

5.4 Tělo a nemoc

Tělo může být zdrojem krize. Je tomu obvykle v případě, kdy krizotvorným faktorem je nemoc nebo úraz. Děje se tak zejména ve chvíli, kdy nastala nějaká změna – objevilo se onemocnění, průběh onemocnění se změnil nebo se nemoc vrátila. Nemoc, zejména závažná, sama o sobě mívá traumatizující potenciál – přináší nároky na adaptaci, strach o život a obavy z tělesného dyskomfortu. Někdy významnou měrou k traumatizaci přispívá zdravotnický systém. Každý člověk se někdy ve zdravotnictví setkal s větší či menší mírou traumatizace.

Úraz s sebou ve svém počátku nese „náraz“, šok a tlak na rychlou orientaci. Obvykle mívá traumatizující potenciál, způsobený razantním ohrožením těla, bolestí, šokovými fenomény, léčbou, následky. Prožitek traumatu umocňuje další okolnosti, za nichž se úraz stal, a události, k nimž dochází bezprostředně potom.

Úraz nemusí mít vůbec žádnou kontinuitu: Na tramvajovou refyž vjede auto a někoho smete. Někdy určitou logiku úrazu dohledáme: pracovní úraz způsobený únavou, nedostatek zkušenosti při řízení auta apod.

5.5 Úraz



Rozhovor z linky důvěry

Kolem desáté hodiny večer

Linka důvěry, dobrý den.

Dobry den, rada bych si s nekym chvilu povidala, mužu?

Jiste, posloucham vas.

Vite, ja jsem toho v zivotě hodně zvládla. Můj partner chlastal, tak jsem ho vyhodila, pak mi umírala máma, ségra měla taky dost vážný starosti, když se jí narodila hodně

předčasně nejmladší dcerka, pořád jsem fungovala i s hodně náročným povoláním, ale tohle je na mě už fakt moc.

Přihodilo se něco dalšího?

No jo [náznak pláče]. Vite, ja jsem profesionální baletka, hodně cestuju po světě a mám spousty představení, teda měla jsem.

Říkáte to fakt smutně. Co se stalo?

No, právě. Bohužel se stalo.

Chcete o tom mluvit?

Kvůli tomu volám. Bude to tři měsíce, co jsem byla v Berlíně, kde jsme se souborem hráli Labutí jezero. Já jsem tančila královnu. Důležitá role, ale ne tak šíleně exponovaná. A stejně jsem špatně stoupla. Říká se tomu únavová zlomenina. Dalo by se s tím něco dělat, kdyby to nebylo na blbým místě. Takže se už na prkna jako balerína asi nepostavím, anebo když, tak asi v něčem míň náročným. Mám za sebou špitál, spoustu týdnů v ortéze, jednu sérii rehabilitace, další mě čeká, prognóza je spíš špatná. Ta noha má prostě omezenou hybnost a bohužel mě taky ještě bolí.

Co to všechno teď pro vás znamená?

Všchno. Bylo to mé první vážnější zranění, když nepočítám menší pády, odřeniny a jednu zlomeninu ruky. Tentokrát je to možná už konečná.

Jaké je to teď, když o tom mluvíte?

Jsem smutná a cítím i zlost sama na sebe, že jsem si nedala pozor.

Možná že jsou věci, které se dají ovlivnit jen částečně nebo taky vůbec...

No jo, on to ten můj ortoped říká taky. Byla to prý otázka času, jediné snad, že se to mohlo stát na

jiným místě na noze. To kdybych přitom nezakopla. Tak já tu teď tak sedím a čumím. A ještě jsem sama, já jsem vlastně celkem nedávno po rozchodu a pak byl ten Berlín a předtím Finsko a pořád něco, tak se mi moc nedaří tady udržovat vztahy, jednoho chlapa jsem se zbavila a o nikom dalším nevím.

Co byste teď nejvíc potřebovala?...

I tady v tomhle hovoru?

Tak... povídat nebo, no...

potřebuju s někým bejt... asi.

Jo, potřebujete si povídat, bejt s někým.

Jo, to jo. Potřebuju říkat nahlas, co teď. Potřebuju si na to zvyknout. Spousta toho bude dost jinak.

A jak myslíte, že to teď bude?

Budu teď ještě na neschopence. Prý do té doby, kdy už v tom nic nebude bolet, i když si stoupnu na špičky. Ale teda, no potěš, to ještě bude něco.

A jakou máte další pracovní vizi?

Řekli mi natvrdo, že spíš jen učit holky v přípravném ročníku konzervatoře.

Váš hlas zní mladě. Kolik je vám roků?

Na baletku jsem už seniorka, 29.

Něco jsem o tom četl. Ale jste velmi mladá.

Budu ráda, když budu moct učit. Ještě jsem teda ale nevzdala aspoň malou naději.

Že budete zase tančit?

Jo, v divadle. A pak bych ještě mohla spolupracovat s Katrin, to je moje bývalá profesorka z konzervatoře, ona má studio pro úplně malé děti... Sama svoje nemám.

Přece jen nějakou vizi máte. Reálnou vizi. Učit na konzervatoři a taky u Katrin.

Jo, to jo, naštěstí, jsou holky, který z toho vypadnou, úplně bez ničeho, jdou do kanclu třeba, to je fakt teda na mašli.

Takže i přes ten úraz zůstanete v oboru a ještě nepadla naděje na aktivní balet.

Jo, zůstanu v oboru. Asi jsem to potřebovala fakt říct nahlas. Myslím, že se mi bude líp spát.

To jsem rád, že je vám líp. Ale tak si říkám, jestli třeba teď v tomhle období by se vám nehodil nějaký průvodce, myslím tím odborníka na duši, který zároveň pracuje i s tělem, někdo, kdo by vám mohl pomáhat líp se zabydlet zpátky v těle po tom úrazu. Něco jako taková celostní rehabilitace.

Připadám vám jako blázen?

Vůbec ne. Ale dovedu si představit, že vám někdo takový může pomoci hledat jistotu.

Nikdy bych si nemyslela, že něco takovýho budu potřebovat, ale asi jo. Pokud se s ním bude mluvit tak dobře jako s váma...

Doufám, že jo... [dává kontakt, loučí se].

Úkoly:

1. Vzpomeňte si na vlastní zkušenost s krizovými aspekty nemoci či úrazu.
2. Jak by na okolnost krizového prožívání při nemoci či úrazu měli být připraveni zdravotníci?

5.6 Postupy, jak o těle mluvit a jak s ním pracovat v krizi

Při práci s krizí je velmi důležité sledovat naše tělo a tělesné pocity, které se v nás samých odehrávají při vyprávění životních příběhů. Myslíme si, že práce s tělem patří do výbavy krizového pracovníka a je dobré znát různé techniky a způsoby, jak s tělem zacházet.

Mezi techniky, jak pracovat s tělem, patří různé uzemňovací postupy, které konzultanti linek důvěry či krizoví pracovníci využívají například při práci

s úzkostí a někdy také šokovou reakcí. Cílem je klienta propojit s gravitací a teprve potom začít mluvit o daném příběhu. Je důležité položit celá chodidla pevně na zem, uvědomit si kontakt s podložkou, zaměřit se na svůj dech a chvíli jen pozorovat každý nádech a výdech. Cílem je zklidnění klienta i pracovníka.

Další techniky, které je možné využít, představují různé modifikace autogenního tréninku či imaginativních technik.

Místo, kde cítíme fyzické napětí, může být zdrojem nějaké energie, s níž je možné pracovat.