jako bych byla o dost větší solitér, než jsem teď, že bych se ještě míň, asi no. Asi bych potřebovala lidi mnohem míň, kdybych je nemusela potřebovat.“[...] „Takže to mi vlastně vadí, že jsem odkázaná na spoustu věcí, vybírám podle toho jaká je tam doprava dejme tomu, jestli jsou tam třeba schody, že prostě se tak vybírají.“[...] „Když zjistím, že něco nejde. Hrozně mě jako vnitřně žere. Když třeba je dejme tomu nějaká nabídka třeba školní praxe nebo, dejme tomu, že se objeví něco, co třeba bych v budoucnu ráda dělala, ale uvědomím si, že to prostě nejde fyzicky.“[...], „To jsou většinou věci, které mě nijak extrémně... Že to nejsou životně důležité věci, že to jsou věci jako právě jít někam se pobavit nebo něco vyřídit, tak jsem prostě v tu chvíli jsem naštvaná nebo mrzutá, trochu smutná, ale vlastně když by šlo o něco důležitého vážného, důležitého v mém životě, tak se to vždycky nakonec nějak vyřešilo.“

I když je to pro Lídu těžké, se svým stavem se smířila. Jsou ale chvíle, kdy jí to mrzí a štve. Své limity zná, a proto se nesnaží dosáhnout věcí, o kterých ví, že fyzicky nezvládne. Zvykla si na to, co je možné je a co není.

„Jako nezažívám nějaký velký zklamání, že bych prostě zjistila, že něco nemůžu anebo možná už jsem tak nastavená, že jakoby už si vyhledávám přímo věci, o kterých vím, že půjdou, že jako se dají. Nevznáším se v nějakých snech, které jsou nereálný.“

4.6.3.5 Nástup zpět do školy a přátele

Lída se vracela po roce po nehodě zpátky do školy. Nastoupila do nového kolektivu. Bála se nových lidí, bylo pro ni těžké se vrátit jako postižená na místo, kde byla zvykla, když byla zdravá. Nový spolužáci ji přijali dobře a usnadnili jí tak návrat zpět.

„Oni byli super. Oni ze začátku to tak je, když přijdu do nového kolektivu tak ti lidi, jakoby že moc nevědí, tak jako že se snaží být hrozně milí, hrozně citliví, tak jako v rukavičkách anebo naopak se se mnou nebaví vůbec. Že ještě na té střední to bylo tak, že kdo nevěděl jak, tak radši se se mnou nebavil vůbec a pak časem zjistili, že vlastně na to dost kašlu a že si ze sebe dělám dost srandu a že se z toho prostě nezblázním. Tak jako jsme se dopracovali úrovně, až si ze mě začali dělat srandu i oni. A bylo to v pohodě, jako že jsme to brali, no že se to nějak jako srovnalo.“

Přátele jí pomohli po nehodě a stále jí pomáhají. Lída chce, aby ji lidé brali normálně a nechovali se k ní jako k chudákovi. Setkává se s tím, že se k ní někteří lidé chovají opatrněji než ke zdravým lidem. Tím je vděčnější lidem, kteří se k ní chovají jako k rovnému.

„No tak určitě, když jsem zjistila, že moji kamarádi mi třeba berou pořád stejně, že na mě neberou nějaký přehnaný ohledy, že ke mně přistupují, jako samozřejmě jsou ohleduplný, a netahají mě do nějakých nebezpečných situací, ale zároveň na mě nekoukají jako, že by se mě třeba báli, nebo že by se mě báli kritizovat, to jakoby někdy cítím z cizích lidí, a to mi hodně vadí, že se mnou třeba nějaký profesor nebo někdo cizí jedná jakoby opatrněji než s jinými lidmi. Hodně vadí. A proto jsem ráda, že lidi co mě znali dřív, tak na mě koukají jako úplně jinak než lidi, co jsem poznala až potom. No, neříkám, že jedno je horší nebo lepší. Mám ráda, když se ke mně přistupuje jako prostě normálně.“

4.6.3.6 Překonávání překážek, zaměstnanost a koníčky

Lída se vrátila rok po nehodě do školy, i když jí to okolí nedoporučovalo. Mluví o tom, že se potřebovala vrátit, že chtěla dokázat sobě i ostatním, že to zvládne. Nastoupila do školy s asistentkou a zvládla dostudovat střední školu a šla i na vysokou školu. Na střední škole musela být na internátu, byli tam schody a mnoho překážek, které musela každodenně překonávat.

„Byly tam troje schody do školy, troje schody na internát, takže fakt úplně všechny překážky, co můžou být, tak tam byly, ale já jsem si někým způsobem jako potřebovala se tam vrátit. Nedokážu vysvětlit proč. Chtěla jsem dokázat, asi dodělat to, co jsem začala.“

Nyní studuje magisterské studium na vysoké škole, škola jí zaměstnává, což jí pomáhá. Má program a nenudí se. Když jsou prázdniny, tak se nudí a jak sama říká, moc přemýšlí. Také jí pomáhají koníčky a čas s přáteli a rodinou.

„Mně no vlastně mi dost pomáhá ta škola, protože já třeba když jsem delší dobu doma, jsou třeba nějaký prázdniny, tak vnímám, že třeba na mě jde nějaká depka, že je takový to nic, že nemám nějaký program.“ [...], „Takže mě baví, když se můžu věnovat věcem, který mě nějakým způsobem naplňují. Když se vídám třeba s lidma, moje rodina mi pomáhá od začátku, no. Asi hlavně ty koníčky a lidi.“ [...], „Tak třeba ty koníčky. Tak co třeba ráda. Ráda kreslím, spíš maluju, koukám na nějaký pěkný filmy. Čtu docela teďka hodně, chodím ven. Ráda jím.“

4.6.3.7 Pocit zadostiučinění, cílevědomost a potřeba úspěchu

Lídu od začátku velmi podporovala rodina, ale mluví o tom, že z nich cítila nedůvěru v její budoucnost, jak vše zvládne s tímto postižením. Potřebovala tak sobě i ostatním dokázat, že to zvládne. Studuje, bydlí sama v garsonce a stará se o sebe jak jen to jde. Nemůže nikam sama dojet, ale snaží se fungovat normálně.

„Když jsem zvládla školu, to taky, tak jsem cítila, že některý mý blízký, jako ač to se mnou myslí dobře, tak jako by hroznou nedůvěru jsem v nich cítila, jako že máma ta mi věřila, to jo. Ve všech jsem měla oporu, ale stejně jsem jakoby věděla, že tak jako a nechceš třeba ještě rok počkat. Jako, že nebyli úplně nadšení, že se vracím do školy a věděli, že to bude těžký. A myslím si, že ani moc nevěřili, že to jako zvládnou. Teď mi to zní dost hrozně. Ale mám pocit, že některý z nich byli fakt nedůvěřiví. Pak jsem to zvládla a pak vzali mě na výšku, že jsem se cítila zadostiučiněna. Jako že prostě jsem to odbourala a u toho bakaláře jsem to měla dost podobný, další level, jako že se z toho neposeru.“

4.6.3.8 Smíření a vyrovnanost

Pro Lídu bylo zadostiučiněním, že zvládla vystudovat, ale v důležitých životních chvílích si zároveň uvědomuje své postižení. Avšak mluví o tom, že jí zdravotní postižení dalo cílevědomost. Chce si dokázat, že to zvládne. Nehoda jí ukázala, že člověk není

nesmrtelný a uvědomila si, že musí život vzít do svých rukou a prožít ho smysluplně. Že se člověku může změnit či skončit život ve vteřině a s tím je potřeba počítat.

„Začalo mi docházet, že důležité momenty v mém životě jakoby už budou poznamenaný tímhle tím. Jako třeba jsem si myslela, že na maturitáku už budu normálně zdravá. A ono ne. To mě tak jako kdyby... vždycky když přijde nějaký důležitý životní moment, tak si to nějak víc uvědomím. Třeba když jdu na svatbu někomu nebo když dokončím něco, tak jakoby u toho. Mám radost, ale zároveň ne tak silnou, protože u toho mám takový to, že třeba co bych dělala teď, kdybych byla zdravá, ale já si většinou pak uvědomím, že kdybych byla zdravá, tak bych se nikdy nedostala tak daleko, protože mi nikdy na ničem moc nezáleželo a myslím si, že bych prostě nebyla tak cílevědomá, kdyby se mi to nestalo. Takže vlastně se tím moc netrápím, tím srovnáním, kdybych byla zdravá, protože vím, že já bych na tom nebyla o moc líp. Možná bych skončila nevím, někde ve škarpě, ale už bych byla mrtvá a stejně takže... “[...]„myslím si, že se mi změnila docela povaha, že jsem byla hrozně lehkomyšlná, že někdy možná trochu mrcha na lidi anebo taková. Vůbec nevím, jak to říct. Prostě jsem. No. Asi jsem byla trošku blbka a moc jsem si ničeho nevážila a že vlastně mi to dalo jako úctu k lidem, k životu, nějakou tu cílevědomost i uvědomění si možná té smrtelnosti, že vlastně jsem zjistila, že vlastně chce ten čas nějak efektivně, smysluplně využít, protože člověk nikdy neví, kdy to přijde. Takže není občas špatný si připomenout, že člověk má nějakou omezenou lhůtu.“

4.6.3.9 Omezení v partnerských vztazích

Lída mluví také o partnerských vztazích. Cítí se méněcenně, cítí, že s tímto postižením je těžší si najít partnera. Říká, že každý muž bude raději se zdravou ženou. Připouští, že vztah s ní je pro druhého v mnoha směrech omezující a náročný. Nechce nikoho svazovat. Partnera nemá a neumí si představit, jak by to fungovalo.

„V tomhle to je hrozně svazující i třeba ve vztazích. Jakože vnímám, že se mi hrozně omezily možnosti nějakého partnerského vztahu nebo omezily. No jako kdybych si už nemohla tak vybírat nebo mám pocit, že jako to plně chápu, že ty lidi, že chlapi se dívají na zdravé ženské, je to zakódované v nás, že prostě hledáme zdravé partnery a za druhý, já to prostě chápu.“[...]„vlastně to nikomu nezazlívám, protože si uvědomuji že, trávit čas se mnou znamená spoustu omezení a jakoby nikomu bych a nikoho bych nenutila, aby se kvůli mně držel zkrátka. Takže to je třeba omezující.“

4.6.4 Dan 43 let, diagnóza – Pourazová paraplegie

4.6.4.1 Počáteční popření a beznaděj

Pro Dana bylo nejtěžší ze začátku uvěřit tomu, že se stala nehoda zrovna jemu, že zůstane ochrnutý. Ze začátku nevěřil doktorům a pořád věřil, že se milí a on se uzdraví. V prvních dnech si neuměl připustit, že už se nepostaví.

„Já jsem tam ležel, furt jsem si říkal, to přeci není možné, proč zrovna já. Kde se stala chyba.“ [...], „Nebyl jsem v beznaději, protože jsem furt nevěřil, že to tak je, že to je konečná, že se už nic nedá dělat, že už je hotovo, že ti po dvou dnech a po 4 operacích řeknou, že už je to hotovo, že už se s tím nic nedá dělat. Nevěřil jsem tomu, takže jsem se furt jakoby říkal, že musí existovat nějaké jiné pracoviště, specializované a jiná možnost, kdesi cosi.“

Později mu to začalo docházet, začal si pomalu uvědomovat a připouštět celou situaci. Když mu lékaři oznámil i, že opravdu už nebude nikdy chodit, začal padat do beznaděje. Nevěděl, co bude dál, začal uvažovat o sebevraždě.

„To vám nikdo neřekne, jestli budete nebo nebudete nebo jestli s těma nohama bude hýbat nebo ne, ale prostě bez toho vozíku se neobejdete. Takže v tu chvíli jsem se jak kdyby rozbřečel, a furt jsem tomu nemohl věřit, že já? Ještě před 3 dny jsem měl výjezd, normálně jsem sloužil, byl v posilovně.“ [...], „A já říkám, je to v prdeli, začal jsem brečet a co práce, teď starosti, já nemůžu ve 40 ležet doma, kdo se o mě bude starat, nic prostě nebude fungovat, děcka nemám, prostě je to v hajzlu, kdesi cosi a už jsem přemýšlel, že lepší to bude nějak skončit nebo něco.“ [...], „No a potom v tom Brně, tam jak jsem to všechno zvažoval tu budoucnost, tak jsem si říkal, to je asi o ničem. Tak si říkám, že nejlepší to bude prostě ukončit.“ [...], „Nevím, jestli bych to udělal. Fakt nevím, ale měl jsem k tomu fakt blízko po té době, asi hodně.“

Bál se co s ním bude, žil svou prací, pracoval u kriminální policie a obával se, že na invalidním vozíku se nebude moci do své práce vrátit. Zlom nastal ve chvíli, kdy se mu ozval šéf a slíbil, že se bude moci vrátit do práce. Sice do kanceláře, ale mají pro něj místo. Tím dostal motivaci k léčbě a psychicky se začal zlepšovat.

„Tehdy jsem dostal sms od svého šéfa, že jestli mě bude moc jakkoliv pomoc, tak se mám na něho obrátit s čímkoliv a o tom člověku jsem věděl, že to je jeden z mála, když řekne

jo, tak jo. Že to nejsou jenom kecy. “[...]„Já ti slibuju, že něco se pro tebe tady vždycky najde. A to bylo pro mě taková střela, že jsem zjistil, že tito lidi mě neodkopli. Těmto lidem jsem věřil a věřím. To co řekli, že je pravda a dodrží. Tak jsem si říkal, super vole, tak se budu moct vrátit. “[...]„Takže jsem říkal dobrý, na tu práci se vrátím nějakou. Tak to bude dobrý, takže jsem od té chvíle, jsem měl nějakou motivaci, impuls se soustředit na tu léčbu a dát se jakoby do kupy, abych fungoval, co nejlíp.“

4.6.4.2 Návrat do práce a pocit užitečnosti

Práce je pro Dana velice důležitá, proto když po dvou letech po nehodě znovu nastoupil do práce, psychicky mu to pomohlo, začal si připadat zase důležitý a potřebný. Měl štěstí na šéfa, který pro něj vytvořil místo a na kolegy, kteří se k němu chovali jako k rovnému a nelitovali ho. V práci mu vyšli vstříc i s pracovní dobou, s vybavením pracoviště, vše mu přizpůsobili.

„To byl asi ten první impuls, kdy si začneš připadat jakoby potřebný.“[...]„po necelých dvou letech jsem se až vrátil zpátky a oni fakt na mě čekali, že to bylo bezvadný. Takže tam už jsem začal spíš řešit takové ty věci denního života, “[...]„od kolegů úplně super přístup, ani náznak, že jsem nějaký protekční fracek nebo něco, že určitě umím hovno a bůhví jak to tam bude na tom vozíku. Ty tam budeš zavazet a tohle to. A ještě jsme se vlastně domluvili na té zkrácené pracovní době.“[...]„na nikom z nich neviděl žádný litostivý ksicht. Ani na těch ženských ani u těch kolegů. Všichni se usmívali, všichni mě furt plácali, chodili se mnou kouřit, jestli chceš, budeme ti nosit obědy z jídelny. Fakt úplně perfektní, nebylo to takový soucit, úplně normální.“

4.6.4.3 Obrat v myšlení a odhodlanost

Dan popisuje, jak mu pomáhalo mluvit s ostatními o úrazu. Pomáhalo mu i to, jak viděl, že to zvládají a jsou na tom často mnohem hůř než on. To vše mu dávalo sílu to zvládnout také. Dostal impuls a přestal myslet na to, jak to nejde a hledal řešení. Uvědomil si, že všechno půjde jen musí chtít a nevzdávat se.

„Dělá to hodně, když vidíš u sebe ty, když to zní špatně ty negativní případy od lidí, kteří jsou na tom hůř jak ty. Tebe to naopak povzbudí a další věc to, že musíš hledat to řešení, protože vždycky řešení je, byť to vypadá neřešitelně a když to vypadá, že to nemůžeš nikdy zvládnout. Takže to nepůjde, jde, vždycky to jde. Akorát člověk musí chtít a musí se snažit

s tím něco udělat.“ [...]„Ty ho nevidíš nebo ti připadá nesplnitelné nebo tak složité, že ani prostě nejde dál. Takže jsem přemýšlel potom už tak. Už jsem hledal možnosti a řešení. To je tím, že jsem byl zvyklý si všechno sám.“

4.6.4.4 Přijetí a vyrovnanost

Dan popisuje, že pro něj bylo velmi těžké přijmout fakt, že zůstane na vozíku. Je to silná osobnost, byl hodně výkonný, žil svou prací a nikdy nebyl nemocný. Trvalo tak delší dobu než přijal fakt, že je ochrnutý a nedá se s tím nic dělat. Pomohl mu návrat do práce a nový partnerský vztah. Dokázal si nově zařídit život. Našel si nový byt, zařídil si hypotéku i upravené auto. Nakonec si řekl, že musí jít dál a snažit se znovu naplno fungovat. Řekl si, že si to musí přijmout sám, že nikdo jiný mu v tom nepomůže, prostě tak, jak mu to říkal jeho otec.

„Ale on mi vždycky říkal, musíš sám. Tu pomocnou ruku máš tady na konci toho ramene.“ [...]„Prostě jsem to přijal, nic jiného mi nezbyvá, na litování není čas, na hledání problémů taky ne a prostě musíš jít dál. Snažit se v rámci toho, co máš.“

Nehoda a zdravotní postižení mu zároveň ukázalo, že se člověk bez cizí pomoci neobejde. Občas si člověk musí nechat pomoci. To se Dan musel naučit. Zjistil, že když si nechá pomoci dostane se dál, než kdyby pomoc odmítal.

„Takže nechce si to hrát sám na hrdinu, ale přijmout pomoc od těch druhých a to tě jakoby posune dál. Takže neuzavřít se sám do sebe, nikdy neodmítat pomoc od těch, co to s tebou myslí fakt dobře.“

4.6.4.5 Partnerský vztah

V rehabilitačním ústavu se Dan seznámil s Leou, která tam dělala zdravotní sestru. Začali se postupně sblížovat a dnes spolu žijí. Lea je jeho velkou podporou, pomáhá mu a stojí za ním. Poznali se až po nehodě, když byl Dan na vozíku. Nevadilo jí, že je Dan postižený a toho si na ní váží.

„Leu jsem poznal. My už jsme se poznali, když já už jsem byl na vozíku. Ona mě neznala zdravého, ani mě neviděla na fotkách. Vlastně ona mě přijala takového, jaký jsem byl, takže jsem věděl, že to je prostě správný člověk, že to není nějaká hra nebo kalkul. [...]Jako upřímný, ona neumí lhát. Na ní to poznáš. Ona se vždycky rozkoctá, pak se podívá do země a

pak to nedokončí tu lež. Ona nelže. “[...]„a podporu mám vlastně s člověkem, se kterým jsem ted’. Ten mi nikdy neřekl ne a nikdy mě nenechal ve sračce a ani nenechá, to vím.“

4.6.5 Společná témata

V příbězích se hodně ukazuje, jak je důležitá funkční rodina a její podpora. Pokud rodina funguje, drží při sobě, tak lépe zvládá i zátěžové situace, jako je tělesné postižení jejího člena. Jak se ukazuje na příbězích Jirky a Lídy, kde rodina byla od začátku velkou oporou a pomáhala jim jak psychicky tak s organizačními věcmi. Vyrovnavání se se svým handicapem pro ně tak bylo lehčí, když za nimi rodina stála a chovala se k nim jako k rovnocenným. V příběhu Terezy naopak vidíme, jak to může být těžké, když člověk funkční rodinu nemá. Tereza má jen matku, která se na ní upnula a zároveň jí vyčítala, že jí zkazila život. Tereza pak měla strach navazovat další sociální a blízké vztahy. Cítila se méněcenná a nemilovaná.

Ve všech příbězích se také ukazuje důležitost podpory od přátel, kolegů v práci i přístup ostatních lidí, které člověk potkává. Všichni dotazovaní mluví o tom, že chtějí být bráni jako rovnocenní lidé, nechtějí, aby se k nim okolí chovalo soucitně a litovalo je. Každý potřebuje více či méně pomoc. Lída a Dan potřebují pomoc od druhých hlavně v pohybu a Tereza s Jirkou hlavně vstřícnost a ohleduplnost.

Tereza, Jirka i Lída hovoří o pocitech méněcennost v partnerských vztazích, které dříve zažívali. Popisují shodně pocity strachu, že když jsou tělesně postižení, tak si nenajdou partnera. Každý přece chce zdravý protějšek. Tereza, Jirka i Dan dnes mají stálé partnery a tyto pocity již nemají. U Lídy tyto pocity stále přetrvávají.

Všichni se shodují, že potřebují nějaké zaměstnání, potřebují mít program, být užiteční. Když mají práci, zabaví se a nepřemýšlejí nad svým postižením. U všech zmiňovaných se velice ukazuje potřeba překonávání překážek a cílevědomost. Domnívají se, že jim postižení dalo cílevědomost, mají potřebu sobě i okolí dokazovat, že vše zvládnou navzdory svému postižení a cítí zadostiučinění, když se jim to povede. U všech se vyvinula vnitřní síla, která je pohání k výkonům. U Jirky je to extrémní, stal se z něho workoholik, u ostatních je to ve zdravé formě. Potřebují dosáhnout úspěchu, cesta k němu je pro ně těžší, zato potom mají větší pocit zadostiučinění.

Tereza a Jirka, kteří jsou tělesně postižení od narození, mluví o životě s bolestí, provází je v nějaké formě každý den. Oba počítají s tím, že jejich tělo přestane fungovat za několik let. Snaží se proto stihnout vše co nejdříve dokud jsou toho ještě fyzicky schopni. Všichni čtyři mluví o uvědomění si smrtelnosti. U Terezy a Jirky, se toto poznání rozvíjelo postupně, nikdy nezažili jaké to je, mít pocit, že mohou vše. U Lídy a Dana, kteří byli do nehody zdraví a měli pocit, že se jim nemůže nic stát, to byl šok a uvědomění přišlo s nehodou. Pocit smrtelnosti a konečnosti jim dává jejich sílu a cílevědomost.

Lída a Dan mají získané tělesné postižení a u obou dvou se nejprve dostavil stav popření, nejdříve nevěřili, že se to stalo zrovna jim, poté si nedokázali připustit jak je to vážné a oba dlouho věřili, že se plně uzdraví. Tento stav přešel do pocitů beznaděje, když si pomalu připustili realitu. Nejtěžší pro ně byla chvíle, kdy se dozvěděli a připustili si, že jde o trvalé postižení. Byl to pro oba velmi těžký a důležitý moment. Pozvolna se tak s tou skutečností mohli smířovat a vyrovnávat. Lída si vybojovala návrat do školy a Dan do práce. Oba dva přijali zpět pozitivně, avšak shodují se, jak pro ně bylo těžké se do stejného prostředí, kde byli zdraví, vrátit jako tělesně postižení. Už to nebylo to stejné místo jako předtím, ostatně jako většina věcí v jejich životě.

Je samozřejmé, že čas od času každý z nich narazí na překážky, které jsou pro ně kvůli jejich postižení nepřekonatelné. Tyto situace pak provázejí pocity vzteku, mrzutosti i zklamání. Každý z nich má určité slabosti, které tyto pocity vyvolávají. Ostatně i zdravý člověk má tyto pocity. Všichni respondenti se shodují, že si vybírají aktivity a koníčky tak, aby je se svým zdravotním stavem mohli provozovat a nenaráželi tak na své slabiny.

Lída a Tereza hodně mluví o potřebě osobní svobody. Tereza se potřebovala osamostatnit od matky, Lída o ni přišla a velmi tím trpí, snaží se zvládnout, co jen to jde sama, rebelovat, aby si dokázala, že jí ještě nějaká svoboda zůstala. Jirka i Dan se také snaží žít samostatně a rozhodovat se podle sebe, uchovávají si vnitřní svobodu.

Všichni čtyři mají vnitřní sílu, cílevědomost a nevzdávají se. Pracují a snaží se vést plnohodnotný život. Mají své koníčky, přátele, a i když se s tělesným postižením nejde stoprocentně vyrovnat, přijali ho, smířili se s ním a každý den se o to snaží.

4.7 Diskuse

Pro tuto práci jsem zvolila čtyři respondenty, tak aby zastupovali vrozené i získané tělesné postižení, ženy i muže. V literatuře se hodně setkávám s rozdělením zdravotního postižení na vrozené a získané. V mém výzkumu jsem měla ženu a muže z každé kategorie.

Novosad říká: „ *V této souvislosti se vedou v podstatě zbytečné a zjednodušující diskuze o tom, která životní situace je horší, závažnější. Zda narození dítěte s postižením a následný život s vrozeným postižením, nebo náhlá změna zdravotního stavu a život se získaným postižením. Takové diskuse jsou však irelevantní, neboť se pokoušejí porovnávat objektivně neporovnatelné.*“ (Novosad, s. 113)

Sama jsem si tuto otázku několikrát kladla a s různě tělesně postiženými lidmi jsme nad tímto tématem několikrát diskutovali. Došli jsme však ke stejnému názoru, jako tvrdí Novosad. Nikdo nezažil obě varianty a je to proto objektivně neporovnatelné. Proto jsem měla respondenty ve vyrovnaném počtu pohlaví a získání postižení a hledala jsem společné prvky ve vyrovnávání se s postižením u všech variant. Ano, najde se zde více společných prvků u vrozených postižení a stejně tak u získaných. Ovšem u vyrovnávání se s tělesným postižením to nehraje zásadní roli. Zejména z dlouhodobého hlediska se v mém výzkumu ukazuje, že vyrovnávání probíhá podobně.

Jak píše Vágnerová, postižený člověk nechce být handicapovaný i „sociálně“. Pohybový handicap může motivovat k překonání těchto potíží v hledání jiné hodnoty. Být úspěšný v profesní kariéře, prožít svůj život co nejlépe navzdory těmto omezením. I tělesně postižený člověk může něčím imponovat.

Toto tvrzení se v mém výzkumu velice potvrzuje. Všichni respondenti jsou vnitřně motivováni v překonávání svého postižení a plně se soustředí na jiné hodnoty a dosažení školních a pracovních úspěchů. Ukazují na své kladné stránky. Naučili se zaměřovat na aktivity, které jim jdou a umí se v nich prosadit.

Tento výzkum tak odpovídá na mé výzkumné otázky. Obsahuje příběhy všech respondentů a jejich shodné prvky. Motivace a cílevědomost, kterou jim postižení dalo, jim pomáhá se s jejich situací vyrovnat. Je velice důležitá podpora z rodiny, od blízkých osob a okolí. Tělesně postižení lidé chtějí být bráni rovnocenně, nechtějí lítost a škatulku „chudáka“.

Výzkum také dokazuje, jak je pro handicapované důležité pracovní umístění. Respondenti se shodují, že se tak cítí užiteční a potřební a vidí ve své práci smysl. Potvrzuje to také tvrzení Vágnerové, že pokud je handicapovaný schopný práce, je pro něj realizace v zaměstnání velice důležitá. Tělesně handicapovaný má tak pocit užitečnosti, podává určitý výkon, vytváří hodnoty a je finančně nezávislý. Všechny tyto role jsou pro postiženého člověka velmi důležité k pohledu na sama sebe a dodávají mu důležitou sebeúctu a sebevědomí. (Vágnerová, 2012)

Tento výzkum také dokazuje, že jsou tito respondenti adaptovaní na svou situaci, žijí v souladu se svým postižením, přijali ho, a své aktivity, práci a koníčky přizpůsobují svým možnostem. Narážejí také na své nedostatky, přicházejí krize, se kterými je potřeba stále bojovat.

Výsledná témata, která z mé práce vyplývají, nejsou nijak překvapivá. Shodují se s odbornou literaturou i s mou osobní zkušeností. Mé prožívání a vyrovnávání se s tělesným postižením často koresponduje s prožíváním mých respondentů. Popsala jsem zde příběhy respondentů i vyplývající pomáhající prvky k vyrovnávání se s tělesným handicapem. Stoprocentní vyrovnání se se zdravotním postižením není možné, člověk se s tím smíří, ale stále ví, že zdravý nikdy nebude.

Výstižně to shrnuje Novosad: *„Je zřejmé, že o člověku, který žije v jednotě se svým tělem – přijímá ho takové, jaké je, jak funguje, jak vypadá a jaká mu může přinášet omezení, a podle toho zachází se svým životem, tj. má adekvátní aspirace, očekávání, je motivovaný, zplnomocněn k řízení svého života – lze říci, že je dobře adaptovaný na svoji situaci. Ovšem u nikoho nejde o trvalý stav, přicházejí výkyvy, krize, zklamání, nenaplněné potřeby apod., což v praxi znamená, že i člověk, který má dobré předpoklady ke zvládnutí své nepříznivé situace, musí o adaptaci neustále usilovat, bojovat, protože vždy může narazit na něco, co mu dá razantně vědět o jeho situaci, možnostech a naruší onen vratký stav adaptace. V tomto kontextu není adaptace cílem, finálním stavem, ale trvalým procesem, cestou k přijatelnému cíli.“* (Novosad, 2011, s.118)

Závěr

Tato bakalářská práce je zaměřena na problematiku vyrovnávání se s tělesným postižením. Téma této práce pro mě má osobní význam. S tělesným postižením žiji od narození a tak jsem si myslela, že mě v této oblasti nic nepřekvapí. Ovšem bylo velmi přínosné a ve spoustě věcech nové přečíst si odbornou literaturu k tomuto tématu i zpracovávat rozhovory s tělesně postiženými lidmi. Myslela jsem si, že prožívání lidí se získaným postižením bude jiné, než s vrozeným, ukázalo se však, že tomu tak zásadně není. V teoretické části jsem shrnula co je tělesné postižení, vznik a dopad tělesného postižení na jedince, rozdíl mezi vrozeným a získaným tělesným postižením, jak reaguje okolí a společnost na tělesný handicap a resilienci tělesně postižených osob. Ve výzkumné části jsem vyhodnotila příběhy dvou žen a dvou mužů s vrozeným i získaným tělesným postižením a odpověděla tak na výzkumné otázky. Vedení polostrukturovaných rozhovorů jsem se zpočátku bála. Obávala jsem se, abych respondentům nepodsouvala své názory a pocity. Nechala jsem je tedy hodně mluvit samotné a jen jsem se doptávala předepsanými otázkami. Respondenti byli ochotní a otevření, sami si tak urovnávali své prožívání. Tato práce mě obohatila jak odborně tak osobně a ukázala mi nový náhled na tělesné postižení.

Seznam literatury

FALTÝNKOVÁ, Zdeňka, Jiří KŘÍŽ a Alena KÁBRTOVÁ. *Cesta k nezávislosti po poškození míchy*. Praha: Svaz paraplegiků s finanční podporou MZ ČR, 2004. ISBN neuvedeno.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2016. ISBN: 978-80-262-0982-9.

HOLEČKOVÁ, Eva. *Psychologická problematika zdravotně postižených, dlouhodobě nemocných*. In: *Nejsem na to sám!: Informování osob pečujících o dospělého člena domácnosti*. Pardubice: Institut projektového řízení, 2012. ISBN neuvedeno.

CHVÁTALOVÁ, Helena. *Jak se žije dětem s postižením. Problematika pěti typů zdravotního postižení*. Praha: Portál, 2012. ISBN: 978-80-262-0054-3.

KOLÁŘOVÁ, Kateřina. *Jinakost - postižení - kritika: společenské konstrukty nezpůsobilosti a hendikepu: antologie textů z oboru disability studies*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7419-050-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Hovory s umírajícími*. Hradec Králové: Signum Unitatis, 1992. ISBN 80-85439-04-2.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *O smrti a umírání*. Hradec Králové: Jiří Královec a agentura Linqua, 1992. ISBN 80-900134-6-5.

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

NORMAN, E. *Resiliency Enhancement: Putting the Strength Perspective Into Social Work Practice*. USA: Columbia University Press, 2000. ISBN neuvedeno.

NOVOSAD, Libor. *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita: diskurzivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-873-9.

RENOTIÉROVÁ, Marie, Libuše LUDVÍKOVÁ, a kol. *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2003. ISBN 80-244-0646-2.

RUNSWICK-COLE, Katherine a Dan GOODLEY. *Resilience: A Disability Studies and Community Psychology Approach*. *Social and Personality Psychology Compass*. 2013, 7(2), 13. ISSN neuvedeno.

STUNTZNER, Susan a Michael T. HARTLEY. *Resilience, Coping, & Disability: The Development of a Resilience Intervention*. ACA Knowledge Centre. 2014, 11. ISSN neuvedeno.

ŠIŠLÁKOVÁ, Monika. *Využití resilience v sociální práci s rizikovou mládeží*. In *Riziková mládež v současné společnosti*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, 2006. ISBN 80-7041-044-2.

ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2947-3.

TITZL, Boris. *Postižený člověk ve společnosti*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2000. ISBN 80-86039-90-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0225-7.

VÁGNEROVÁ, Marie, Zuzana HADJ-MOUSSOVÁ a Stanislav ŠTECH. *Psychologie handicapu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-7184-929-4.

VÝROST, Jozef a Ilona GILLERNOVÁ. *Sociální a osobní činitele celkové životní spokojenosti respondentů v datech European quality of life survey 2012 (EQLS 2012)*. *Československá psychologie*. 2015, LIX(5), 14. ISSN neuvedeno.

ZELINKOVÁ, Olga. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-544-X.

Přílohy

Seznam

Příloha č. 1 Informovaný souhlas s využitím výzkumného rozhovoru pro účely zpracování bakalářské práce

Příloha č. 2 Scénář polostrukturovaného rozhovoru s respondentkami

Příloha č. 3 Přepis rozhovoru – Tereza 27 let, diagnóza – Rozštěp páteře

Příloha č. 4 Přepis rozhovoru – Jirka 28 let, diagnóza – Dětská mozková obrna, Levostranná hemiparéza

Příloha č. 5 Přepis rozhovoru – Lída 24 let, diagnóza – Frustní centrální reziduální kvadruparéza s extrapyramidovou hyperkinezou - postanoxickým subkortikálním myoklonem a středně těžkým zrakovým postižením v důsledku anoxického poškození mozku

Příloha č. 6 Přepis rozhovoru – Dan 43 let, diagnóza – Poúrazová paraplegie

Příloha č. 1

Informovaný souhlas s využitím výzkumného rozhovoru pro účely zpracování bakalářské práce

Název práce:

Vyrovňávání se s tělesným postižením

Účelem polostrukturovaného rozhovoru je sběr informací od respondenta. Otázky budou zaměřené na jejich vyrovňávání se s tělesným postižením, subjektivní vnímání situace.

Z rozhovoru s účastníkem je pořízen audiozáznam. Součástí bakalářské práce je přepis tohoto audiozáznamu. Rozhovor je striktně anonymní. Data, která by mohla vést k identifikaci účastníka, budou v bakalářské práci pozměněna, nebo úplně vynechána. Nahrávka rozhovoru bude uchována u zpracovatele práce do doby obhájení práce před komisí. Následně bude smazána.

Tento podepsaný souhlas bude archivován u zpracovatele práce, s tím, že součástí bakalářské práce bude prohlášení, že účastník výzkumu s tímto postupem souhlasil.

Zpracovatel práce se zavazuje předložit účastníkovi výzkumu finální text práce k nahlédnutí.

Účastník výzkumu je oprávněn svůj souhlas s účastí odvolat, nejpozději však do týdne od data, kdy mu byla finální verze dokumentu zaslána na kontaktní emailovou adresu, kterou si obě strany stvrdily. Získané informace budou použity pouze k účelu zpracování bakalářské práce.

S výše uvedenými podmínkami souhlasím

Podpis výzkumníka: _____

Podpis účastníka (případně opatrovníka): _____

Kontaktní email: _____

Příloha č. 2

Scénář polostrukturovaného rozhovoru s respondentkami

- 1) Popište mi svůj příběh od chvíle (zjištění/nehody/dětství).
 Jak to bylo? Jak se s tím vyrovnáváte?
- 2) Co Vám pomáhá s vyrovnáním se?
- 3) Co naopak nepomáhá?
- 4) Jaké byli nejtěžší momenty od (nehody/zjištění/dětství)
- 5) Jaké byli nejlepší momenty?
- 6) Jaký byl (návrat do práce/ nástup do školy/ do kolektivu)?
- 7) Jak se k tvému postižení postavili blízcí? Jak se k tobě chovali, chovají(rodina, přátelé)?
- 8) Kde si čerpal a čerpáš sílu?
- 9) Co by se mělo podle Tebe změnit ve společnosti ve vztahu k tělesně postiženým?
- 10) Co bys vzkázal lidem, kteří se ocitnou ve stejné situaci jako ty?

Příloha č. 3

Přepis rozhovoru – žena 27 let, diagnóza – Rozštěp páteře

1. Popiš mi svůj příběh od dětství. Jaké to bylo a jak se s tím vyrovnáváš?

Narodila jsem se s vrozenou vadou páteře s rozštěpem, zasáhlo to i míchu, takže mám poškozenou dolní polovinu těla, tzn. omezenou hybnost obou dolních končetin, špatně mi fungují orgány, ledviny mi fungují jedna na 50 procent a druhá na třicet, močový měchýř funguje špatně, střeva fungují špatně. Hned po narození jsem absolvovala několik operací, aby vůbec ty nohy byly funkční a ze začátku mi doktoři nedávali prakticky vůbec žádnou naději, že budu moct vůbec nějak normálně chodit, že budu moct normálně fungovat, ale vlastně díky cvičením a díky operacím se to nakonec podařilo, ale dětství jsem měla tím pádem hodně ovlivněný, protože jsem absolvovala lázně, několik operací, potom ještě dalších. Kdy mi operovali vlastně po narození páteř, potom ještě nohy a hodně rehabilitací mám za sebou. Nechodila jsem vlastně vůbec do školky, protože se mnou byla máma doma, abych mohla cvičit a aby se o mě postarala, protože sama bych to bývala ve školce nezvládla. Potom jsem normálně nastoupila na základku, ale i tam jsem měla určitý omezení, samozřejmě klasický tělocvik, běhání a volejbal atd. jsem samozřejmě nemohla absolvovat. Školní výlety ze začátku, školy v přírodě vůbec, vůbec to nešlo, že bych se na týden vzdálila, protože se o mě máma musela neustále starat, abych cvičila, abych brala prášky. Kdyby se mi něco někde stalo, no tak to bych měla daleko větší následky než zdraví lidí, kdybych si zvrtnula kotník, tak by se mi to nehojilo 2 týdny, ale třeba 2 měsíce. Takže člověk musí dávat neustále pozor, aby se něco nestalo. No teď samozřejmě k tomu, vzhledem k tomu, že jsem byla často nemocná nebo se mi třeba stalo něco s nohou. Musela jsem být nějakou dobu domu, takže jsem měla hodně absencí. Teď pochopitelně děti jsou kruté, takže si všimly, že nejsem úplně zdravá a začlenění do kolektivu bylo poměrně hodně obtížný. Na základce prakticky nulový. Tam jako.

2. Jak ses v tom cítila?

Jak jsem se v tom cítila? V tom věku, ve kterým jsem byla, jsem ještě prakticky nevěděla, takže jsem si ještě tolik moc neuvědomovala, co jako se všechno vlastně děje nebo proč jako v tom kolektivu nejsem tak oblíbená a moc jsem nevěděla samozřejmě, jak se v tom chovat. Jsem měla jednu svoji kamarádku, takže ne že bych z toho měla nějaký trauma, ale samozřejmě příjemný to nebylo a pochopitelně i v tom věku člověk vidí srovnání, kde vidí, že

ty děti spolu prostě chodí ven v partě a zažívají nějaké věci, které já zažívat nemůžu. Takže jako nic příjemného. Samozřejmě tam proběhly nějaké přezdívky jako Křivonožka, tak dál, pochopitelně protože spousta lidí nevěděla, co se děje, navíc to byly děti, tak mě měly za hrozného maminčiného mazánka, protože máma mi byla neustále za zadkem, aby se mi něco nestalo, aby mě kontrolovala, což si myslím, že asi na mě mělo poměrně velký vliv do budoucnosti, protože jsem se samozřejmě snažila jako extrémním způsobem naopak, aby to tak nevypadalo nebo, aby to tak nebylo, takže to ve výsledku vedlo k tomu, že jsem se mámě spíš odcizila, aby to náhodou nevypadalo, že jsem ten mazánek, že jo. No pak ze základy jsem šla naštěstí v páté třídě na gympl, což asi bylo velký štěstí, protože přeci tam jsou lidi trošičku inteligentnější, že tam už Křivonožka neprobíhala, ale i tak začlenění do toho kolektivu nebylo zrovna ideální, protože samozřejmě tím postižením trpělo moje sebevědomí a nějaký sebehodnocení atd., takže nějaký první lásky atd. to proběhlo až třeba v 19, ačkoliv všichni ostatní nebo všechny kamarádky tohle to prožívaly ve 14 v 15 letech, tak já jsem to prostě měla o pět let posunutý. Až když jsem si konečně v těch 19 dokázala jako něco dokázat, sama sobě, abych věděla, že taky mám nějakou hodnotu, třeba aby taky o mě taky někdo stál a že to není všechno jenom o tom, že mám křivý nohy.

3. Jaký to bylo? Co sis dokázala?

Co jsem si dokázala? No v tom věku už jsem se pomalu začínala osamostatňovat a už jakoby jsem začínala zjišťovat, že to zvládnou sama, že nemusím mít mámu pořád za zadkem, že už to začínalo vypadat, že už ten život možná zvládnou více méně normálně.

4. Co Ti pomáhá s vyrovnáním?

No tak v mém věku už tolik neprobíhá žádný vyrovnání se, to už mám asi za sebou tuhle fázi. Myslím si, že to byla právě ta moje nejbouřlivější fáze, moje puberta, která neproběhla právě v těch 16, ale proběhla v těch 19, kdy už jsem konečně začala mít širší okruh kamarádů a lidí. Lidi mě vždycky brali nějak normálně, ale já jsem měla pocit, že mě neberou normálně, takže se to logicky potom odrazilo i v jejich chování. No, ale tady v tom věku už pomalu jsem začala přicházet na to, že se můžu chovat normálně nebo jsem přišla na to prostě jakým způsobem se nějak s těma lidma socializovat normálně, takže probíhaly nějaký bouřlivý párty atd. a stěhování z domu a první práce a tak prostě po malých krůčkách jsem se začala začleňovat a začala jsem fungovat normálně a to bylo asi to, co mi nejvíc pomáhalo. Prostě jsem po malých krůčkách zjišťovala, že to jako půjde. No a pak samozřejmě

tam byli moji kamarádi. V té době vlastně jsem taky se všema těma problémama svěřila své nejlepší kamarádce. Poměrně taky osvobozující, že potom už mě nikdo nenutil dobíhat autobusy, protože prostě věděla, že nemůžu a musím teda říct, že na to reagovala úplně jako báječně, prakticky ideálně jak na to člověk může reagovat, tzn., že mě nikdo nelitoval a prostě se tak nějak věcně vyptala. A aha tak jo, což prostě bylo ideální. Já jsem nepotřebovala, aby to se mnou někdo rozebíral, protože to už jsem dělala milionkrát předtím sama, takže ideální. No a samozřejmě také potom první přítel. Ten tedy ne, že by mi nějak pomohl se s tím vyrovnat. To vůbec, to nezvládal, spíš to, že jsem si dokázala, že jsem to zvládla, že toho přítele můžu mít, že to jde. To je dobrý. Asi tak.

5. Jak vypadalo, že to nezvládá?

No jako v praxi to vypadalo tak, že mi přišlo jako kdyby o tom ani nevěděl, že dělal, že to ani neexistuje.

6. A co všeobecně nepomáhá nebo nepomáhalo?

No, co nepomáhá. No, tak samozřejmě nepomáhají situace, kdy se mi to nějakým způsobem vymkne z ruky. Že třeba si dostatečně nepromyslím, co zvládnu nebo přecením své schopnosti. Asi to je nejhorší, když přecením to, co můžu udělat. Doufám, že něco zvládnu a pak se to nepovede. To jsou takový nejhorší, nebo co pro mě je asi nejvíc stresující jsou vždycky návštěvy doktorů a oni mají tendence věci hrozně dramatizovat. Ten můj život vypadá prakticky teďka normálně s tím rozdílem, že samozřejmě musím přemýšlet. Mám nějaký omezení, nemůžu moc daleko chodit, někde stát, nemůžu dělat nějaké věci, ale v podstatě na první pohled je ten život normální. Nejsem na vozíčku, můžu se sama postarat o sebe, všechno jako zvládnu. No a potom přijdu k tomu doktorovi a teď on mi řekne, že ta prognóza je dost hrozná. Za pět let to bude vypadat takhle a takhle a místo toho, aby to člověku pomohlo, tak aby ti dali nějakou naději a řekli třeba, tohle se s tím dá dělat takhle, tak uděláme támhle to. Ne. Prakticky když odcházím od doktora, tak se mi chce akorát brečet z toho. Prostě to vypadá, že bych neměla žádnou naději, že do roka a do dne budu ležet na posteli neschopná pohybu.

7. Jaké byly nejtěžší momenty ze života v Tvém dětství?

Nejtěžší momenty. No asi, když vezmu nějaký nejtěžší momenty z dětství tak to byly takové ty chvíle, kdy jsem si uvědomila tu odlišnost nejvíc. Tzn., třeba když už jsem třeba

v pozdějším věku šla na nějaký školní výlet, tak jsem šla s brekem půl kilometru za ostatníma a nikdo na mě nepočkal. Tak jako v těch chvílích, kdy si nejvíc člověk uvědomí jaké omezení má a k tomu a to, že to není jenom v hlavě. Ono samozřejmě to bolí, takže ty jdeš prostě s bolestí, brečíš tam půl kilometru za všema ostatníma. Teď ještě ke všemu je to tvoje třída, ty se k nim máš za týden vrátit, když oni viděli, jak ty se tam pajdáš.

8. A ještě nepočkali...

A ještě nepočkali. Takže to jsou takové nejhorší momenty. Tohle to si z té školy pamatuju fakt asi nejvíc. Tohle byl ten moment, kdy jsem si uvědomila, jak jiný to mají, že tohle nebudu nikdy moc jako dělat. Takže to je jeden takovej těžkej momentíček a potom asi druhej nejtěžší moment v mém životě a myslím, že asi těžkej každopádně je, ale díky tomu, že jsem nemocná, tak to bylo daleko horší bylo asi to, když jsem se stěhovala od mámy, protože náš vztah byl tady tím hodně utvářenej nebo hodně ovlivněnej. Máma na mě byla hodně fixovaná a nesla to strašně těžce. Takže místo toho, aby mi pomohla, že to zvládnou, tak že mi třeba bude pomáhat ze začátku nebo tak, tak se mnou naopak nemluvila několik týdnů za to, že jsem se odstěhovala. Takže to bylo asi druhý hodně těžký, protože to celý provázela nejistota, jestli to zvládnou.

9. Jaké byly nejlepší momenty?

Nejlepší momenty jsou vždycky ty nejlepší momenty, jak já mám potřebu si vždy něco dokazovat, že já jsem dobrá i přesto, že něco dokážu i přes tu svojí nemoc. Tak nejlepší momenty jsou, když se mi to povede, takže tzn., když jsem se odstěhovala, když jsem dostala práci, když jsem se dala dohromady s Mirkem, přítelem. Prostě to jsou chvíle, které mi pomáhají, protože mám pocit, že v tu chvíli mám pocit, že omezení nejsou, prostě to zvládám.

10. Jaký byl nástup do kolektivu do školy?

Tak o tom už jsem tady mluvila. V kolektivu jsem to měla ze začátku poměrně hodně krušný a vůbec.

11. A jak ses cítila, když si teda nechodila do školky a pak si teda měla jít do té první třídy?

No, myslím si, že tohle, že jsem nechodila do školky, že vlastně je to jiný než u někoho, jinech lidí, jinech dětí, tak to jsem si uvědomila až mnohem později, že já jsem to

nevnímala vůbec jako nějaký handicap. Až později, když jsem si začala uvědomovat, že moje osobnost je jiná, že třeba nejsem tak extrovertní, nedokážu s lidma komunikovat tak dobře, tak až tehdy jsem si uvědomila, že vlastně i tohle je jeden z těch důvodů, že jsem byla hodně často izolovaná a že jsem neměla možnost být v kolektivu těch zdravých lidí dostatečně brzo nebo dostatečně hodně. Jinak abych se vrátila k otázce nástup do kolektivu. Tak jak jsem říkala, byl ze začátku dost krutej, ne krutej, ale dost náročnej pro mě, protože jsem nebyla zvyklá prostě na společnost stejně starých dětí, protože neustále jsem byla fakticky s mámou, takže neměla jsem moc kamarádů z dětství takhle. A když tak to všechno bylo hrozně pod kontrolou. Já jsem nikdy neměla taková ta dětská dobrodružství, kde bych někde s kamarádkou běhala po sídlišti. To prostě nebylo, takže jsem byla vždycky taková ta divná a samozřejmě postupem s věkem se to jako zlepšilo, ale i teď je to takový, že nejsem prostě taková ta typická, normální osoba. Vždycky jsem trochu jiná, je to ovlivněný.

12. Jak se k tvému postižení postavili blízcí? Jak se k tobě chovají rodina, přátelé?

No tak, co se týká rodiny, tak můj otec se k tomu postavil úplně ideálně. Ten vlastně ve chvíli, když zjistil, že se narodím s nějakým postižením, tak mámu opustil, že jsem ho vůbec neviděla. No a co se týká mámy, tak máma se kvůli tomu prakticky všeho vzdala na několik let a do dneška to vnímám jako závazek, který vůči ní mám, ale častokrát ne v tom dobrém smyslu, protože jsem měla celý život pocit, že mi to dává za vinu, že jsem za to zodpovědná, což je samozřejmě blbost. Nemůžu ovlivnit, jak se narodím, ale stejně v sobě tu vinu pořád mám a i jsem to od ní slyšela přímo. Takže náš vztah byl vždycky komplikovanej hodně a jinak, co se týká širší rodiny tak jsem byla vždycky takové privilegované dítě kvůli tomu, takže dlouho jsme se sestřenkou moc nemluvily. Sestřenka mě kvůli tomu neměla moc ráda, protože jsem byla vždy to dítě, na které se dávalo pozor. A co Tereška? Je zdravá? Takže tak. Nicméně teďka už s mámou trošičku máme už ten vztah narovnanej, tolik se o mě nestará, ale už jsem jí dokázala trošku usměrnit, aby nechala i mě rozhodovat o svém životě samotná, ačkoliv má pocit, že to nezvládnou. Ale to už v tomhle věku je asi jedno, na to už nemá právo. No a jinak, co se týká přátel, tak o svý nejlepší kamarádce už jsem tady mluvila, ta to vzala úplně báječně. No a ostatní sice nevědí všechno, ale vědí, že mi něco je, že s nima nebudu dobíhat ten autobus, to si všimli, ale taky mám dost často pocit, že na to neberou ohled. No prostě, že na to neberou ohled. Nic lepšího k tomu říct nemůžu. No a co se týká přítele, tak to bylo něco podobnýho jako ta má nejlepší kámoška, když jsem mu to řekla, takže

paráda. Takže s přístupem ostatních lidí většinou problém nemám, akorát spousta lidí prostě na mě nebere ohled, ale na druhou stranu jim to nemůžu mít za zlé.

13. Kde čerpáš sílu?

Sílu čerpám tak, že se snažím zažívat, co nejvíc věcí. Snažím se být hodně mezi lidma. Čerpám sílu od svých nejbližších a tím, že se snažím si neustále něco dokazovat a naštěstí mám rozum takovej, že už vím, dokážu se většinou odhadnout, takže to co se snažím dokázat se mi většinou povede a z toho čerpám vždycky největší sílu z těch úspěchů.

14. Co by se podle tebe mělo změnit ve společnosti ve vztahu k tělesně postiženým?

No já si myslím, že v dnešní době je to už ve společnosti, ta společnost je na tom poměrně dobře ve vztahu k postiženým, nemyslím si, že někdo na ulici by vyloženě si ukazoval a haha nebo tak myslím si. Já tedy nejsem na vozíčku, ale vnímám to kolem sebe hodně, že jsou bezbariérová různá místa atd. nebo možnosti dopravy, že se to hodně zlepšuje a jediný, co bych asi zmínila negativní je to, že lidi často nevědí, jak se k těm postiženým lidem chovat, že se k nim chovají s lítostí a jako k chudáčkům, což je to poslední, co takový člověk chce.

15. A jak by se tedy měli chovat?

No měli. No já si myslím, že nejlepší je, když se člověku nedává najevo prostě jeho postižení, ale chová se k němu ohleduplně tak ideálně, aby si toho vlastně ten člověk vůbec nevšiml, že na něj bereš nějaké ohledy.

16. A co by si vzkázala lidem, kteří se ocitli v podobné situaci jako ty?

No vzkázala bych jim asi, aby se tím nenechali skolit, aby žili svůj život, co nejvíc podle svých představ. Asi bych se vrátila ještě k těm nejtěžším momentům. Zmínila bych tam ještě jednu ze svých několika operací, která byla asi pro mě nejnáročnější, protože to bylo ve věku nějakých 13, 14 let. V tom věku, kdy člověk naopak chce vypadat dobře a není si jistej sám sebou, tak já jsem byla na operaci levé nohy a musela jsem kvůli tomu zůstat doma 2 měsíce se sádrou až vlastně pod kyčel, takže za mnou občas chodily holky ze školy, nosily mi úkoly a aby mi řekly, co se tak nějak dělo. No a jinak jsem ležela doma. První týden jsem strávila v bolestech, to jsem vůbec nespala, jenom jsem se snažila šoupat nohou. Vždycky

když jsem s ní pohnula, tak to trošku míň bolelo a myslím si, že takový to zážitek člověka hodně ovlivní. Tak to je jedna věc a pak ještě další, to není úplně moment. Byla to taky věc, která si asi hodně ovlivnila i začlenění do kolektivu. Po hodně dlouho dobu mi to působilo jako velký omezení a to, že vzhledem k tomu, že mám deformovaný ty nohy, tak našlapuji jinak než zdravý člověk, a tak se mi vytvořila na noze rána, původně puchýř. Ten potom praskl a pak jsem tam měla prostě otevřenou ránu. Měla jsem jí tam kolik, snad 9 let a měla jsem z toho několikrát otravu krve, prostě neustále horečky atd. a samozřejmě jsem si to musela převazovat a teď v létě, když jsem nosila sandály, tak jsem prostě měla neustále zabandážovanou nohu, atd. To prostě, když člověk chce někde přespat, tak abych si sebou vzala zásobu obvazů atd. a teď samozřejmě na to různé mastičky. No a teď lidi koukají. A když seš v bazénu, tak prostě taky blbý, protože tam přijdeš s obvazem. Teď lidi na tebe koukají, jak na malomocnou a pochopitelně opět to bolí. Bolí to a třeba taky díky tomu jsem odjížděla na týdenní dovolenou ve Francii s antibiotikama a strávila jsem to tam prakticky v horečkách a s bolestí. No a s bolestí, ale pravdou teda je, že tu bolest prakticky mám každý den. Když se ráno vzbudím, tak ta noha už mě bolí. Nepochybně se odpočítá, já se probouzím s bolestí nohy a nejdřív než jdu do práce, tak musím tu nohu trošičku procvičit, aby se jako rozhýbala, aby pomalu než dojdu na zastávku, tak už je to jako lepší, pak už můžu celkem normálně jít, ale když jdu třeba, já nevím, na ples, kde tancuju nějakou dobu, tak se vrátím domů a nemůžu dvě hodiny usnout, protože nevím, jak si mám tu nohu položit, protože mám pocit, že mám v kotníku zapíchané nože. No a díky tady té bolesti samozřejmě mám utvářené, no prostě všechny moje koníčky jsou tím utvářené, nemůžu dělat vše, co bych chtěla, co si usmyslím. Mě třeba se vždycky strašně líbilo tancování, hrozně bych chtěla tancovat, ale nemůžu, protože nemám rovnováhu. Když si stoupnu na jednu nohu, abych udělala nějakou otočku nebo nějaký složitější krok, tak okamžitě padám, takže nějaký sport vůbec, prostě nemám šanci. Díky svému postižení jsem nucena si vybírat koníčky tak, abych to zvládala, tzn., od jakživa jsem četla, hrála jsem na kytaru atd. Já třeba mám taky hrozně ráda cestování, strašně ráda někam jezdím a chodím po městě a koukám se atd., prostě když takhle strávím den chozením po nějakým cizím městě, no potom je stále stejná situace jako po tom plese. Zase potom ležím a jsem úplně chromá a mrtvá všechno mě bolí. No, a když to bylo ještě v té době, kdy jsem měla tu ránu, tak ještě většinou z toho chození intenzivního jsem dostala horečku, protože ta rána, jak je otevřená a namáhaná, tak prostě ten zánět z toho jde do celého těla. No takže prostě ovlivňuje to osobnost člověka daleko víc než by si člověk myslel. Není to jenom o tom, že musím cvičit nebo že na mě lidi blbě koukají, ale prostě celej

život je tím ovlivněnej. Veškerý vztahy s rodinou, koníčky, to, jak se na sebe člověk kouká, protože pořád musí se s něčím na sobě s něčím vyrovnávat, pořád něco si dokazuje, že i tak je dobrej a tak.

17. Je něco, co ti to postižení vlastně dalo? Vidiš na tom něco pozitivní?

No, jako rozhodně. Já jsem tady celou dobu mluvila o těch negativních věcech, ale to v podstatě koukám, jako na jednu stranu je to i trochu dar, protože kdybych neměla tu nemoc, tak bych byla hrozná kráva, takhle naopak už jsem slyšela mnohokrát od lidí, kteří mě třeba vůbec neznali, ty seš rozumná holka, na tobě je vidět, že máš něco za sebou, prostě nejsi povrchní, takže rozhodně díky tomu jsem se dostala do společnosti, do který bych se vůbec nedostala a záleží mi na věcech, na kterých by mi vůbec nezáleželo a zažívám věci, který bych jinak zažívat nemohla a pravdou taky je, že spoustu věcí, který pro ostatní lidi jsou obyčejný, tak pro mě to má daleko větší význam, protože musím vynaložit mnohem větší úsilí, abych toho dosáhla nebo abych prostě si to užila viz třeba to cestování. Pro mě to znamená to, že já si musím vzít zásobu prášků, obvazy na nohu, musím vymyslet trasy tak, abych to zvládla. Nemůžu jet samozřejmě do hor, musím jet tak, abych to ušla a pak, když se to povede, tak jsem z toho celá nadšená, že jsem to zvládla a že je to dobrý, což ostatní lidí nebo zdraví lidí nemají.

18. Ještě si zmiňovala takový to, že si něco dokazuješ. Máš pocit, že ti to dalo cílevědomost, sílu do těch věcí a tak?

No, ano. Jo rozhodně v tomhle směru mě to ovlivnilo hodně, no.

19. Tak do těch věcí třeba jdeš nebo?

Není to teda úplně tak, že bych dokázala úplně cokoliv, co si předsevzdám, to ne, takhle moc to úplně nemám. Ale spíš je to o tom, že mám hodně širokej záběr, chci toho, co nejvíc vyzkoušet a zažít a jo to jsem ještě chtěla říct, a to si myslím, že je obecně, ale u mě se to projevuje a viděla jsem to i u ostatních, tzv. postižených lidí, že paradoxně tihle lidi mají potřebu ještě pomáhat ostatním. Na rozdíl od zdravých lidí, které to třeba ani nenapadne, tak ten postiženej člověk, protože s tím má vlastní zkušenost, tak ještě tady do toho jde taky. No ještě bych se chtěla vrátit k tomu, jak jsem říkala, jak ta moje nemoc utváří moje koníčky, tak nejenom koníčky, ale ono to utváří vlastně celkově i můj vkus, protože vzhledem k tomu, že

ty nohy mám deformovaný, tak nemůžu, můžu samozřejmě, ale nechci nosit kratšy nebo kratší sukně, takže jsem si vytvořila svůj specifický vkus, kdy nosím kalhoty a přes to kratší šaty a musím to samozřejmě nosit tak, abych k tomu mohla mít nějaké humpoláčtější boty, protože do těch bot musím dát vložku a to do lodiček se samozřejmě nevejde, takže možná, že kdybych byla zdravá, tak bych chodila v kostýmku a lodičkách, ale nemůžu. V podstatě jsem si to nemohla vybrat, prostě to takhle bylo a i tohle ovlivňuje vůbec to moje začlenění do kolektivu, protože i díky tomu jsem zase ta jiná, ta, co se oblíká tím svým způsobem. Neříkám, že je to špatný úplně. Ale v podstatě teď ve svém věku jsem ráda, že taková jsem. Nejsem stejná jako ostatní. No, ale vždycky je těžký být odlišnej. Takže spousta lidí to nepřekousne prostě. No a není to jenom o tom oblíkání, ale vzhledem k tomu, že nemůžu třeba sportovat nebo že prostě ty orgány nefungují, jak mají, tak ze mě nebude zrovna nikdy modelka. Vždycky budu mít trošku nadváhu, takže když se setkám s nějakýma pošklebkama. Ta prostě je tlustá nebo tohle, tak můžu akorát pokrčit ramenama a jako bych mohla držet dietu celý život a nějak se omezovat. No, ale to my zas za to nestojí. Takže to je další věc, která ovlivňuje můj život.

Příloha č. 4

Přepis rozhovoru – muž 28 let, diagnóza – Dětská mozková obrna, Levostranná hemiparéza

1. Popiš mi svůj příběh od dětství, jaký to bylo a jak jsi se s tím vyrovnával?

Tak já jsem se vlastně s handicapem DMO narodil s levostrannou hemiparézou, a co jsme dělali, co si tak jako pamatuju. Jsme se snažili doma cvičit, mamka je rehabilitační sestra, tak co ona vždycky vzpomíná jsem hodně křičel, když jsem byl hodně malý. Ještě nepamatuju a pak jsme měli doma zavedený bodový systém cvičení, jsem se mohl dívat na televizi nebo jít na internet nebo počítač, že jsem splnil určitý počet bodů, který byly za cvičení a tak nějak všichni mě v tom podporovali s tím vyrovnáváním, že to nebylo, že by ze mě dělali někoho postiženého nebo méněcenného někoho, co něco nemůže, spíš abych všechno zvládal tak jako ostatní. Já jsem snad i chodil na fotbal, což byla katastrofa, na basket jednu dobu, pak jsem se realizoval v šipkách, kde mi to šlo, což je něco, že mě to tam žádným způsobem neomezuje. I se mi pak hodně dařilo mezi zdravýma. Jsem snad dvakrát vyhrál mistrovství republiky v juniorech, florbal jsem hrál za zdravý a pak i za hendikepovaný, ale za hendikepovaný mi to šlo líp teda překvapivě. Já už jsem se nějak ztratil v té otázce, nevím, zda na ní odpovídám upřímně řečeno.

2. Jo, vlastně jak si žil s tím hendikepem od dětství doteď? Jak se ti s tím žije, co ti pomáhá s tím vyrovnáváním?

Jak se mi s tím žije. Pamatuji se, že na základce se občas někdo posmíval, ale tam jsem měl výhodu, že jsem šel o rok později než ostatní. Celkem rychle jsem vyrostl, když se někdo posmíval, tak jsem ho prostě zmlátil a takhle to fungovalo i na gymplu překvapivě tak jako na základní škole. Jsem fakt byl o hlavu větší než všichni ostatní a jak mám tu jednu ruku hodně slabou, tu pravou mám zase hodně silnou a někomu zkroutit ruku za záda jde celkem jednoduše i jednou rukou, takže jsem to řešil většinou násilím a kupodivu to fungovalo a pak jsem měl i kolem sebe lidi, kteří mě bránili a všichni kolem mě se snažili, abych to moc nevnímал a zařazování do kolektivu bylo bez nějakého ukazování prstem. No a teďka, jak se s tím srovnávám. Já teďka nad tím moc nepřemýšlím na denní bázi, mám pocit. Já jsem třeba včera byl lyžovat, to jsem zkoušel podruhé za posledních 15 let, protože před 15 lety jsem měl takovou ošklivou nehodu, která mi to celý všechno zhoršila. Strávil jsem v nemocnici dlouho, jsem se pak nato trochu vykašlal a teď jsem to zkoušel znova a docela mi to jakžtakž šlo,

nespadl jsem ani jednou teda na dětském vleku, ale cítil jsem, že to přeci není ono. Prostě mě bolela celou dobu noha, pak mě bolela kolena a prostě vím, že to není sport pro mě. Že to nebudu moct dělat taky kvůli tomu postižení, ale zas mě to nějak netrápí. Nemám pocit, že by mě to nějak omezovalo, jako že bych o něco přicházel, můžu dělat jiný věci.

3. Jsou právě nějaký okamžiky, třeba to lyžování, kdy si uvědomuješ, že něco nemůžeš nebo kdy sis uvědomil třeba i v tom dětství, že je něco jinak. Někaká chvíle.

No uvědomil jsem si, že nebudu nikdy nic moc dělat na profesionální bázi a že jsou třeba sporty, ve kterých se zdravým nevyrovnám, to je třeba typický ten fotbal. To prostě s tou nohou není vůbec šance, ale kupodivu jsem nebyl úplně nejhorší v té třídě, co mi vlastně vždycky pomohlo, ale zase byly sporty jako vybíjená a když jsem měl tu sílu, jako mi to šlo líp než zdravým nebo rozhodně v té lepší polovině, tak jsem to prostě bral, že něco mi jde víc a něco mi nejde skoro vůbec. To bylo trošku horší, když se hrála vybíjená, hrál se volejbal, s tou rukou to moc nejde, tak jsem to hrál jednou rukou a to prostě nejde. No ale, pak něco šlo a něco ne, a že mě to omezovalo v osobním životě. Tam asi, co mě nejvíc trápí, obtěžuje ten život, tak je, že mě bolí záda, bolí klouby, tak s tím je to něco, tak jak to je a většinou to ani nevnímám. Prostě mě třeba bolí záda půl dne a nějaká jako nepříjemnost to je něco, když se děje pořád, tak to jde z té hlavy nějakým způsobem vytlačit. Nemám pocit, že by mě to nějakým způsobem limitovalo a spíš se asi snažím to brát z toho pohledu, že každému bylo daný něco a zase vím, že si zase moc dobře uvědomuju, že zase mám v hlavě některý věci, která spousta lidí nemá. Já si o sobě upřímně myslím, že jsem chytřej. No, ale to tělo zase úplně nefunguje, jak by mělo.

4. Ty jsi na to trošku odpověděl, ale co ti pomáhá s vyrovnáváním?

No. Já spíš asi odpovím na to, co mi pomáhalo ještě možná jednou. Nemám pocit, že teďka bych měl něco, co, bych se potřeboval s něčím srovnávat. No určitě rodina, že byla strašně vždycky podporující ve všem a že to brali tak, jak to je, že se nikdo nehroutil, kromě babičky občas. Jako, že mám pocit, že mám velmi silný rodinný zázemí i teď a vždycky jsem ho měl. A i pak ti kamarádi, jakože to nebylo tak, že Jirka s námi hrát fotbal nebude, že mu to prostě nejde, ale nebyl problém, když jsem chtěl hrát, tak jsem hrál. Nikdo mě nikde neodstrkoval a teď taky nemám pocit, že by na mě někdo koukal skrz prsty a že by byl přehnaně ohleduplnější. Prostě někdo se tak jako zeptá a zvládneš tohle s námi jít na tuhle tu

procházku, jestli ne, tak to prostě uděláme jinak. Tak já odpovím, tak či tak. Nemám pocit, že by mě to nějakým způsobem vyloženě omezovalo a co asi bylo důležité, co mám pocit, co jsem zapřemýšlel, co jsem dřív řešil, tak byly vztahy. Že jsem obecně do toho vstupoval s pocitem méněcennosti. Jakože se asi nebudu líbit holkám, když kulhám trošku, ta ruka a tak. A to se tak nějak ukázalo, že to není až tak pravda. Jakože by to byl nějaký handicap na tom, že si nemyslím, že bych byl v tomhle ohledu v životě neúspěšný. Takže tak nějak no. Nějak se snažím dívat na ta pozitiva, a že beru, že každý člověk, i když je zdravý, tak i nezdravý, tak má nějaký silný stránky, nějaký slabý stránky. Já si uvědomuju ty slabý, ale zároveň si uvědomuju ty silný a beru, že je to v nějaký rovnováze stále. Není to úplně vystřelený do toho pocitu méněcennosti.

5. Máš nějaké situace, momenty, chování lidí, které opravdu nepomáhají?

Občas nevím, co nepomáhá, ale první, co mě napadlo, jsou takový zvláštní situace, že se někdo pak strašně diví, že ...hodně často se lidi ptají, jak to, že kulhám. V práci to bylo jeden rok. Byla zrovna lyžařská sezona, tak si všichni mysleli, že jsem upadl na lyžích nebo něco. A já jsem to musel vysvětlovat jeden měsíc asi sedmi lidem, tak to bylo takový. Asi se nerad o tom úplně bavím, abych to musel každému vysvětlovat na setkání lidem, se kterými se ani moc nebavím a tak to mně připadá, že není úplně příjemný, ale co by mi asi nepomáhalo to zvládnání, jako relativně normálně chodím. No, chodím normálně asi nevím úplně, ale jako, že chodím, že mě neomezují schody a takovýchle věci a asi mě nic dalšího nenapadá.

6. Jaký byly nejtěžší momenty s tím spojené v životě?

To byly asi náznaky šikany, ze začátku než jsem si musel vydobýt ten svůj respekt, že samozřejmě pokud je někdo jiný. Je jedno, jestli nosí berle nebo jestli kulhá, tak se snažej asi tak to je. To se snaží všechny děti, že si vyberou nějakou svojí oběť, toho obětího beránka, takovej zákon smečky. Pokud si člověk nevydobyde to svoje místo, tak to bude on. A mně se to podařilo ve všech těch tlupách, co jsem byl si jako to svoje místo vydobýt a pak co jsem taky zmiňoval, od těch 15, ty pocity méněcennosti ve vztazích. Byl jsem strašně nevědomý, jsem se bál někoho oslovit, ale to možná plyne i s tím věkem, ale myslím, že i tímhle tím to bylo víc umocněný. A pak i ty rozchody jsem ze začátku asi hůř nesl než vrstevníci, že si pamatuji, že do toho vstupoval hodně ten pocit, teď já si nemůžu nikoho najít, protože prostě jsem hendikepovanej, postiženej, to hlavně nejde. Nikomu se nemůžu líbit, každej to na mně

musí vidět a tak jsem nesl hodně těžce svoje první dva rozchody, pak už mě to nějakým způsobem přešlo asi s tím věkem a už jsem to nebral to, že ty dva vztahy byly náhoda a jakože to celkem fungovalo dlouho a že jsem vlastně neměl až takovej problém získat dívku, že se to tak nějak vyřešilo samo a ještě přemýšlím, jestli ještě nějaký těžší moment. No asi to první uvědomění, že člověk nemůže dělat nějakou věc pořádně a rovnat se zdravým. To smíření. To jako přichází postupně. Takže vím, že třeba v tom florbalu jsem věděl třeba, že budu vždy horší, i když mě ten sport hodně bavil, ale že nikdy se nebudu moc rovnat těm nejlepším v tom zdravém oddíle, co jsem chodil. Prostě tam ty limity jsou, že ten člověk je unavenější než ostatní, i když jsem třeba hodně sportoval tehdy, tak i přesto ty výsledky nebudou nikdy takový. Přesto, co člověk udělá, tak se nedostane tam, kam by si představoval.

7. A nějaké nejlepší momenty?

Spojený s hendikepem? Tak já jsem rád jezdil do lázní. Mě to bavilo, to bylo takový, možná se vrátím ještě k odpovědi na otázku, co mi pomáhalo. Tak to byly i ty lázně. Určitě, že jsem se tam setkával s lidma podobně hendikepovanými a taková, když se tam sejde dobrá parta, tak to byla jedna rodina. Všichni se znali a setkávali se. Zjistil jsem, že nejsem jedinej, koho trápí tyhle věci a že je spousta lidí, kteří jsou na tom hůř. Nesou to líp aspoň na první pohled, a že dokážou žít plnohodnotnej život i s nějakým jako vážnějším postižením. Na vozečku a zároveň špatné ruce. Pořád jako celkem mi připadá, že žijou plnohodnotný život. Tak hodně do těch lázní jsem jezdil rád a ty oddíly na Arkádě v Jánkách. Právě byl ten florbal, to byla taky super parta, že k těm lidem bych se nedostal nikdy, kdybych nebyl hendikepovanej. Jsem tam chodil asi 4 roky každéj tejden, tam byli strašně fajn lidi a vlastně tu svojí první přítelkyni, se kterou jsem byl 5 let, tak jsem potkal v lázních. Taky vlastně nevím, jestli bych to zpětně označil za pozitivní, ale tehdy určitě.

8. Jaký pro tebe byl nástup právě do školy do kolektivu. Jak si říkal o té šikaně? Jak sis vydobyl to místo?

Já jsem, jako když si vzpomenu na základku, že jsem byl docela dobrej, ale já si myslím, že to bylo i tou třídní učitelkou, že si s nimi, poradila s tou třídou. Měl jsem z toho takovej pocit, celou tu základku, jako že tam byl nějaký ten briefing předtím. Když pak se někdo snažil na mě si vyskakovat ta třetí, čtvrtá, pátá třída. A to jsem prostě řešil, tak jak jsem to řešil. Hlavně ty holky nebyly takový, když byly ty holky hnusný, tak naopak ti kluci z té mojí party je srovnávali. Jakože jim to dali sežrat. Já jsem tam měl jako 4, 5 kamarádů

dobřejch. Sám jsem se pak zvolil prezidentem třídy. Uspořádal jsem volby a nechal jsem se zvolit jednohlasně skoro. No a na gymplu to bylo v pohodě to bereš, že to jsou rozumnější lidi.

9. Jaké to je když jdeš do nové práce, když jdeš do nového kolektivu?

Je pravda, že teďka v té práci, co jsem, tak jsem to zmiňoval sám. Řekl jsem to přitom pohovoru, protože mi to připadá fér, aby to věděli a i kvůli daním upřímně řečeno, protože platí o něco menší daně, tak padla otázka, jestli nevím, jestli úplně korektní otázka, jestli mám s tím spojený i nějaký mentální hendikep, jestli byla formulovaná takhle. Přesně, ale vyplynulo to úplně jednoznačně, tak jsem musel vysvětlovat, že to je jenom fyzický, co to obnáší. No, ale jinak myslím, že v práci v pohodě. Nikdo, že by to někdo zmiňoval, to vůbec. Lidi si toho všimli, určitě si toho všimli. Někteří, co mě vídají jenom zřídka, tak asi ani ne, ale ty co se s nimi vídám každý den určitě, ale že by se v tom někdo rejpal to vyloženě ne. Spíš jenom takový ty typy, co se ptají ze zvědavosti. Tím, že vlastně dělám sedavou práci u počítače, tak mě to hendikepuje jenom v tom, že píšu pomalu tou levou rukou, ale to je snad jenom jedinej hendikep a bolesti zad jako se vracej tam a zpátky.

10. Mohl bys rozvést, jak se k tomu postižení postavili blízcí, chovali rodina, přátelé. Už si to tak jako říkal, jestli tě ještě k tomu něco napadne?

Tak rodina jako velmi podporující a i tak, že se to vlastně nerozjelo, tak jak mohlo, ale zásluhou mamky a taťky, že jsem cvičil už od mala. Jezdili jsme různě po lázních, i že se mnou jezdili do lázní, že do těch 6, 7, když se to ještě dalo i jako různá cvičení, soustředění a tak to bylo určitě pomoc, i když jsem to tehdy neoceňoval, jak to asi 6 letý dítě může ocenit cvičení, který je nepříjemný a dost často bolí, tak teď zpětně určitě a jako co nejhůř to nesla u nás babička. Ta je taková hodně cít'a, jakože má pořád strach o nás, speciálně asi o mě a možná jsem. Já nevím, jestli jsem oblíbený dítě nebo ne díky tomu a jako přišlo mi, že všichni byli přede mnou s tím jako v pohodě, prostě se bralo tak jak to je, je potřeba na tom, s tím něco dělat, jako spíš konstruktivní přístup než že by se z toho někdo hroutil a babička ty sklony, ale ostatní nikdo. Spíš prostě cvič, cvič a do školy mě teda dali o rok později, ale to bylo zpětně asi dobře a snažili se mě vždycky podporovat v tom, co mě bavilo, nebo vytvářet nové moje zájmy, mě navádět nějakým směrem nebo tak.

11. Máš pocit, že to postižení nějak jako formovalo? Co ti to třeba dalo v tom, jaký seš nebo v nějakém pohledu?

Určitě no. Určitě. Jednak ty lidi, s kterými jsem se potkal, tak to je určitě jako že si myslím, že každého člověka formují do určitý, do určitého směru nebo do určitého levelu úrovně, kontakty s lidma a já jsem hodně dlouhou dobu inklinoval k psychologii, že jsem studoval 3 roky, než jsem to vzdal kvůli nové práci. Já, i když jsem nedokončil druhý studia, tak jsem empatičtější než bych byl. Třeba když se porovnám s tatškou, kterému jsem asi nejpodobnější si myslím, že v těchto věcech i díky tomu postižení, díky těm situacím, do kterých jsem se dostával, tak jsem asi empatičtější a mám pocit, že některé věci kromě vztahu moc neřeším díky tomu. Že to prostě беру, že to je, jak to je, že se asi možná lépe srovnávám se změnami, ale to si teďka nejsem jistý, jestli je pravda, když jsem to takhle řekl, když se mi to vybavilo.

12. Máš pocit, že ti to dalo třeba i cílevědomost?

To je asi taky pravda. To je určitě pravda. Já jsem měl vždycky pocit, že potřebuju něčeho dosáhnout. Teďka to u mě ustupuje těma spíš těma aktuálníma věcmi, co řeším v práci, že jsem si uvědomil, kam mě ta moje cílevědomost vede.

13. Kam tě vede?

Do vyhoření do 30 a do 35 do infarktu, a protože dělám práci, která bych řekla, že je v tom oboru relativně prestižní, že to nemůže dělat každý, velmi vyčerpávající, ale za leden jsem měl 130 hodin přesčasů, že mi to prostě dovedlo, že jsem si chtěl něco dokázat sám sobě a nevím, jestli někomu i ostatnímu a dovedlo mě to do situace, ze které se teď těžko odchází, protože jsem zase. беру to tak, že v tom nechci ty lidi nechat, tak určitě jsem byl cílevědomější, protože jsem chtěl, že těma školama, co jsem si zvolil na vejšce i tím, že jsem třeba ty Scia dělal vyloženě i pro sebe, abych si prostě dokázal, že mi to myslí a myslím, že se to hodně projevuje, no. A i když ta moje cílevědomost nebyla taková, neřekl bych to trvalého rázu. Jsem třeba nikdy nešel na červenou diplom na vejšce. Přišlo mi to zbytečný, příliš mnoho úsilí pro nic, ale když jsem všem řekl, že na maturitu se naučím tak, abych odmaturoval za 4 a státnice za A, tak jsem to prostě udělal. Jsem byl schopen se 14 dní učit a nabířovat se to, ale abych se učil na gymplu chemii a biologii na jedničku, tak to mě ani nehlo a na vejšce dějiny taky ne. Jsem si to prostě zvolil, ale určitě no. Těžko se říká, jestli bych bez toho postižení byl takhle cílevědoměj nebo ne. To ale cílevědoměj rozhodně jsem a byl jsem asi ještě víc od toho tím, jak se poslední dva roky vyvinula ta práce. Snažím se to trochu omezit, protože zjišťuju, že mi to nepřináší až takový štěstí v tom životě, jak bych si asi představoval.

14. A myslíš si, že ta cílevědomost je, že si dokazuješ sobě, že to zvládneš nebo okolí?

No. Já si myslím, že tehdy určitě. To byl nějaký způsob realizace, že jsem byl ve třídě, kde byly mistryně v plavání, nějaký crosscountry, v nějakých sportovních třídách jedna z mála, což je celkem paradox, že jsem šel do sportovní třídy, že mě tam dali a takže možná to s tím souvisí, že jsem chtěl ukázat, že jsem lepší v něčem jiném. Dělal jsem všechny ty matematické olympiády a tyhle ty věci.

15. A dvě vysoké školy...

Dvě vysoké školy najednou. Tu jednu jsem nedostudoval. Škoda, ale byl to takovej boost na sebevědomí. Ty přijímačky všechny, všechno to s tím související i ty školy. Se mi dařilo docela, různé projekty, co jsem dělal jako navíc, ty soutěžní, jako jsem soutěžní typ.

16. A kde si čerpal nebo čerpáš sílu?

Tak obecně. No to je dobrá otázka. Snažím se dělat věci, co mě bavěj, rád chodím do přírody, obecně, ale jako v souvislosti s tím postižením. Já už mám pocit, že už jsem s ním tak jako vyrovnaněj, už to není něco, co bych musel sám v sobě řešit.

17. A dřív?

To bylo právě hodně ta realizace v jiných částech oborech, v jiných věcech, ve kterých se mi dařilo. Plus jsem se snažil dělat i jiný, co mi nešly, ale...a ty kamarádi. To mě hodně provázelo tou střední školou, tím gymplem. Jsme taková dobrá parta.

18. Co by se podle tebe mělo změnit ve společnosti ve vztahu k tělesně postiženým. A jak si myslíš, že je na tom dneska společnost v tomto ohledu?

Tak já začnu od konce. Já si myslím, že se to hodně posunulo v posledních 25 letech, když se člověk podívá, jak vypadaly ty léčebny nebo vztah k postiženým za komunistů a teď, tak to je úplně neskutečnej posun. Myslím, že to jde jednoznačně správným směrem a co by se mělo změnit. Já si myslím, že by se měli asi nějakým způsobem podporovat v zaměstnávání a vzdělávání hlavně. Myslím, že vzdělávání je úplně klíč všeho, že jako uzpůsobit vzdělávání. Myslím si, že třeba ta obchodní akademie v Jánkách je tak celkem dobrej příklad. Úplně nevím, kdo tam učí a jak učí, ale že je to tak zároveň rehabilitace a

zároveň učení s ohledem na ty limitace každého a pokud to prostě někomu myslí a je na vozíku a má to špatně s rukama, tak není absolutně důvod, že nemůže dělat právníka nebo něco. Přizpůsobovat ty kompenzační pomůcky do práce hlavně, aby byly možnosti toho vzdělávání, což je třeba příklad Brna, což je středisko Terezia, jestli si to pamatuju správně. Já jsem to tedy nepotřeboval, že se tam dalo opřít, že třeba kamarádi, co byli nevidomí, tak dostali asistentku, když bylo potřeba nebo někdo chodil na přednášky a nahrával jim to a zařizoval ty přepisy, aby si to mohli oni pak upravovat, takže toto. Ale někteří lidi jsou, když se ještě vrátím, skočím zpátky k té společnosti. Někteří lidi jsou prostě hloupí a budou asi na každého koukat skrz prsty, když bude trošku jinej. To se asi nezmění jen tak, ale to je pak s vývojem té společnosti, že s tím zařazováním z hendikepovaných do normální práce a nevyčleňování se, to je myslím nejhorší věc.

19. A jak si myslíš, že by byl ideální přístup jednotlivce, když se setká s nějakým tělesně hendikepovaným? Jak by se jako měl chovat k němu?

Já myslím, že právě úplně normálně, že by to nemělo být nějak jako soucit a falešnej soucit jako pro každého. To je jedno, jestli fyzicky hendikepovanej nebo nemocnej nebo mám ekzém nebo něco prostě. Úplně normální, pokud vidí, že potřebuje pomoci najet na schod, tak se ho zeptat a ne automaticky ho chytat a vzít s respektem, ale normálně.

20. A co by si vzkázal lidem, kteří se ocitnou ve stejné situaci jako ty?

Tak já s tím, že jsem se s tím narodil. Těžko se vzkazuje novorozencům, ale je asi potřeba se dívat na to s nadhledem, i když to může být někdy těžký. Ta tendence k sebelítosti nebo je asi u každého člověka, který je hendikepovanej, jak se do toho daleko snáze spadá, protože tam je oblast, která tam vždycky bude nějaká jako slabší. Takový ty pocity, proč zrovna já. To je takovej začarovanej kruh. Nestoupit do toho a spíš se snažit v tom hledat to pozitivní, pokud to tam je, nebo zaměřit se spíš na ty svoje silnější stránky, to co pomohlo mně. To se lehko říká. Nedostat se do sebelítostného kruhu, ale nedostat se tam.

21. Máš pocit, že jak si říkal ty silný stránky, že tě to nějak formovalo, že třeba, bys chtěl dělat, něco jinak kdybys byl zdravý. Ted' jako chtěl jsi sportovat, ale vlastně to neděláš, protože to vlastně moc nešlo.

Tak já se snažím sportovat rekreačně, jako hraju třeba badminton normálně se zdravejma, ale tím, že to hraju dlouho, tak se jim jakž takž vyrovnám, ale kdyby to hrál

někdo, tak dlouho jako já, tak mě úplně smete s tím, jak nedokážu uběhat všechno, ale já jsem zapomněl otázku. Já jsem se zase dostal do myšlenky pryč.

22. Spíš jsem se chtěla zeptat ještě k tomu formování, jestli si myslíš. Ono je to těžko říct, když ses s tím narodil. Jak moc si myslíš, že to ovlivnilo tvoji osobnost?

Já to v tuhle chvíli asi nějak moc úplně si to neuvědomuju, jako že by mně to nějakým výrazným způsobem ovlivnilo ten můj život. Trošku mám prostě výhodu, že jsem se nikdy nemusel živit rukama, protože mi to myslí. Jako nedovedu si moc představit, jak by to bylo, kdybych neměl na to studovat vejšku, neměl na to studovat školy, který chci a musel se nějakým způsobem živit rukama. To by bylo asi výrazně horší pro mě, že v tomhle tom vlastně hřeším na to, že mi to myslí tak, že nikdy jsem se nemusel ani nějak extra učit. Ale no spíš myslím, že mě to bude formovat do budoucna, že si uvědomuju, že to tělo skončí to svoje fungování dřív než u ostatních, že mám třeba o 20 let méně chození, než mají zdraví a teď si to asi v těch 28 letech tolik neuvědomuju, ale za 10, 20 let to bude myslím jako velkej strašák přede mnou. Asi bych měl nějak výrazně víc cvičit a pořád to nějak sunu před sebou, nedělám to a trošku se bojím, že to jednou vybuchne a už nebude návratu. To si myslím, že je asi další věc, co si uvědomuju pořád, ale neuvědomuju si to na té vědomí úrovni, ale mám to někde zatlačený v hlavě, že prostě mám v 60 před sebou vozík. Jako, ale třeba se medicína změní natolik, že dostanu novou ruku a budu napůl robot.

23. Takže myslíš nějakou konečnost nebo nechci říct smrtelnost, ale nějakou. Nevím, jak to říct.

Mám pocit, že to tělo bude degradovat rychle, že to cítím na sobě, že tím jak to je nevyvážený, takže to prostě bolí. Možná tím víc, že skončím o berlích a pak na vozíku dřív. Snažím se nějakým způsobem stihnout všechno, co jde, nevím, jestli to je správný přístup. Možná jsem odvážnější v některých věcech. Moc nemyslím na to, co bude v 70.

24. A to ještě s tím taky souvisí. Říkal si s tou bolestí. Provází tě jako častěji nějaká bolest, jak si říkal o těch zádech a jestli si prošel nějakými operacemi kvůli tomu.

Kvůli vyloženě zádům ne. Byl jsem několikrát na operacích jako s tou nohou, aby mně narovnali klenbu, to mám traumatizující zážitky, že to byla ještě doba, když nemohla být se

mnou mamka v nemocnici, prostě nemohli být rodiče s dětma a bylo to v Praze. Mně to podávali tak, že mamka nemohla přijet, protože kojila ségru. A já jsem měl pak strašně jako negativní vztah hodně dlouho k ségře kvůli tomu. Já jsem trpěl hodně takovou záští. Potřeboval jsem najít toho viníka, tak jsem to šoupl tímhle směrem. Jsem snad po ní do 14 let nejedl vůbec nic.

25. Ty si po ní nejedl?

Já jsem po ní nejedl. To byl můj výraz odporu.

26. Jako, že si po ní nedojídal?

Nic jsem nejedl. Pokud ochutnala Eliška, tak už jsem nejedl.

27. Ježíši, takže v dětství si byl víckrát jako v nemocnici? Na nějakých operacích?

Já jsem měl dvě operace, do 6 let obě dvě a pak už vyloženě jen ty lázně a pak jsem si tak blbě na lyžích zlomil nohu, to byl následek i toho postižení. Jsem se neudržel prostě. Potom lyžování už byla jedna strana vyčerpaná, vyflákal jsem se tak blbě, že jsem byl měsíc a půl v nemocnici a pak ještě sádru. Tak to bylo asi tak jediný asi. A teď mě bolí a to bolí často všechno. To sedavý zaměstnání to není nic pro mě a sedavý zaměstnání 300 hodin za měsíc, to není vůbec pro mě.

28. To asi pro nikoho.

To asi pro nikoho.

29. Co ti ten handicap vzal a dal?

Já si teď neuvědomuju, že by mi teďka něco vzal. Ale uvědomuju si do budoucna, že mi vezme do to zdraví ve stáří a že to bude čím dál tím horší. No možná mi vzal ten pocit bezstarostnosti v tomhle tom ohledu, když to vezmu takhle. No a co mi dal. Asi nahléd nad některýma životníma událostma a věcma, když asi přirozeně úplně nejsem ten typ, který by si ze všeho dělal hlavu, ale v tomhle tom asi jo. No.

Příloha č. 5

Přepis rozhovoru – žena 24 let, diagnóza – Frustní centrální reziduální kvadruparéza s extrapyramidovou hyperkinezou - postanoxickým subkortikálním myoklonem a středně těžkým zrakovým postižením v důsledku anoxického poškození mozku

1. Popiš mi svůj příběh od chvíle, kdy se ti to stalo, jak to vlastně probíhalo, jak si to prožívala.

V červenci 2010 jsem se topila, nepamatuju si to vůbec, probrala jsem se až po několika týdnech v nemocnici, nevěděla jsem, co se stalo, a myslela jsem si, že mám spálu, protože jsem měla takové divné sny, protože do mě narvali tlumící látky, dost a já jsem pak měla až halucinogenní sny, že se mi zdály hrozně divný věci. Byla jsem v takovém dvou a až třítydenním stavu, kdy jsem se prostě potácela v takových napůl snech a napůl realitě. V takovém tom bdělém stavu, ale v takovém, v takový mlze jsem to hrozně měla. Pak jsem byla převezena z Motola do Kladna, tam jsem chodila do takový speciální komory, kde mi okysličovali mozek, tak tam jsem konečně začala vnímat, že se kolem mě něco děje, že se to nějak řeší. Měla jsem hrozný šok, když mi řekli, co se vlastně stalo, já jsem tomu vůbec nemohla věřit, že jsem říkala, že prostě umím plavat, že se tam koupu celý život a že to není možný. Takže vlastně jsem vůbec nemohla pochopit, že zrovna tohle. Je to vlastně hrozně zvláštní nepamatovat si něco takhle důležitého, že člověk měl párkrát nějaký okno, že si třeba nepamatuješ hodinu z nějaký párty, že seš nalitá, ale tohle je něco úplně jiného než okno. Tohle je prostě několik dní, které ti chybí a ty jako musíš věřit těm lidem. Je to jako v těch filmech, kdy ty lidi ztratí paměť a někdo jim prostě říct co se stalo, musí věřit těm lidem kolem, že to je třeba jejich manžel a oni si to nepamatují. Já si vůbec nedovedu představit a no prostě vůbec je divný si něco tak důležitého nepamatovat a no pak se to začalo postupně nějak zlepšovat, začala jsem se trošičku hýbat, byly hrozně bolestivé ty rehabilitace. Víím, že už jsem na to vůbec pak neměla sílu, že to strašně bolelo, ale já jsem to furt dělala s tím, že to bude na chvíli. Jakože to vydržím a za chvíli, že to bude dobrý a ještě jsem byla přesvědčená, že v zimě pojedou na hory. Jako úplně šíleně zkreslený jsem to měla, hrozně jsem to jako vlastně podceňovala, nevěřila jsem, že je to takhle vážný. Furt jsem žila v tom, že trošku průser, ale jako, že mám nějak poškozený mozek to mi vůbec nedocházelo. Ale pak mi bylo divný, protože furt tma. Jsem zjistila, že nevidím. To bylo taky divný a takový to no, jak

dlouho to bude trvat. Na to, že člověk zjistí, že nevidí, tak jsem neměla žádný velký hysterický jako žádnou velkou reakci. Já si myslím, jestli jsem nebyla pod nějakýma práškama. Nebo fakt nevím. Ale možná jak kolem mě byli furt ty lidi, tak jako byli hrozně klidní. To taky udivuje, že oni byli fakt klidní a oni dlouho nevěděli, že nevidím, protože já jsem se nemohla hýbat, nemohla mluvit a nemohla jsem nijak naznačit a ani mi to nedocházelo. Myslela jsem, že je tma, protože furt jako spím. Byla jsem v takovém polodivném bdění a pak už ze mě vyprchaly nějaký ty látky, tak jsem si uvědomovala, že prostě nic nevidím, ale nemohla jsem jim to říct a oni se se mnou snažili domlouvat skrz třeba obrázky, jakože abych jim to ukazovala, ale já to neviděla. Vlastně ta situace, kdy člověk nemůže absolutně nic říct. To je prostě hrozný. Jakože mi byla zima nebo teplo úplně základní věci nebo jsem měla hlad a já to nemohla říct. Vlastně jako kdyby nemluvně, ale v těle dospělého člověka, který si ještě naprosto uvědomuju, co se kolem něj děje.

2. A jak si to teda pocítovala? Já si to představuju jako hroznou beznaděj.

No, hroznou, ale já jsem jakoby brečela vzteky, protože jsem jim nemohla vysvětlit, že chci vyčistit zuby třeba a oni mi je předtím třeba vyčistili a vztekali jsme se 10 minut nad tím. Jako snažila jsem se jim říct, ať jako umyjou ten kartáček a máme doted' třeba s tetou takovou historku, že ona byla ze mě úplně na dně, úplně zoufalá, že mi chtěla pomoc a nevěděla, co já po ní chci. A já už uměla říkat jako krátký slova a hrozně mě to vysilovala. Já jsem jedno slovo říkala třeba půl minuty a fakt strašně těžký. Umýt. A oni, co umýt. Jsi umytá, ne kartáček. Co kartáček? Chceš učesat vlasy? Tak mi začali česat tu holou lebku. Jako pro mě bylo největší trauma, že nemám vlasy. Já jsem zjistila... Oni mi dali ruku na hlavu. To si říkám, to jste neměli dělat a jako to, že nemám vlasy to jsem vůbec nepochopila. Možná v té chvíli mi začalo docházet, že je to vážný. Proč člověku ostříhají vlasy? Tak to je rakovina nebo prostě nějaký nádor, něco jako hrozného s hlavou, to už ti začne docvakávat, že se něco děje, když nemáš vlasy. Ale nepamatuješ si, proč nemáš vlasy. Pak jsme se dohadovali fakt strašně dlouho a vím, že ona brečela, já brečela, strejda byl na nervy a to bylo furt. Umýt chceš, tak mi znovu umyli obličej, umyli mi ruce. Už seš umytá. Ne. Už mi takhle tekly slzy. Ne. Jenom jsem řvala. A jakože umýt, co umýt. Kartáček. A oni umýt kartáček. A jakoby jim fakt došlo, ty seš úplně blbá, ty se tady s námi deset minut dohaduješ jenom proto, abys měla jako správně umytý od pasty na zuby ten kartáček. To si snad ze mě děláš srandu. To do dneška nechápou, co to bylo za obsedantní jev, že já jsem prostě lpěla na tom, jako kdybych tam měla umřít, tak bych si to prostě vyhádnala. Takže jsem vlastně denně jako chtěla tisíc

věcí, jako v pohodě. A to, že jsem se neuměla domluvit s nima, aby mi umyli kartáček. To byl můj životní skandál. To byly ale takové samé situace. Vždycky mě zdrtila nějaká blbost, jako relativně blbost nebo třeba to, že nemůžu jako zpátky do školy. Já jsem byla hrozně dezorientovaná, pak mi někdo řekl, že už je září. A páni, já musím do školy a pomalu, že bych se začala zvedat a jít. No, to asi v září úplně nezvládneš, tak si to trošku posuneš. Tak to je paráda, paráda, tak to je super. Tak půjdu do školy třeba až v zimě. Jsem z toho původně měla jakoby radost, vlastně nějakou skrytou, že jakoby jsem si moc neužila léto, takže mi vlastně prospěje, když budu mít ještě chvíli volna a vůbec mi nedocházelo, že tam ležím, ani se nehnu, nevidím. Ale měla jsem vlastně vcelku radost, že nemusím do školy. Takový to byl vlastně přístup a pak, ale právě ten zlom, kdy už se mi zdálo, že to trvá tak jako moc dlouho a že už je to takový nebezpečný a pak když mi vlastně došlo, že pak vlastně jako už je říjen, ale já furt nejsem v té škole. Ale počkat to je blbý, protože ti mí spolužáci, když já se vrátím za rok, tak už tam prostě nebudou. Já jsem začala hrozný drama kolem toho, že do té školy už vlastně chci, protože jsou tam ti moji spolužáci a já prostě nepůjdu do školy s nějakou jinou třídou. Fakt takovýhle kravinu jsem řešila. Jako potom jsem řešila takový píčoviny. Vůbec to nechápu. Ale asi to byl nějaký druh obrany, že prostě...

3. Že sis vůbec nepřipouštěla ten stav vůbec?

No vůbec. Já jsem to hrozně popřela, a proto to byl takový šok, že je to realita. Já jsem to měla hrozně popřený. Tyhle ty tendence mám pořád jako bagatelizovat a furt... Jako třeba když jsem měla mít státnice, tak jsem si řekla. Jo prostě, vždyť je to jenom škola. Mně to pomáhá, že jsem zažila něco takhle hrozného, že když pak přijde nějaká jako školní povinnost, která všechny hrozně vystresuje, tak já si to dokážu tak shodit na tak strašně nízkou úroveň důležitosti, že z toho prakticky nejsem ve stresu. Takže si říkám, to není důležitý. Nebo prostě, že si to tak shodím pro mě vnitřně důležitý jako je, ale dokážu si to tak bagatelizovat, že vlastně já se zbavím nějakého napětí, což je někdy dobrý, ale v téhle chvíli to bylo dost nebezpečný. Potom teda až zpětně.

4. Takže když jsme byly v té nemocnici, tak jsi to řešila takovýmto způsobem?

To jsem řešila, postupně jsme cvičili, ale pak tam byl hrozný moment, když jsem šla na kontrolu do nemocnice na oční. Nejdřív řešili životní funkce, pak až po nějakém čase se řešilo, co teda vlastně s těma očima, protože si s tím nikdo moc nevěděl rady, tak mě poslali

na nějakou kliniku a tam vlastně to bylo hrozný, jako mám na to hroznou vzpomínku, protože jako tam mě na tom vozíku dotlačili k nějakému přístroji, tam mi zapíchali takový elektrody do hlavy, dost to bolelo. Na koncích nějaký jehly. Nevím, co tam bylo. Udělali mi nějaký hrozný vyšetření, já jsem z toho vůbec nic nepochopila, nic jsem neviděla. Oni chtěli, ať koukám do nějakého... já hlavně vůbec nevěděla, nějaký hrozný vyšetření. Poslali mě ven na chodbu a za nějaký čas mi řekli, že jsem se zase vrátila, že je to vlastně hodně hluboko, že v tom mozku, oči máte úplně zdravé, že je to prostě v mozku, takže Vám nemůžeme říct, jak to bude vypadat. Může se stát, že se vám zrak vrátí za rok, ale může se stát, že se vám nevrátí nikdy. A takhle jsme skončili. A to bylo takový, to byla fakt pecka, to bylo hrozný a no to bylo třeba už někdy na konci září jsem se vrátila domů a byla jsem doma chvíli třeba 4 dny a šla jsem do Kladru, protože to bylo výborný. Zase máma zařídila, že mě hned vzali, že jsem fakt dlouho neležela doma. A taky hrozný trauma z toho jít. Taky jsem si představovala, že až půjdu na tu rehabilitaci, že budu, jakože relativně v pohodě, že budu vidět a že tam budu chodit na nějaké procedury a spíš jsem si jako myslela, že jedu do lázní. Úplně zase šílený. No a najednou přišel čas tam jít a já jsem pořád neviděla, byla jsem na tom vozíku a ještě jsem vypadala jak 12 letý kluk, jakože prostě hrozný. To vím až zpětně, protože jsem díky bohu tenkrát neviděla. To mi možná zachránilo, že kdybych se viděla, tak si asi vypojím hadičky a no. Pak jsem začala cvičit v tom rehabilitáku.

5. Ty jsi tam měla nějakou asistentku?

Ne, tam prostě ráno mě vzal nějaký sanitář, dovezl mě před dveře. Tam mě nechal stát, já čekala, dokud si mě tam někdo nevzal. Já jsem neviděla vůbec nic, tak kdyby na mě někdo zapomněl, tak tam stojím celý den. No a pak prostě časem mě to přestalo bavit a začala jsem zkoušet jezdit sama. Jenže pak se postupně, pomaličku začal rozšiřovat ten zrak, že jsem třeba viděla kousíček zorného pole, takže když jsem se hodně soustředila, tak jsem dokázala poznat, co to je třeba za člověka podle hlavy, když jsem našla tu jeho hlavu v tom obrovským černým prostoru a když se mi to začalo víc rozšiřovat, že jsem třeba viděla jakoby siluetu nebo viděla jsem třeba metr čtvereční, tak jsem se začala pokoušet orientovat v tom rehabilitáku a to byla teprve sranda, protože jsem tam omlátila všechny rohy. Vždycky jsem jela na tom vozíku a naprala jsem to hroznou silou, protože jsem třeba neviděla nějakou překážku, tak jsem si furt mlátila do kolen o lavičky, vždycky jsem vzala nějaký sloup, okno. Fakt hrozný, tam mi chtěli dávat helmu, zabalovat mě do molitanu, zakazovali mi jako, abych se tam pohybovala sama. Protože já už jsem potřebovala právě tu svobodu v tom pohybu

aspoň takhle, aspoň nějakou rebelii v podobě toho jako, že někomu ujedu, jakože fakt hrozný. No a to bylo teda na podzim, na vánoce jsem šla domů už myslím a dali mi to jako s přerušením, protože jsem byla hodně unavená, hrozně mě to posouvalo, ale i unavovalo, takže mě pak dali třeba na 2 měsíce domů a pak na jaře mě tam vrátili zase na dalších třeba pět měsíců. To byla opravdu hodně dlouhá rehabilitace a tenkrát zase, abych nekecala. Když jsem v létě odcházela, tak už jsem jakoby vlastně docela viděla. Ted' nevím, jestli nekecám. A dostala jsem to chodítko, byla jsem schopná jako chodit se strašnou pomocí, rozhodně jsem s tím nechodila jako někam sama. No a pak jsem jela na dovolenou. To bylo zvláštní, já jsem vlastně rok, přesně rok po úraze jela na 17 dní do Chorvatska, jakoby že do moře, bez jakékoliv vesty, kruhů, ničeho. Jakože jsem se tam nějak plácala na mělčině, pak jsem se tam málem utopila znova, že mě teta přejela lehátkem. Jako šílený věci jako jsem se vůbec nebála, jako z té vody nemám žádný respekt nebo tak. A myslím, že mně to prospělo, že jsem se hrozně dobila na tý dovolený. To jsem právě byla s tou tetou s kartáčkem, se strejdou a sestřenicí. Ještě s nějakýma jejíma kamarádama, a to bylo 10 dní a pak se jakoby vyměnili. Mě tam nechali a přijela máma s bráchou a jejím přítelem. Vlastně já jsem tam už žila a oni se tam u mě střídali, to bylo skvělý jakoby. To mi fakt prospělo, vlastně jsem pak nastoupila na tu střední, takže vlastně ten rok jsem měla hrozně nabitý. Jsem byla pořád někde a to ještě potom, když mě pustili někdy na jaře z jedné rehabilitace, tak jsem nastoupila ještě v Praze na rehabilitaci, že já jsem vlastně vystřídala hrozných míst a vlastně pořád jsem jenom cvičila a pak jsem jela na dovolenou a pak jsem nastoupila do školy. Prostě to bylo takový, že moc vlastně nebyl čas o tom přemýšlet. Mám pocit, že tím jak to bylo vlastně fajn naplánovaný, že vždycky když jsem někde končila, tak bylo naplánovaný něco, když jsem končila tam, tak jsem jela na dovolenou, že tam nebylo žádný hluchý místo, tak jsem fakt neměla čas spadnout do nějakých depresí. To mi vlastně přijde dobrý, když je to vlastně, když to vlastně sedí. To mi přijde blbý, když se někomu něco stane a čeká 3 měsíce doma na rehabilitaci. To je jako úplně nejhorší, co se může stát. Za první to tělo zakrní a za druhý ten člověk je z toho hrozně nešťastný, jako, že nikdo s ním nic nedělá, neví, jestli v tom těle jako, co má dělat, jestli může nějak cvičit nebo jestli si to ještě víc nezkurví, když bude cvičit. Jako. Tohle je fakt blbý.

6. Co ti pomáhá s vyrovnáváním?

Tak jako s tím aktem té nehody jsem vyrovnaná, to mě z toho, žádný trauma necítím, asi i proto, že si to nepamatuji, takže to že se mi stala nehoda, pro mě není nic hrozného, ale co se týče těch následků, tak mi pomáhá no hlavně to, když mám přizpůsobený ty podmínky

k tomu, že prostě vlastně můžu dělat, co chci, když prostě necítím nějaký omezení ve smyslu, že chci dělat něco, co mě baví a nejde to. Takže mě baví, když se můžu věnovat věcem, který mě nějakým způsobem naplňují. Když se vídám třeba s lidma, moje rodina mi pomáhá od začátku, no. Asi hlavně ty koníčky a lidi.

7. Jaký konkrétní věci nebo situace?

Tak třeba ty koníčky. Tak co třeba ráda. Ráda kreslím, spíš maluju, koukám na nějaký pěkný filmy. Čtu docela teďka hodně, chodím ven. Ráda jím.

8. Co naopak vlastně nepomáhá? Kdy jsou krize?

Když zjistím, že něco nejde. Hrozně mě jako vnitřně žere. Když třeba je dejme tomu nějaká nabídka třeba školní praxe nebo, dejme tomu, že se objeví něco, co třeba bych v budoucnu ráda dělala, ale uvědomím si, že to prostě nejde fyzicky.

9. Máš nějaký příklad, proč to třeba nejde potom konkrétně?

No těch je spousta. Třeba se objeví možnost nějaký zajímavý praxe a je to na druhém konci Prahy. A mně už takový prkotiny udělají problém, protože mám vlastně problém s cestováním jako po Praze celkově a když někam chci jet třeba taxíkem, tak to vyjde hrozně draho. Takže jako není možný, abych denně dojížděla přes Prahu třeba na praxi. Takže to mi vlastně vadí, že jsem odkázaná na spoustu věcí, vybírám podle toho jaká je tam doprava dejme tomu, jestli jsou tam třeba schody, že prostě se vybírají. Nevím. Dám příklad.

Třeba bych si vybírala, že půjdu do divadla a tu hru nebo to divadlo bych si vybírala podle toho, jestli jsou tam schody. A když to řeknu úplně takhle pitomně a to už mi už přijde hodně omezující. Vybírat si něco na základě toho v jakých prostorách to je.

10. A když tyhle věci nejdou, tak jak to prožíváš? Popiš, co cítíš, když to nejde.

To jsou většinou věci, které mě nijak extrémně... Že to nejsou životně důležité věci, že to jsou věci jako právě jít někam se pobavit nebo něco vyřídit, tak jsem prostě v tu chvíli jsem naštvaná nebo mrzutá, trochu smutná, ale vlastně když by šlo o něco důležitého vážného, důležitého v mém životě, tak se to vždycky nakonec nějak vyřešilo. Vlastně s různýma, obnáší to různá zařízení, jako když jsem šla na školu, tak jsem právě nevěděla, jak to bude vypadat s cestama do školy, s pohybem po škole, protože tam jsou schody a vždycky se to

nějak vymyslelo. Někdy dost krkolomně, ale vždycky to nějak šlo. Takže vlastně. Přemýšlím. Jako nezažívám nějaký velký zklamání, že bych prostě zjistila, že něco nemůžu anebo možná už jsem tak nastavená, že jakoby už si vyhledávám přímo věci, o kterých vím, že půjdou, že jako se dají. Nevznáším se v nějakých snech, které jsou nereálný. Teď třeba řeším ten Erasmus, to mě třeba vadilo, když se mluvilo vlastně poslední tři roky ve škole o zahraničních pobytech. Tak jako jsem byla z toho naštvaná, že jakoby hrozně bych cestovala, ale teďka nemůžu. Tak to je věc, na kterou, když narazím, tak to mě mrzí hodně. Že se nemůžu sebrat a vypadnout, nezávisle na lidech. Nejvíce, co mi vadí je ta závislost na jiných lidech. Jako, že kdyby bylo na mě, tak jako bych byla o dost větší solitér, než jsem teď, že bych se ještě míň, asi no. Asi bych potřebovala lidi mnohem míň, kdybych je nemusela potřebovat. Tak nějak. Ale vlastně v souvislosti s tím studijním pobytem to teď aktuálně zrovna vypadá, že by to i mohlo vyjít. To bude fakt super. Jsem zvědavá, jestli to vyjde. Jestli jo, tak vlastně to jenom dokazuje, že ty překážky nikdy nejsou hrozný, jak se na první pohled zdá.

11. A jaké byly třeba nejlepší momenty od té doby. Jestli si vzpomeneš, co ti fakt pomohlo.

No tak určitě, když jsem zjistila, že moji kamarádi mi třeba berou pořád stejně, že na mě neberou nějaký přehnaný ohledy, že ke mně přistupují, jako samozřejmě jsou ohleduplný, a netahají mě do nějakých nebezpečných situací, ale zároveň na mě nekoukají jako, že by se mě třeba báli, nebo že by se mě báli kritizovat, to jakoby někdy cítím z cizích lidí, a to mi hodně vadí, že se mnou třeba nějaký profesor nebo někdo cizí jedná jakoby opatrněji než z jinými lidmi. Hodně vadí. A proto jsem ráda, že lidi co mě znali dřív, tak na mě koukají jako úplně jinak než lidi, co jsem poznala až potom. No, neříkám, že jedno je horší nebo lepší. Mám ráda, když se ke mně přistupuje jako prostě normálně a jaká byla ta otázka. Já jsem se zakecala.

12. Jaký byly nejlepší momenty?

Nejlepší momenty. Tak určitě když jsem se vrátila na školu, protože vlastně potom úraze jsem byla rok doma. Bylo to v době, kdy jsem dokončila druhák na střední. Takže vlastně po tom roce jsem se dokázala vzchopit, že oni teda původně tam se řešilo, že by mě třeba dali na nějaký gymnázium pro zrakově postižený, protože vlastně v době, kdy se rozhodovalo, jestli nastoupit do školy jsem ještě pořádně neviděla. A řešilo se hodně, jestli vlastně vůbec zvládnu tu školu. Protože já jsem vlastně studovala obchodní akademii, bylo to

50 km od domova, takže internát. Byly tam troje schody do školy, troje schody na internát, takže fakt úplně všechny překážky, co můžou být, tak tam byly, ale já jsem si někým způsobem jako potřebovala se tam vrátit. Nedokážu vysvětlit proč. Chtěla jsem dokázat, asi dodělat to, co jsem začala.

13. Tady k tomu ti rovnou přeskočím právě k otázce, jaký byl právě návrat do té školy?

To bylo zajímavý. To si pamatuju doteď, že jsem se toho hodně bála, opravdu hodně moc. Možná víc než třeba některých prohlídek u doktorů nebo tak, tohle bylo fakt silný. Řešilo se právě tohle a právě jsem si uhádala, že se vrátím do té školy, tak se hledal asistent, takže já jsem vlastně nastupovala po roce, co jsem byla pryč, úplně v jiném stavu, vypadala jsem jinak, do úplně jiné třídy vlastně o rok mladší, že vlastně ti mojí spolužáci ze školy, tam byli, byli o rok výš. A šla jsem vlastně k jiným lidem, šla jsem tam s asistentkou, bylo mi 18. Připadala jsem si jak největší exot, prostě takový ty všechny pocity, co má člověk, když se něco rapidně změní. Je to škola plná pubertáků, takže jakoby myslím, že ty moje představy byly o dost děsivější než realita jako extrémně jiný. A myslím, že jsem byla hrozně nervózní, to ještě bylo vlastně, že na konci srpna mi umřel kamarád a já jsem v září nastupovala do školy, třeba týden potom, že to jako bylo možná, když si to tak vezmu, tak na druhou stranu jsem tak to nějak neřešila v té době takový ty banální věci, že jsem byla, bylo to hrozně náročné období, ale měla jsem v hlavě o dost vážnější věci a asi jsem vypustila takový ty běžný strachy, jak mě ty lidi přijmou. Takže to mám už teď v mlze, ale když jsem nastoupila, že se tak ke mně chovali skvěle, měla jsem hrozné štěstí na tu učitelku, že fakt jako všechno zařídila. Jednala se mnou dost narovinu, i když občas mi přišla přestarostlivá, ale to ona je jakoby na všechny. Ona je hrozná ochránitelka. To nebylo asi jenom vůči mně a ti spolužáci byli jakoby skvělí. Já jsem teda 2 nebo 3 znala, tak jako zběžně znala už předtím. Oni byli super. Oni ze začátku to tak je, když přijdu do nového kolektivu tak ti lidi, jakoby že moc nevědí, tak jako že se snaží být hrozně milí, hrozně citliví, tak jako v rukavičkách anebo naopak se se mnou nebaví vůbec. Že ještě na té střední to bylo tak, že kdo nevěděl jak, tak radši se se mnou nebavil vůbec a pak časem zjistili, že vlastně na to dost kašlu a že si ze sebe dělám dost srandu a že se z toho prostě nezblázním. Tak jako jsme se dopracovali úrovně až si ze mě začali dělat srandu i oni. A bylo to v pohodě, jako že jsme to brali, no že se to nějak jako srovnalo.

14. Ještě tě napadají nějaké jako nejlepší momenty?

Jo, no určitě. Když jsem zvládla školu, to taky, tak jsem cítila, že některý mí blízky, jako ač to se mnou myslí dobře, tak jakoby hroznou nedůvěru jsem v nich cítila, jako že máma ta mi věřila, to jo. Ve všech jsem měla oporu, ale stejně jsem jakoby věděla, že tak jako a nechceš třeba ještě rok počkat. Jako, že nebyli úplně nadšení, že se vracím do školy a věděli, že to bude těžký. A myslím si, že ani moc nevěřili, že to jako zvládnou. Teď mi to zní dost hrozně. Ale mám pocit, že některý z nich byli fakt nedůvěřiví. Pak jsem to zvládla a pak vzali mě na výšku, že jsem se cítila zadostiučiněna. Jako že prostě jsem to odbourala a u toho bakaláře jsem to měla dost podobný, další level, jako že se z toho neposeru.

15. A jako další momenty?

No asi úplně nejhorší to bylo 2 roky potom, po tom úrazu, že jakoby mi došlo, že to je trvalý. Já jsem to ze začátku zvládala extrémně dobře a to proto, že mě moje okolí upevnilo v tom, že to bude jakoby dobrý. Já jsem jakoby šla dál, že budu hodně cvičit a za rok budu zdravá a pak jsem si říkala, tak za rok úplně ne to je trošku bláznivý, tak to bude trvat trošku dýl, ale tak jako jsem ve škole a tak nějak to během toho třetíáku skoulím a ve čtvrtáku už budu zdravá. Tak nějak jsem měla takovou nereálnou představu. Ale když mi po těch 2 letech v zimě před tou maturitou, když jsem jako začala, začalo mi docházet, že důležité momenty v mém životě jakoby už budou poznamenaný tímhle tím. Jako třeba jsem si myslela, že na maturitáku už budu normálně zdravá. A ono ne. To mě tak jako kdyby... vždycky když přijde nějaký důležitý životní moment, tak si to nějak víc uvědomím. Třeba když jdu na svatbu někomu nebo když dokončím něco, tak jakoby u toho. Mám radost, ale zároveň ne tak silnou, protože u toho mám takový to, že třeba co bych dělala teď, kdybych byla zdravá, ale já si většinou pak uvědomím, že kdybych byla zdravá, tak bych se nikdy nedostala tak daleko, protože mi nikdy na ničem moc nezáleželo a myslím si, že bych prostě nebyla tak cílevědomá, kdyby se mi to nestalo. Takže vlastně se tím moc netrápím, tím srovnáním, kdybych byla zdravá, protože vím, že já bych na tom nebyla o moc líp. Možná bych skončila nevím, někde ve škarpe, ale už bych byla mrtvá a stejně takže...

16. Co myslíš, že by ti to dalo. Jak si zmínila tu cílevědomost. Když bys třeba jako řekla, co ti vzalo a dalo.

Hrozně moc mi to dalo. Dalo mi to spoustu nových lidí jako během té léčby i potom, co jsem procházela ten život, tak jsem poznala spoustu zajímavých lidí. Poznala jsem spoustu

zajímavých jako životních příběhů i třeba během té rehabilitace, když jsem potkávala ty různé nemocný lidi, myslím, že i díky tomu jsem se dala na ten obor, který dělám a myslím si, že se mi změnila docela povaha, že jsem byla hrozně lehkomyšlná, že někdy možná trochu mrcha na lidi anebo taková. Vůbec nevím, jak to říct. Prostě jsem. No. Asi jsem byla trošku blbka a moc jsem si ničeho nevážila a že vlastně mi to dalo jako úctu k lidem, k životu, nějakou tu cílevědomost i uvědomění si možná té smrtelnosti, že vlastně jsem zjistila, že vlastně chce ten čas nějak efektivně, smysluplně využít, protože člověk nikdy neví, kdy to přijde. Takže není občas špatný si připomenout, že člověk má nějakou omezenou lhůtu. Myslím, že mi to i změnilo vztah se spoustou lidma, že třeba hrozně mě to upevnilo s mámou jako až možná moc, že si někdy připadám, že jakoby to chtělo, že jsme trochu srostlý, ale není to nic nezdravého, ale. Tak nějak mi to protřídilo ty lidi. Jako, že ty špatný odpadli a ty dobrý zůstali a upevnilo se to s nimi. Takže to mi hodně pomohlo.

17. A je tedy něco, co ti to vzalo?

Tak jasně vzalo mi to svobodu, svobodu ve smyslu toho pohybu. Já jsem si uvědomila jako, že je hrozně důležitý pro mě pohyb. Já jsem byla docela sportovně založená a hrála jsem několik let volejbal, jezdila jsem na snowboardu. Když jsem měla třeba nějakou, nějaký splín, tak jsem to šla vyběhat, jako že vlastně si uvědomuju, že ten pohyb člověka udržuje v nějaký jako zdravý psychický pohodě. Že lidi vlastně, co běhají, tak jsou nějak víc vyklidnění. Nebo na někoho to funguje a nejde to paušalizovat, ale beru to tak jako že mě to fungovala a tím mě vlastně odpadl nástroj, jak se dostat do pohody. Že to musím dělat složitěji, svým způsobem zdoluhavějším a častokrát si vlastně říkám, tak teď bych si tady vyběhla ven schody a bylo by mi líp, ale neudělám to, protože to prostě nejde. Jako nějaká chůze to prostě není ono. Takže jako pohyb a ještě ve smyslu té svobody právě toho jako těch aktivit. Toho, kdy kam půjdu, s kým kdy kam půjdu, sebrat se a vyrazit sama prostě do kina. Dělat věci, co třeba ani moc lidí nedělá, ale já bych je prostě dělala, protože já jsem ráda sama a ráda se pohybuju i třeba mezi cizími lidmi. Prostě jsem měla ráda, když jsem někam přišla sama a musela jsem se seznámit, musela jsem se zorientovat, musela jsem něco sama zařídit. I jsem byla, jako že sama jsem furt někde pobíhala. Čtyřikrát tam a zpátky proto, abych se prostě prošla a to mi to teda vzalo. A asi i nějaký takový to jako vybrat si úplně svobodně to povolání jakože. Jo. Svoji budoucí práci, že můžu dělat, ale i tak jako nevím. Občas člověk potřebuje nějakou fyzickou sílu nebo přijde klient, který mi tam upadne, a já mu nebudu moct pomoc. Koukám se na to z těch praktických důvodů, že člověk si kolikrát vlastně gestem

hrozně pomůže nebo tě někdo napadne a ty se nemůžeš bránit. Je to takový. V tomhle to je hrozně svazující i třeba ve vztazích. Jakože vnímám, že se mi hrozně omezily možnosti nějakého partnerského vztahu nebo omezily. No jako kdybych si už nemohla tak vybírat nebo mám pocit, že jako to plně chápu, že ty lidi, že chlapi se dívají na zdravé ženské, je to zakódované v nás, že prostě hledáme zdravé partnery a za druhý, já to prostě chápu. Já jsem byla stejná a asi, jako jsem pořád stejná, ale kdybych si měla vybrat mezi vozičkářem a zdravým chlapem, tak ač to zní sebeblběji, tak já bych si vybrala zdravého chlapa, že prostě vím, že kolikrát fakt potřebuju pomoc a nevím teda, jak by to bylo, kdybych byla zdravá, jestli bych v tomhle byla jiná, ale vlastně to nikomu nezalívám, protože si uvědomuji že, trávit čas se mnou znamená spoustu omezení a jakoby nikomu bych a nikoho bych nenutila, aby se kvůli mně držel zkrátka. Takže to je třeba omezující.

18. A tak to co říkáš, s tím vozičkářem to mě přijde logický v tom smyslu, že ty sama potřebuješ pomoc, tak se nemůžeš o někoho starat

To je hodně z praktických důvodů. Nebo že bych prostě no. To je z praktických důvodů, no.

19. To už si dost zmínila, ale zeptám se ještě tak napřímo. Jak se k tomu postavili blízcí, ta rodina, kamarádi?

Tak jako rodina. Máma ta super, ta se toho chopila naplno, až potom bylo těžký jí zastavit, že za mě převzala úplně všechny starosti. Jako kdyby prostě se mě snažila uzdravit všema možnýma prostředkama a pak potom roce, když to bylo nějak jako z toho nejhoršího venku, tak jsme se jako snažily jako vrátit mi zpátky jako ty svoje pravomoce nebo takový to, že si musím něco zařídit. Jako, že ona všechno obvolala, zařídila mi asistentku, zařídila mi školu, důchod, zařídila mi všechno. Pak mi pomáhala, když jsem šla na vejšku, tak mi pomáhala najít byt. Jezdila se mnou na ty vysoký školy, vozila mě na přijímačky. Což je všechno super, ale to je taková praktická pomoc, ale furt jsem tak nějak cítila, že na ní jsem závislá. Takže pak byla docela práce se vrátit do nějakýho původního stavu, ale jinak ten náš vztah se o hodně zlepšil a táta tam to bylo horší. U něj on se o mě nikdy moc nestaral, oni jsou rozvedený a ještě je to alkoholik. Pro něj to byla jako kdyby šance, že to chvíli vypadalo, že se, že to byla taková pecka, že ho to jako vzchopí a že se bude snažit jako se nějak starat a nějak se mi věnovat. Vydřelo mu to chvíli a ještě v době když jsem byla v nemocnici, tak už začal prostě. Slíbil něco a pak nepřišel. Jako s ničím nám nijak moc nepomohl, nenabízel se,

všechno dělala máma s přítelem jejím, takže to bylo takový trošku zklamání, ale jelikož už jich bylo tolik, tak jsem to asi trochu čekala. Jakože jo měla jsem nějaký naděje, jakože to tátu trochu změní, ale jako to už není moje starost. Prostě už vím, že s ním jako nehnu. Jako už mě to ani moc netrápí, bylo pár lidí, který jsem třeba považovala za blízký a nějak to jako úplně nezvládli, ale taky v tom věku, když nám bylo nějakých 17, tak si prostě taky nedovedu představit, jak bych se k tomu postavila, kdyby se to stalo mojí kamarádce. Jako nevím, fakt nevím. Takže byli asi dva lidi, které byli fakt blízký a jakoby se ode mě tak nějak odvrátili, ozvali se třeba až po nějakém čase a stejně už se nám to nepovedlo, i když já jsem byla ochotná to brát jako dobře, tak už stejně jako nezačali znovu se mnou jako nějaký vztah, že třeba snažili se, napsali mi, že by přijeli, ale pak nepřijeli nebo tak nějak. Že to bylo blbý, ale pak zase mám třeba kamarádku, se kterou jsme se roky neviděly a měly jsme jako pěkný vztah, ale ani předtím úrazem jsme se třeba rok neviděly. To byla taková ta kamarádka, co vím, že ji mám, ale nevidáme se prostě pravidelně, vídáme se jednou za čas. A to vím, že s ní to pak bylo takový, že jí to chvílku trvalo, pak se třeba ozvala a jako, že by za mnou nějak chodila. To ne, ale pak jsme se třeba až po letech znovu začaly vídat. Všechno jako kdyby, jako kdyby ten vztah jakoby nebyl narušený. To bylo takový přirozený, že jsme se jednou viděly po letech a vůbec to nebylo divný. Teď vlastně si uvědomuju je to docela zvláštní, ale s ní jsem to brala v pohodě. No. A jinak přemýšlím, koho se to ještě tak týká.

20. Nějaká širší rodina?

No, ty právě byli skvělí jakože, že širší rodina, máminy bráchové, tátovy ségry ještě docela taky, babička s dědou, brácha ten taky byl se mnou hodně, bratrance jako, že ti jsou všichni super. Tam jakoby mě podporovali, třeba mě i vzali ven, když jsem na tom byla ještě hodně špatně, že si i teď zpětně říkám, že byli docela odvážní, že mě prostě na vozíku vždycky někam vyvezli anebo se mnou šli chodit. Když jsem fakt jako sotva stála na nohou, že jako já bych si to třeba netroufla, jako že bych se třeba bála, že mi ten člověk spadne nebo že mu zlámu něco nebo fakt něco, kolikrát mě protáhli, kde všim. Takže jsem jim zpětně docela vděčná, že to bylo takový nějaký můj druh adrenalinu, který mi chyběl, tak občas mi ho jako dodali a nevím, co tak by tě ještě zajímalo o těch blízkých

21. No jak jsi to říkala. Nějaký vztahy se upevnily, nějaký se rozpadly...

Jako no, ale to byly takový vztahy. Prostě vztahy 17 letých lidí, prostě to by se stejně rozpadlo. Jenomže tohle byl takovej šok. To vím, že jsem chvíli řešila hodně. Teď už zpětně

si na to skoro nevzpomenu anebo si vzpomenu, vzpomínám třeba na ty věci, co jsme zažívali předtím, že už mě to nějak nedrásá.

22. Tady to s tím tak nějak souvisí. Kde si čerpala a čerpáš sílu?

Tak rozhodně v odpočinku. Jako že já jsem hrozně někdy unavená, jako jsem víc unavitelná než ostatní. Hodně věcí mě rozruší nebo se mi zhorší různý ty příznaky a potom se jenom těším, až budu doma. Mně prostě pomáhá být jakoby sama a se sebou. Nějakej druh meditace. Neříkám, že přímo meditoval, jakoby nějaký takový aktivity, u kterých se jako vyklidím něco namaluju nebo si tak jako udělám čaj a.... Já třeba moc nedělám, že bych zavolala kamarádce, když je mi blbě. Ale nepamatuju si, že bych to udělala. To vidíš, to je divný. Mně no vlastně mi dost pomáhá ta škola, protože já třeba když jsem delší dobu doma, jsou třeba nějaký prázdniny, tak vnímám, že třeba na mě jde nějaká depka, že je takový to nic, že nemám nějaký program, že většina mých kamarádů už třeba pracuje a jako už nemám moc kamarádů, kteří jsou na škole, takže mají celý týden dost práce. Takže já když mám vlastně volno, tak ho vlastně nemám s kým trávit, protože všichni jsou v práci a to je pak takový hluchý prostor, kde člověk nemusí do té školy. Mám třeba hotový zkoušky, nemusím nic dělat, teď úplně nevím, co s tělem a začnu jako přemýšlet. Někdy mám takový jakoby splíny, že nevím, co budu dělat a jestli vůbec budu mít někdy rodinu, kam to dotáhnu v práci, jestli si vůbec najdu dobrou práci, jestli mě bude bavit, co dělám. Takový prostě nesmysly, co řeší všichni, tak to na mě pak padá a pak vždycky, když se vrátím do té Prahy, do toho režimu, vidím ty spolužáky a řeším ty věci, který mě vlastně zajímají, tak mě to nějak hrozně vrací jako zpátky k sobě, ale v takovém tom zdravém stylu. Jsem zase moc zahloubaná do sebe, tak už to pak škodí, že se babláš v takovém tom blátíčku a je ti to k prdu a v té škole řeším problémy jiných lidí nebo vlastně zjišťuju, že mi vlastně pomáhá, když vidím, že ty lidi jsou vlastně na tom hůř. Jako je to blbý, ale možná mi to dělá tak dobře prostředí těch duševně nemocných, že já vidím, že bych prostě neměnila, že nějaká vada tělesná se nemůže srovnávat s duševní nemocí, že to fakt vidím, že to je hrůza. Tak možná, že mě pomáhá, že vím, že duševně jsem zdravá

23. Kde si brala sílu třeba právě se s tím vyrovnat. Jako jít dál a v té rodině?

Mně přišlo, že nemám na výběr. Jakože tam byl takový tlak té rodiny, jako by to bylo zamořené nějakou láskou, jako hrozně moc lidí se hrozně moc snažilo. No a já bych jako nemohla se na to vyprdnout. Já bych prostě nemohla.

24. Je to hodně z té rodiny teda.

A těch pár nejbližších přátel. Já jsem cítila, že oni mě tak jako táhnou zpátky do toho života, že i kdybych chtěla, tak jsem se na to prostě nemohla vyprdnout. Že i teď si kolikrát říkám, když jsem fakt na dně jako jestli se na to nevysrat, ale nemyslím, že se chci zabít, já bych to nedokázala, ale spíš si říkám, jestli bych neměla větší klid, kdybych to tenkrát nepřežila. Jako, že by odpadly všechny ty bolesti i všechny ty rehabilitace, všechno ty zvykání si na úplně jiný život, řešení všech tady těch překážek, že někdy někam nemůžeš, protože tam jsou dva schody a takovýhle kraviny. Tak prostě si někdy říkám, že jestli by mě nebylo líp a vzpomenu si na ně a uvědomím si, že by prostě strašně lidem bylo strašně zle a vím, že jim to nemůžu udělat, abych se na to teď vysrala nebo jako nějak jako občas ztrácím odvalu, ale oni mě vždycky jako vrátěj. No.

25. Co by se podle tebe mělo změnit ve společnosti ve vztahu k tělesně postiženým. Jak myslíš, že to dnešní společnost vlastně vnímá a co myslíš, že by se mělo jako změnit?

Mně přijde poslední dobou, že se na to zaměřuje docela hodně. Jako, že vlastně mají hodně velkou podporu, co se týče nějakých organizací. Změnit. Mně přijde, co se týče podpory materiální. Jako důchody jsou na prd, ty jsou fakt nízký, ale na druhou stranu, co se týče takových těch projektů, těch neziskovek, je jich hrozně moc myslím si, že to je super, ale vadí mi, vadí mi na tom ta věc, že vlastně, když jsou potřeba peníze dejme tomu na vozíčkáře, tak se z těch lidí musí udělat úplně trosky, mám pocit, aby jim někdo dal ty peníze, jako že lidi rádi někoho spasej. Když někdo má dát velkou částku, tak ta cílovka by měla být, co nejvíc potřebná. Protože samozřejmě což lidi rádi dávají peníze na velký chudáčky, takže nejprve mám pocit, že ty organizace musejí z těch lidí udělat ty chudáčky, aby jim někdo dal na ně ty prachy, a mně to přijde hrozně jako nelidský, jako ale zase na druhou stranu chápu, že lidi nedají jen tak peníze někomu, aby měl o trošku lepší život, protože vlastně je docela v pohodě a tak má vlastně vozík, ale jinak je docela v pohodě a proč by mu měli dávat peníze. Takže se z toho vozíčkáře musí udělat super chudák, aby ho někdo podpořil. Což je takový...

26. Já jsem to spíš myslela jako společnost. Prostě ti normální lidi...prostě jak ty normální lidi, když potkáš, jestli na tebe koukají. Celkový to myšlení v té normální společnosti, když to řeknu tak a jako odhlídnu od nějakých těch finančních věcí, spíš to chování.

No. Já si myslím, že se úplně nepohybuju ve vzorku, který by byl nějakým způsobem normativní, že prostě ve škole nebo ve společnosti, kterou potkávám v rámci jako svých spolužáků. To jsou vlastně všechno budoucí psychologové, takže to se nedá říct, že je to normální populace, profesorů a pak mám pocit, že se pohybuju mezi lidmi, který to berou fakt jako normálně. Třeba ze začátku jsou taky takoví jako že opatrní a během chvíle už najedou na to, že se se mnou baví úplně normálně a nabídnou pomoc, ale nepřehání to. A pak někdy potkávám takoví ty úzkostlivý lidi, který mě vidí a už by mi nejradši odsunuli tři auta a popelnici a všechno, abych mohla vůbec jako projít a nevím prostě. Někteří lidi jsou z toho hrozně vyděšení a pak třeba potkám lidi, který mi jako pomůžou, ale tak nějak jako decentně, že se nabídnou, ale taky jdu desetkrát na metro a dvakrát z toho mi někdo pomůže ze schodů, jakože by mi vzal ze schodů chodítko, protože tam není výtah.

27. Takže něco konkrétního tě napadá, že by lidi zároveň měli mít nějakou tu míru, zároveň, když tedy vidí, tak pomoci, což vlastně teda moc lidí nedělá.

Hele, jak kdy. Někdy mám pocit... Někdy třeba jedu a pomůže mi na každých schodech někdo a často to jsou mladí chlapi nebo ženský, tak ve středním věku. Nejhorší jsou jako důchodci, ty si myslej, že když jsou starý, tak máme pomáhat všichni my jim. Některý teda, ale někdy mi taky pomůže starej pán. Ještě takoví ty gentlemani ti jsou taky fajn, ale jako matky s dětma ty mi přijdou jako největší chuligáni na světě, protože ty se prostě rvou s těma kočárkama a ještě na mě blbě koukají, když jim vlezou do toho výtahu, protože ten je přece pro matky s kočárkem. Nebo mě vyhazují z toho místa v autobuse pro ty kočárky. Ono tam je jedno místo pro kočárky a jedno místo pro vozíčkáře. Třeba stojím na tom vozíčku, ale ony jsou zvyklé, že oni mě odtamtud vypakujou. Někdy nechápu. Matky s dětma je fakt zlo. Jednou mě dokonce jedna přešla, že jsem spadla, narazila jsem si žebra a mě normálně přešla matka s kočárkem a s jedním dítětem a normálně kolem mě prošla a pak mi pomohla jedna starší paní. Úplně jsem říkala, že to snad není možný. Ty jsou hodně mimo, některý a přitom by člověk řekl, že mají ten mateřský pud docela v aktivitě momentálně, tak by jako mohli být solidární, ale ne.

28. Jak si myslíš, že by lidi měli ideálně přistupovat?

Hele, já nevím. Dovedu si představit, že když se řítím tou Prahou a někam spěchám, tak bych asi taky každý den nezastavovala každému člověku, který by vypadal, že potřebuje pomoc. Ono kolikrát na mně není ani vidět, že mi něco je, že když třeba nemám to chodítko a jdu s kamarády ve smyslu, že mě nějak podepřou, tak oni ty lidi na mně nic nepoznají a pak se to nedá považovat. Ale když mám s sebou to chodítko, je to očividní, tak já nevím no. Jako já si myslím, že nemůžeme po lidech chtít, aby nabídli každému člověku jako pomoc, protože já věřím tomu, že jich denně potkají několik. Jako mně to přijde dost složitý na to jednoznačně odpovědět.

29. Já jsem myslela spíš jako náhled na tyhle lidi.

No, někdy mám pocit, že si lidi trošku myslej. Když mají lidi nějaký fyzický problém, tak že automaticky budou hrozně hodní nebo hrozně pokorný jako milí. O mně si lidi myslej, že jsem milá na základě toho, že mám nějaký problém, ale je to takový divný. Jakože ty seš taková fajn a milá a já říkám, ale já nejsem úplně vždycky fajn. Ale jakože vypadají, jakože. Já fakt nevím. Nad tím se musím zamyslet.

30. Co by se podle tebe mělo změnit ve společnosti ve vztahu k tělesně postiženým?

Já nevím a stačilo by třeba, že by z nich nedělali zbytečný chudáky.

31. A co by si vzkázala lidem, kteří se ocitnou ve stejné situaci jako ty?

No asi, aby zbytečně se nesnažili jako zvládnout všechno a hned, jako aby si uvědomili, že i malý cíle jsou jako dobrý. Dávat si prostě malý cíle, protože pak to zklamání z toho, když se to nepovede úplně srovnat je fakt velký. Na druhou stranu zase je dobrý, když na začátku má ten člověk nějaký odhodlání. To se dá fakt blbě říct. Asi aby prostě si u sebe držely ty lidi, kteří jim nějakým způsobem pomáhají a jsou pro ně důležitý a soustředili se jenom na to, co jim přijde důležitý a nenechají si do toho moc kecat. Nepodceňovat se jakože jenom proto, že někdo přijde o nohu, aby jako to zabalil. To by byla hrozná škoda. Jakože nebát se prostě vrátit do té společnosti asi.

Příloha č. 6

Přepis rozhovoru – muž 43 let, diagnóza – Poúrazová paraplegie

1. Popiš mi svůj příběh od chvíle té nehody. Jak se to stalo a jak ses s tím pak vyrovnával. Jaký byl průběh?

K dopravní nehodě došlo na motocyklu v květnu 2012 v neděli. Bylo to pár kilometrů před bydlištěm. Vracel jsem se z projížďky a projel jsem pravotočivou zatáčku rychleji, než se projet asi dala na motorce a viděl jsem proti směru vozidlo osobní, které jelo proti mně, a viděl jsem, blesklo mi hlavou v tu dobu, že pokud prostě tu motorku nesložím na zem a pojedu čelně do toho auta, tak to dopadne špatně, protože jsem některé takové dopravní nehody jakoby ze začátku prošetřoval, když došlo k úmrtí tímto způsobem, po čelním střetu motorky s autem. No a pak jsem se klouzal po zemi a doklouzal jsem se v té rychlosti kolem asi 100 km pod to auto, a když jsem se od něho odrazil a obtiskl jsem se levým bokem a pak si pamatuju, že jsem se jako válel po té cestě, zůstal jsem na zádech, ale když jsem se podíval do leva, do prava, tak jsem se nemohl zvednout. Viděl jsem akorát auto, jak na mě jede, zavřel jsem oči a čekal jsem na to nejhorší. Naštěstí paní zastavila asi 4 metry přede mnou a vím, že mě tam se snažili nějak ošetřovat. Já jsem se chtěl samozřejmě zvednout, ale už to nešlo, bolela mě strašně ruka a prostě nefungovaly mně nohy. Pak si pamatuju příjezd, vím, že ty lidi říkali, že volají záchranku a pak si pamatuju, že jsem nemohl dýchat a asi jsem ztrácel vědomí. Vybavuji si takový, že jsem se procházel po louce, kde bylo strašně moc barevných kytek a cítil jsem jakoby tu vůni a bylo to asi na jaro nebo v létě a furt se mi tady v té hlavě odehrávalo, že teď ještě ne, teď ne, ještě není ten správný čas, že nikam nejdu. Pak si pamatuju, že mě ten řidič, do kterého jsem narazil, rozepl tady ty věci z kombinézy tady u toho krku a já jsem se poprvé nadechl pořádně a už jsem byl zpátky zase na té cestě. Takže fakt se někde odehrávalo asi bezvědomí nebo něco a pak si pamatuju tu záchranku, hasiče a v podstatě transport do nemocnice do Zlína, na vyšetření na sono, na CT a pak jenom, jak mě naložili do vrtulníku a už nevím. Takže to bylo v neděli, probral jsem se v úterý v poledne. Místnost plná přístrojů, blikajících tlačítek, prostě jsem myslel, že jsem v nějaké vesmírné lodi a tam jsem viděl doktora 1,60 m, bílé vlnité vlasy, lenonky, tady měl ten záznam s propiskou a říkal back to game. To bylo všechno. Takže jsem tam viděl vedle něho stát bývalou manželku vlastně a já jsem říkal, že mě strašně bolí záda a ptal jsem se, co mi vlastně je. A oni mi jenom řekli, že jsem strašně potlučený a že mám za sebou nějaké operace a že mám ležet v klidu a já jsem furt říkal, že mě strašně bolí záda, že asi spadnu. To nebyla postel,

to mělo tvar koule, na které jsem ležel zádama až po sem, tady nic nebylo a dál to pokračovalo jakoby nějakou částí té postele a to jsem si myslel, že je to nějaká koule, ale v podstatě ta postel dělala jakoby tak a tak a tak. Takže já jsem se na tom jakoby hýbal nebo to hýbalo se mnou vždycky po určitých intervalech časových.

2. A jako pod zadkem jsi měl jakoby nic, prohlubeň?

Nic, prázdno. Asi kvůli těm proleženinám nebo co nebo asi to tak muselo být po té operaci páteře. Já jsem měl právě strach, když se to začalo hýbat, že spadnu, že sjeďu. A oni říkali, že ne. A chvíli jsem upadl do spánku a zase jsem se probрал. Pamatuju si tam sestru zdravotní, která mě zvlhčovala ty rty, že jsem se nemohl ani napít. Měl jsem všude různé hadičky, a tak jak jsem se otřepal trošku, což bylo asi ve středu, tak mě v úterý odpoledne nebo večer převezli na JIPku, tohle bylo asi na ARO a na té JIPce jsem měl akorát kyslíkovou masku, pamatuju, že tady jsem měl nějaké hadičky, ruku jsem měl v nějaké dlaze a přišel nějaký doktor a já jsem se ho ptal, co je, jak je. A on říkal, máte za sebou operaci páteře, pánve, levé paže a to bylo všechno. A já jsem furt prostě, že mě brní nohy, to už jsem říkal i v té sanitce, jak jsme jeli, že mě dali ten....ty hasiči. No a potom asi ve středu ráno byla vizita a přišel nějaký primář té JIPky a tam poprvé jsem se dozvěděl, mi řekl, že v mém případě došlo k posunu hrudních obratlů, jako ke střihu, došlo k poškození míchy a míšních kořenů a čeho všeho. A já říkám dobrý, co to znamená. A on mi řekl, pro vás to znamená to, že se do konce života neobejdete bez vozíku, což bylo poprvé, co mi řekli, že se neobejdu bez vozíku. A já říkám co, že už nikdy nebudu chodit? To vám nikdo neřekne, jestli budete nebo nebudete nebo jestli s těma nohama bude hýbat nebo ne, ale prostě bez toho vozíku se neobejdete. Takže v tu chvíli jsem se jak kdyby rozbrečel, a furt jsem tomu nemohl věřit, že já? Ještě před 3 dny jsem měl výjezd, normálně jsem sloužil, byl v posilovně. Teď jaký vozík, co to je. Jsem si vybavoval, jestli vůbec někoho znám na vozíku, jak to dělá nebo co dělá. A tím, jak jsem byl furt na těch práškách, na nějakých těch oblbovákách, prostě jsem na chvíli zabral, pak jsem se zase probрал, já jsem to měl jako na salámu. A že mi pošlou nějakého psychologa a přišel nějaký kluk, se představil, dal mi vizitku, kde si, co si. Já říkám, o čem se se mnou chcete bavit. Já nepotřebuju uklidňovat. Já pořád nechápu, co se se mnou děje, připadá mi, že jsem v nějakém snu a říkám až já budu chtít, tak vám zavolám. Ale nemá smysl teď něco rozebírat, tak odešel a vlastně už nepřišel. No a pak přijel můj kolega bývalý, tehdejší part'ák, se kterým jsme dělali, tak ten tam taky brečel, kdesi, cosi a až myslím ve čtvrtek přijeli rodiče. Ty z toho byli taky úplně mimo, máti mi přivezla normálně buček a půl litru slivovice.

Myslela si, že je to jenom zlomený, že se za dva dny otřepu a nakrájím si to tam a půjdu domů. Pak jsem se dozvěděl zpětně, že jim teda řekli, když přijeli v tu neděli po obědě jim oznámit, že jsem měl těžkou dopravní nehodu, že u policie funguje tzv. nevím, jestli se to jmenuje přesně krizový intervenční tým nebo něco takového a vždycky když se stane nějaká nenadálá tragická událost, tak je v tom týmu jako policajt, který má nějaké zkoušky nebo kurzy, plus je tam naše psycholožka a jede do té rodiny a komunikuje s těma pozůstalýma nebo s tou rodinou, že než do doby než se jim to podaří zvládnout. Přijel tady ten psycholog z Uherského Hradiště, zazvonil u našich a matka říkala, že už jsem věděla, že je asi nějaký problém jinak by nepřijel, to už jsem je já dávno v předstihu takhle upozornil, že když takhle někdo přijde, tak je zle.

3. To se dělá jenom příslušníkům policie nebo to je vždycky?

Všem. No všem. Ale samozřejmě tam přijel policajt, nepřijel jenom ten psycholog, ale přijel policajt, protože mají takové jakoby lepší zkušenosti. Ty policejní rodiny to líp zvládají, jsou na to připraveni, že se něco takového může stát. Takže matka si myslela, že se stalo něco jen ve službě, ale nevěděla, že jsem se jako rozstřílel při dopravní nehodě. No a vím, že jim říkal, že to vypadá blbě, že matka prvně říkala, že se ptala, jestli žiju a on řekl ano, ale nevypadá to moc dobře. Tak samozřejmě si sedli s otcem, já už jsem se pak nato neptal a uvařili jim kafe a řekli prostě dopravní nehoda, tam a tam, že tam je podezření na to poranění páteře, zlomeniny a plíce zhmožděné, že letecky do Olomouce a kdesi cosi a když budou něco vědět, tak se samozřejmě ozvou, takže oni jim řekli, že jsem od prsou dolů, že to vypadá, že jsem ochrnutý, že bude možná jenom rukama hýbat nebo hlavou. Pak už nevím, co oni a nicméně jsem se začal z toho otřepávat a furt jsem tomu nevěřil v té nemocnici a pak jsme zjišťovali vlastně.

4. A když přijeli, tak jak se chovali teda?

No nebrečeli, můj otec nemluvil, nemluvil tak 14 dní vůbec. On se díval vlastně jen z okna. Pak jsem si vlastně zpětně vybavil, že on jenom stál a nemluvil. Neřekl ani slovo. A máti furt to bude dobré a takové to uklidňování to nech tak a kdoví jak to bylo. A já říkám, je to v prdeli, začal jsem brečet a co práce, teď starosti, já nemůžu ve 40 ležet doma, kdo se o mě bude starat, nic prostě nebude fungovat, děcka nemám, prostě je to v hajzlu, kdesi cosi a už jsem přemýšlel, že lepší to bude nějak skončit nebo něco. A oni ne, to ještě nech tak a ségra tam potom přijela s rodinou, že ale jenom s tou, má dvě dcery, jedna má 19, druhá 15, takže

v té době měli 11,15. Ta mladší nedojela, protože ségra říkala, že by to nezvládla, kdyby se na tebe jen podívala, protože mě znala od narození, tak ona by to nezvládla. Takže tu mladší nechali doma a přijela až potom, byl jsem možná v Brně nebo v Hrabyni. Takový to vcelku v pohodě. Takže tam už jsem jakoby měl takové ty úvahy, že už lepší to bude zabalit, ale říkám, jak jsem byl částečně pod těma lékaři, tak jsem upadal několikrát za den do spánku, pletlo se mi kolik je hodin, jestli je noc nebo den, protože tam bylo furt zatáhlé žaluzie, slunko nesvítilo, takže tam vedle sebe jsem slyšel nějaké lidi akorát, že nás tam bylo jako vlků na té JIPce naskládány, tam byly postele ne vedle sebe, ale jak kdybys jednu postel dala tam, jednu tady, třetí tady do roku. Aby se tam vešlo, co nejvíc lidí. Jenom plachtama oddělený. Já jsem nikdy do té doby v nemocnici nebyl, že bych tam ležel víc jak den. Nikdy. Já jsem měl zlomený poslední článek na malíčku za 40 let. Nebyl jsem na operaci ani s kýlou, nic se slepákem, prostě s ničím. Jsem neměl jedinou jizvu. Já jsem to spíš znal z druhé strany, že jsme chodili na ty, když jsme dělali nějaký případ, kde se třeba borec pokusil o sebevraždu a přežil nebo tam někoho zavraždil, střílel se do hlavy špatně, tak jsme jezdili na ARO. Ty lidi tam leželi pod hadičkami, takže jsem jim brali prostě po výstřelové zplodiny z rukou, výškraby z nehtů, prostě fotily se ty zranění. Teď se tam všechno rozpípalo, ty hadry na sobě s těma šnůrkama na zádech, tu roušku vždycky a teď jsem viděl ty lidi kolem sebe. Já jsem tam ležel, furt jsem si říkal, to přeci není možné, proč zrovna já. Kde se stala chyba. V čem, to si dělají kozy, jak se ty diagnózy různě měnily. Ti doktoři řekli to a za dva dny zavolali a je to jinak, ale to byly asi spíš jen plané naděje. Uklidňoval jsem sám sebe.

5. A byl jsi spíš naštvaný na tu situaci nebo já si představuju, že bych byla spíš v beznaději.

Nebyl jsem v beznaději, protože jsem furt věřil, že to tak je, že to je konečná, že se už nic nedá dělat, že už je hotovo, že ti po dvou dnech a po 4 operacích řeknou, že už je to hotovo, že už se s tím nic nedá dělat. Nevěřil jsem tomu, takže jsem se furt jakoby říkal, že musí existovat nějaké jiné pracoviště, specializované a jiná možnost, kdesi cosi, takže se nám potom podařilo zjistit, že existují v republice nějaké spinální jednotky, speciální zařízení v nemocnicích, kde bylo plno lidí s úrazem páteře. Jedna je v Ostravě a jedna v Brně. Takže se nám nějak podařilo vykomunikovat, že by mě ev. převezli do Brna. To bylo čtvrtek, ale mám počkat do neděle. Pokud se tam náhodou nevyskytne nějaký závažnější případ, protože tam bylo jen 16 lůžek, 4 pokoje, takže mě tam vezmou. Ale nakonec v pátek volali, že mě vezmou a převezli mě tam. Takže já jsem byl znovu potěšený tím, že takže dobře, už jsem si

do na internetu studoval, že spinální jednotka super na úrazy. A Byli jsme tady pacienti, kteří přijeli na vozíku a odešli po svých atd., sice o berlích. Takže jsem si říkal, uvidíme, že specialisté mě prohlédnou, zjistí kdesi cosi. Znovu mě vezli na magnetickou rezonanci ještě v Olomouci, znovu na CT. Tak jsem si říkal, budou čerstvé výsledky. Neviděl jsem žádnou zprávu do té doby, nic. Učili se na mě tam praktikanti, zdravotní sestřičky. Teď mě nemohli točit, nic. Nakonec v pátek odpoledne mě tam dovezli, tak jsem byl strašně natěšený. Bylo to Brno – Bohunice. A teď jsem viděl, jak je to nové, všechno nové. Teď ten přístup úplně jiný, samí profíci, kdesi cosi. Přišel primář, já si vezmu ty vaše výsledky, ty CD. Byli jsme tam 3 na tom pokoji. Byl tam vedle mě Rakušan rodilej, ale trvale žijící v Česku, byl to architekt 70 let, který sjezdil celý svět a on mi říká nic chlapče, to zabojuješ. A když jsem přijel, tak jsem jenom zvedl hlavu a chodil jenom, jak se opřeš loktama, tlačíš to před sebou, chodíš, abys nespadla. To chodítka, jak mají ti důchodci. On říkal, já jsem pohnul jenom hlavou, ležel tady vlevo vedle mě na posteli a podívej se teď. Jsem tady měsíc, tak zas už jsem byl takový. No a pak přišel primář, kdesi cosi, prohlídka a tady toto. V klidu. Já jsem se zeptal, jestli můžu spát na břichu, protože já jsem do té doby spával a teď taky jen spávám jen na břichu a teď musím spát na zádech. Já jsem potom týdnu z té nemocnice v Olomouci, byl pořád nevyspalý, mezitím jsem dostal zánět, horečky. Dozvěděl jsem se, že mám zánět močových cest, takže jsem tam byl takový spokojený. Furt jsem si dával nějaké naděje a poprvé tam za mnou přijel můj šéf někdejší kriminálky a on říkal, nic v klidu, nežeň to, máš čas, to se dá dohromady. Takové to uklidňování, pak tam přijeli kolegové z práce, pak tam přijel další šéf, takže to bylo takové v pohodě. A asi až po týdnu, kdy už jsem to fakt nevydržel, tak tam samozřejmě jezdila manželka za mnou a já jsem viděl, jak je prostě jakoby zničená. Elán, který měla na začátku, když byla v té Olomouci, tak jak jí to ničí, co v tom je. Tak jsem se jí ptal, co je. A ona říkala, se rozbřečela. No nevypadá to dobře, teď jsem mluvila s primářem, tak já říkám, že chci jít za ním a chci, ať mi řekne na rovinu jak to je nebo není nebo co. Tak jsem přijel za ním a on mi řekl, tak jsem si to tady všechno prohlídl ty vaše snímky a ty operace a on říká je to prostě v prdeli je to na furt. Prostě. Takže já říkám, tak mi řekněte na 100 procent, že už se nikdy na ty hnáty nepostavím. A on říká na 100 procent vám to neřekne nikdo, ani bůh vám to neřekne na 100 procent. Popsal mi mechanismus toho poranění, že jsem neměl ty obratle zlomené, ale tím jak jsem ležel na té motorce, na té nádrži, jak jezdíš, sportovní, tak jak jsem se vlastně sesunul, takhle oplesknul a zpátky. Motorka šla tady z té strany kolem auta, tak ty obratle udělaly vlastně tohle a zůstaly tak. Ani z té magnetické rezonance není vidět, jestli ta mícha je přerušena úplně celá nebo není. Ta mícha obsahuje milion, deset milionů těch

nervových vláken, a jestli jsou přerušené všechny nebo přetržené anebo vám jich tam zůstalo 10, 100, to prostě nejde zjistit. To by se poznalo časem. Já vám dávám 5 procent, že se na ty nohy postavíte, ale nemůžu vám říct, že nikdy nebude chodit, protože my nevíme. To tělo prostě je schopno si udělat nějakou vedlejší boční cestu, takže vy se tady objevíte za 4 roky, přijdete o berlích a já budu za kokota. Na druhé straně když vám řeknu, že budete chodit a vy se na ty nohy už nikdy nepostavíte, tak budu taky za debila. Takže vám to nikdo neřekne. Já vám dávám, tak 5 procent, maximálně. A to jsem přehnal, říkal. Tak to nic, tak jsem se tam zavřel v té jídelně. Tam jsem si uvědomil, že když tenhle člověk řekne, že to takhle je, tak už je to fakt v prdeli. První, co mi začalo blýskat v té hlavě, když už jsem věděl, že je to fakt na hotovo jako, co bude dál. Já jsem do té doby vlastně té práci dával úplně všechno, veškerý volný čas, co byl. Nevěděl jsem, co to je prostě dovolená, jet někde na 14 dní, tak jak všichni létají v létě. 8 let nikde, nebyl jsem v lázních, nebyl jsem na nějaké prostě s partou na nějakém výletě na 5 dní. To byla furt práce, práce. O víkendu doma, pokud toto. Vlastně tehdy jsem bydlel v rodinném baráku, který se spravoval, takže to bylo furt něco, furt se něco dělo, plot, tráva se stříhala, stromy se přesazovaly, tam se spravovalo tam, tam tohle. V té době už jsme měli ten barák jakoby spravenej, protože se dělala střecha, fasáda, okna, kdesi, cosi. Furt prostě bylo co spravovat. Takže říkám bydlím v patře, po schodech se nedostanu, barák můj není, ani nic v něm. Jakože ten čas napsanej a nemám děcka, propustí mě z práce, protože vím, že nesplním fyzické testy, tak nazdar že. Co chceš dělat detektiva na vozíku, to neexistuje, takže v této době jsem začal jakoby bilancovat.

6. A ta manželka, jak si říkal?

Ona ten první týden, co jsem byl v té Olomouci, tak ona se zhroutila psychicky samozřejmě. Oni jí to přijeli oznámit takovým nešetrným způsobem, protože my jsme bydleli u hlavní cesty směrem k té nehodě projela sanitka s hasičema se všema a já jsem furt nebyl doma. Tak už jí to nějak začalo šrotovat, přišli dopraváci a řekli běžte si nejprve uklidit tu rozsypanou motorku z té cesty.

7. Cože?

Starého vám veze záchranka do nemocnice, nevypadá to dobře, asi umře. A ti zrovna obědvali. Takže ona dojela tam, co mi říkala. Sehnala nějakého kamaráda s dodávkou, ti přijeli a naložili motorku zrovna na vrakáč, což teda nemusela dělat, ale to je jedno. Dalo by se z toho něco vybrat ještě. Sedla do auta mého, dojela do nemocnice. Tam si pamatuji, jak

jsem měl ten zlatý alabal, jak máš na sobě, jak je v těch filmech, jak máš na sobě, aby se neztrácelo to teplo. Tam si ji pamatuju, jak tam lítala kolem toho vozíku, co mě vozili nebo toho lůžka. Pak jenom u toho vrtulníku jenom ahoj, vím, že jsem jí jenom říkal sorty, rozbil jsem ti motorku a pak si ji pamatuji, jak jsem se probral vedle toho lůžka v té Olomouci. Ale vím, že mi říkala, že tam došla, že ani nevěděla jak, jak byla v šoku. Jak tě dávali do toho vrtulníku, jak si byl šedo-zeleno-modrý. Jsem si říkala, už tě vidím naposled, to už prostě nerozhodíš, to je konec. Takže vím, že se sesypala, že ji tam zrovna hospitalizovali na psychiatrii, nasadili ji nějaké a vždycky jí povolili jenom nějaké dvakrát během dne odejít za mnou, ale pak se tam zas musela vrátit. Takže tam byla do toho pátku, než mě převezli do toho Brna, ona se vysrala úplně na práci, na školu. Ona ani nezavolala, že nepřijde do práce, že jenom zavolali do školy, že už nebude chodit a kdesi cosi a jestli jí dali v práci nějakou dovolenou v práci, to už si nepamatuji. A byla samozřejmě z toho v prdeli. No a potom v tom Brně, tam jak jsem to všechno zvažoval tu budoucnost, tak jsem si říkal, to je asi o ničem. Tak si říkám, že nejlepší to bude prostě ukončit. To tady udělám raz dva, kabelů tady mám mraky a tak jsem napsal směs jako, že mě to mrzí, že se teda loučím a pěkný život a kdesi cosi, jak se to píše a nějaké kecy, jak se to vždycky píše. Tak jsem to odpráskl, ale to bylo asi po 14 dnech, co jsem tam byl, ale chodil jsem mezitím k nějaké externí pracovníci té spirálky, což je nějaká docentka nebo MUDr. Já si teď nevzpomenu na její příjmení, ale v té době to byla jediná lékařka, která měla na starosti pacienty s poruchou míchy, co se týká, jakoby ona není sexuolog, ale něco v tom smyslu jako. Že všichni řeší sexuální problémy zdravých lidí, ale málokdo nebo nikdo neřešil tady to, že pokud dojde k přerušení míchy, tak všechno od toho přerušení ti přestane fungovat. Nefungují ti svěrače, nefunguje ti močák, nefunguje ti vlastně erekce nic, prostě to jde z té hlavy a tady se to zastaví. A to centrum tady toho všeho je tady někde v té pánvi, údajně a tady ta docentka právě jsem k ní chodil tady na ty konzultace vždycky. Tam byla vertikalizační lavice, na kterou jsem si lehl, přivázali mě tady, tady a na kolena sucháčema a vlastně já jsem se ovladačem vždycky jakoby zvedal, ale já jsem se zvedl třeba jenom tak a už se mi chtělo zvracet. Jak furt ležíš, nesedneš si, se mi chtělo blít, když mě jenom posadili jenom, v tom momentě jsem zezelenal. Oni mi vždycky říkali, že se má pomalu zvedat. Na poprvé, na poprvé bacha pomalu, já jsem si to takto postavil a já jsem hned začal omdlívat a nemohl jsem to dát tím ovladačem zpátky. Normálně mi to upadlo tady v té poloze, přišli za mnou, jestli dobrý a já nic, otočili a rychle mě dali dolů. Takže mě vždycky přivezli k ní na konzultaci a já se vždycky postavil v tom a tak jsme se spolu bavili a říká, tomu nevěříte ne, pane Kavka, prosím vás, důležité je, že věříte sám sobě a někdo vám

řekne, že to je takhle, tak to tak nemusí být. Ti doktoři nemají patent na všeznalosti a víte sám prostě, to tělo je tak specifické, že ono je schopno si určité věci vytvořit samo, vytvořit mosty. Já jsem se jí ptal tehdy, protože už jsem něco věděl o nějakých kmenových buňkách a ona říkala, to je všechno v plenkách, dělá se výzkum tady v Praze, že profesorka, kterou teď obviní, že za to berou prachy a dávali těm lidem planou naději si o tom můžeme popovídat potom a ona říkala, je to neschválené léčba kmenovými buňkami. To je ve stádiu vývoje a výzkumu a lze to udělat tak, že lze napsat žádost na Ministerstvo zdravotnictví, zaslat kompletní zdravotní dokumentaci, poslat to do toho, nevím, kde to dělali, jestli v Ikemu nebo kde s tím experimentovali a pokud oni to vyhodnotí, že by to šlo, tak podepíšete papír, že jste součástí výzkumu a můžou to na vás jakoby zkusit. Samozřejmě na náklady Ministerstva zdravotnictví. Ale ona říkala, vím sama, že byl tam teď nedávno nějaký 17 letý chlapec, který byl od úrazu 2 nebo 3 dny a ona říkala, že tam se to dělá jakoby do 3 týdnů od úrazu nebo do 14 dnů, ale to já už jsem byl mimo a za druhé tatínek tohoto 17 letého chlapce je nějaké prostě zvíře někde, tak to prošlo. A ona říkala ve vašem případě si nejsem jistá, já bych do toho nešla opravdu, že se znají s tou paní profesorkou, která vede ten výzkum s těma kmenovými buňkami a nevylučují, že to bude za rok za dva, za tři ta možnost, ale teď prostě zatím ne. A ona říkala to, že vám tady primář řekl, teď si nevzpomenu to jeho jméno, že chodit nebudete, na něho se vyserte. Tak jak ti to říkám, tak mi to říkala. Takže zase mi to začalo v té hlavě šrotovat, že přece kurva kam jsme se dostali za 10 let, když si vzpomenu, když si vzpomenu, když jsem nafasoval první mobilní telefon a dneska máme dotykáče, tak jak to bude třeba za 10 let vypadat třeba s těma kmenovými buňkami, s tím výzkumem. Takže se třeba posuneme dál. Zase jsem si říkal, není to zas až tak úplně. Takže v tu dobu, když já jsem měla prostě ty nálady, že chvilku jsem přemýšlel, že jakoby jo, že to nějak půjde, pak se to zase otočilo a zase už jsem se chtěl na všechno vysrat. Tehdy jsem byl v té fázi, že se chci na všechno vysrat, tak jsem prostě napsal tu sms, že to balím a končím a ona samozřejmě tehdejší manželka měla číslo na tuto doktorku a ona jí to poslala. To já jsem nevěděl. Za chvilku přijely zdravotní sestry, všechno, co se měl notebook, všechny ty kabely, tak mi dali pryč i s mobilem i nabíječkou. Vzali mě s tou postelí a já říkám, co je, kam se jede, co se děje. No máme tady příkaz od pana primáře, že vás máme převézt. Ale já tady chci být, já nikam nechci jet. Co se děje, kam jedeme. A přišel nějaký ten ošetřující primoň. No paní doktorka nám oznámila, že chcete spáchat sebevraždu, my už jsme tady nějaké měli, dokonce i úspěšné v minulosti, takže děláme opatření. Vezeme vás na JIPku, kde budete pod 24 hodinovým dohledem. Já tam nikam nechci, já chci být tady zpátky. To jste nepochopili tu sms, to je

jenom zkruslené. Ne bohužel, my to máme nařizené, tak mi zavolejte toho doktora, já nikam nejedu. Přes můj odpor, mě nemůžete nikam kurva vézt. Rozhodující ošetřují lékař, když řekne, že je tam ohrožení života, tak vám to může udělat i přes váš nesouhlas. To se mi nezdá, kurva s tím nesouhlasím. No nic. Dovezli mě tam na tu JIPku, tam seděla sestra v křesle, jak ty tu ležíš, furt na mě čuměla, furt celou noc. Běžte už spát, už na to serte. Ne, ne, ne.

8. Jak ses v tu dobu cítil?

Já jsem tam skutečně napsal, že to ukončím. Já jsem všude jinde řekl, i do těch novin, že se loučím pro tento den, že to bylo nepochopené. Ale skutečně jsem tam psal, že to udělám. Nevím, jestli bych to udělal. Fakt nevím, ale měl jsem k tomu fakt blízko po té době, asi hodně. Ale nepsal jsem ani rodičům, ani ségře. Napsal jsem to jen té manželce, tehdy.

9. A měl si vztek, že tě jako převezli nebo si byl vlastně rád?

Asi jsem měl vztek v tu chvíli, že se to profláklo, že mě převezli. Ale nicméně druhý den přišla psycholožka nebo to byla z psychiatrie nějaká doktorka a říkala, co a jak a že jsem si zavařil a že mě převezou na psychiatrii. A to jako vůbec, já mám domluvený pobyt v rehabilitačním ústavu, kde chci na sobě pracovat a makat. To asi těžko. To vás pošlou na psychinu a to nedopadne dobře. To si protáhnete ten váš večerní pobyt, tam zatuhnete, tam se přestanete hýbat. To jako vůbec. To ani hovno. Napište tam, že to bylo nepochopené ta sms, žádné suicidální sklony nemám ani netrpím prostě nic. Hlídejí mě tady 24 hodin, všechno mám od ruky, že na nic nedošáhnu, ale tady ten ovladač, co je na tom kabelu připevněný k té posteli, tak ten kdybych si omotal kolem krku a jenom se tady sesunul, tak ta mě může hlídat, jak chce a nestihne. No to je pravda. To musíme zasednout konzilium. Přišli za 2 hodiny, že tedy vyhodnotili, že teda ne, že to byl planý poplach. Tak mě převezli zpátky na tu spinálku. Já jsem se tam smál ze všema. Tehdy jsem dostal sms od svého šéfa, že jestli mě bude moc jakkoliv pomoc, tak se mám na něho obrátit s čímkoliv a o tom člověku jsem věděl, že to je jeden z mála, když řekne jo, tak jo. Že to nejsou jenom kecy. Takže já jsem mu napsal: Milý Pavle, je to všecko v prdeli, chodit už nebudu, věc se má tak, že mě vyhodíte nebo budete muset propustit, ale chtěl bych dál něco dělat pro tu Policii. Nemůžu zůstat ležet doma ve 40 a nechat se obskakovat. To prostě nejde. Buď v klidu, nestarej se o nic, něco vymyslíme. Já ti slibuju, že něco se pro tebe tady vždycky najde. A to bylo pro mě taková střela, že jsem zjistil, že tito lidi mě neodkopli. Těmto lidem jsem věřil a věřím. To co řekli, že je pravda a dodrží. Tak jsem si říkal, super vole, tak se budu moct vrátit. Nevím sice jaký post to uvidíme, jak na

tom budeš, co budeš moct. Teď se soustřed' na tu léčbu, ať se dáš dohromady, aby to bylo co nejlepší. Zbytek neřeš. To se zařídí. Takže jsem říkal dobrý, na tu práci se vrátím nějakou. Tak to bude dobrý, takže jsem od té chvíle jsem měl nějakou motivaci, impuls se soustředit na tu léčbu a dát se jakoby do kupy, abych fungoval, co nejlíp. Bohužel v té době jsem měl komplikovanou zlomeninu ruku, takže já jsem měl funkční jen jednu ruku. Nohy jsem měl v hajzlu, rukou jsem nemohl, že to muselo srůst a měl jsem jenom jednu ruku. Takže oni mě vlastně vždycky vysadili na takový vozík, normální krám, tak mě furt tlačili. Chodil jsem na ty různé cvičení, kde jsem se snažil aspoň něco nějak. Břicho, záda, aby fungovalo. V té době jsem ještě zjistil, že mám porvané vazy v kolenu, že mi ta noha takhle bloncala, to jsem chtěl spravit. To mi řekli, že to je čas. Vazy se můžou operovat za rok za dva, teď se mám soustředit tady na to a že si můžu vybrat rehabilitační ústav. Tady na té spirálce jsou lidi max. 2 měsíce a pak nějaký reh. Ústav. No dobrý, co tam budeme dělat? Cvičit, rehabilitovat, zdokonalovat se. Mezitím se ti moji kolegové, co tam byli se mnou vystřídali ti spolupacienti a přivezli tam kluka, který byl na tom daleko hůř než já a byl mladší, mnohem mladší. Tak jsem si říkal, ale ten architekt tam furt ještě zůstával a on vždycky když přijeli naši nebo ta žena, tak on říkal vždycky. Já vám musím říct paní Kavková ten váš syn si požádáš o tu pomůcku, pošleš tam 3, 4 nabídky, které si najdeš. Oni vyhodnotí, kterou ten úřad práce zaplatí 90 procenty ceny. A je to tvoje, je to tvoje navždy. Zaplatíš 10 procent a je to tvoje. Takže já jsem si udělal takové výběrové řízení z postele, oslovil jsem ty firmy a oni mi poslali nabídky, některé přijeli. Já jsem je poslal domů tehdy k nám, ať se podívají, změří, navrhnou cenu. Vybral jsem si jednu, poslal jsem 4 nabídky na úřad práce a s mírným doporučením, že doporučuji tady tu firmu, kterou já jsem chtěl. Ona samozřejmě, s tou paní jsme si nějak rozuměli a ona řekla ano, a že to schvalují, že si to můžu nechat namontovat, ale mezitím poslala další týden papír, že bohužel je příloha té vyhlášky zákona, který řeší ty pomůcky, kde je taxativně stanovené jaké postižení můžeš mít, abys měla nárok na výtah nebo na plošinu nebo na sedačku. A na sedačku paraplegik nárok nemá. Já bych musel být ochrnutý hemiplegický, tzn., že bych musel mít jednu nohu zdravou. Oni předpokládají, že se na tu sedačku jednou nohou posadíš a pak se z ní postavíš nahoře nebo musíš mít amputaci přesně v polovině lýtky nebo v polovině stehna s možností protézy, na kterou se postavíš. Pokud bych měl amputovanou nohu bez možnosti protézy, tak taky nemáš nárok. No prostě. Někdo to takhle taxativně vymyslel a já říkám to si kurva děláte kozy. Co mám dělat? Bohužel, buď si to zaplatíte sám nebo jedinež plošinu nebo výtah. Říkám plošina tam být nemůže, protože to schodiště je úzké a výtah tam prostě nebudu dělat. Výtah skleněnej, i když by mě to stálo

třeba 50.000 Kč. Nebudu tam dělat výtah, protože ten barák to úplně rozmrdá. Navíc ho máme teď teprve spravený, tu fasádu. Takže říkám to ne, tak bohužel vám nepomůžeme. Takže já jsem začal zjišťovat, co mám dělat, když potřebuju 250.000 Kč, které nemám. Nehledě na to, že jsem potřeboval 50.000 Kč na vozík ještě. Na účtu jsem něco měl, samozřejmě ne tolik. Takže zase jsem se dostával do toho, že jsem v prdeli. Přece už to kurva nevzdám, nějaká možnost musí existovat.

10. A to si byl pořád ještě na té...

To jsem byl v rehabilitačním ústavu, takže už jsem jako chtěl žít dál, ale potřeboval jsem se nějak přizpůsobit hlavně řešit to, jak se vrátit domů, abych vůbec se dostal do toho patra. Protože dole v přízemí bydlel dědek a bábina. Dědek měl 87, bábina 83. Oni už k nám do patra chodili jenom na vánoce. To jsme jim museli pomoci. Takže nešlo je přestěhovat prostě do patra s tím, že já bych byl dole. Takže jsme to museli vyřešit takhle nějak. Naštěstí tehdy se mi ozval kolega z práce, že udělali sbírku, protože u nás to funguje tak, že pokud se ti něco stane jako v rámci armády, policie, hasičů, tak pokud si odborář a stane se ti jako to v práci, tak se o tebe vždycky postarají nějak i o tu rodinu. A mně se to stalo v mém volnu a nebyl jsem ani v odboru. Ale kolega, který se mnou pracoval, tak šéfoval odborové organizaci zlínské kraje. Vyhlásil sbírku, sbírku v rámci celé republiky, kde to vyjde na těch našich intranetových stránkách. Takže každý bengoš, který si zapne počítač, tak to tam vidí. Tam jsou oznámení, jak teď zabili v Budějovicích toho poldu tím nožem, ten feťák, jak je pobodal, tak tam bylo i parte, sbírka. To tam je. Takže se podařilo vybrat 111.000 Kč během 3 měsíců a on mi zavolal, že mi to nějak v listopadu dovezou. Byl jsem od července 2012 v tom ústavu. Říkali, že tak 5 měsíců tam minimálně budu, takže v listopadu, že mi to dovezou, že budu mít 111.000 Kč. Tak dobrý, to mám tak půlku. Potřeboval jsem ještě půlku a tam mi řekli, tady máš seznam a to jsou různé nadace, banky. Zkus jim tam napsat něco a třeba ti něco dají. Tak já, když jsem v té korespondenci dnes a denně v práci dělal, tak jsem prostě napsal takový srdceryvný příběh a napsal jsem do Charty 77, napsal jsem do banky. A v té Chartě 77 jsem našel, že je program, pokud si utrpíš poranění míchy s trvalými následky, není ti 40 a víc.

11. A tobě bylo kolik v té době?

40. A je to do dvou let od úrazu, tak mají program Vztah do života, 100.000 Kč dávají všem na cokoliv. Prostě dostaneš šek na 100 litrů a utrat' si je za co chceš. Kdybys sis za to koupila tříkolku, čtyřkolku cokoliv. Takže jsem tam poslal a oni mi přislíbili, že mi těch 100

dají. Takže už jsem věděl, že budu mít zhruba 220 a napsal jsem do té banky GNT o 50. A tam to měli na starost nějaké 2 holky a ony, že by se chtěly přijet podívat. Já jsem jim napsal, že bych to chtěl na tu sedačku. A ony, že by se chtěly přijet podívat a když tak jako, že ano. Mezitím ta banka GNT v ČR skončila, zůstala jenom na Slovensku a tady ty sponzorské programy ořezaly pouze na svobodné matky s dětmi a na tělesně postižené děti. Takže tam jsem s tím nepočítal. Říkám dobrý a zbytek si doplatím. Seru na to. Věděl jsem, že to dostanu a pak už bylo jenom o to, to zkoordinovat, aby. Takže já jsem dal první zálohu z těch peněz, co mi poslali z té sbírky. Mezitím se namontovala sedačka, pak se vystavila proforma faktura té Chartě 77. Oni to prostě převedli celé na jejich účet, už to šlo všechno mimo mě. Pak už to celkem klapalo dobře. Mezitím přijel pan ředitel s tím mým bývalým šéfem a řekli mi, že to místo pro mě mají. Můžu nastoupit kdykoliv, jestli budu 2 roky na nemocenské je to úplně jedno, ale mám se dát do kupy, co nejvíc to půjde. Nachystají mě nějaké místo, takže když už přijel i ředitel, tak říkám to je tudy, to je super. Tak už jsem se soustředil jenom na to, abych se naučil víc té samostatnosti. Co čert nechtěl mezitím se prostě zjistilo, že ta ruka se mi nezhojila, že se mi tam udělal pakloub, tzn. chrupavka, takže na operaci do fakultky do Poruby do Ostravy. Že se vytáhne ta ostorosyntéza ten hřeb. Pak se vzbudím, ruka v sádře rozumíš až po rameno. Probudím se z té narkózy, všechno mě bolelo jak sviňa. Přišel ten operatér, přesádrovat, bude to ještě výš, když mi to sundali, tak jsem zjistil, že tam mám jizvu asi 30 cm. On říkal, že to bylo těžké, nešlo to, museli jsme to osekat ten pakloub na čerstvou kost, srovnat to a dali jsme vám tam titanovou dlahu a máte tam 12 šroubů. No, dobrý.

12. Poprvé ti to operovali nebo to dělali konzervativně?

Poprvé mě to operovali tak, že mně vlastně ten hřeb dali přes tady vrchem dovnitř a zafixovali to jenom tady 2 šroubama a tady, ale mně se to prostě, jak jsem samozřejmě...

13. A ty jsi měl, kde zlomeninu?

Jenom tady humenus. A Pánevi ta se spravila.

14. Ne, já myslela jenom na té ruce. A kde se udělal pakloub v té zlomenině?

Protože já jsem na tom samozřejmě se zvedal. Já jsem měl mít správně 4 až 6 týdnů tu ruku mít zafixovanou, aby se to zhojilo. Jenomže mně na té spinální jednotce po 14 dnech nutili do vozíku a samozřejmě mě nutili cvičit na předloktí. Protože oni mně řekli zase, že mi zatuhne tohle všechno a už to nerozhýbu. Ale samozřejmě bylo to na úkor té ruky. Takže

když už jsem se začal osamostatňovat, tak na 6 týdnů ruka do sádry. Takže jsem dostal elektrický vozíček tady s ovladačem. Jezdil jsem po Hrabyni, všechno jsem tam demoloval, rozumíš, protože jsem s tím neuměl, takže opět jsem měl funkční jenom jednu ruku, tak jsem jim říkal, že ten vozík nechci, že chci normálně mechanický, tak jsem na něm jezdil takhle. Jeden záběr, druhý, jeden záběr, druhý, jak kokot. Furt na mě čuměli. Na tom elektrickém jezdit nebudu, nikde se s ním nevlezu a všechno tady demoluju. Takže a ten doktor mi říkal s tou rukou v sádře zkuste si jenom cvičit takhle, ať vám to nezatuhne, bude to lepší, ať vám to neatrofuje. Ale když vám budou říkat, že už je to dobrý, že se můžete na té ruce zvedat. Serte na ně, nemáte 15. Je to vaše ruka, pokud se to nezhojí tady toto, co jsme operovali už to bude kurva problém. Další operace. Takže fakt jsem na ně sral, nechal jsem se oblíkat, nechal jsem si natahovat ponožky i trenky, nechal jsem si vytírat prdel, prostě všechno. Pak říkám od toho jste tady vy, to se můžeš zeptat Leoše tady.

15. Nějaké samostatnosti trošku ne.

Jaké samostatnosti. Vy jste tady pro mě, je to vaše práce, vaše povinnost, za to berete prachy, tak se kurva o mě budete starat. Přišel třeba ten ošetřovatel, jak mám já ty věci, tak sem je měl složené na tom vozíku. On to vzal, hodil to na mě a obleč se, jdeme cvičit. A já říkám, seber to, dej to zpátky, jak to bylo, slož to, běž ven, zaklepej znovu, běž dovnitř, přijď znovu a pomůžes mě obléct. Jak se měl ten kelímek prázdný, ve kterým je v něm ten čaj, tak jsem to tak po něm jebł do těch dveří. Od té doby jsem byl samozřejmě nepopulární, držkatý, fízl kdesi cosi. Já jsem chtěl po nich jen to, co mají dělat, nic navíc. Se to potom začalo hojit, hojilo se to strašně pomalu, takže byl jsem tam nějakých od července do dubna, takže 10 měsíců asi skoro. Místo 5, které jsem tam měl být. To bylo díky tomu, že se to protáhlo s tou rukou, ale tam už jsem věděl, že klapne ta sedačka doma, že se budu moct dostat domů a nahoru, že se budu moct vrátit do nějaké práce a že mám tu ruku za sebou. Teď už musím jenom makat trošku a hotovo.

16. Ještě se jenom zeptám, jak nás přerušili, jak si říkal, že si byl ještě v té nemocnici a ten pán říkal rodičům.

Ten váš syn to je zázrak, on si mě pamatoval, když mě přivezli, jak jsem byl v prdeli. Já jsem úplně jak deska, navíc mě vezli z Olomouce do Brna po té vyškovské dálnici rozdrncané. Mě to strašně bolelo. Já mám ty obratle, do jednoho obratle mám dva šrouby, do toho pod ním dva šrouby a takovými tyčkama to mám spojené, aby se nehly. A už v tom Brně

mi říkal vlastně, když mě tam zrentgenovali po 14 dnech a po měsíci, že se mu zdá, že se to pohlo o 5 mm. A on říkal ještě 2 mm se to pohne a musíme to reoperovat. A já, jak reoperovat? To prostě musí držet. A on říká, když se to pohne víc, tak se to bude řetězy a bude vás to bolet, tam kde je to ještě cítíte. A já říkám dobrý, takže mě uspíte a rozříznete mi to vzadu. A on ne, ne to se dělá tzv. bočním vstupem. To vám rozřízneme žebra, vyfoukneme plíci, abychom se tam dostali, ty žebra takhle vyndáme a on mi říká, že tam vyřežou nějaký čtverec. Uděláme tu reoperaci, zpevníme to a ty žebra tam přiklopíme a oni zarostou tak za půl roku. Ono to zaroste tak za půl roku a nafoukne se to zase zpátky. Vy to popisujete. To asi nebude sranda. No ne, ono to tak vypadá, ale to znamená, že budu zas ležet třičtvrtě roku nebo půl roku a nebudu se moct ani nadechnout, kdesi cosi. Říkám do toho nejdu, tak mi dali takový krunýř od sem až po sem. Seděl jsem v tom jak ztopořený, nemohl jsem v tom ohnout nic, nemohl jsem se ani zvednout takhle. Nosil jsem to asi měsíc, pak mi to sundali a říkali, že se to nehýbe, že to vypadá dobré. Že to tak nechají, tak jsem si odfoukl. Tak jsem si říkal, co mě ještě čeká. To mi může být jedno, co může být horšího. Takže já jsem se vlastně během těch 14 dní, 3 týdnů, měsíce už jsem se sám posadil sám, sám už na tom vozíku a on to všechno viděl. On viděl toho chudáčka, jak zvedl jen takhle tu hlavu a furt takhle koukal, takže furt ty moje rodiče jako mě furt chválil před nimi. Ale nejhorší na tom bylo, že on mi říkal, že měl nehodu v autě nezaviněnou, že do něj někdo narazil. On měl jenom skříplou tu míchu, ale v 70 letech. On to fakt rozchodil, pak už chodil bez toho vozíčku. Jenomže ve finále mu zjistili rakovinu prostaty. Oni ho pustili na revers na domácí léčení a on říkal, že odjíždí do Vídně a na Václaváku má přímo ateliér nahoře pod koněm vpravo. Dal mi vizitku někde, jmenuje se Alexander. Takže on potom po těch 2 měsících odjel, mně bylo celkem jakoby smutno. Viděl jsem tam borce, který skočil někde do rybníku a za ním tam přijela rodina a matka říkala, cos mi to udělal, kdo se o tebe bude starat. Já tě mám samotného, já se na tebe asi vyseru. Mezitím se s ním buhta rozešla, tož si říkám. Ten je na tom ještě hůř než já.

17. Tak ti to paradoxně pomohlo?

Takže mi třeba tohle pomohlo, protože jsem viděl i ty lidi, kteří jsou na tom hůř. Takže jsem se jakoby přestal litovat a tak si říkám, je mu 20, hovno si užil a má jipky na hlavu, možná trošku loktama. To bylo tak jedno s druhým, že vždycky když mi bylo ouvej, tak jsem viděl, že něco je ještě hůř a že není to tak úplně v prdeli. Vždycky mě něco popíchlo,

třeba že ten se ozval s tou sms, že si nemám dělat starosti s tou prací, že se něco najde, pak že se řešila ta sedačka, podařilo se to, ty prachy se vybraly kdesi cosi.

18. To už si, ale řešil ty věci...

V té nemocnici samozřejmě, nejhůř bylo, když mě fakt řekl do očí primář mezi 4 očima, že je to v hajzlu. Prostě 5 procent a to říkám, to jsem nadsadil. To byl ten impulz, že jsem to chtěl zabalit a měl jsem ty lidi před očima. Měl jsem vraždy, co jsem dělal, věděl jsem, jak je to prostě jednoduché. Lidi se normálně oběsí na klíce, na ramínku, pomalu na klíči od skříňky, na televizním kabelu zezadu, na šňůrce od bot. Prostě prášky, pytel s chlastem, že jak jsme měli na té spinálce 3 postele, pak byla mini kuchyňská linka na stěně tam měly sestry všechny prášky, které nám dávaly. Tam stačilo jen s tím šuplíkem cuknout nebo příborovým nožem to vypáčit a nasypat si to. Dát si koktejl a nazdar. Když jsem viděl ty hodiny s těma práškama a dát si to 3 hodiny před tím. Ona kdyby přišla, tak udělám takhle, že spím a hotovo. Takže vždycky to bylo tak, taková sinusoida. Když už bylo nejhůř, tak přišlo něco, co mě jakoby zklidnilo a poslalo to myšlení dál. A když už zase přišla ta fáze nebo nějaká ta špatná zpráva, tak jsem nad tím zapřemýšlel hlouběji a víc a začal to hodnotit, tak přišlo něco jakoby pozitivního. Ale já jsem se to naučil spíš z té policie, že vždycky existuje nějaké řešení, vždycky a nesmí člověk přemýšlet a hledat proč to nejde a hledat, jak to udělat, aby to šlo. Vždycky, aby to šlo. Řešení je, ale ty ho musíš jenom najít. Ty ho nevidíš anebo ti připadá nesplnitelné nebo tak složité, že ani prostě nejde dál. Takže jsem přemýšlel potom už tak. Už jsem hledal možnosti a řešení. To je tím, že jsem byl zvyklý si všechno sám. Mě ve 14 vyhodili v uvozovkách na inter do Ostravy, do té doby chlapectví maličké městečko a najednou bác Ostrava. Já jsem nevěděl nic, kde je autobusové nádraží, kde vlakové, jak se dostanu v pátek domů, kde si mám vyřídit průkazku, abych měl slevu na vlak. Nic. Otec, vždyť máš hubu, tak se zeptáš. Já jsem 4 roky a najednou bác do Prahy v 18 to samé. Tak jsem vystoupil na Florenci, Kajetánka, Dejvice, kde to je. To si pamatuju z přijímaček, to nějak dojedu, 4 roky tady sám, potom. Dělá to hodně, když vidíš u sebe ty, když to zní špatně ty negativní případy od lidí, kteří jsou na tom hůř jak ty. Tebe to naopak povzbudí a další věc to, že musíš hledat to řešení, protože vždycky řešení je, byť to vypadá neřešitelně a když to vypadá, že to nemůžeš nikdy zvládnout. Takže to nepůjde, jde, vždycky to jde. Akorát člověk musí chtít a musí se snažit s tím něco udělat.

19. Potom si šel rovnou do toho baráku, když tě pustili z toho rehabilitáku?

Pak jsem třeba řešil, když jsem zjistil, že si můžu pořídit auto upravené. A byl tam kluk, který tam občas jezdíval na takové opakovací pobyty a přijel tam svým autem a říkal, kdo chcete pojed'te se podívat, jak to mám udělané já. A byl na tom zhruba stejně, tak jak já. Tak mi ukaž, jak do toho auto nasedneš, ukaž mi, jak si složíš sám ten vozík, když sedíš na místě řidiče, kam si ho dáš a ukaž mi, jak s tím jezdíš. Ukázal to pomalu dvakrát, třikrát, pojed'te si to zkusit. Říkám, abych ti to nerozbil. Jenom zkusím skočit, vozík rozkládat nebudu kdesi cosi. Poprvé jsem řídil tou páčkou to auto, nezvyk, protože my jsme samozřejmě zvyklí řídit levou rukou a pravou řadit. Ty musíš řídit pravou rukou, protože na levé máš tu páčku, kterou ovládáš plyn a brzdu a je to automat, takže neřadíš. Tak jsem to tam na dvojku projel v tom ústavu, ty uličky, a tak jsem se ho ptal, proč to má vlevo a ne vpravo. Tak jsem začal řešit to auto, pak jsem se vrátil domů. No a řekl jsem tomu šéfovi, že ještě půjdu s tím kolenem, jakmile se to dá nějak dohromady, tak půjdu do té práce. A on mi říkal tehdy, nechci tě nějak popohánět, ale vypadá to tady všelijak s tím vedením, kdo ví, jak to bude, když se tady to vedení změní, jestli budou tak nakloněni jak současný pan ředitel. No jasně. Nastoupil jsem v únoru 2014, to vedení odvolali v červenci nebo v srpnu a současný ředitel myslím si by nebyl takový pro sociální, tak může si za to sám, takový on je, může se stát každému, bohužel. Takový je život, nazdar.

20. Kdy se ti to stalo?

Květen 2012, po necelých dvou letech jsem se až vrátil zpátky a oni fakt na mě čekali, že to bylo bezvadný. Takže tam už jsem začal spíš řešit takové ty věci denního života, plus to auto, že se podařilo, tak sem se začal učit s tím jezdit a pak jsem se s nimi domluvil, že bych přijel do té práce, díval se, co to je, jak to je, kde to je. Mezitím mě vlastně řekli, že jestli chci, tak můžu dělat na analytickém oddělení nebo odboru. Předtím jsem měl dělat někde na recepci, tak jak to bývá, zvedat ty telefony, návštěvy to by mě fakt asi nebavilo. Tož říkám, že nevím, jestli to zvládnou, ale tak jako proč ne. Naučím se. Oni mě fakt, jak jsem to psal dopředu vyzkoušet. 14 dní před tím než jsem měl, nastoupil, mi představil budoucího šéfa, tak tady máme toto parkoviště. Tady by se mi to líbilo, v pohodě. Dobrý, zkusíme zařídit vyhrazené místo, tady je bezbariérový hajzl, tady jsou výtahy jeden, druhý. Můžeš jezdit tímto. Vyjel jsem do 4., tady jsou všude omřížované dveře tady na tom pracovišti. Tady si to zkus, dveře jdou málo, tady se to musí pošroubovat, aby to šlo víc. Šup, dojel jsem do kanclu, nevlezu pod stůl, to se upraví, ze starých noh uřezali nástavce, to zespodu nasadili, takže ten stůl se zvedl. Super. Dobrý nevadí, tady dáme druhé stoly, tady máš nořas, všechno v pohodě.

Bude vás tady 4 nebo 5. Bezva, představil mně kolegy, super za 14 dní. Mezitím u nás probíhá takový personální štáb, kde se řeší tady ty všechny personální otázky, takže mě pozvali na to zasedání, tam seděl ředitel, ti jeho náměstci, tam se řeší studia, lázně, všechno se musí schvalovat. Takže pan ředitel mě představil, toto je pan Kavka, toto je jeho budoucí šéf, ten bude dělat tam, všechno jsme si vyzkoušeli, zařídíte to parkování i ten stůl 1. února nastupuje. On tam přijel vlastně, od kolegů úplně super přístup, ani náznak, že jsem nějaký protekční fracek nebo něco, že určitě umím hovno a bůhví jak to tam bude na tom vozíku. Ty tam budeš zavazet a tohle to. A ještě jsme se vlastně domluvili na té zkrácené pracovní době. Hned se mě ptali. Ty vole říkám byt mám v Rabyni, blbě se to hojí, nechce to tak sedět, tak já musím o 2 hodiny dřív stát, než se dám dohromady, přijedu domů a musím se natáhnout. Zase cvičím 2 hodiny, to je furt ve vaně a říkám zkusme to na 5 hodin denně s přestávkou 5,5 hodin. Fajn, pokud budeš chtít 6,7,8 hodin záleží na tobě. Stačí říct a změníme to. Takže já mám smlouvu normálně na plný úvazek s tím, že jsem požádal o zkrácenou pracovní dobu, že plat mi vypočítali úměrně, takže já mám jenom 100 hodin za měsíc a dělám jenom 5 X 5 je 25 x 4 je 100. Pondělí až pátek. Přistoupili na vše. To už potom bylo v pohodě, to už jenom zdokonaluješ.

21. A když si tam jako přijel, tak z těch kolegů jako ses tam cítil?

Měl jsem nějaké vidiny. Strašně na hovno pro mě bylo to, že jsem přišel do baráku, ve kterém jsem běhal schody po třech a teď jsem se jenom na ně smutně díval. Potkal jsem ty lidi, se kterými jsem se plácal po ramenou a vím, jak jsou vysocí, že jsou menší jak já. A já jsem se najednou, čuměl na ně takhle, což mě třeba sralo, ale dobré bylo, že jsem na nikom z nich neviděl žádný lítostivý ksicht. Ani na těch ženských ani u těch kolegů. Všichni se usmívali, všichni mě furt plácali, chodili se mnou kouřit, jestli chceš budeme ti nosit obědy z jídelny. Fakt úplně perfektní, nebylo to takový soucit, úplně normální. To samozřejmě ti noví, které jsem neznal, ale ty které jsem znal, tak takový zvláštní pocit. Vrátiš se mezi lidi, s kterými si prostě vybavuju spoustu různých školení, zasedání a tam jsme dělali hovadiny, blbli, s tím jsem se tahal, s tím jsem se tahal a s tím jsem padal na zem. A prostě nic, že už to prostě nebude. To mě občas zamrzí, když je třeba večírek městská a třeba jsem sám doma. Vyjedu si na balkon, otevřu si tulamorku, zapálím si doutník a prostě přemýšlím o tom. Jako furt víš někde vzadu, že to stejně nezlepšíš. Tak jak to vlastně říkal ten Potměšilův fotr, který mě mimo jiné učil na té FTVS. Nevím, jestli není děkan teď už, proděkan a měl nás na základy sportovního tréninku a myslím, že v historii sportovních her nebo historii

olympijských her. To je ten fotřík toho Potměšila na vozíku, který nedávno říkal v nějakém pořadu v televizi, přijmete to, ale nikdy se s tím nesmíříte. Ten můj kluk se s tím taky nikdy nesmířil, to vidíte, ten je na vozíku od roku 1989. On to přijal, ale prostě nesmířil se s tím. Vnitřně to prostě nejde. A tak to mám i já. Prostě jsem to přijal, nic jiného mi nezbyvá, na litování není čas, na hledání problémů taky ne a prostě musíš jít dál. Snažit se v rámci toho, co máš. Právě proto je dobrý, že jsme potom zjistili, že si nějak doma nerozumíme a já jsem jí nejdřív poznal v Lounku, jezdil jsem za ní a pak jsme se rozvedli a v klidu.

22. A to bylo po jaký době od té nehody? Myslíš, že to mělo nějaký vliv?

Já jsem se dostal v červenci 2012, tzn. duben. Květen se mi to stalo, červen, červenec jsme poznali víc, jsme se spolu sblížili, ale v podstatě rozvedl jsem se až po patnáctce.

23. Mezitím si byl doma a vracel si se k manželce?

Byl jsem doma u manželky, jezdil jsem do té práce, na víkendy jsem jezdíval za ní. Nakonec jsme si řekli, že to jakoby nešlo, takže jsme se domluvili spolu v klidu.

24. Jakoby to bylo spíš...

Z mé strany. Leu jsem poznal. My už jsme se poznali, když já už jsem byl na vozíku. Ona mě neznala zdravého, ani mě neviděla na fotkách. Vlastně ona mě přijala takového, jaký jsem byl, takže jsem věděl, že to je prostě správný člověk, že to není nějaká hra nebo kalkul. K čemu si vezmeš mrzáka k sobě. Dá to dost práce, druhá věc je s tím člověkem žít dnes a denně, ale tím samozřejmě, že má přehled, jak se o ty lidi starat nebo jak jim pomoci, v čem jim pomoci, jaké problémy můžou být, tak se neposere ze všeho, takže ona je strašně hodný člověk. Jako upřímný, ona neumí lhát. Na ní to poznáš. Ona se vždycky rozkocktá, pak se podívá do země a pak to nedokončí tu lež. Ona nelže. No a teď samozřejmě jsem se dostal do té fáze, že musel sem si najít bydlení a my jsme si dohodli nějaké podmínky v tom rozvodu a já jsem tam napsal, že do půl roku od rozvodu opustím trvalé bydliště mé manželky, že si svoje zruším. A teď jsem hledal a ve Zlíně je všechno o půlku dražší než v Kroměříži, v Hradišti. Nic nebylo bezbariérové, všechno, co bylo starší, tak potřebovala úpravy a další prachy. A Já neměl čas tam být a kontrolovat ty dělníky, že u toho musím být a hlídat to, jak to dělají a případně to připomínkovat tak a tak. Takže jsem koupil tablet a nechal jsem ho v Ostravě, ona chtěla furt do rodinného domku a já jsem říkal, že nemůžeme, protože to potřebuje chlapa zdravého, který kolem toho baráku musí lítat. Je to krásné si sednout na

zahradu do trávy a hrát si se psy. Takže jsme hledali byt a ten jsme našli v Kroměříži, což bylo v pohodě, protože tam je dálnice do Brna a do Zlína, takže já to mám z bytu na dálnici 2 minuty, dalších 10 minut po dálnici do Zlína pak než projedu Zlín tou 50 třema Priama dalších 15 minut, takže zhruba půl hodiny. Dělal jsem tam jedinou úpravou a to dveře, které se otevíraly do koupelny a do hajzlu, tak jsme přehodili futra, aby se otvírali ven a i brácha, který má firmu, která dělá z nerezů věci, tak jsem si navrhl madla. Madlo na vanu, na záchod, na dveře to bylo jediné. Jsou tam 3 balkony, jsou tam 3 pokoje. Na každý balkon se dostanu velkým parádním, chtělo si to vzít hypotéku, ale nebál jsem se, tak musím ještě 15 let vydržet, prostě ty prachy jsem neměl. Já jsem něco nasypal do toho baráku, do té opravy, neměl jsem na nic samozřejmě žádný papír, jenom faktury a když jsem po nich něco chtěl, tak mi řekli, že mi nic nedají. Tak se suď, tak to znám z praxe. Můžeš se soudit roky a stejně vysoudíš hovno. Tak nakonec jsem se s nima dohodl, že mi to budou měsíčně splácet nějakou částkou, a ne samozřejmě tu, co jsem do toho dal. Dal jsem nějakou amortizaci dolu a je to milion, tak mi dejte 700 za deset let, si to spočítejte a to jsme zjistili mezitím, že bývalá manželka v době, co jsme byli ještě manželé, vzala dvě půjčky za 250 tisíc bez mého vědomí. To mi nebude moc vrátit vůbec nic. Mezitím, co jsme se rozvedli, tak za 2 měsíce nato otěhotněla s tím svým bouchačem, ale zatím mi to platí, takže v pohodě. Taky jako to bylo ta hypotéka, kdybych nevěděl jsem z toho lůžka, že ten vozík do práce z toho lůžka, tím, že chceš, když máš kolem sebe normální lidi. Tak jsem věděl, že nějaká hypotéka pro mě není problém. Já už jsem to dotáhl tak daleko, že když jsem se ozval na ty operátory, že mám zájem o nějakou hypotéku, tak všichni po mně něco chtěli a domlouvali nějaké procenta z úroků. Já jsem to dotáhl tak, že jsem se objednal k ředitelům těch jednotlivých bank nebo poboček ve Zlíně a jednal jsem přímo s nima. A už jsem jim lhal, vy mě nabízejte 2,19, ale ti mě nabízejí 2 dohody, takže když mi nabídnete 2, tak jdeme do toho. A takhle sem si je dostal, tam, kam jsem chtěl na 99, ale ne na 5 let, ale na 8. A ještě jsem ani neplatil znalecký odhad.

25. A jako měli třeba přístup k tomu, že jsi na vozíku?

Čuměli.

26. Mělo to nějaký vliv?

Někde byl problém, některá banka neuznávala invalidní důchod, že to pro ně není příjem. Myslím konkrétně Komerční banka a Reifeisen a ještě byl problém Hypoteční banka. A já říkám, co chcete, já mám tady ten důchod přiznaný na 3 roky ve výši 15000 Kč téměř a

nevěřím tomu, že mi ho někdo po 3 letech sníží. Do toho máte příspěvek na péči, který mám na dobu neurčitou 4000 měsíčně a jsme na 19000 klackách plus plat, který mám z práce. Tak oni mi to počítali jenom z toho platu, že to nestačilo. Přišel jsem ze Sperbank. Pro nás je příjem cokoliv, co vám půjde na účet. Nám je to jedno. Doneste mi výpis za 3 měsíce zpětně a hotovo. Česká spořitelna, cokoliv je pro ně příjem bez problémů. Byli v pohodě, Unit Credit. Jo Unit Credit měl problém, Komerčka největší, to je prostě zkosnatělá banka, tak jak ČSOB teda Česká spořitelna. Komerčka strašné. A tak už jsem pak jezdil za tou ředitelkou té spořitelny, tak říkám, mám u vás 10 roků účet, v životě jsem od vás neměl půjčenou ani korunu, chodí mi tady výplata 15 roků, měsíčně mi strhávají za vedení účtů takové nehorázné prachy se domluvíme nebo jdu do píče, tak jak vám to říkám. Nějak to vymyslíme, dáme nějakou akci, která platí do konce června, dnes je srpen a dáme to zpětně, ale uděláte si u nás ještě pojištění té nemovitosti. Tak fajn, ale budeme se bavit o nějakých podmínkách, abychom to splatili. Taky to trvalo. Nejhorší bylo, že jsme čekali na to rozvodové řízení, už jsme měli termín, ale oni chtěli, aby u všeho byla ona u všech podpisů. A já jsem nechtěl, aby vůbec o něčem věděla, kam jdu, co nic. Bez toho se to prostě nedalo, já jsem neměl notářsky ověřený papír, že jsme majetkoprávně vyrovnání, že mám podanou žádost a že ona si nebude na ten nový byt, který si kupuju dělat žádný nárok. Ne v občanském zákoníku je to, že ty když se rozvedeš a ty si pořídíš něco ještě po rozvodovém řízení, tak ona na to nemá žádný nárok, co se týká vyrovnání majetkoprávního, protože to jsme měli vyřešené. Tak si tam může nahlásit přechodnou domácnost a může mi tam kdykoliv přijet, takže oni chtěli podepsat nějaký papír, že ne, že tam nedojede. Byla ochotná, kdyby se šprajcla, tak to spadne na prdel, dokud nedonesu papír, že nabyla právní moc rozvodu. Tak teprve si to začnu vyřizovat, ale to nepočká. V pohodě, proklepal jsem se tím, ale jenom proto, že se neposereš. Myslím, že spousta lidí by to vzdalo, když tě dvakrát, třikrát pošlou do řiti. Furt něco chtěj, potvrdit z domu, toto. To se jim nelíbilo, toto. Všechno muselo být přeložené, rozumíš. Teď toho Itala, co vlastnil tu nemovitost, zastupuje advokát, který měl ověřenou plnou moc italskou, českou s překladem na právní úkony spojené s nemovitostmi toho Itala, tzn. nákup, prodej, převod všechno. Ne, oni tam chtěli mít napsané přímo v plné moci, že ho zplnomocňuje ke všem úkonům spojených s prodejem bytu, tzn. smlouva o smlouvě budoucí, kupní smlouva, zápisy v katastru nemovitostí všechno to tam chtěli vyjmenovat. Takže on to musel předělat, musel to poslat do Itálie, přeložit, ten Ital musel jet na Zastupitelskou ambasádu do Říma, tam to musel nechat za 10 euro ověřit, okolkovat a pak to poslat do České republiky. A já jsem to teprve nesl na spořitelnu. A pozor originál.

27. No a jak si říkal, že spousta lidí už by to vzdala. Čím, že ty si to nevzdal?

Protože jsem věděl, že český průsery se dají vždycky dostat, že to nikdy nekončí, vždycky je to jenom o lidech, je to mezi lidma. A když chceš, tak si je dostaneš tam, kam potřebuješ anebo se s nima domluvíš. Hlavně to nechce prostě nic hrát, je to vždycky k těm lidem upřímně, maximálně. Nalít čistého vína.

28. Myslíš, že to byl nějaký vnitřní drive?

Jo, přitom já to mám v sobě o těch lidech. Mě to naučilo. Asi od malička, tak jak jsem to psal v nějakém tom článku, proč jsem srdcerváč, že jsem od malička s tím fotrem jezdil na tu atletiku a on to ve mně pěstoval, že bez té bolesti, drajfu, srdce, to prostě nepůjde. Můžeš se snažit, jak chceš. Skákat nebudeš, když to nebudeš mít tady. Takže vlastně fakt od malička. Taky se na to mohl vysrat a jezdil se mnou zadarmo, nikdo nám nic nedal, ani korunu. Vezl mě na závody do Brna na víkend na závody, nevědělo se, co a jak. Druhé místo šup a jeli jsme domu a mohlo se slavit. Ale on mi vždycky říkal, musíš sám. Tu pomocnou ruku máš tady na konci toho ramene.

29. Tak jenom rychle sjedu ty další otázky. My jsme to nějak tak probrali, že to co ti pomáhá s tím vyrovnáváním, to si teď v podstatě řekl. A co třeba naopak nepomáhá? A co ti nepomáhalo i s tím předtím, jak si říkali, že ti pomáhali ti lidi, co na tom byli huř.

Nepomáhalo to, když odkopeš lidi kolem sebe, já jsem ze začátku odmítal jakoukoliv pomoc v čemkoliv, nechte mě tak, serte na mě. Nepomáhá to, když se uzavřeš sám do sebe a když opovrhneš ne když odmítneš jakoukoliv pomoc od lidí, kteří to třeba s tebou myslí opravdu dobře. Takže nechce si to hrát sám na hrdinu, ale přijmout pomoc od těch druhých a to tě jakoby posune dál. Takže neuzavřít se sám do sebe, nikdy neodmítat pomoc od těch, co to s tebou myslí fakt dobře.

30. Kde byl ten přelom toho, kdy sis nechtěl nechat pomáhat a začal nechat pomáhat. Když ti třeba napsal ten šéf? Když si viděl, že to fakt jde?

Asi jo. Asi ten první impulz byl, když jsem viděl toho šéfa, že mají o tebe zájem, že mají o mě zájem, že prostě nezáleží na tom, když se to takhle stalo, že tě zavrhnou. To byl asi ten první impulz, kdy si začneš připadat jakoby potřebný. No a to, že to jako jde. Že jsem viděl, že to půjde. Pak jsem začal i hledat, co ti vozičkáři dělají. Jak jsem zjistil, jak sám ten

vozik rozložit a dal do auta, abych nerozbil sklo, neodřel to auto, třikrát letěl ven a musel jsem si zavolat telefonem, ať mi ho podají. Protože já jsem seděl v autě a vozík byl 3 metry ode mě, ale asi ten impulz toho, že se můžeš vrátit do práce. Aspoň jsem věděl, že o tebe někdo stojí a že nebudu hnít doma, nebudu se užírat. Doma bych si to asi hodil, já jsem nikdy nemarodil, já jsem nebyl za posledních 20 roků, 30 let nemocný. A když jsem měl 3 dny dovolené, tak jsem druhý nebo třetí den jel do práce a zjišťoval jsem, co se děje. Takže já jsem si nedokázal představit, že budu ležet 24 hodin doma po zbytek života to nejde.

31. A jaký byly nejtěžší momenty od té nehody?

Tak to první asi když se probereš, to bylo nejhorší. Se probereš, nevíš, co je a pak vlastně, když jsem se dozvěděl to, jak to je. Skutečný stav a jinak asi nic tak, nic horšího už asi nebylo. Ostatní se dalo překousnout i ty následné operace. Nejhorší bylo to upozornění, to zjištění, že se nemůžu hýbat, že je asi něco špatně, že to nebude jenom nějaká blbost, že už jsem se na motorce vyboural v 18 letech. Jsem odešel po svých a měl jsem jenom nějaké odřeniny, nic zlomeného jenom odřeniny a teď jsem viděl, že něco je špatně. A druhá ta pecka byla samozřejmě ten zdravotní stav, že to má teda trvalé následky. Ještě když ti někdo řekne, že to je na furt, tak je to na furt.

32. A nejlepší momenty?

Nejlepší. Těch bylo několik. Samozřejmě několik. První takový byl, když jsem se naučil jezdit na tom invalidním kole na zadním kole a přejíždět obrubníky, to jsem věděl zas, že nepotřebuju nějakou oporu v zádech a jistotu. No a asi ten nástup do té práce ten první den. Ne první odměna v práci, tak už za tohohle stavu. Finanční. Že prostě vidíš, že to má smysl, nejen, že chodíš do té práce, že si splníš, ale já jsem nikdy nechodil, že dokážeš tu práci udělat i navíc tak, že to má nějaký výsledek v podobě toho, že i ten blbý ředitel, který je tam teď ti tu odměnu podepíše a v takové třeba výši. To byl ten super moment. A pak ten poprvé, když jsem poprvé přijel, že chci koupit ten byt. Když jsem přijel poprvé na to místo a já jsem věděl, že to chci, že tam to bude super. Jenom jsem přijel tím autem a jenom jsem věděl louku tam, prostě ten barák, prostředí a pak jsem otevřel byt a věděl jsem, že tohle je. Že už nehledám, že už budu dělat všechno proto, aby to vyšlo. Že kdybych se měl postavit na uši, tak se na ně postavím. Taky jsem natrefil na dobrého chlapa, který mohl říct, že to prodá prvnímu, který přijde s prachem. Seru na tebe. Nebudu čekat na nějaký tvůj rozvod. To čekat nebudu, to mě

nezajímá. To byl taky takový špičkový moment. Opravdu. A jinak byly spíš takové ty menší, tohle byly ty větší.

33. Jo, návrat do práce. To jsme myslím už probrali. Jak se k tobě chovali blízký, jak se k tomu postavili?

Postupně času si na to zvykli asi a teď mě berou úplně normálně. I třeba ta neteř, o které jsem hovořil, kterou nepustili do té nemocnice. Viděla mě poprvé po půl roce v tom rehabilitačním ústavu, prostě brečela, byla špatná a teď k nám jezdí na prázdniny. Zvykla si na to, já jezdím k nim a jezdím k našim rodičům, kteří bydlí ve třetím patře bez výtahu. A byl jsem tam tolikrát. Vždycky ti někdo pomůže nahoru a dolů, potřebuji jenom nějaké jištění.

34. A ze začátku třeba?

Tak jak to je, byla to obrovská změna. A když je to na furt, tak je to na furt. To jsou obyčejní lidi, kteří mají jen středoškolské vzdělání, ani můj otec ani moje matka, ani moje sestra ani neteře, ta ani nemá ani střední. Já mám jen jednu sestru, že a nemám ani děti. A pokud budu mluvit o té bývalé manželce.

35. Co třeba ta manželka?

Ta si myslím udělala cokoliv pro mě. To na ní bylo vidět. Já jsem byl takový, že už jsem ani nechtěl něco budovat a třeba jsem viděl na tchýni i když to nedala najevo, tak že je to v prdeli, protože na tom baráku jsem zbyl jenom já jako jediný chlap. Byl tam dědek, který umřel 2011 a půl roku předtím než se mi to stalo, zůstala tam babka, která měla 83, zůstala tam tchýně, zůstala tam moje žena a zůstala tam švagrová, která se pak odstěhovala do Prahy. A zůstal jsem tam já na ten barák. A teď se tam vrátí polokrypl, tak to je konec. A tehdy měla 70 roků, tehdy měla 66 a všechno zůstalo viset na ní. Takže jsem to úplně na ní viděl, ona se ke mně chovala perfektně, ale viděl jsem, že už to tam někde vzadu je. Chodí ven na tu zahradu, všechno musí dělat sama. Já už tam prostě neudělám nic a teď jí to tam šrotuje, že ten barák postupem času stejně zase začne chátrat. Já budu stárnout, jestli přijdou nějaká děcka, kdo se o to bude starat. Ona mi i řekla, že nikdy nechtěla, abych šel pryč. Cítil jsem to, to poznáš, že i mezi těma lidma, že to tam někde vzadu je, že bude víceméně to pro ně bude lepší a je lepší, když si manželka najde nějaké normálního chlapa, který jim tam samozřejmě bude pomáhat, bude dělat. Nevím, jestli to tak je teď. Se o ně nestarám a ani mi to nepřísluší, takže tam jsem ze švagrovou vycházel jakoby normálně. Jenomže ona je taková akčnější.

Jednak na to má peníze, chování a furt jezdí do zahraničí na různé dovolené typu třítydenní pobyt v pralese apod. a na Ukrajině. Ona nejede lyžovat do Rakouska, ona jede lyžovat na Ukrajinu. Prostě, kde to je o hubu. Ona jede pracovat na Bermudy na 2 roky. Ona jede do Saudské Arábie prostě pracovat. Takže ona je taková akčnější. Jako chlap, že je lesba, to je jedno. Ona se měla narodit jako chlap. To je člověk, který se z něčeho nevysere. A s ní přijít do konfliktu, to bylo peklo. Ona se neprala, ona si vždy vymohla to svoje. Vždycky. Ona mě vždycky brala, jsi takový, ale nikdy neřekla, že nevím, že už je to na hovno, že si to představovala jinak a nevím co. A pak vypadla do Prahy a už jsem s ní nekomunikoval.

36. A tvoje rodiče?

Ti to přijali. Naopak jsem podporu od všech. Samozřejmě zestárli, ale jsou věci, které sám nezvládnou. Třeba potřebuji třeba pověsit závěsy takové věci. Nebo jsem si objednal rychle nábytek, kromě velké šatní skříně. Takhle velké. Všechno jsme si složili sami. Já jsem si to vymaloval celý ten byt. To kdyby viděla sociálka, tak jsem bez těch příspěvků. Někde budou fotky, jak to tam valím. To jsem nikdy ani neříkal. A to bylo. Já jsem chodil pondělí pátek do práce, odpoledne jsem jel do Ostravy, tam jsme nakoupili všechno, v sobotu ráno v 6 jsme vyjeli do Kronclů z Ostravy, tam jsme celý den makali. Jeli jsme zpátky do Ostravy, tam jsem přespal, v neděli jsem jel do Vizovic a zase v pondělí do práce. A další víkend zas to samé. Zas jsme tam makali, asi měsíc. Já jsem věděl, že všechno ne, za mě to nikdo neudělá, já tam nebudu tahat svého 70 letého tatíka se sousedem 70 km, ať tam něco jdou dělat. Jako byli tam, pomohli s něčím, takže jako jo. Oni to přijali, potom už se i ten fotr rozmluvil jakž takž. On mi nikdy neřekl, je to v prdeli, to nepůjde, vyser se na to. Ne, nikdy. On byl v šoku v té Olomouci, fakt nemluvil a čuměl z okna. Stál u té postele a čuměl z okna. Já nevím, jestli brečel nebo co dělal, ale máti furt mluvila, protože ona je normální, upřímný, jednoduchý člověk, zato ona nemůže, tak se tě snaží uklidňovat nebo se i snažila. Tak se u mě nabřečela, kdesi cosi. Otec, kdyby mi dal ruku, tak po tobě něco hodím. Tři měsíce před tím než se mi to stalo, jsem byl v té Olomouci o x patrech níž byli jsme na patologii jako na pitvě a někteří tam omdleli a že tam je smradu. Tak jsem si říkal tady na tom stole až mě někdy budou porcovat. Teď jsem pánem a za 3 měsíce to málem bylo.

37. Kde si čerpal a čerpáš sílu?

Nikde, v sobě. 99 procent v sobě a podporu mám vlastně s člověkem, se kterým jsem teď. Ten mi nikdy neřekl ne a nikdy mě nenechal ve sračce a ani nenechá, to vím. Ale hlavně

v sobě a se nedívám nikde, ten dělá to, ten to, teď byste mohl dělat to na vozíku a zkuste. Ne. Spíš jsem to tak vždycky vzal, že udělám něco, co nikdo jiný neudělá, tak spíš ty lidi budou hledat podporu v tobě. Viděl jsem i v tom rehabilitačním ústavu, nakonec jsem potkal toho, jak jsem mluvil, že ležel vedle mě a hýbal jenom tou hlavou a těma ramenama, tak na něho se vysrala ženská, najednou se vysrala matka. Oni ho píchli do toho reháku, tam ho jakžtakž rozhýbali a samozřejmě měl tu výš, takže on měl i ruce v prdeli. Vlastně fungoval, ale neměl tu motoriku v prstech. On mají ty ruce takhle. On se odrážel jenom dlaněma a ve finále tam skončil v Ústavu sociální péče, že se uchlastal, protože oni tam nic jiného nedělají. Jenom chlastají a jestli žije, takže ten dopadl jakoby špatně. Ale u něho jsem třeba viděl, když jsme se potkali na nějakém cvičení, tak oni po něm. Zkusíme toto, budeme toto. To je na hovno. Takže on to vzal za opačnou stranu a já jsem to vzal za to, že to půjde a že se posunu někde dál. Alespoň uvidí ten debil, že to prostě jde. Pro něj jsem motivací nebo taky ne, ale pro některé lidi třeba jo. Já jsem to bral spíš takhle.

38. A co by se mělo podle tebe změnit ve společnosti jako ve vztahu k hendikepovaným?

Tak myslím si že je to lepší než to bylo, že mimo jiné ten Ústav, který ta Hrabyně je tak je izolovaný od vesnice od města, tak jak to někdo tam, jak jsme byli říkal. Ta politika byly ty lidi schovávat, proto je tam i Ústav sociální péče. Rehabilitační ústav pro plně Ústav soc. péč. A ty tam vidíš ty, co se léčí a už tam vidíš ty, co tam zůstali jakoby odpad. Co se tam s nima potkáváš, motivačně špatně. A to jsem zjistil, že to takhle dřív bylo a teď si myslím, že v podvědomí těch lidí je, že být na vozíku neznamena, že si úplný totoš. Třeba, že jsou i v uvozovkách normální fungující lidi a nejen na vozíku. To je u většiny tady těch nemocí. Takže se to postupem času to vyplouvá na povrch a asi pomaleji než jinde ve světě, ale myslím si, že to klima, které tady je všeobecně známe u těch lidí je dobré. Je nakloněné tomu, že by to tady mohlo fungovat i z hlediska toho, že spoustu věcí se podařilo uzákonit, ať už jsou to bezbariérové vstupy, různě, ať už to jsou bezbariérové záchody tam a tam. Takže ano. Jde to, ale u nás na delší trať běh oproti jiným zemím. Zase si myslím, že jsme dál než nějaké Rumunsko nebo Bulharsko a tyto země. Ale samozřejmě tyto projekty Srdcerváci a pod je jen dobře, kdo to uvidí u těch mladších, že na ty starší lidi 50 nahoru moc nezapůsobíme. Celkem je jedno, protože oni si zažili to svoje. Ale třeba ti, co se narodili až po té revoluci, tak ti jsou takoví nezkažení, ti by se mohli ještě posunout dál ještě, tak aby se ty rozdily mezi těma zdravýma lidma a těma hendikepovanýma snižovaly.

39. A poslední, co bys vzkázal lidem, kteří se ocitnou ve stejné situaci jako ty?

Hlavně se neposrat. Já se vždycky řídím tím heslem, teď nevím, kdo to napsal spisovatel, který nepatří k těm, co se neposerou, když si to zadáš na youtube, tak to tam normálně najdeš. On má takové Polsko anglické jméno. Teď si nevzpomenu. Ale tím jsem se řídil, že mě to někdo poslal pár dní potom, co jsem byl v tom reháku. Takže věřit sám sobě hlavně, jak jsem říkal, neposrat se, vždycky existuje řešení, nic není takové jaké je v té chvíli, protože za hodinu to může být jinak. Hlavně si musí dát nějaké cíle do budoucnosti a nezůstat stát na jednom místě. Nic není trvalé, tak jak plyne čas, tak plyne i to, že se člověk zdokonaluje nebo zhoršuje a může to být vždycky ještě horší, protože lidi se nespokojí s tím stavem.

Jméno a příjmení autora: Martina Veverková

Studijní program: Bakalářský

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Vyrovnávání se s tělesným postižením

Počet stran (bez příloh): 55

Celkový počet stran příloh: 87

Počet titulů české literatury a pramenů: 16

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 5

Počet internetových odkazů: 0

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Rok dokončení práce: 2017

**Posudek vedoucího/øponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Martina Veverková
Obor studia: Psychologie
Název práce: Vyrovnávání se s tělesným postižením
Vedoucí/øponent* práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 55

Počet stránek příloh: 87

Počet titulů v seznamu literatury: 21

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost 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			
--	---	--	--	--

*

*** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

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:

Je něco, co jste si při přípravě této práce uvědomila, anebo co Vás překvapilo?

Jak by podle Vás mohla společnost nejlépe pomoci lidem se získaným postižením při vyrovnávání se s jejich diagnózou?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Teoretická část bakalářské práce se věnuje tématu postižení, vyrovnávání se s postižením a resilienci, zejména jejímu významu u osob s postižením. Autorka píše čtivě a vcelku kultivovaně, i když někdy text není úplně plynulý. Využití odborné literatury je na dobré úrovni.

V praktické části se autorka snaží nalézt odpověď na otázku jak se lidé vyrovnávají se svým postižením, a to pomocí obsahové analýzy čtyř rozhovorů. Na rozhovorech je vidět, že autorce se podařilo s participanty navázat dobrý důvěrný vztah. Analýza je provedena pečlivě a výsledky jsou prezentovány přesvědčivou formou. Oceňuji velké osobní nasazení autorky při zkoumání oblasti, která mohla být i pro ni samotnou citlivá a náročná.

KLADY:

- kvalitní hloubkové rozhovory
- pečlivé provedení analýzy
- výrazný osobní vklad autorky

NEDOSTATKY:

- překládání ze zahraniční literatury je někdy na úkor plynulosti textu (části o resilienci a postižených)

Doporučení k obhajobě: doporučuji / nedoporučuji*

Navrhovaná klasifikace: VÝBORNĚ

Datum, podpis: 3.9.2017



**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Martina Veverková
 Obor studia: Psychologie
 Název práce: Vyrovnávání se s tělesným postižením
 Oponent práce: Mgr. Johana Růžičková

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 55

Počet stránek příloh: 87

Počet titulů v seznamu literatury: 21

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost 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		
--	--	---	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		X		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		X		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Fakt, že respondenti jsou Vašimi kamarády, uvádíte jako výhodu („příjemné, otevřené naladění“). Může mít tato skutečnost i své nevýhody?
2. V čem vidíte největší rozdíl mezi respondenty s vrozeným a získaným postižením?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka ve své bakalářské práci zpracovává téma tělesného postižení, přičemž se zaměřuje především na psycho.sociální stránku této problematiky.

Teoretická část zahrnuje kapitoly popisující psychologické a sociální aspekty postižení, samostatná část je věnována problematice resilience u osob s tělesným postižením. Autorka prokazuje základní orientaci v tématu, nevyhýbá se ovšem některým nešvarům, jež jsou u bakalářských prací bohužel poměrně časté. Sem patří např. práce s literaturou. Autorka vychází z jednoho zdroje (zde v úvodních kapitolách především z Vágnerové), který doplňuje občasnými poznatky jiných autorů. Nejde tedy o skutečné srovnávání, diskusi mezi různými názory a koncepcemi. Další výtka směřuje k nepřesnému pojmenování kapitol. Kapitola s obecným názvem Tělesné postižení a jeho vznik zahrnuje i témata sociální problematiky spojené s tímto postižením, která by zasluhovala kapitolu samostatnou. Některá témata se navíc zbytečně opakují. Formální stránka je uspokojivá, objevují se občasně stylistické neobratnosti a gramatické chyby.

Pro empirickou část zvolila autorka kvalitativní metodologii, realizovala rozhovory se čtyřmi mladými lidmi s tělesným postižením, které následně zpracovala pomocí tématické analýzy. Autorka kladla participantům poměrně velký počet otázek, ne všechny však byly plně vytěženy, o čemž svědčí i to, že jeden z rozhovorů trval pouhých 33 minut. Na půli cesty stojí i analýza rozhovorů, spíše než o analýzu se totiž jedná o přepis a shrnutí řečeného. Vzhledem k tomu, že jde o autorčin první výzkumný projekt, považuji toto za nezkušenost, nikoliv snahu zjednodušit si práci.

Bakalářskou práci doporučuji k obhajobě se známkou velmi dobře.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře

Datum, podpis:

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'J' followed by a cursive 'u' and a circled 'W'.