Rozhovory se zaměstnanci Tamtamy o.p.s.



Obsah

Myslela jsem, že mě to rozhodně potkat nemůže 3
Jak se žije s PKU 6
Neřeším teď žádné malichernosti 8
Kdybych byla zdravá, lezla bych po horách 10
Díky focení jsem poznal skvělé lidi 12
Mám velkou oporu v rodině 15
Plním si své představy 18

Myslela jsem, že mě to rozhodně potkat nemůže…

Deprese není slabost nebo nedostatek vůle. Je to nemoc celého organismu a každoročně jí onemocní pět procent lidí. Pokud není léčena, vede k izolaci, ztrátě výkonnosti a radosti ze života a zhoršuje i celkový zdravotní stav a obranyschopnost člověka. O boji s tímto onemocněním jsme si povídaly s naší kolegyní Veronikou. Vystudovala psychologii, ale život jí pak zamíchal karty jinak.



Chce se ti mluvit o tom, jak se potýkáš se svou nemocí?

Nevadí mi o tom mluvit. Už jako dítě jsem byla úzkostná, a když jsem končila vysokou školu - připravovala jsem se na závěrečné zkoušky a přidaly se ještě nějaké starosti v rodině - propukla u mě deprese. Cítila jsem velkou beznaděj, úzkost a takový nepopsatelný pocit, jako kdyby mě někdo uvnitř drhnul kartáčem. Ten stav ještě provázela obrovská únava a nespavost. Dostala jsem léky proti depresi, které mi částečně pomohly, a začala jsem také chodit na psychoterapii. Když je člověk v depresi, nemůže se nikam pohnout, vidí všechno negativně, zacyklí se v tom a bez léků nemůže fungovat. Pomáhá mi ale i psychoterapie, když o svých problémech mluvím.

Ty jsi přitom studovala psychologii - jaké pro tebe bylo setkat se na vlastní kůži s duševním onemocněním?

Když jsme se učili o depresi, myslela jsem, že to mě rozhodně potkat nemůže. Pak se to najednou stalo a já jsem nejprve nepoznala, co se mnou je. Myslela jsem, že to, co se se mnou děje, je jen a jen moje vina a že to nesmím nikomu říct…Teprve po půl roce - už to opravdu nešlo vydržet a příznaky se začaly stupňovat - jsem pochopila, že je to jak vystřižené z naší učebnice, a navštívila psychiatra.

Dokážeš někdy prožívat i pocity štěstí a radosti?

Dokážu, ale ty chvíle nejsou moc dlouhé. Když se dost vyspím, ráno se probudím většinou v pohodě, ta úzkost nastupuje až během dne, spolu s únavou. Musím šetřit síly, abych vydržela celý den.

Umíš už se sebou zacházet?

Snažím se o to, ale někdy to nejde odhadnout. Třeba si myslím, že něco dobře zvládnu a najednou je toho na mě moc. Nesmím si naložit příliš velkou zátěž a musím si také dávat pozor na různá negativní ovlivnění, aby se mi deprese nerozjela, protože pak se z toho dlouho dostávám. Někdy ale přijde něco nečekaného, jak už to v životě bývá.

Co je tvoje silná stránka?

Myslím, že trpělivost. To je moje nejsilnější stránka. Pomáhá mi překonávat nemoc. Když se mi něco nepodaří, po nějaké době se zase dokážu postavit na nohy a snažím se někam posunout.

Mně se líbilo, jak ses jednou vyjádřila, že ta nemoc tě vlastně obohatila zkušenostmi, že víš, že se s ní dá bojovat. To je strašně důležité – úplně tomu nepodlehnout a mít stále na paměti, že zase bude líp…

Určitě. Já jsem dřív měla také úporný atopický ekzém, na který nic nezabíralo, a ten mě asi také naučil trpělivosti. Zkoušela jsem všechno možné. Až po dlouhých a marných bojích s nemocí jsem se nakonec naučila přijmout to, že nejsem úplně dokonalá a žít s tím. Když jsem se s tím smířila, pomalu se to začalo zlepšovat a hojit. Psychika asi opravdu ovlivňuje všechno.

A co tě vlastně přivedlo k tvé současné profesi – počítačové grafice?

Můj táta je původním povoláním programátor, takže já jsem s počítači vyrůstala – dával mi staré počítače na hraní. Maminka je výtvarnice, a tak rodiče v devadesátých letech založili firmu na počítačovou grafiku a já jsem jim za studií často pomáhala. S rozvojem internetu se ale grafickým studiím postupně přestalo dařit, tak jsem po vysoké škole začala pracovat také v knihovně. Dělala jsem revize rejstříků autorit. Byla to taková na pozornost náročná a piplavá práce, dělala jsem to do roku 2013 a pak jsem naštěstí našla práci v Tamtamech jako grafička. Tady jsem spokojená.

Láká tě třeba také volná tvorba na počítači?

To jsem také zkoušela, ale nejlíp se mi tvoří bez počítače, na papír. Občas ještě kreslím, ale nejvíc mě teď baví hudba. Začala jsem hrát na flétnu a na klavír. Už ze mě žádný profesionální hudebník nebude, ale opravdu mě to moc baví. Mám doma starý klavír, tak si

hraju jen tak pro sebe. Nejradši ale poslouchám varhany. Do toho mi ještě štěbetají moje andulky a to mi dodává pohodu a spokojenost.

Máš nějaký sen, třeba i něco nereálného, co by ti mohla splnit jen nějaká dobrá víla?

Kdyby mi mohla dobrá víla něco nadělit, tak bych chtěla ty varhany – a naučit se na ně hrát. Ale to asi opravdu není reálné :-)

Jak se žije s PKU

Naše kolegyně Míša trpí poměrně vzácným metabolickým onemocněním - PKU, což je zkratka pro tzv. fenylketonurii, kdy tělu chybí enzym, který štěpí bílkoviny. V krvi tak narůstá hladina fenylalaninu a ten působí na lidské tělo jako jed. Poškozuje hlavně centrální nervovou soustavu a působí také na ostatní orgány. Dříve se toto onemocnění pokládalo za nemoc dětského věku, kterou není potřeba v dospělosti léčit.



Kdy a jak se u tebe tohle onemocnění projevilo?

U mě to našli v devíti měsících, protože jsem se nehýbala, jen jsem ležela a usmívala se. Začali mě léčit – musela jsem mít bezbílkovinnou stravu a maminka se mnou cvičila Vojtovu metodu. Dělali mi pravidelně odběry, zjišťovali hladinu fenylalaninu a podle toho mi upravovali dietu. A takhle to šlo až do mých jedenácti let, kdy jsem jela na školu v přírodě. Tam mi v domnění, že je to ta správná dieta, servírovali třeba buchtičky bez šodó. A protože mi tohle stravování nijak nepřitížilo, lékaři mi potom dovolili jíst běžnou stravu.

A pak už jsi žádnou dietu nedržela?

Dietu jsem zase nasadila až ve dvaceti, při prvním těhotenství, aby dítě nebylo poškozené, a po porodu jsem se zase vrátila k normální stravě. Takhle jsem absolvovala všechna tři těhotenství, ale po narození třetího dítěte mi začalo být špatně. Bolela mě hlava, byla jsem unavená, nesoustředěná, zapomínala jsem a nic jsem nezvládala. Po lékařském vyšetření jsem se zase musela vrátit k přísné dietě. Dnes už se ví, že lidé s tímhle onemocnění musí jíst bezbílkovinnou stravu celoživotně, ale tehdy se mělo za to, že dieta v dospělém věku už není nutná. Proto stejně postižení lidé mé generace často končili v ústavech pro mentálně hendikepované. Fenylketonurici, kteří dnes už drží dietu celoživotně, jsou na tom zdravotně podstatně lépe a fungují docela normálně.

Čím se dá tělu nahradit bílkovina?

Je to doplněk stravy – uměle vytvořená bílkovina, která neobsahuje fenylalanin a podává se ve formě prášku rozpustného ve vodě.

Máš nějaké oblíbené jídlo – v rámci možností?

Já mám ráda rýži se zeleninovým salátem nebo s kukuřicí. Dnes už se prodávají nejrůznější docela dobré náhražky všech možných potravin pro PKU dietu, vyráběné třeba z bramborové hmoty různě kořeněné. Využívám také různé ochucené oleje a bylinky, snažím se připravit si jídlo tak, aby mi chutnalo. Musím také pečlivě hlídat složení všech potravin, jestli neobsahují třeba aspartam, který má v sobě skoro samý fenylalanin. To sledování potravin a stravování obecně mě dovedlo ke zdravé výživě a podařilo se mi k tomu přivést i svou rodinu.

Tvoje děti už jsou téměř dospělé, teď jsi v takovém tom období, které je pro většinu žen těžké. Jak to snášíš, že se děti osamostatňují?

Nejmladší dcera je ještě doma a s těmi staršími mám neustálý kontakt, takže to nesu docela dobře. Také mám spoustu svých zájmů a koníčků, čtu, pletu, chodím plavat a píšu kuchařku pro dospělé fenylketonuriky. Všechny dietní kuchařky na toto téma jsou určeny především dětem a já bych chtěla sestavit kuchařku hlavně pro mladé lidi s PKU, kteří se začínají o sebe starat sami a třeba si nevědí rady, co si mají uvařit. Vycházím z toho, že dospělý už má větší toleranci vůči bílkovinám a může si udělat třeba bramborový guláš se slaninou pokrájenou na kostičky nebo špenát s česnekem a mascarpone s nižším obsahem bílkovin. Já se vždycky snažím uvařit i z toho mála dobré jídlo a chtěla bych se o své recepty podělit.

Neřeším teď žádné malichernosti



Naše kolegyně Martina působí jako optimistický a veselý člověk, ačkoliv prožívá těžké období.

Martino, vím, že máš za sebou vážné onemocnění…

Ještě to nemám úplně za sebou. Po operaci jsem ani nemohla absolvovat všechny chemoterapie, protože na mě měly hrozné vedlejší účinky, tak to lékaři stopli. Takže se ještě pořád peru s nemocí.

Přitom působíš, že máš spoustu energie.

Proti tomu, kolik elánu jsem měla dřív, teď žiju tak na třicet procent. Během nemoci se pro mě hodně změnilo, včetně mezilidských vztahů – ty se tak trochu vyčistily. Když jsem byla zdravá, byla jsem to já, kdo většinou dával sílu a oporu. Teď jsem zjistila, že některé lidi zajímáš, jen pokud jim máš co dát.

Říká se, že se lidi dělí na dárce a příjemce.

Asi jsem kolem sebe měla víc těch příjemců.

Souhlasíš s pořekadlem, že co tě neporazí, to tě posílí? Já si myslím, že trápení nikomu nepomůže.

Určitě to není zkušenost, kterou by si člověk chtěl zopakovat. Všechno špatné, co se člověku stane, mu ukrojí kus sil, ubíjí ho to, musí pak zase hledat sílu a odvahu jít dál. Možná mi ta nemoc změnila pohled na život, neřeším teď žádné malichernosti, jako třeba stárnutí. Ale pokud bych měla nějak popsat, jak se teď cítím – jako bych spadla do hluboké jámy, kde není žádný žebřík, a když se chci vyhrabat ven, tak mi to klouže. Věřím, že jednou zase bude líp, ale ještě ta chvíle nenastala.

Kdyby ti někdo nabídl, že ti zase může být dvacet, chtěla bys?

Já jsem prožila docela zajímavý život. I když jsem byla sama s dcerou, hodně jsme cestovaly a užívaly si spolu života, ale už bych nechtěla nic vrátit, ani mládí. Ta nemoc, to moje omezení přišlo moc brzo a vzalo mi spoustu energie, kterou bych ještě potřebovala. Hrozně chci jít dál, hledat, snažit se, ale ta energie mi chybí.

Máš v životě nějakou radost, něco, na co se můžeš těšit?

Mou největší radostí je teď malá vnučka, jsem šťastná, když jsem s ní.

Kdybych byla zdravá, lezla bych po horách

Naše kolegyně Lenka se narodila s dětskou mozkovou obrnou. I když se stále musí potýkat s jejími následky, dokáže kolem sebe rozdávat dobrou náladu.



Lenko, vybavuješ si, jaké bylo tvé dětství, jak moc ho ovlivnila ta nemoc?
Něco znám jen z vyprávění, třeba jak maminka brečela víc než já, když se mnou cvičila Vojtovu metodu. Miminkům je to nepříjemné, tak u toho pláčou. Ale určitě mi to cvičení hodně pomohlo. Od dvou let jsem jezdila i do lázní, vozili mě po různých vyšetřeních a rehabilitacích. Pocházím z Liberce, je tam také Jedličkův ústav, takže do základní školy jsem chodila tam a do střední jsem nastoupila v pražské „Jedli". Jako dítě jsem měla jednu operaci nohou, pomohly mi rehabilitace, a díky tomu teď nemám moc velký problém s pohybem. Musím si dávat pozor, abych se nepřetáhla. Mám spastickou formu obrny, takže mám všechny svaly v těle v neustálém napětí, a když to přeženu a unavím se, dostanu křeče. To se týká i očních svalů - abych mohla zaostřit, musím si oči nejdřív uvolnit, jinak vidím rozmazaně.

Co všechno kromě vzdělávání nabízí pražský Jedličkův ústav?
Je tam k dispozici bazén, rehabilitace, pořádají tu nejrůznější akce a nabízejí integrační projekty pro klienty. Kromě internátu má Jedle také chráněné bydlení pro mladé lidi, kteří nikdy nebydleli sami a tady mají možnost si vyzkoušet, jaké to je se o sebe postarat, učí se sami hospodařit. To bydlení je maximálně na dva roky a během té doby by se každý měl naučit být soběstačný. Já jsem v tomhle projektu už druhý rok a jsem tam moc spokojená. Máme paní poradkyni, která nám pomáhá a řeší s námi problémy, pokud nějaké nastanou. Každý z nás má individuální plán, a když něco nezvládáme, poradí nám. Každý z nás tam má své soukromí, já bydlím se spolubydlící ve dvougarsonce, obě jsme soběstačné, samy si vaříme, nakupujeme. Všichni tam máme naprostou svobodu, zkrátka jsme hozeni do vody a učíme se plavat. Pokud se třeba někomu nechce vařit, může docházet do jídelny v Jedli, ale účelem tohoto programu je úplná samostatnost.

Na středních školách většinou vznikají kamarádství, někdy i na celý život. Jsi dnes v kontaktu se svými spolužáky?
Já jsem tři roky chodila na střední školu v Jedli a pak jsem přešla na Obchodní akademii v Nových Butovicích. Byla jsem tam jediná holka ve třídě plné kluků, navíc jsem byla starší, takže jsem byla trochu stranou, ale skamarádila jsem se tam s lidmi kolem butovického sdružení – to je taková směsice bývalých i současných studentů, pedagogů a přátel školy. Jezdíme na výlety na tandemech nebo chodíme společně do divadel a pravidelně se scházíme. V Butovicích jsme také měli horolezeckou partu, učili jsme se lézt po stěnách, byli mezi námi i nevidomí. Nebyly to žádné vrcholové výkony, ale bavilo nás to, i když nám to

dalo hodně úsilí. Škoda, že už to skončilo – naše instruktorka odešla na mateřskou a nenašel se nikdo, kdo by ji nahradil.

Jakou máš zkušenost s hledáním práce po skončení školy?
Po maturitě jsem šla ještě na rok na jazykovku, pak do programu samostatného bydlení na Vyšehradě a tam nezávisle na Jedli funguje nadace Borůvka – mají tam krámeček a kavárnu, kde provozují tréninkový program. V tom obchůdku jsem pracovala i já a měla jsem to štěstí, že jsem přes jejich sociální pracovnici dostala práci v Tamtamech.

Máš nějaký sen?
Kdybych byla zdravá, lezla bych po horách, to je můj sen, ale není to reálné. V náročném horském terénu bych daleko nedošla, tělo mi to nedovolí, tak o tom aspoň sním - sny jsou dovoleny. Místo lezení chodím na procházky, a když už nemůžu, sednu na první tramvaj a vrátím se. Mám ráda také procházky po Vyšehradě, třeba v sobotu po ránu, když je park prázdný, sem tam jen nějaký pejskař, jinak klid – je tam krásně.

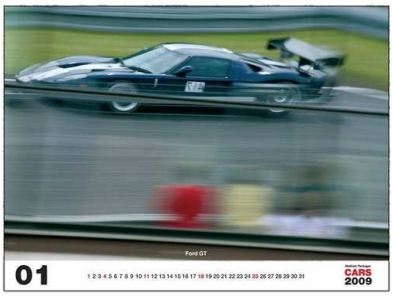
Co plánuješ na léto?
Jedeme s naší butovickou partou do Třeboně, kde se ubytujeme a budeme jezdit po okolí na dvoukolech. Kdo má zdravé oči, jezdí vpředu, kdo ne, sedí vzadu – dělá motůrek. Užijeme si vždycky legraci, občas spadneme třeba do kopřiv, ale taková koupel v kopřivách je přece zdravá. Jezdím taky k rodičům do Liberce, mám ráda tu přírodu a lesy kolem. Takže se mám na co těšit a opravdu se těším hodně. Jsem vlastně spokojená, mám dobrou práci, kamarády, ještě bych chtěla potkat někoho, s kým bych si rozuměla, nějakého partnera pro život, a nic by mi nechybělo ke štěstí.

Díky focení jsem poznal skvělé lidi

S fotografem Oldřichem Teringerem jsme si povídali o jeho práci a začátcích, o tom, jak v devadesátých letech dokumentoval pro hudební magazíny koncerty slavných rockových skupin a hudebníků, kteří k nám v té porevoluční době jezdili hrát. A také o tom, jaké to je, když si člověk po celý život musí vystačit pouze s jednou zdravou rukou, dělat dobře svou práci a obstát v konkurenci.

Oldo, vybavuješ si, co tě nasměrovalo k focení?

K focení jsem netíhnul úplně od dětství, ale na základní škole jsem chodil do fotokroužku, kde jsme se také učili vyvolávat filmy a práci ve fotokomoře. Když jsem pak po letech přerušil vysokou školu, vzal jsem zase do ruky foťák a začal si fotit jen tak pro sebe. To hlavní nasměrování ale přišlo až později, v devadesátých letech, když jsem pracoval jako provozní v Rock café a večer tam hrály kapely. Začal jsem je fotit a obrázky jsem dával do vitríny. Rocková muzika mě bavila, focení taky, a tak jsem oslovil hudební magazíny, jestli nechtějí nějaké fotky z koncertů – a oni chtěli. Začali mě posílat na koncerty a rozhovory s hudebníky. Tehdy k nám jezdila spousta zahraničních kapel, jako třeba Ozzy, Jethro Tul, Rolling Stones apod., které jsem jako kluk poslouchal, a teď jsem se s nimi mohl díky focení setkat. Byla to příjemná práce. V té době jsem také absolvoval fotografickou školu, abych se zdokonalil v technických věcech. Začal jsem fotografovat i pro různé firmy, až té práce bylo tolik, že jsem odešel z Rock café a věnoval se jen tomu.



Máš ještě nějaké další téma, které tě zajímá dlouhodobě?

Portréty mě zajímají. Je to komunikace s tím člověkem, při focení vznikne takový mikrovztah. Člověk, kterého fotíš, k tobě musí získat důvěru, uvolnit se, být přirozený, musí být dobrá atmosféra, aby ten portrét k něčemu vypadal. Měl jsem takové období, kdy jsem se jim hodně věnoval. Poslední roky se věnuju dokumentaci pražských Holešovic, kde bydlím přes dvacet let a mám k tomuto místu vztah. Jednou z toho chci udělat knihu. Možná třeba už letos, ale nijak na to nespěchám.



Lidé mají většinou potřebu nějakých vzorů – jak to máš ty?

Vzor nemám, ale inspiroval jsem se Davidem Baileym *(pozn.: anglický fotograf, který je mimo jiné autorem nového portrétu britské královny k příležitosti jejích 88. narozenin).* Nechtěl jsem nikoho kopírovat, dělal jsem portréty podle sebe, ale ta inspirace tam byla.



Současná digitální fotografie má určitě své přednosti, ale nestýská se ti někdy po časech černobílé fotografie?

Nestýská, protože na černobílý film fotím dodnes. Samozřejmě dělám i barevné digitální fotky, ale když chci mít černobílou fotografii, tak to dělám klasicky. Digitálem se černobílá fotka, která vznikla chemickou cestou, dá sice napodobit, ale mě to takhle nebaví. Obrázek vzniklý chemicky je prostě jiný, specifický.



Zažil jsi při focení něco, na co se nezapomíná?

Když jsem jednou fotil kalendář pro stavební firmu, objížděl jsem také různé staré hutě kolem Ostravy a do jedné zavřené hutě, která byla v dezolátním stavu, jsem tajně vlezl, samozřejmě o mně nikdo nevěděl. Všechno se tam propadalo a já si pak až zpětně uvědomil, že kdybych tam někam zapadl, tak mě nikdo nenajde. Jinak mám spíš hezké zážitky. Při takové práci potkáváš různé zajímavé lidi, třeba při focení automobilových závodů nebo kalendáře pro automobilisty jsem poznal skvělé lidi, skutečné „srdcaře“, i když to byli třeba milionáři, nebyli to žádní snobové, ale opravdoví fandové. Poznal jsem i hodně slavných muzikantů, kteří byli v osobním kontaktu velmi příjemní a skromní, až na pár výjimek si na nic nehráli a byli úplně normální a přirození. To je na té práci to dobré, ty zážitky, že máš možnost se podívat do různých „světů“.



Každého z nás něco omezuje, ať už je to na člověku vidět, nebo ne. Jak ses se svým omezením srovnal ty?

Dřív jsem to bral tak, že jsem na tom hůř než ostatní, protože je to na mě vidět. Pak jsem si uvědomil, že to tak úplně není, že vlastně jinak jsem v pohodě a hůř na tom může být třeba člověk, který má nějaký psychický nebo jiný vnitřní problém, který na něm vidět není. Vlastně ani nevnímám, že jsem nějak hendikepovaný, jenom jsem si všechno musel uzpůsobit. Na kvalitě mé práce to stejně nesmí být znát. Za to ti nikdo peníze nedá, že jsi hendikepovaný a udělal jsi obrázek. Nikdy jsem ani nechtěl, aby se lidé ke mně tak chovali. Vždycky jsem byl vystavený konkurenci a nemohl jsem „hřešit“ na to, že by mi někdo něco ulehčoval, protože mám nějaký „kosmetický“ problém. Od dětství jsem hrál nohejbal, několik let také v nejvyšší soutěži, a naučil jsem se, že mě nikdo nebude šetřit. To byla docela dobrá škola pro život.

Teď jsi "dvorním" fotografem neziskovky. Co tě k tomu vedlo a co ti to dává?

Poprvé jsem se pracovně setkal s Novými horizonty a s Tamtamy před několika lety na konferenci na téma sociálního podnikání. Postupně byla naše spolupráce častější, až dospěla do tohoto stavu, který nazýváš "dvorní fotograf". Je to podle mě hodně nadnesené pojmenování, protože naše užší spolupráce trvá poměrně krátce, a tak si ho zcela jistě nezasloužím. Nerozlišuji, jestli je organizace zisková nebo nezisková. Já se zabývám tvorbou obrázků a u těch je úplně jedno, pro koho vznikají. Myslím si ale, že velkou výhodou neziskovky, jako jsou Tamtamy, resp. Nové horizonty, je právě to, že nemusí být díky podpoře státu vystaveny tak silnému existenčnímu tlaku jako jiné firmy. Je tady navíc bezvadná parta lidí s velkou chutí do práce, která je podle mě hodně baví. Moje činnost je součástí prezentace, která může být velmi různá. Záleží pouze na kreativitě, promyšlenosti a odvaze kam až zajít. Nabízejí se podle mě opravdu široké možnosti. V tom vidím pro sebe, ale i pro ostatní zúčastněné velkou příležitost a možnost si hrát s různými myšlenkami a nápady. Něco na způsob třeba Benettonu. Vím, že je to hodně ambiciózní přirovnání, ale nač si dávat malé cíle. Pak bych se mohl honosit skutečným titulem dvorního fotografa.

Mám velkou oporu v rodině



Ačkoliv poškození nebo ztráta zraku je pro člověka velkým omezením, naše kolegyně Petra je důkazem toho, že lze naplno žít a pracovat, a dokonce pomáhat druhým i s takovýmto hendikepem. Petra vystudovala speciální pedagogiku na Pedagogické fakultě a poté psychologii na Filozofické fakultě UK. Prošla také několikaletým psychoterapeutickým výcvikem pro poradenství a psychologii a nyní pracuje jako lektorka a odborná konzultantka. Publikuje také knihy a články na téma duševní zdraví.

Petro, vím o tobě, že jsi mimořádně činorodý a pracovitý člověk, ale neumím si představit, že jsi dokázala vystudovat dva náročné obory na univerzitě a jak zvládáš dělat tolik věcí najednou, přes všechny ty těžkosti, které musíš dennodenně překonávat. Máš v sobě určitě obrovskou vůli a sílu.

Odmalička jsem vyrůstala v prostředí, kde jsem si musela vše vybojovat – a už na základní škole, kdy jsem špatně viděla, jsem zažívala někdy velmi těžké chvíle, jak se někteří spolužáci, ale i učitelé dokáží chovat k dítěti, které je jiné, které má nějaké znevýhodnění. Ve výuce jsem byla často slovy trestána za to, že potřebuji občas pomoci, protože špatně vidím, v hodinách tělesné výchovy na mě vyučující celé čtyři roky křičela, že ostatním kazím hru,

protože nejsem schopná chytit míč. Nelze to nikomu zazlívat, byla to doba, kdy ještě slovo integrace a inkluze bylo v plenkách. Pochopení jsem našla až ve vyšších ročnících gymnázia, kdy si učitelé i spolužáci zvykli, že mám určité omezení a že občas potřebuji pomoci. Ale byl to pro mě boj, musela jsem do studia vložit mnoho sil, protože řadu věcí jsem se musela učit sama doma (většinu matematických předmětů, kde se píše na tabuli). Prožívala jsem chvíle, kdy jsem chtěla odejít na speciální střední školu, kde mnohem více zapadnu mezi ostatní. Pak jsem se dostala na obor speciální pedagogika, a později také na psychologii. Na vysoké škole jsem se cítila mezi ostatními fajn a měla jsem již vybudovaný takový ten svůj stereotyp, že musím uspět i za předpokladu, že do toho vložím maximum svých sil a budu pracovat prakticky „nonstop". A vyplatilo se to, neboť jsem vystudovala obě vysoké školy s červeným diplomem. Ačkoli mi během studia nabízelo centrum pro hendikepované studenty asistenci, nikdy jsem ji nevyužila – říkala jsem, že v zaměstnání také nebudu mít kolem sebe žádného asistenta a budu muset vše zvládat sama. Byl a pořád ve mně je takový ten pocit, že se musím plně vyrovnat s okolím, dávat ekvivalentní výkon, být stejně dobrá. A to bylo to, co mi dávalo při studiu obrovskou energii – i když můžou červené diplomy vypadat jako banalita, pro mě to bylo určité vnitřní potvrzení toho, že jsem dobrá, možná i lepší, než ostatní. A to mě povzbudilo k dalšímu obrovskému úsilí. Snažím se být činorodá, ale poslední dobou jsem musela spoustu aktivit opustit, protože toho bylo na mě už moc. Kvůli špatnému zraku mi vše zabere mnohem více času, než člověku, který dobře vidí. Ale práci, kterou vykonávám, se snažím dělat maximálně zodpovědně a snad se mi to daří.

Lidé se na tebe obracejí o radu a pomoc – máš i ty kolem sebe dost lidí, se kterými se můžeš poradit a kterým důvěřuješ?

Mám velkou oporu v rodině – můj starší bratr je mi neustálou pomocí a to hlavně v případě různých technických potíží, které člověk s postižením zraku nemůže vyřešit okamžitě a sám. Je to pro mě velká pomoc, protože ve výsledku samostatně zvládám mnohem víc, než kdyby mi chodil např. na pomoc někdo jednou týdně. Bratr se nebojí experimentovat a hledat všemožná technická řešení, která mi pomůžou. Cítím se tak samostatnější. Oporu mám také ve své mamce, která je úžasný člověk. Z dob studií si zachovávám pár blízkých kamarádských vztahů, ale pravda je, že poslední dobou se naše cesty postupně rozcházejí. A nesmím opomenout úžasné a milé kolegyně z naší neziskové organizace Tamtamy o.p.s., samozřejmě s vyzdvihnutím naší hlavy organizace Mirky :)

Umíš také odpočívat?

Pravdou je, že moc neodpočívám, hodně žiju prací a mám radost ze všeho, co se mi povede. Jsem vděčná, že můžu být užitečná a že má práce má smysl. Dříve jsem hodně relaxovala procházkami, teď už samostatně do přírody chodit nemůžu, tak když je hezké počasí, užívám si ho aspoň na zahrádce. A můj psík a dvě kočky jsou balzám na duši. Jsem také ráda, že můžu občas na internetu prohodit prostřednictvím skypu s kamarády nějaké to vlídné slovo a být v kontaktu s lidmi aspoň na dálku. I když vypadám, že jsem hodně individualistický typ člověka, mám ráda lidi kolem sebe a kontakt s nimi mi dodává energii.

Vedeš kromě jiného i kurzy asertivity – věříš, že i hodně nejistý člověk se opravdu může naučit vyjadřovat své názory a požadavky a říkat NE, když si osvojí asertivní techniky?

Vedu různé kurzy, např. typologii, asertivitu, komunikaci s náročnými klienty, a setkání s účastníky kurzu je pro mě vždy vnitřním naplněním. Věřím, že každý člověk má v sobě velký potenciál, a když najde uvnitř sebe sílu cokoli změnit, dojde aspoň k jeho malé změně

směrem dopředu. Každý jsme však individualitou, pro každého znamená určitá změna či životní posun něco jiného. Obecně však není možné jen nacvičit určité techniky, ale uvnitř sebe dojít k přesvědčení, že se takto chceme opravdu chovat a vyjadřovat, že je to to, co bychom rádi změnili.

Co je podle tebe příčinou toho, že se dnes spousta z nás neumí rozhodnout jen podle sebe a děláme to, co se od nás očekává?

Naše evropská civilizace a vůbec životní podmínky směřují k výkonnosti jako skoro jediné hodnotě, která je společností ceněná. Jinakost či odlišnost je u nás špatně přijímána, na rozdíl od východních zemí (např. Thajsko). A to je jeden z důvodů, proč na východě jsou hendikepovaní přijímáni společností lépe, nikdo se nepozastavuje nad tím, že jsou jiní, že se nenaučí to či ono. Hrají u nich roli jiné hodnoty než u nás. A to souvisí s tím, že se neustále snažíme přibližovat nějakému standardu, nějaké normě a odklon od této pomyslné normy je vnímán jako negativní. Často si říkáme, co by na to ostatní řekli, kdybych se zachoval takto? Americký sociolog E. Goffman přirovnal lidský život k divadelnímu představení. Popisuje, jak se prezentujeme před ostatními. Ačkoliv to není na první pohled zřejmé, člověk často v životě hraje divadlo, zaujímá určité role, i když se necítí být sám sebou. Má na sobě masku, která mu není vlastní, ale má pocit, že okolí ho tak lépe přijímá a více mezi něj zapadá. A není pak divu, když při různých sebepoznávacích seminářích účastníci objevují, kdo vlastně jsou v hloubi sebe. Stát se sám sebou může být paradoxně velmi náročná cesta plná křižovatek, na kterých se rozhodujeme, kudy jít dál.

Působíš jako velmi přátelský a klidný člověk. Existuje něco, co tě umí nadzvednout, co tě rozčílí?

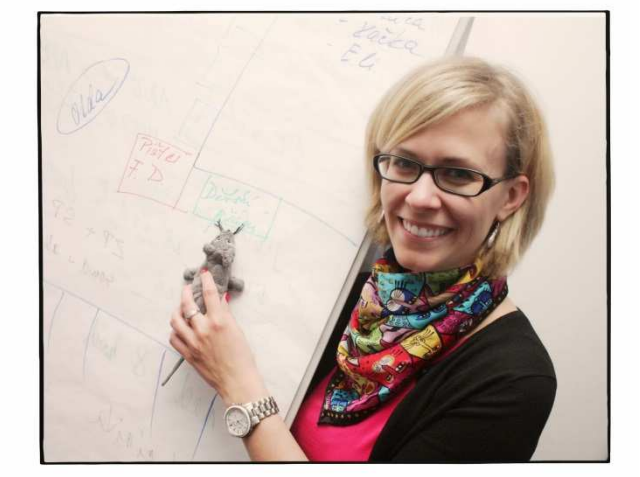
Jsem opravdu poměrně klidný a tichý člověk, kdy se má mysl zaměřuje hodně na druhé. Dokáže mě rozzlobit, když vidím, že někdo někoho využívá ke svému prospěchu, ubližuje mu, chová se k němu velmi nehezky apod. Nemusí to být extra vyhrocené situace, ale vnitřně mi takové věci vadí a uvědomuji si, že pak reaguji zvýšeným a podrážděným hlasem. A i já se dokážu hodně rozzlobit, i když to není moc často.

Co ti nejvíc komplikuje život, když se pohybuješ po Praze? Co by se mělo ve městech vylepšit, aby se nevidomí lidé lépe orientovali?

V orientaci bohužel nejsem zběhlý člověk a občas se totálně ztrácím – věřím, že to je otázka času a do budoucna budu snad jistější. Jsou místa, např. složitější přechody, kde se samostatně bojím přecházet a čekám na kolemjdoucí. Nejnebezpečnější jsou pro mě cedule v úrovni hlavy, o kterých nevím a střet s nimi není moc příjemný, a cedule „áčka“ také občas porazím. Jednou jsem zakopla o takovou tu přívěsnou nákupní tašku, nevím, jestli měla paní následně k večeři míchanou omeletu, ale rozhodně nebyla nadšená. Skvělé je zvukové hlášení čísla tramvaje, zvuková navigace na vchod metra či jiný důležitý objekt a ozvučené přechody – paradoxně je v Praze hodně složitých přechodů, které nejsou ozvučené – např. ten náš na Kubáni.

Plním si své představy

O tom, co je to koučink a jaký je jeho význam v životě, jsme si povídaly s Karolinou Kondratovou. Karolina spolupracuje s Tamtamy jako lektorka vzdělávacích a rozvojových kurzů. Zaměřuje se především na koučink, rozvoj manažerských dovedností, efektivitu práce v týmu a na vytváření dlouhodobých rozvojových programů.



Jak začala tvoje spolupráce s Tamtamy?

Kdysi jsem spolupracovala v jedné korporaci s Mirkou Kroupovou, ještě když jsem byla ve škole. Už tam jsem dělala různá školení zaměstnanců, pracovala jsem v oblasti lidských zdrojů, organizovala akce, školení manažerských dovedností, workshopy. Ve firmách jsem dělala také koučink. Mirka pak založila neziskovku a naše spolupráce tak pokračuje.

Co je podstatou koučinku?

Kouč je něco jako tvůj průvodce, ať už nějakou změnou, životním obdobím – v zaměstnání nebo v nějakém jiném prostředí. Skrze různé koučovací techniky ti pomáhá nalézt vnitřní potenciál, abys to zvládla – tu změnu, náročné období, nebo když tě čeká třeba nějaký pohovor, vystoupení na veřejnosti, aby ses na to připravila a uspěla.

Jaká je tedy role kouče – neradí, ale provází?

Ano, je to jen průvodce, určitě nedává rady, není to poradenství. Jen pomáhá člověku najít jeho vlastní možnosti a člověk si pak skrze různé koučovací techniky přijde sám na to, co chce a má udělat. Kouč mu spíš říká, jak se to má naučit, jak má sám poznat, co je pro něj to pravé a nejlepší.

Máš pak od svých klientů nějakou zpětnou vazbu, víš, jak si dál vedou?

Velmi často se ke mně vracejí a říkají mi, co se jim povedlo nebo nepovedlo. Když jsem pracovala ve firmě, viděla jsem, jak lidé „rostou“. Ten posun byl patrný, ať už jsem se to dozvěděla od nich, od jejich kolegů nebo podřízených.

Využíváš principy koučinku i ve svém vlastním životě?

Určitě - jinak bych to nedělala, kdybych si to nevyzkoušela sama na sobě. Má vlastní zkušenost mi pomohla koučinku uvěřit, potřebovala jsem k tomu mít svůj vnitřní prožitek. A to mi ukázalo, že to funguje. I já jsem měla svého kouče.

Kde se vidíš třeba za deset let – co bys chtěla dělat?

Moje vize do budoucna je taková, že bych chtěla kromě koučinku dělat také poradenství, protože mám nějaké zkušenosti i v oblasti HR a managementu, takže myslím, že bych dokázala pomáhat lidem najít, co chtějí dělat. Já jsem si tím sama prošla, když jsem se rozhodla, že chci odejít z velké nadnárodní firmy. Čím větší firma, tím je člověk svázanější, a já jsem měla potřebu dělat ještě něco jiného. Takže jsem si tím procesem přerodu také prošla a každému bych přála, aby si našel to, co ho opravdu baví, co mu přináší potěšení, pocit štěstí a naplnění. Ten byznys svět je mi blízký, nezanevřela jsem na něj, ale chci víc využívat svůj potenciál.

Každý má asi v sobě nějaký potenciál. Jen to, co je v člověku, musí dostat šanci, což určitě vyžaduje i odvahu k té změně…

Když jsem přišla s tím, že se postavím na vlastní nohy, mnoho známých mě varovalo, že je to bláznivý nápad. Ale já si teď svoje představy naplňuju, moc mě to baví a jsem šťastná.

Když se teď při školeních potkáváš s hendikepovanými lidmi, změnilo to nějak tvůj pohled na život?

Sice jsem v posledních deseti letech byla v prostředí byznysu, ale původně jsem vystudovala sociální práci a během praxí při studiu jsem se setkávala s lidmi s nejrůznějšími hendikepy. Navíc moje maminka vede chráněnou dílnu, takže k tomuhle prostředí jsem měla vždycky blízko.