

MOTOL



**Úsměv nestojí nic,
ale udělá mnoho.**

Zuzana Kocábová & Tereza Vilišová



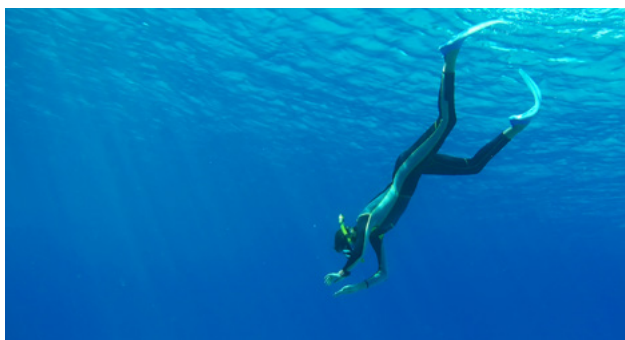
Úsměv nestojí nic, ale udělá mnoho.

Mgr. Zuzana Kocábová & Tereza Vilišová

Filosofie dětské paliativní péče: radost, smutek, naděje a život

4

Když jsem poprvé vstupoval do týmu dětské paliativní péče, a začal jsem se věnovat jako nemocniční duchovní v rámci spirituální péče rodičům a dětem, netušil jsem, že mě bude čekat zásadní proměna, a tak velké obohacení osobního a pracovního života. Jakoby pro mě začal jeden velký pád vzhůru. Sáhl jsem si na úplně novou filosofii – filosofii života. Nabídnou z ní aspoň malý nárys ve třech bodech tvořících trojúhelník.

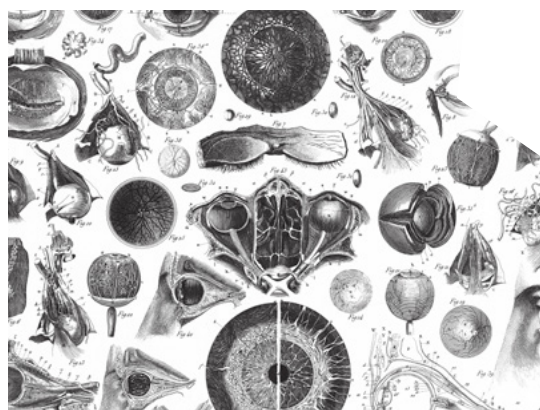


Kardiologové ve FN Motol léčí srdce potápěčů

Zhruba každý čtvrtý dospělý má ve svém srdci drobný otvor mezi pravou a levou síní. Tento otvor je pozůstatkem z doby před narozením, kdy jím prochází okysličená krev z placenty. U většiny dospělých se zcela uzavře. Ale právě u každého čtvrtého k tomu nedojde a v mezisíňové přepážce zůstává drobný kanálek, který nazýváme foramen ovale patens neboli PFO (z anglického patent foramen ovale).

Velké dobrodružství malého oboru aneb malá exkurze do historie oftalmologie

Malý obor a malý orgán. Tak je někdy prezentována oftalmologie neboli nauka o očním lékařství. Název vznikl spojením řeckých slov oftalmos (oko) a logos (věda). Oko je skutečně malé a v minulosti byla oftalmologie brána jako jakási okrajová specializace. Také dlouhou dobu byla součástí velkých chirurgických oborů. Ale nakonec přišel den, kdy se osamostatnila a dnes patří mezi nejdynamičtější rozvíjející se odvětví medicíny vůbec.



Úsměv nestojí nic, ale udělá mnoho.



Staré moudro praví, že tou nejkrásnější hudbou světa je smích našich blízkých. O úsměvu, coby nejlepší cestě za uzdravením, si v dnešním rozhovoru popovídaly česká herečka, držitelka ocenění Thalie Tereza Vilišová a primářka Oddělení klinické psychologie Mgr. Zuzana Kocábová.

Odpovídá Zuzana Kocábová:

■ **Zuzko, Vy vedete Oddělení klinické psychologie ve FN Motol, komu je pomoc Vašeho týmu určená a jaké případy nejčastěji řešíte?**

Psychologa v Motole můžete potkat na mnoha odděleních, od dětské psychiatrie přes dětská somatická oddělení až po somatická oddělení, kde se léčí dospělí pacienti. Psychologové poskytují psychologická vyšetření – například v rámci hospitalizace na zmíněné dětské psychiatrii, neuropsychologická vyšetření u pacientů s neurologickými diagnózami, vyšetření dětských i dospělých pacientů před zařazováním do transplantačního programu apod. Dále psychologové nabízejí poradenské a psychotherapeutické služby pacientům a jejich rodinám, nejčastěji v průběhu hospitalizace, ale v některých případech i ambulantně. V poslední době jsou psychologové také součástí nově vzniklých paliativních týmů pro děti i dospělé. V rámci ambulantní části sice nemáme klasickou všeobecnou psychologickou ambulanci pro dospělé pacienty, ale společně s dětskou psychiatrickou ambulancí funguje psychologická ambulance, která je zaměřena na psychologická vyšetření dětí. Navíc máme v rámci Motola také Centrum rodinné terapie.

Na některých odděleních je psycholog součástí zdravotnického týmu a tam máme tu výhodu, že můžeme plánovat nejlepší způsob psychologické péče pro pacienty v součinnosti s ostatními profesemi. Navíc řadu pacientů známe pak i dlouhodobě a nemusíme tak péči začínat „od nuly“. V takovém případě mám pocit, že je naše péče nejefektivnější.

Na zbylá oddělení docházíme jako psychologové konziliárně, nejčastěji na vyžádání ošetřujícího lékaře, ale v mnoha případech i samotného pacienta.

Častými tématy v době hospitalizace jsou - zpracování nově zjištěné závažné diagnózy, nebo změn, které s ní souvisejí, podpora zvládnutí zátěže spojené s chronickým onemocněním, podpora v rámci delší hospitalizace, zejména u dětí, apod.

■ **Jaké způsoby terapií u Vás na oddělení využíváte?**

Aby se člověk mohl stát psychotherapeutem, musí po ukončení vysoké školy absolvovat také komplexní pětiletý psychotherapeutický výcvik v konkrétním psychotherapeutickém směru. Uznávaných psychotherapeutických směrů je celá řada a liší

se od sebe způsobem práce s pacienty/klienty. Já i moji kolegové máme psychotherapeutické výcviky různých zaměření – jsou tady rodinní terapeuti, systemičtí psychotherapeuti, terapeuti orientovaní kognitivně-behaviorálně, gestalt psychotherapeuti, psychotherapeuti s integrativními výcviky, psychotherapeuti s herním zaměřením apod. Směrů je celá řada a pro laika může být těžké se v nich vyznat. Ve všech směrech je však zdůrazňován respekt k individualitě každého, kdo do psychotherapie přichází a také snaha přizpůsobit způsob práce konkrétnímu člověku. Snažíme se vyhnout postojům ve stylu: „Co jen trochu připomíná hřebík, na to použijeme kladívko.“

■ **Co Vás přivedlo právě k oboru klinické psychologie?**

Vzpomínám si, že předběžně jsem k tomu rozhodnutí dospěla už v dětství, když jsem v časopise, který si kupovala moje máma, četla odpovědi v rubrice „Poradna“. Říkala jsem si, že je to vlastně docela jednoduché a mohlo by mi to jít. Časem jsem zjistila, že to zase tak jednoduché není, ale o to víc je to zajímavé. A klinická psychologie, jako část psychologie, která je propojená se zdravotnictvím, mi přišla nejzajímavější. Původně jsem začínala jako psycholog v Psychiatrické nemocnici a působila jsem na oddělení dospělých, po pár letech mě ale zlákala fakultní nemocnice a dětská psychologie a teď už téměř 12 let pracuji jako psycholog na Pediatrii.

■ **Myslíte si o sobě, že jste optimistka?**

To bych o sobě asi moc říct nemohla. A myslím, že zlí jazykové by mohli tvrdit, že je tomu spíše naopak. Ale osobně si nemyslím, že bych byla zarputilý pesimista. Mám sice tendence vidět i negativní věci a obvykle jsem připravena i na to, že mohou v určitou chvíli převládnout, ale současně věřím tomu, že to nikdy nebude napořád. Neřekla bych tedy, že jsem optimista, ale naději mám.

■ **Zpíváte si někdy pro radost?**

Já si pro radost prozpěvuji ráda, ale tím obvykle kazím radost těm druhým. Nevýhodou (pro druhé) je to, že mám poměrně dobrou paměť na texty, takže si pamatuji řadu písní a to prozpěvování vydržím poměrně dlouho. Ale užívám tohoto daru moudře a dělám to nejčastěji tehdy, když jsem sama.

■ Říká se, že i úsměv, který nemá konkrétní důvod má pozitivní vliv na psychiku, je to opravdu tak?

V minulosti byla klasickým dilematem při zkoumání emocí otázka, zda pláčeme, protože jsme smutní, nebo jsme smutní, protože pláčeme. Myslím si, že úsměv může zpětně posilovat dobrou náladu – například tím, že když se usmíváme, ostatní se víc usmívají na nás. Ale je otázka, co je to „úsměv bez důvodu“. Pokud je to úsměv, který je opravdovým úsměvem, obvykle souvisí s tím, že je nám dobře. Možná nemusíme v danou chvíli vědět proč, ale reagujeme na vnitřní pocit pohody. Někdy však může být těžké usmívat se, když nám dobře není. Můj postoj k tomu je ten, že když se mi usmívat nechce, nemám se do toho nutit. Smutek je také cenná emoce a někdy si potřebujeme prožít i ten.

■ Nacházíme se právě v trochu nelehké době, měla byste nějaký tip na to, jak si člověk může sám trochu pomoci, když na něj přijde splín?

Já nevím, jestli mám na tohle nějaký tip. Na to, co potřebuje v konkrétní těžké době, si musí každý přijít sám, byť ho někdy druzí mohou svými „strategiemi“ inspirovat. Mně osobě pomáhá věřit v to, že při všem tom negativismu a pocitu zmaru, který k nám nyní přichází, svět nespěje do záhuby a věřím tomu, že lidé nejsou výrazně horší než, v obvykle idealizované, minulosti. A náladu mi zlepšují často spíše nenápadné zprávy o lidech, kteří dělají něco dobrého pro někoho jiného jen tak, bez oslavných článků, hlubokomyslných úvah a velkých gest.

■ Co Vy a relaxace, co je pro Vás tím nejlepším odpočinkem?

Vždycky jsem měla ráda změnu, kterou mi poskytovalo cestování. Obvykle jsem přepnula hlavu na řešení jiných problémů, než těch každodenních a díky tomu jsem si odpočinula. To letos bylo komplikované. Ale umím odpočívat i v Praze, moc mě baví se tady jen tak procházet a dívat se. A pak taky miluju divadlo, knihy, filmy a seriály, takže odpočívám stejně ráda i na gauči.



**VIZITKA:**

Mgr. Zuzana Kocábová, primárka Oddělení klinické psychologie

Oblíbený film: Casablanca

Oblíbená kniha: Nesnesitelná lehkost bytí a Želary

Nejkrásnější dovolená: Mám ráda moře a oceán, tak Guadeloupe.

Životní motto: Nespravuj co není rozbité.

Nejsilnější vzpomínka z dětství: Doteď si ze svého dětství pamatuji chvíli, kdy jsme si domů přinesli štěně.

Co si neodpustíte: Čokoládu

Odpovídá Tereza Vilišová:

■ **Terezo, my se dnes setkáváme u nás v nemocnici, pro Vás to ale také není prostředí neznámé, protože kromě herecké kariéry se věnujete také profesi Zdravotního klauna, který má v naší nemocnici dlouholetou tradici. Jak jste se ke klaunovi dostala?**

Klaunování se spíš dostalo ke mně. Bylo to před třinácti lety v Ostravě, tehdy jsem tam byla v Divadle Petra Bezruče, ve svém druhém angažmá, a ačkoliv jsem jako herečka byla velmi spokojená, pořád mi v životě chybělo dělat ještě něco, co má větší přesah, hlubší smysl. Dlouho jsem v sobě cítila, že bych byla šťastná, potřebuji dělat něco opravdu platného pro společnost, co zanechává dobrou stopu. Herectví mě moc bavilo, ale bylo mi to málo. A pak se objevila možnost jít na konkurz do Zdravotního klauna. Moc jsem od toho nečekala, měla jsem ke klaunům díky cirkusu spíš velký odstup, ale fascinovala mě mise této organizace a její dobrá pověst. Vzali mě a to jsem vůbec netušila, jak úžasná jízda mě čeká. Že je to profese, ve které spojím tvůrčí a kreativní přístup s pomocí, že klaunování může být vlastně životním stylem a že jsem měla velmi zkreslené představy o pravém klaunství, že projdu tolika workshopy a neustálým vzděláváním, že začnu studovat dálkově muzikoterapii, že budu klaunovat nejen pro děti, ale i pro dospělé a seniory a mnohem hlouběji tak pochopím a pocítím některé životní etapy a situace. A že si tuhle profesi tak zamiluji a věnuji jí tolik svého času a také potkám svého osudového klauna, primáře MUDr. Karla Kolíčka, se kterým se nejde přestat smát...

■ **V čem byste řekla, že je role Zdravotního klauna těžší a v čem naopak lehčí než hraní v divadle nebo před kamerou?**

Není těžší, ani lehčí. Je to jiné, není to role. Být Zdravotním klaunem znamená zbavit se jakékoliv divadelní stylizace, či hraní si na někoho. Naopak musíte být co nejvíc sama sebou, tedy najít svou autentickou podobu klauna, přiznat si své vlastní trapné a nedokonalé stránky a maximálně je nechat rozvinout. V tom je to vlastně velmi osvobozující profese, protože jste „nejlepší“ tedy nejúspěšnější, když jste nejvíc trapná. Je to příjemnější, než když se v reálném životě všichni snažíme být dokonalí a skrýváme své neúspěchy a nedokonalosti a jsme z toho akorát ve stresu. Klaun si libuje v trapnosti, v nedokonalosti, každý problém je cesta ke hře... Těžší může být to, že se v profesi Zdravotního klauna pohybují v prostředí nemocnic, kde se setkávám s bolestí, strachem, smrtí. Ale zase když se Zdravotním klaunům daří „naředit“ bolest a strach s uvolněním a radostí, tak máme pak okamžitou zpětnou vazbu, která je nesmírně povzbuzující. Je to smysluplná profese, která má v nemocnicích své platné místo.

■ **Vzpomínáte na první vizitu Vašeho alter ega, zástupkyně primáře MUDr. Kikislavy Kyslíkové?**

Práce Zdravotního klauna spočívá v tom, že se snažíme splynout s prostředím, pohybovat se v něm autenticky, jako veškerý zdravotní personál, takže proto přicházíme oblečení v kostýmech, které jsou barevné, ale civilní, ne divadelní a máme na sobě bílý plášť, naše klaunská alter ega chodí za dětmi na vizity a všechny návštěvy probíhají jako improvizace, ve kterých se snažíme vyjít ze setkání s každým konkrétním dítětem, aby pochopilo, že jsem tam v tu chvíli jen a jen pro něj. Že jsme jeho spojenci. A na svou první vizitu si vzpomínám moc dobře, to ještě zástupkyně primáře byla sestrou Kyslíkovou. Totální „podržtaška“, která neuměla použít stetoskop. Nechápala jsem, jak mohu zvládnout vejít do nemocničního pokoje a během pár vteřin vyhodnotit situaci a atmosféru mezi dětskými pacienty, odhadnout jakým směrem povedu klaunádu a co bude pro dítě nejvhodnější a jak u toho mám být ještě vtipná. Přišlo mi, že klauni musí rychle vnímat milion věcí najednou, na co dát pozor, o co nezakopnout, aby něco v nemocnici nerozbili, ale zároveň umět zakopnout tak, aby to bylo přirozené a pod kontrolou a samozřejmě vtipné...

■ **Proč právě MUDr. Kikislava Kyslíková, autorem jména jste Vy sama?**

Protože jsem z Ostravy a tam je to s čistým ovzduším náročnější. Přišlo mi, že čistý vzduch do plic tam potřebujeme všichni nejvíc. A mám ráda stará česká jména. Miroslava, Zdislava, Dobroslava...všechna jména byla fádni...tak vznikla Kikislava. Všichni klauni si hledají pro svůj klaunský charakter jméno a svou klaunskou biografii sami. Je to součástí procesu objevování svého autentického klauna.

■ **V divadle i na obrazovce často ztvárňujete i vážné role, která poloha Vás více baví ta komediální nebo ta vážná?**

Obě dohromady, protože mám pocit, že v životě platí, že když se člověk snaží být vážný, je trapně směšný.

■ **Na kterou roli ze své herecké dráhy nejraději vzpomínáte?**

Já se pořád spíš těším na vše, co mě v herecké profesi ještě čeká. Zatím to bylo velmi pestré, ale ještě se necítím na „účtování“ a vzpomínání. Zeptejte se mě, až budu v důchodu, to bude, doufám, dobrodružnější „výběr z hroznů“.

■ **Co Vy, zpíváte si někdy pro radost?**

Zpívám si často, pro radost, i když je mi smutno.

**VIZITKA:**

Tereza Vilišová, česká divadelní a televizní herečka, členka činoherního souboru Národního divadla a Zdravotní klaunka

Oblíbený film: Těch je mnoho, ale třeba Pawlikowského *Ida* ve mně zůstala dlouho. A seriál *Jen počkej, zajíci!*

Oblíbená kniha: Na nočním stolku mám teď poslední publikaci Zuzany Kocábové o ADHD s přesahem do evoluční adaptace. A také dramatizaci Dostojevského *Idiota*, kterého teď připravujeme do Stavovského divadla.

Nejlepší dovolená: Čas volna prožítý s mým mužem, cestování „na divoko“, odpočinout si v přírodě a pak navštívit zemi, či město, ve kterém jsem ještě nikdy nebyla, zajít si na nějaký koncert a do galerie na výstavu.

Životní motto: Nemám žádné jedno motto, podle kterého bych žila, ale líbí se mi africké přísloví, kterým mě jednou rozesmála má kamarádka Gábina Mikulková – „Smích čistí zuby“.

Nejsilnější vzpomínka z dětství: Těch je mnoho, já měla překrásné dětství. V těch vzpomínkách je vůně našeho domu a zahrady a smích a láska mé rodiny.

Co si neodpustíte: Pravidelně si čistit zuby smíchem.

