

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Přepis rozhovoru s paní P.

Rozhovor s paní P.

V: Co se Ti vybaví, když se řekne zátěžová situace?

P: No asi celý můj život. Od těch nejjednodušších všedních věcí až po různá dramata, která často jen jako dramata vypadají.

V: A když by si byla konkrétnější?

P: Myslím, že velkým stresem pro mě bylo učení se chození s bílou holí, což jsem absolvovala ve 12, 13 letech. Já jsem teda z hole byla nadšená, protože se mi otevřel svět, ve kterém se nemusím nikoho držet za ruku. Pro mě to bylo úplně zjevení. Hůl se pro mne stala nástrojem, který mi umožnil vystupovat sama za sebe a být svobodná. Ale současně, když jsem s tou holí začínala jezdit, do centra Prahy a pak zpět na okraj, kde jsme bydleli, tak při vystupování se mi vždycky rozbušilo srdce. Musela jsem tu hůl vytáhnout, prodrat se mezi lidmi, netušila jsem, jak to tam bude vypadat, kolik tam je lidí. A to jsem zažívala intenzivní stres a trvalo mi to několik let.

A z dnešní reality, je to jakákoliv koordinace s dětmi, kdy je potřebuji někam vypravit, a musí se sledovat čas. Pak třeba, když je ukládám do postele a dcerka se na něčem zasekne a potřebuje se mnou něco vyřešit, do toho ječí Míša, do toho se něco vyleje a já nevím, kde co. A teď to řešit. Já na to nevidím a v tomhle stavu ještě do toho sama něčím přispěji, že třeba převrátím skleničku nebo něco takového. To jsou moje každodenní zátěžové situace.

Nebo třeba, když se z koberce ozve děsný řev, tak já nedokážu odhadnout, jestli je tam Míša s rozbitou hlavou nebo není a jestli to můžu řešit v klidu nebo tam letět jako blázen. Tak vždycky se vnitřně nutím k tomu, že budu v klidu, že si hned nepřipustím nějakou katastrofickou situaci a snažím se nejdříve navázat kontakt s Martou, dcerkou, zjistit, co se děje a mezitím se tam pomalu blížím. To je pro mě takový trénink, jak nepropadnout stresu.

Co se mi také stává, tak jsou situace v dešti, kdy je strašně špatně slyšet, dešť vytváří kulisu a když mám přejít křižovatku, tak vůbec nevím, co se děje. Nevím, zda kolem mě někdo prochází, jestli ho můžu oslovit a lidi radši pomáhají, když je hezky, za deště každý spěchá, aby už byl pryč. A jednou se mi stalo, že jsem takhle jednou zůstala stát na křižovatce a nevěděla jsem, co mám dělat. Nikdo se u mě nezastavil a připadala jsem si tak bezmocná a zároveň naštvaná. Až mě pak napadlo oslovit pána v trafice a ten mě doslova zachránil.

V: Které situace jsou pro Tebe nejnáročnější? Když by si to třeba měla seřadit...

P: Pro mě je v tuhle chvíli asi nejtěžší to, že nemůžu plně fungovat. V tom smyslu, že já k plnému fungování potřebuji, aby věci měly řád a byly organizované, což se mi samozřejmě s dětmi neustále rozpadá, takže pro mě je velká zátěž, že neustále čelím nějakému chaosu, který mi bere moje opěrné body, které jako nevidomá potřebuji mít. Což znamená, že věci mají své místo, že bezpečně mohu projít domácím prostorem, kde to znám, kde můžu vypnout a relaxovat. Teď tady procházím a nevím, jestli někde nebudou rozprostřené židle nebo cokoli v cestě. Takže já přijdu domů a stejně nemůžu vypnout, jak jsem byla zvyklá dřív a to je pro mě hodně náročná životní situace. Takže ztráta regeneračního místa, kterým domov byl, tak to je pro mě asi nejtěžší.

No a pak ještě nedostatek spánku, což je klasika, to prožívají všechny maminky, ale s tím neviděním člověk potřebuje ještě více energie a soustředění, než vidící člověk.

V: Když by si popsala své pocity, co prožíváš?

P: Já nemám strachy, takže to asi mám jednodušší. Ale spíš vnímám frustraci, neklid a přetlak, že jsem taková vnitřně podrážděná a nervózní. Musím si dávat pozor, abych nebyla protivná na lidi. Někdy mívám pocit zoufalství, bezmoci, vzteku a naštvání. Pak si říkám, že jsem úplně nemožná, že to všechno vedu špatně. Musím se z toho vyspat nebo si jít zasportovat, aby to ze mě spadlo. Je nutné, abych si velmi hlídala svoje vlastní regenerační mechanismy.

V: Co Ti nejvíce pomáhá?

P: Mně by nejvíce pomohla samota. Zoufale postrádám soukromí, takže určitě jakýkoliv prostor, kdy můžu být sama je pro mě vzácný a dobíjecí. Pak jsem taky samozřejmě ráda se svým mužem, ale to je v dnešní době taky spíš vzácnost, aby nám do toho pořád nemluvila nějaká dětská rozhlasová stanice.

My rádi sportujeme, takže si třeba chodíme zaběhat nebo jedu vedle něj na koloběžce. A pak mám spoustu dalších zájmů, takže kterýkoliv z nich by mi pomohl odpočinout si. Hodně čtu, poslouchám knížky z počítače a při tom šiju, dříve jsem také ráda malovala. A mám opravdu ráda pohyb.

Já bych řekla, že můj současný život, který je hodně jiný, než ten, který jsem vedla dřív, je naplněný samými skvělými věcmi, jenom je toho strašně moc. Kdyby toho bylo trochu méně, tak by to bylo o něco lepší. Pak mi pomáhá práce. Pro mě je důležité udržet si kontakt s někým, kdo pracuje, myslí a to mi pomáhá, abych dětem nemusela být nějakou vyhořelou matkou.

V: Jaká vlastnost se podle Tebe při řešení zátěžových situací uplatňuje?

P: Organizovanost, konstruktivnost, pozitivita, čínorodost. Konstruktivnost v tom smyslu, že jsem schopná opustit bezvýhodnou situaci a najít nějakou jinou průchozí. Nezústat pasivní. Pasivitu nesnáším. Je mi vždycky zatěžko, když v nějaké skupině dostanu roli, tak se tady posad' a my postavíme stany. To vždycky šílím. Což mi občas udělá můj muž, protože pro něho je zas nejlepší ve stresu nekomunikovat a udělat si všechno sám. Kdežto já tu situaci nemůžu obhlédnout, tudíž čekám nějaké slovní zadání, které mi muž nedá a to jsou pak naše spory.

V: Když se ohlédneš zpět, jak by si hodnotila řešení těch situací? Jestli Tě to třeba i někam posouvá?

P: To určitě. Tím, že nevidím, tak často pro mě nefungují řešení, které fungují pro vidící lidi a celoživotně mě to nutí improvizovat a to se mi v životě opravdu dost hodí. Možná nejsem tolik vyváděná z míry věcmi, které vidící lidi rozhazují, protože tolikrát zažívám náročné věci a musím je řešit sama, nikdo zvenčí mi s tím nepomáhá nebo musím vymyslet, jak si tu pomoc sjednat. A u těch dětí vidím, jak se mi ta improvizace hodí, protože to je opravdu velká škola.

V: Využila si někdy nabídku odborné pomoci v rámci zvládnání, jako psycholog, psychoterapeut?

P: Jo, já jsem chodila na psychoterapii a občas chodím dodnes, ale nesouvisí to nijak s neviděním. To má spojitost s mou původní rodinou a co vnímám, že mě zatěžuje v životě celkově a ono to samozřejmě souvisí s neviděním, že se tam třeba potkávám s tématy z dětství, kdy ta rodina vůči mě jako dítěti, které postupně ztrácelo zrak, tak měla chování, které mě prostě trápilo a nevyřešilo se tím, že jsem dospěla.

V: Jaké způsoby zvládnání považuješ za nejúčinnější?

P: Nepropadnout okamžitému negativnímu pocitu, udržet si nadhled. Já většinou neztrácím víru, že se všechno podaří vyřešit. Pak také nelpět na svých představách, že věci budou tak, jak bych chtěla, ale dokázat vzít každý moment toho stresu a říct si, že to nakonec nemusí být tak špatně. Pracovat na své pružnosti. Občas mi přijde, že se mi den rozpadá, že nestíhám to, co jsem si naplánovala. Někdy mám pocit, že to je problém, ale někdy se jedná o problém jen v mé hlavě, neuvědomím si, že to jde udělat i jinak, jindy, v jiném pořadí.

No a pak plánování. Nepředvídatelným věcem se dá vyhnout, když si člověk trasu dobře zorganizuje a promyslí.

V: Když srovnáš období, než si měla děti, v čem se ty zátěžové situace liší?

P: No to byla úplná pohoda (smích). Ne tak, tam jsem víc řešila třeba mezilidské vztahy na pracovišti a pak úplně normální věci, co lidé běžně zažívají. No a také rodinné vztahy. Mám poměrně komplikované vztahy s mojí rodinou, otec byl alkoholik, který loni zemřel, takže celoživotně byl ten vztah narušený. Dnes to možná ty děti překryjí, člověk na to už dnes tolik nemyslí. Ale je fakt, že já takhle úplně nefunguji, nedokážu se úplně odpojit od dřívějších témat.

V: Do jaké míry, si myslíš, že jsou zátěžové situace shodné s vidícími?

P: Já si myslím, že mám to samé jako vidící plus hodně navíc. Ale pak jsou věci, které už mě dnes vůbec nerozhodí, když to srovnám s něčím, co dnes zažívám.

Pak třeba můj manžel mi občas říká, že projde ulicí po Praze a nezažije nic zajímavého, ale já to mám zajímavé téměř vždycky. Pak třeba, co si uvědomuji postupem života je to, že já si lidi na ulici nemůžu vybírat. Když já někoho oslovuju, tak nevím, kdo to bude a co bude zač. Štěpán vždycky říká, že od pohledu si ty lidi otipuješ a řekneš si, že tady to zkusíš nebudeš. Zkrátka lidi nemůžu odhadovat a musím pak interagovat s kde kým. Vidící by se tomu vyhnul.

V: V čem si myslíš, že by byl Tvůj život jednodušší, kdyby si viděla?

P: Byla bych rychlejší, svobodnější, nebyla bych tolik závislá na lidech. Měli bychom větší svobodu vybrat si, kde žít. Kdybych viděla, tak se asi ani nestěhujeme z Prahy a nemuseli bychom mít vlastní zahradu, protože bych to zvládala ve veřejném prostoru, někde na hezkém sídlišti a mohli bychom chodit na výlety. Takhle nám přišlo důležitější mít vlastní ohraničený a předvídatelný prostor. Podřizujeme tomu také dovolené, aby to byla opravdu dovolená i pro mého muže. Té slepotě se musíme hodně podřizovat. Můj muž říká, že slepota zdržuje a je nepraktická a to je přesné.