

STYL

PRÁVO

5. listopadu 2024

PRO
ženy

TÉMA

**HLEDÁNÍ NÁVODU
NA DOBRÝ VZTAH**

Muži bez emocí,
ženy bez fantazie
a další mýty

ZDRAVÍ

**ZHLUBOKA
DÝCHAT!**

Proč nás
při běhu
píchá v boku?

Kateřina Slámová
KUBEŠOVÁ

**ZDRAVOTNÍ KLAUNI TIŠÍ
BOLEST, UTRPENÍ I SAMOTU**

ocent Eduard Zahradník
UDr. Bohumila Šrámek
sestra Pořádková
doktor Erich Kývala
primářka De Men
doktor Alois Vemeno
doktorka Blažena Hnězda
doktor Květoslav Z
doktor René Vot
doktor Oskar P
doktor Miroslav
sestra Slava
sestra Ilja P
doktor Bed
sestra Ga
doktorka
doktor M
sestra Zofie
sestra Jarmilka
sestra Jiřina
sestra Apolena
Dr. Arnošt H
doktor Těh
sestra Květa

Kateřinu jsme fotili
v sídle organizace
Zdravotní klaun. Na
stěně jsou klaunská
jména těch, kteří
rozdávají dětem
i seniorům úsměvy.



Ještě se naposledy ZASMÁT

Její práce se točí kolem nemocných dětí a starých osamělých lidí, přesto se **Kateřina Slámová Kubešová** usmívá, když o ní mluví. Ředitelka organizace Zdravotní klaun to snad ani nemůže mít jinak. Pak ale přece jen zvažní, a to, když líčí, jak „její“ klauni přicházejí i za dětmi umírajícími nebo v kómatu.

text Lucie Šilhová / foto Právo – Petr Horník

Co dělá s nemocným dítětem nebo s osamělým člověkem humor?

U různých lidí to funguje různě, záleží, v jaké jsou zrovna situaci. Někomu humor ubere nervozitu nebo neklid, jiného probere z apatie. Humor promění psychiku i prostředí kolem. To prostě vidíte. I na odděleních s těžce nemocnými dětmi, jako je třeba onkologie, je znát, jak se humor dokáže pozitivně zapojit do uzdravování.

Ne že bych vám nevěřila, ale zajímá mě, zda pro vaše tvrzení existují nějaké relevantní průzkumy?

Po světě se prováděla řada výzkumů, my sami jsme byli před několika lety součástí jednoho takového. Tehdy se zkoumala přítomnost klauna těsně před operací dítěte. Co to s ním dělá, když tam zdravotní klaun je, a co, když není. Výzkum jednoznačně prokázal, že dítě zvládá situaci daleko klidněji a má lepší náladu. Přítomnost klauna dopadá pozitivně i na doprovázejícího rodiče. Že je obojí důležité pro dobrý výsledek operace, vám potvrdí každý lékař.

No, když se naše děti dožadovaly návštěvy cirkusu, sázeli jsme se s manželem, kdo s nimi půjde. Ani jednoho klaunské pitvoření nebylo.

Nejste jediná, kdo na naše klauny zpočátku hledí podobně. Jeden tatínek mi napsal zážitek z pohotovosti, kde čekal s dcerou na ošetření, když tam přišla klaunka. Tatínek přiznal, že na ni hle-

děl zprvu podezíravě, ale když viděl, co to s jeho holčičkou dělá, byl dojatý. A druhý den znovu, protože dcera se chtěla za klaunkou do nemocnice vrátit. Navíc naši klauni nepoužívají klasický klaunský mejkap, mají jen svůj červený nos. A bílý plášť, protože jejich postava v nemocnici je lékař nebo zdravotní sestra. My si nehrajeme na jiné světy, neděláme, že nemocnice není. Naopak, bereme je do hry.

Klaunská hnutí podobná tomu vašemu fungují po celém světě. Jsou čeští klauni něčím specifictí?

To, co nás odlišuje od některých stejně zaměřených organizací, je to, že naši klauni to mají jako svoji práci, nejsou tedy dobrovolníci. Pokud jde o přístup k pacientovi, základ je všude stejný. Člověk s nosem vejde do nemocničního pokoje nebo do domova seniorů a snaží se, aby s ním vstoupily humor a radost. Pak jsou tady různé podoby, v tom už se klauni liší. Stejně jako se liší temperamentem. Když jsem viděla klauny z Brazílie a jejich kolegy ze severu Evropy, nešlo si rozdílu nevšimnout.

Jak by to vypadalo, kdyby klaun z Brazílie napochodoval do české nemocnice?

Myslím, že bychom museli volume otočit doleva. Na klaunech je ale prima, že i když mají různé školy a různé koncepty, vždycky se domluví, protože mají stejné poslání a podobné principy práce. To se osvědčuje na zahraničních misích.

Takže rozšiřujete pole působnosti i mimo nemocnice a domovy seniorů?

Pořád nás napadá, kde všude můžeme být užiteční. I v nemocnicích objevujeme nové prostory, kam bychom ještě mohli proniknout. Teď například nacházíme cestu propojení muzikoterapie a klaunování pro děti, které jsou trvale na přístrojích. Tahle oddělení jsou u nás dvě, v Olomouci a v Hořovicích. My jsme před čtyřmi lety přišli do Hořovic a společně s personálem začali hledat cestu, jak se dostat k dětem v kómatu nebo k těm, které nereagují na verbální humor. Klauny jsme na to speciálně školili a můžu říct, že to funguje moc dobře. Chodíme také do zařízení poskytujících paliativní péči.

Promiňte, ale to si neumím představit, že mi umírá blízký člověk a najednou se v místnosti objeví klaun. To je skoro až bizarní.

Většinou jde o klienty, kteří nás znají ze zařízení, kam dlouhodobě chodíme. Nikam se nevlamujeme, pouze nabízíme tu možnost. A když je zájem, tak přijdeme. Ale chápu vás, je to citlivé. A to zejména u dětí, protože docházíme i do domácností, kde mají dítě v paliativní péči.

Copak si může rodič u lůžka umírajícího dítěte dovolit úsměv?

My dospělí míváme v hlavě koncepty, co je a co není vhodné. Jenže právě vy rozhodnete o tom, zda dítěti dovolíte něco





▲ Zdravotní klauni nepoužívají klasický klaunský mejkap, který známe z cirkusů. Jejich maskou je červený nos a bílý plášť, do „hry“ berou i nemocniční prostředí.

takového prožít. Od rodin, které se dokázaly otevřít a využít nabídku návštěvy klauna, dostáváme nádherné zpětné vazby. Lidé jsou vděční, že mají radostnou vzpomínku na tento křehký čas, že to nebylo jen čekání, až dítě odejde. Ale že se rodina třeba společně naposledy zasmála a našla v tom uvolnění. Další věc je, že klaun může chvíli věnovat pozornost i sourozencům, jsou-li přítomni. Co si budeme povídat, taková událost přece jen nutí k soustředění se na konkrétního člena rodiny, zbytek stojí ve stínu.

Vy sice nejste v terénu, přesto se k vám mnoho příběhů, často i smutných, dostane. Co děláte, když se potřebujete nadopovat humorem?

A víte, že se dopovat nepotřebuji? V práci mám opravdu hodně radosti, přímé i nepřímé. I naši klauni to tak mají. Okamžitá zpětná vazba, kdy se po jejich příchodu uvolní atmosféra a na tvářích objeví úsměvy, jim přináší obrovskou radost, i když samozřejmě nepodceňujeme jejich emoce, mají dobrý výcvik, který je zevnitř vyztuží, a průběžné psychologické supervize.

Děti nejsou vaše téma jen ve Zdravotním klaunovi, ale už od studií. Jak to přišlo, že jste se na fakultě zaměřila zrovna na dětskou literaturu?

Knihy jsem milovala odmalinka a rodiče mě ve čtení mohutně podporovali. Každý týden jsem si z knihovny přinesla balík knih a všechny je zhltnula. Já jsem knížky nečetla, ale jedla! Chtěla jsem být knihovnice, abych měla potra-

VIZITKA

Kateřina Slámová Kubešová (52)

- Narodila se v Klatovech.
- Vystudovala Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy.
- Stála u zrodu české verze programu Čtením a psaním ke kritickému myšlení v ČR. Program má za cíl udělat z žáků samostatné myslitele a čtenáře, kteří cítí lásku k vědění a zodpovědnost za svět, ve kterém žijí.
- Od roku 2013 je ředitelkou organizace Zdravotní klaun.
- Lektorovala v neziskové i byznysu, řídila několik rozvojových projektů, např. Třetí kariéra nebo Rodiče vítání (projekt podporující otevřenost škol vůči rodičům a veřejnosti)

vu pořád po ruce. Nakonec jsem šla studovat literaturu, což mi úžasně otevřelo hlavu.

Když jsem dnes jela do práce, viděla jsem v autobuse asi osmiletého kluka, který četl docela velkou a tlustou knihu. Co tomu říkáte?

Že z toho mám velkou radost! A kluka obdivuji, že čtení „usedl“ v dnešním světě, kdy videa na sociálních sítích trvají maximálně patnáct vteřin. Ale nejsem ke knihám skeptická, věřím, že



▲ Kateřina Slámová Kubešová (vpravo) byla se „svými“ klauny součástí jednoho z Adventních koncertů, které pořádá Česká televize. Uprostřed Jan Potměšil.

dětské příběhy pořád potáhnou, ale asi se nějak přetaví.

Proč je důležité, aby děti četly?

Protože se díky tomu naučí o věcech přemýšlet, nenechají si jen tak pověsit bulíky na nos. To je přece dneska extrémně důležité, rozlišit, co je pravda a co je zkreslené. Je nutné být ve střehu, ale zároveň se nenechat zcela strhnout. Dětské knížky jsou ale úžasné samy o sobě, vždycky mě na nich bavilo, jak se dokázaly podívat na obyčejné věci jinak, nebrat je samozřejmě. Klidně si můžete stoupnout na hlavu a zase vidět svět v jiném úhlu. To je ohromný dar. A také je v nich často humor. Takový, co je vidět všude kolem nás. Svět je plný drobných a radostných věcí. Tenhle pohled mám společný s mužem, nám stačí se na sebe podívat, když něco pěkného vidíme. Oběma je nám to hned jasné.

To jste docela výjimka, mně se zdá, že lidé na svět spíš škarohledí.

Ale jo, život je těžký, jsem tady taky dost dlouho, abych to zažila sama nebo ve své blízké rodině. Ale jsem asi ten člověk, který, když přijde řeč na poloplné a poloprázdné skleničky, vidí ty první. To je bezesporu dáno bezpečným rodinným přístavem, ze kterého jsem vyplula. Podpora rodiny, která ve vás věří, je obrovsky důležitá. Nakonec ale záleží jen na vás, jaký pohled na svět si vyberete.

Vám se rodinu založit nepodařilo. Můžeme o tom mluvit?

Už mi to nedělá problém. Nebyla to moje volba, bohužel to tak dopadlo. Muse-la jsem se s tou situací srovnat, přijmout ji jako součást života, aby mě to nezmač-kalo zase tak moc. Jsem to já, je to sou-část mého zrání. Nechci v situaci, že ne-mám děti, hledat nějakou racionalizaci, ale fakt je, že díky, nebo kvůli tomu, jak se to vezme, se do mé náruče vejde hod-ně jiných dětí. Moje profese ale rozhod-ně není kompenzace nebo náhrada ma-teřství, přes tohle si to určitě neřeším. Ale to víte, nejsem kámen, některé pří-běhy ke mně hodně promlouvají. Nej-sem tím však zničená. Teď už ne.

Co to udělá se vztahem, když si dítě přejí oba a nejde to?

My jsme s manželem asi měli štěstí. Prošli jsme si tím vším společně, zvlád-li jsme to, vztah se upevnil. Kdykoliv můžeme o tom, co bylo nebo není, mlu-vit. Ani jeden jsme fakt, že nemáme dí-tě, nebrali tak, že to nevádí. Vadí. Nebo vadilo. Na druhou stranu máme jeden druhého a jsme vděční, že jsme se po-tkali.

Ve vaší pracovní minulosti jsem nara-zila na projekt Třetí kariéra. O co šlo?

Pracovala jsem ve firmě, jež se zabývala vzděláváním dospělých. Hledali jsme no-vá témata a jedno z nich, které v té době ještě nikdo neřešil, byli lidé nad padesát let. Zajímalo nás, jak s nimi pracují firmy, co dělají, když jim tihle lidé odejdou a spolu s nimi jejich obrovské znalosti a zkušenosti. Psal se rok 2005, firmy ří-kaly, hm, to je zajímavé téma, ale víc nic.

Trochu jste předběhli dobu.

Přesně tak, dneska vidíme úplně jiný přístup. Skoro by se dalo říci, že senioři mládnou. Však si vzpomeňte, tehdy by-li lidé v našem věku staří. Když si na to dneska vzpomenu, směju se, o čem jsme to tenkrát vůbec mluvili? Ale jinak to té-ma zůstává – člověk nějak začne, vybu-duje kariéru, dosáhne vrcholu a postup-ně se začne ptát: chci tohle dělat do kon-ce života? Nebo zkusím něco jiného?

Jak to máte vy?

Nechci opustit práci, kterou miluji. Ješ-tě mnoho věcí můžu s kolegy vymyslet,

vidím příležitosti ve vzdělávání zdravot-níků i v osvětě a každý den si říkám, já, ještě tohle bychom mohli udělat! No jo, ale chci tohle ještě za deset let? Ještě ne-vím, ale chci být dostatečně bdělá a na-laděná na to, abych to rozeznala. Cítím, že jsem ve fázi nějaké změny, ale zatím je to pod povrchem, tak nějak homeopa-ticky. Říkám si, co přijde? Na co budu reagovat? Něco se děje, ale zároveň se ještě nic neděje. Nechci to moc rozebí-rat rozumem, myslím, že tohle má jít spíš přes srdce. Ale možná by bylo zají-mavé podívat se, na co jsme se tehdy li-dí v rámci projektu Třetí kariéra ptali. Protože na totéž bych se teď mohla ze-ptat sama sebe.

Víte, co je úžasné? Že tady sedíme dvě ženy padesát plus a místo naříkání, že je mládí pryč a do důchodu daleko, se těšíme, co ještě zajímavého nám život přinese.

Máte pravdu, doba se hodně proměnila. Ale stejně je potřeba takové věci ženám stále opakovat a ukazovat příklady těch, které jsou v tomto ohledu inspirací. ●

PR6441

NOVÝ DOMOV



Praha 10

Poslední dům
k nastěhování



+420 725 989 594



www.domynedvezi.cz