



Miroslavu Pešlovou jsme fotili v prostoru Impact Hub Drtinova v modelech značek Guess, Calvin Klein a Van Graaf

FOTO: PETR KOZLÍK, MAFRA, STYLING: LENKA PAVLŮ, MAKE-UP: VERONIKA DĚKOVÁ, PRODUKCE: DITA KUČEROVÁ, DĚKUJEME IMPACT HUB PRAHA ZA POSKYTNUTÍ PROSTORU K FOTOGRAFOVÁNÍ, HUB PRAHA.CZ

Jsme jiní NEŽ DŘÍVE

Poslední měsíce mnohé z nás provází úzkost, nejistota, bezradnost. Ale díky řádu, režimu a soudržnosti lze s nepříjemnými pocity, které pandemie vyvolává, pracovat, říká psycholožka **Miroslava Pešlová**. Je jenom na nás, abychom začali věci ovlivňovat a převzali odpovědnost sami za sebe.

TEXT: VÁCLAVA BLAHOVCOVÁ FOTO: PETR KOZLÍK, MAFRA

Máte v tyto dny dost práce?

Mám. S pandemickou situací jsem si začala postupně uvědomovat změny v myšlení lidí. Jejich vývoj téměř odpovídal postupným omezením a samozřejmě existenční a celkově nejisté situaci. Představte si, že například restaurace, fitcentra, divadla jsou takzvané vnější zdroje, které nám přestávaly být dostupné a my jsme tak byli vystaveni napospas sami sobě. To je pro mnoho lidí velmi náročné, neboť právě před sebou často unikali ven. A jelikož vnější „věci“ nemohli ovlivňovat, začali pocítovat bezmoc, ztrátu a ohrožení vnitřní svobody. Tyto pocity často stály v pozadí depresivní a úzkostné symptomatiky. Vnitřní svobodu si však může odejmout pouze člověk sám. Museli jsme začít objevovat své vlastní zdroje a zacházet s nimi. Práce v terapii je často práce s nejistotou, toto téma má nyní ústřední rozměr. Lidé začali ve větší míře vyhledávat psychologickou pomoc. A to i ti, kteří by k ní – dle svých slov – nikdy nesměřovali, třeba proto, že byli zvyklí užívat vnější zdroje pro odpuštění pozornosti od sebe.

S jakými problémy se vám teď klienti svěřují?

Často přicházejí s panikami a dalšími úzkostnými obtížemi. Když jsme neustále vystaveni nepříteli pozitivním zprávám a celkově náročné situaci, aktivujte to v nás strach a další negativní emoce. Jenže negativní emoce máme tendenci schovávat, aby náhodou někdo neřekl: Ty jsi smutný. Pro daného člověka je pak těžké přiznat: Ano, jsem. Protože to se prostě nenosí, v očích druhých by to mohlo vypadat jako slabost, což je pro člověka často zraňující a neví, jak s tím nakládat, když se slabým cítí. Obzvláště muži se zvýšeně kontrolují, hlavně ti, kteří zastávají vyšší pracovní pozice. A bohužel kvůli restrikcím, kdy se neumí odpoutat a uvolnit navyklym způsobem, se dostávají do úzkostných stavů, obvykle ruku v ruce s nadměrným užíváním alkoholu nebo jiných psychoaktivních látek. Dalším pro-

jevem doby, jejíž součástí jsou zvýšená hygienická opatření, je u dětských i dospělých klientů kompulzivní porucha. Za nutkavým chováním, třeba mytím rukou, stojí strach, který však umytím rukou nesmyjeme.

Ještě s něčím se lidé potýkají?

Velkým tématem je čas. A nyní nemyslím například rodiče, kteří zejména v minulých měsících měli po práci ještě druhou šichtu doma s úkoly a péčí o domácnost, a kteří jeli v módu robota až do vyčerpání, ale ty, jež mají pružnou pracovní dobu a mohou si věci uzpůsobit podle sebe. Příliš mnoho času za kontextu pandemie a nestrukturovanosti dne, kdy chybí ukotve-

Zastavením nás pandemie donutila přemýšlet, co se sebou. Klienti hovoří o srovnání priorit.

nost v pravidelnosti, představuje břímě. Je totiž spousta prostoru na nejrůznější myšlenky, které se objevují třeba s izolací, pocitem samoty, prázdnoty. Jedna myšlenka spouští a nabaluje ostatní do úzkostných a depresivních stavů. Takže mnoho času v tomto případě užíváme proti sobě. Na druhou stranu ti, kteří plně využili covidové zpomalení pro sebe, začali být se sebou ve větším kontaktu, začali rozvíjet, objevovat, znovu nacházet. Více volného času vnímají jako malý zázrak, který mohli skutečným zpomalením objevit.

Došlo k určité proměně lidských trápení ve srovnání s dobou předpandemickou?

V kontextu vyššího mezního stavu si uvědomujeme, že některá naše trápení nejsou tak

důležitá. Díky konfrontaci s něčím, co je výrazné, všepromikající, těžké, získáváme větší nadhled, úctu k lidskému životu. Oceňujeme a užíváme, že nám je dobře, i díky faktu, že to není samozřejmost. Více si vážíme rodiny, blízkosti druhého, obvyčejného života s vychutnáním kávy v kavárně, svobody, volby. Jsme „srovnáváni do latě“ k pokornějšímu postoji k životu. Tyto aspekty se promítají do myšlení lidí a rozhodně ovlivňují postoj ke starostem. Ale nelze generalizovat, je to velmi individuální.

Co nám pandemie dala a vzala?

Zastavením nás donutila přemýšlet, co se sebou. Intenzivnějším kontaktem s negativními emocemi a tématy, se strachem, agresi, úzkostí, se smrtí jsme se je museli začít učit přijímat do života. A tím jsme přestali klouzat po povrchu věcí, začali vidět do větší hloubky a mohli se dostat, jak se říká, k jádru pudla. Dozráli jsme. Klienti hovoří o srovnání priorit, které pro ně v rychlosti běžných dní nebylo možné. Doba omezení vzala kontakt, donutila hledat a vytvářet ho jinak. Vzala divadlo, přiměla objevit jiný zážitek. Vzala venkovní ventil, přinutila prohloubit a nalézt vnitřní. Obecně lze říci, že nás tímto pandemií podněcuje k aktivitě a říká: Je na tobě, abys začal ovlivňovat věci a převzal odpovědnost sám za sebe. Takto podněcované převzetí odpovědnosti rozhodně není jednoduché a v terapii je častým tématem. I donucené přemýšlení, co se sebou, je projevem aktivity. Dalším příkladem polaritý pandemie je, že nám vzala automatický předpoklad chodu věcí. I zde se nabízí otázka: Není to zároveň dar?

Někteří lidé návrat k dřívějšímu stylu života snášejí hůře. Přivykli určité izolaci a omezením. Jak zvládnout cestu k původní rutině?

Když se pokusím o značné zjednodušení, mohu říci, že na začátku pandemie se všichni báli, pak situaci přivykali a naučili se v ní žít.

Což je přirozený způsob přizpůsobení, nalezení si stylu života i za náročných podmínek. A ano, zabydli jsme se v domácím teple a teď máme vylézt ven. My už ale nejsme stejní. Změnili jsme se. Jsme více ve střehu, opatrnější. Bohatší o obrovskou zkušenost, ovšem teprve se z ní učíme těžit.

Takže co navrhuje těm, kteří mají s návratem potíže?

Jdeme-li třeba z home office zpět naplno do práce, máme z toho strach a cítíme své znejistění, musíme si uvědomit, že třeba naše prožívání věcí kolem a sebe sama je jiné, jsme to stále my, kdo se vrací. S naší zkušeností pracovat a učit se, s naší schopností bavit se s kolegy, zařizovat věci a být někde v pracovní činnosti. Že vše budeme postupně zvládat jako dříve. Netlačme na sebe pocitem – musím se cítit fajn, když už tam jsem. Prostě jsme byli doma a přivykli něčemu jinému. Takže možná budeme potřebovat nějaký čas na opětovné navyknutí a možná nás přitom nebudou provázet jen ty nejpříjemnější emoce. Již dříve jsem

Došlo ke stmelení a posílení rodiny. Lidé spolu začali dělat věci, které by jindy zažívali zvlášť.

uvedla nejistotu jako hlavní téma terapie a dá se říci doby. Také návrat zpět je silným tématem mé práce.

Zdá se mi to, nebo jsou poslední dobou lidé vůči sobě agresivnější a méně tolerantní?

Registruji to. Na pozadí konfliktů je často strach, odněti už zmíněných vnějších zdrojů, dlouhodobé vystavení napospas sám sobě. Samozřejmě existenční potíže. Z toho se dostáváme do stavu napětí, už nemáme trpělivost, vyskakujeme a křičíme. Nejsme zvyklí uvědomovat si: Teď jsem rozrušený, teď jsem pod tlakem, a z jakého důvodu, co mohu ovlivnit a čím se naopak dostanu do psychického propadu.

Co udělaly uplynulé měsíce s partnerskými a rodinnými vztahy?

Jsou pospolitější, došlo k větší otevřenosti, komunikaci, sblížení. Obecně se vztahy přetavily z povrchnější roviny do hlubší. Díky tomu, že leccos více oceňujeme a prožíváme. Třeba kontakt, sdílení, volný pohyb. Pokud jde o rodinu, došlo k jejímu stmelení a posílení. Lidé začali dohromady dělat věci, které by jindy zažívali zvlášť. Začali spolu objevovat a sdílet obyčejnost lidského života, chodit na procházky... A to právě i vlivem ztráty vnějších zdrojů. Zároveň ale



Miroslava Pešlová

klinická psycholožka (46)

Vystudovala psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

Má atestaci z klinické psychologie a pětiletý výcvik v systemické terapii Umění terapie.

Pracovala v ambulanci klinického psychologa v Mostě a jako klinická psycholožka na dětské neurologii ve Fakultní nemocnici Motol. Působila rovněž v Psychiatrické léčebně v Horních Beřkovicích na mužském oddělení závislostí.

V Neo centru a v rámci soukromé praxe vykonává individuální, párovou a rodinnou terapii. Zaměřuje se na psychosomatickou problematiku, na klientelu s úzkostnými a depresivními stavy, partnerské problémy, na zvládání nejrůznějších emočních stavů.

Ráda čte, pracuje na zahradě, hraje na klavír, sportuje.

Má syna (13) a dceru (10).

lžou, že nebude. Děsí je stesk jejich dítěte, často i jejich vlastní. Chtějí mu pomoci od negativních emocí a dělají to v dobré víře, protože se té emoce obávají a nepřijali ji do života. Normalizujeme tedy negativní emoce jako součást života, pak nás nebudou tolik děsit. Zpátky k příkladu. Na otázku dítěte, co když se mi bude stýskat, je rodičovská odpověď „možná ano, protože každému se někdy zasteskne, někdy i mně, a tak si vezmeš medvídka a ono to zase přejde“ reálnější, protože učí dítě zvládat situaci a neděsit se postesknutí si. Tedy v rámci případné podzimní vlny se „potřebuji připravit“ na co? Když to přijde, že budeme naštvání, zlostní, plačtiví, nebudeme moci, budeme zažívat...? Ano, když jsme v takové náročné situaci, cítíme tyto emoce, protože nám v ní není dobře. Ale už umíme mnohem více díky naší zkušenosti s těmito emocemi pracovat, zvládat těžké, a když bude potřeba, budeme to dělat zase. A tak jsme mnohem silnější, než si myslíme. Pravdou je, že tomuto těžení z vlastní zkušenosti se teprve učíme a učení probíhá v čase.

Jak se doba covidová odrazila na dětech?

Odstavením do domácího prostředí jsem u svých dětských klientů, se kterými jsem pracovala na zvládání úzkostných situací ve školním prostředí například při prezentacích, vnímala, že se také „zabydli“ a návrat do školy pro ně představoval zvýšenou zátěž, i když jim kontakty chyběly a těšili se na vrstevníky.

Ve škole jsou vystavováni náročným situacím, které se učí zvládat, trénují se tak a posilují sebe sama. Když byly děti doma a nemohly „trénovat“, úzkostně stavy se vrátily zpět. Narostly u nich úzkosti z izolace, z budoucnosti, z nejistoty, která prosakovala všude kolem. Byl znát vliv rodinného systému. Když se rodiče se situací poprali, byli schopni i podobně podpořit své děti. Pokud byli velmi vystrašení, tedy zahlceni vlastním strachem, nemohli svým potomkům onu potřebnou podporu dát, neboť „sami neměli dost“. Pro tyto děti to pak bylo mnohem náročnější.

Co s tím?

Dítě bude jistější, když uvidí, že rodič zvládá žít s nejistotou. Dokáže o tom mluvit, ale také umí naslouchat a hovořit s dítětem a neodhání ho, ať si svých pocitů nevšímá nebo že neexistují. Měl by dítěti ukazovat, jak žije obyčejně ze dne na den a že mu v tom pomáhá držet se určitého režimu. Že ukrajováním toho pevného se i on stává pevnějším a jistějším.

Dá se odhadnout, co si děti ponesou do budoucna?

To je velmi individuální. Jde o obrovskou zkušenost, která se může vytežit v zisk, anebo povede k větší izolaci, zhoršení sociálních vztahů, závislosti na sociálních sítích. Když začala pandemie, napadalo mě, že bude vytahovat to nejhorší v nás, a teď mě těší odpověď, že vytahuje i to dobré. Síly jsou vyrovnány. ●

vaclava.blahovcova@mafra.cz

INZERCE ▼

kvůli napětí způsobenému covidem leckde vybulblaly na povrch partnerské problémy. Ovšem řekla bych, že převážně došlo k funkčnímu posílení rodiny, k instinktivnímu semknutí jejích členů, aby zvládli ohrožení v podobě pandemie.

Náročnou situaci jste musela řešit i vy a vaše rodina. Co vám pomáhalo?

Soudržnost a režim. Dopoledne probíhala online výuka, vaření, oběd, odpoledne nějaký společný program, úkoly. Ukotvení v pravidelnosti, ve které byla také útěcha, že máme stabilizační bod. Nainstalovali jsme si do mobilů chatovací aplikaci, aby děti byly v kontaktu s kamarády a spolužáky. Já osobně jsem měla prostor na usebrání, četla jsem si, sportovala, mohla jsem dělat činnosti, na které normálně nemám příliš času.

Jak probíhala psychotherapeutická sezení v čase lockdownu? Pustila jste se do terapií online?

Pracovala jsem online, nejdříve s dospělými, pak i se staršími dětmi. Takže i mě osobně v tomto doba covidová ovlivnila – umožnila mi zdokonalit se v IT technologiích a zároveň být pracovně pružnější. Jak ale nedávno došlo k uvolnění situace a klienti si mohli vybrat mezi osobní a online terapií, volili si prezenční možnost setkávání. Je přece jenom příjemnější. Nicméně i nadále funguji online.

Má smysl psychicky se připravit na eventuální příchod podzimní vlny koronaviru?

Začnu oklikou. Rodiče například mají obavu, že se dítěti bude stýskat na tábore, a tak mu