



Jsme parta 8 laborantů a 2 pracovníků VŠ a umíme pořádně zabrat

Od potvrzení prvních případů koronavirové nákazy v ČR, kdy se počty vyhodnocených vzorků denně pohybovaly v trojčíferných číslech kolem 200, se nyní blížíme bilanci přesahující 8000. Na této skutečnosti se k 8. dubnu podílí celkem 83 laboratorů po celé republice. V polovině března se k nim přidala i veleslavínská laboratoř SYNLAB Cube, která se momentálně nachází na předních příčkách počtu zpracovaných vzorků koronavirové denně. Jedné z jejich laborantek, Michaely Kavanové, DiS., jsem se ptala, co všechno obnáší práce v první linii, při níž je kontakt s Covidem-19 nevyhnutelnou součástí.

Napadlo vás někdy, že budete pracovat v tzv. první linii během pandemie?

Že bych někdy mohla být v první linii jsem věděla, už když jsem se hlásila na zdravotní školu. Byl to i jeden z důvodů – pomáhat lidem, ale nepočítala jsem s pandemií takového rázu. Hned po ukázkách o situaci v Itálii jsem si byla jistá, že budu zpracovávat vzorky na vyšetření Covid-19. SYNLAB je velká laboratoř, která si takový přísun vzorků, respektive peněz, nenechá ujít, a jako největší oddělení molekulární diagnostiky v ČR ke zpracování máme kapacitu.

Jak byste shrnula roli laborantů? V pandemické situaci i mimo ni.

Laborantská práce je nedílnou součástí pro testování v dobách jakékoli pandemie. Bez ní by neexistovaly výsledky, zda jsou vyšetřeni na vir pozitivní, nebo negativní. Stejně tak jsou laboranti nezbytní i mimo pandemii a mělo by se začít mluvit o jejich nedostatku. Veřejnost by měla být více informována, co se děje s jejich vzorky po návštěvě lékaře.

Jak se liší váš momentální pracovní den od doby před koronavirovou pandemií?

Normálně pracuji od 7:30 do 15:30. Práce laboranta na molekulární detekci patogenů je celkem náročná. Naše oddělení se skládá ze tří odborných bloků a každý z nich přijímá jiné druhy vzorků, takže je celkem logické, že v jednom člověku se to zvládnout nedá. I v normálním režimu jsme natolik vytížení, že je potřeba minimálně čtyři laboranty, abychom vše v klidu zvládli a mohli si i dojít na oběd. Kvůli volnému víkendům musí v pátek zůstat jeden laborant déle a zajistit příjem vzorků, případně zpracování tzv. STATIM (k okamžitému zpracování), což může



I v krizovém stavu dobrá nálada pomáhá.

Foto archiv

znamenat i 4 hodiny práce navíc.

V režimu Covid-19 pracujeme včetně sobot a nedělí a pracovní doba se střídá. První skupina pracuje od 6:30 až do 15:30, druhá od 13:30 až do 22:00. Ti, na které připadne delší směna, mají následující den volno, aby si odpočinuli. SYNLAB Cube je na předních příčkách v počtu zpracovaných vzorků Covidu-19. Za den zvládneme i 700 kusů. Naše parta se skládá z 8 laborantů, tedy 2x tolik v porovnání s běžným chodem, a 2 VŠ pracovníků, a umíme zabrat.

Je možné zpracovat vzorky Covidu-19 bez lidského faktoru?

V našem případě, což je zmiňovaná molekulární diagnostika, která zkoumá přítomnost DNA či RNA (ribonukleová kyselina) daného patogenu

z lidského vzorku, je lidský faktor bezesporu potřeba. V případě Covidu-19 je nositelkou genetické informace právě RNA.

Nejdříve musí vzorek projít příjmem, což je čistě administrativní. Následuje zapsání do LIS (laboratorního informačního systému), kde je mu přidělen číselný kód, který jej doprovází od počátku procesu až po výsledek. Do mých rukou, jako laboranta s atestací, se dostane pouze ten vzorek. Nejdříve jej musím připravit k izolaci RNA daného viru. To znamená, že musím vzorek ručně zpracovat podle vnitřních doporučených předpisů, tzv. pracovních instrukcí, a pak ho přenést do izolačního stroje, který je naprogramovaný tak, aby virovou RNA izoloval. Následuje detekční postup po-

mocí real time PCR (polymerázová řetězová reakce), která zkoumá přítomnost dané virové sekvence RNA u konkrétního vzorku. Výsledek se hodnotí na základě kalibrační křivky, pokud je rovná, tak je vzorek negativní, pokud esovitá, tak pozitivní. V dnešní době jsme schopni izolovat RNA i ruční metodou, což má velký úspěch, protože jsme rychlejší než ten stroj (smích). Takže ano, laborant musí být vždy přítomen. Přístroj mu pouze pomáhá v některých případech usnadnit procesy.

Zmiňovala jste, že teď za den zvládnete zpracovat i 700 vzorků. Bylo to tak od začátku?

V prvních dnech, kdy jsme si řekli „teď jsme připraveni na zpracování Covidu“, jsme vlastně připraveni nebyli. Ani jsme nevěděli, kolik vzorků nám má přijít. Původní představa byla, že denně zpracujeme 200 vzorků. V dalších dnech bohužel přestali fungovat stroje z přetížení.

Jednou, kdy opravdu došlo i na slzy, jsme přijali 1000 vzorků z různých LDN a nemocnic. Do toho jsme věděli, že všichni potřebují rychlý výsledek, ale zkrátka jsme neměli kapacitu strojů, abychom tento počet zvládli. Pracovní doba se nám protáhla do nočních hodin. Tuším, že jsem byla doma okolo půl jedné ráno s tím, že v 5 ráno jsem musela vstávat a jít znovu na noční, abychom se z toho počtu vzorků dostali.

Zaznamenáváte v současné době pokles/nárůst v počtu vzorků?

V týdnu od 6. do 12. dubna zaznamenáváme nižší počet. Především proto, že ÚVN (Ústřední vojenská nemocnice) rozjela tu super mašinu na 300 vzorků denně. Minulý týden to bylo jako na houpačce. Jeden den 300, druhý den 650. Teď se pohybujeme okolo 300-500 denně.

Myslíte si, že jsou v českých médiích vyzdvižovány ty pravé osobnosti, které bojují s pandemií?

Myslím si, že právě na laboranty se zapomíná. Samozřejmě, sestry musí pacientovi vzorek odebrat, to je jedna věc. Ale nikdo pak neví, co se s jeho vzorkem děje. Veřejnost netuší, že detekčních kitů (souprav nutných k vyšetření virové sekvence Covidu-19) je nedostatek a laboratoře se předhánají, která víc připlatí. Mrzí mě, že lidé nevědí, co my, jako laboranti, musíme se vzorkem všechno dělat, abychom jim poskytli výsledek.

ELIŠKA ERBANOVA

Editorial

Milí čtenáři a čtenářky,

Vítám vás u druhého karanténního vydání časopisu Fleš.

I přes stále trvající nelehkou situaci vám opět nabídneme číslo s rozmanitým obsahem, od textů věnujících se situaci v regionech, zajímavých rozhovorů, knižních recenzí až po fejeton.

Číslo otvíráme informacemi o aktuálním dění v zahraničí s dnešním datem a zprávou o tom, co se v době karanténních opatření děje na vysokoškolských kolejích. Přinášíme regionální informace o spolupráci pardubické univerzity s místní nemocnicí při testování pacientů na koronavirus, pohled na dobrovolnictví v plzeňském kraji a článek popisující situaci ve středočeském Kolíně. Pro milovníky literatury tu máme 4 tipy na zajímavou četbu různých žánrů, od psychologického rozjímání nad smyslem života s Viktorem Franklem po ochutnávku z literatury faktu Rozpojené státy novináře Martina Řezníčka o americké společnosti. Naši sportovní redaktori udělali rozhovor s komentátorem Jaromírem Bosákem a nakonec se můžete pobavit fejetonem na téma Vysloužila baletka.

Děkujeme, že nám zachováte přízeň i v takto nepříznivé situaci, a přejeme příjemné čtení,

VAŠE REDAKCE A ŠÁRKA VLASÁKOVÁ

Počet obětí tragické střelby v Kanadě stoupl

Číslo zabitých v Novém Skotsku vzrostlo z původních devatenácti na třiatdvacet. Motiv útoku policie doposud neurčila, ale prošetřuje i verzi, že útočník mohl být motivovaný současnou situací týkající se koronaviru. Kanadská policie očekává, že počet obětí ještě poroste, jelikož útočník řádl na 16 různých místech, které teď aktivně prohledávají. Jedná se i o podpálené budovy, což práci kriminalistů stěžuje.

Gabriel Wortman, který pracoval jako zubní technik (51), začal své víце než třináctihodinové řádění v sobotu večer, kolem 22.30 hodiny místního času v domě v Portapique. Zemřel v neděli v poledne u benzínové pumpy při konfrontaci s policií. Wortman se podle úřadu s největší pravděpodobností na svůj čin připravil. To potvrzuje i fakt, že byl převlečen za policistu a své vozidlo upravil tak, aby připomínalo to policejní. První obětí byla policejní veteránka konstábl Heidi Stevenson.

Mezi zabitě patřily také zdravotní asistentka Heather O'Brien, těhotná zdravotní sestra Kristen Beaton, nebo učitelka z místní základní školy Lisa McCully. Nejmladší obětí bylo 17 let. Wortman většinu svých cílů znal. Jeden z policistů, konstábl Chad Morrison, byl zraněn, ale jeho stav je stabilní a zotavuje se. Policie v úterý uvedla, že mají zprávy o dalších zraněných, avšak více informací do uzávěrky tohoto čísla neuvedla.

KATARÍNA KOVAROVIČOVÁ

Na předměstích Paříže pokračují střety mezi místními a policisty

Již čtvrtou noc v řadě se pořádkové jednotky střetly s převážně mladými muži, kteří zapalují koše a hází na policejní jednotky dělobuchy, informovala 22. dubna agentura AFP. Série nepokojů započala na předměstí Villeneuve-La-Garenne jako důsledek sobotní srážky motocyklisty s policejním vozem. Výtržnosti se od noci na neděli šíří do dalších pařížských periferií. V noci na pondělí se přidalo Aul-

nay-sous-Bois, v noci na úterý Asnières-sur-Seine a Saint-Denis a v noci na středu Nanterre a Clichy. Policie však hlásí ojedinělé incidenty i z dalších předměstí.

První nepokoje vypukly ze soboty na neděli ve Villeneuve-La-Garenne jako důsledek dopravní nehody třicetiletého motorkáře, který se vážně zranil při nárazu do otevřených dveří neoznačeného policejního vozu.

Podle svědectví některých místních obyvatel sdílených na twitteru otevřeli policisté dveře záměrně, aby motocyklistu zastavili. Policie to popírá a vysvětluje, že chtěla jezdecke bez helmy jedoucího vysokou rychlostí zastavit a zkontrolovat. Incident už vyšetřuje policejní inspekce. Podle agentury AFP první výsledky šetření ukazují, že se motorkář pokoušel policejní vůz nejdříve předjet zleva a pak v rozporu

s předpisy zprava. Narazil při tom do otevřených dveří u spolujezdyce.

Na sídlištích na okrajích velkých měst dlouhodobě plane hněv způsobený sociální a ekonomickou nespokojeností. V roce 2005 vyvolala třídní denní nepokoje smrt dvou chlapců, kteří se při úprku před policií schovali do transformátoru.

DAVID SEBÍN



Foto archiv

Tisknu, tiskneš, tiskneme

Ve chvíli, kdy celá Česká republika šila roušky, se na Facebooku objevil příspěvek od Michaela Coubala uvedený slovy: „Čau lidi, já sice šít neumím, ale umím tisknout.“ V celém facebookovém statusu představil svou myšlenku, jak s kamarádem začali tisknout respirátory na 3D tiskárnách. Od počátku této iniciativy v první polovině dubna, kdy na čtyřech tiskárnách dokázali vyrobit až 35 kusů denně, uběhl měsíc a v Kolíně se v průběhu této doby zformovala skupina s názvem Tisknu pro Kolín.

Na začátku iniciativy stál Michael Coubal s Davidem Kopeckým. Facebookového příspěvku, ve kterém Coubal prosil o pomoc s filtry do respirátorů, si všiml kolínský fotograf Jan Strnad. Coubalův nápad byl použit nano-filtr a HEPA filtr, který se používá ve vysavačích. „HEPA filtr jsme ještě vy-

bavili látkou z nanovláken. Plast zalakujeme, aby byl opravdu neprodyšný, a dovnitř dáváme gumové těsnění, aby měla maska kontakt s tváří,“ řekl Kopecký. „Chtěli jsme zajistit potřebnou ochranu dýchacích cest v době nedostatku ochranných pomůcek,“ napsal Strnad. „K ověření našich myšlenek a finalizaci návrhu jsme použili naše osobní kontakty a dobrou vůli několika odborníků z řad AV ČR, nemocnic nebo průmyslu,“ dodal.

Společně s dalšími dobrovolníky vytvořili návrh a prototypy masky s výměnnými filtry a začali rozdávat vyrobené ochranné prostředky. Přestože na výrobu ochranných pomůcek přispělo několik firem, které dodaly materiál do tiskáren či pomohly s řezáním plexiskla, tiskaři tisknou ze svých vlastních materiálů a na vlastní náklady. Z výroby respirátorů se po nece-

lých čtrnácti dnech stala výroba ochranných štítů, které skupina distribuuje po kolínském okrese. Štíty v kombinaci s rouškou využijí lékaři, zubaři i další lidé, kde je ochrana nutná. Část také dostali dobrovolníci, kteří rozdávají v Kolíně dezinfekce. K 15. dubnu zkompletovali dobrovolníci 1000 kusů ochranných štítů. Podle Michaela Coubala to „není ideální, ale pořád lepší než drátem do oka“.

S tiskem pomůcek ale nekončí. Po prohlášení vlády o rozvolňování ochranných opatření se začali ozývat další zájemci o tento nedostatkový materiál. V současné době skupina spolupracuje s vedením města, které disponuje informacemi o dalších institucích, které by jejich pomoc potřebovaly. Zároveň skupina pracuje na vývoji nového respirátoru. KATEŘINA NĚMCOVÁ

Rozpory mezi Katalánskem a Španělskem nezměnil ani koronavirus

Španělské království je druhou zemí v Evropě nejhůře zasaženou koronavirem. O tom, jak vypadá situace v Katalánsku, nejhůře zasaženém regionu po hlavním městě Madridu, jsem mluvila s bývalou zdravotní sestrou Rosettou Brandsma z Girony, kterou znám již 20 let. Se svým přítelem patří do rizikové skupiny seniorů nad 70 let. Katalánsko v době tohoto rozhovoru evidovalo více než 35 tisíc případů nákazy Covid-19 a více než 3 a půl tisíce mrtvých. Celé Španělsko pak hlásilo přes 172 tisíc případů a přes 18 tisíc úmrtí.

Jaká jsou v současné době opatření?
Myslím, že jsou velmi podobná, jako máte v Česku. Neměli bychom v podstatě vycházet ven, jen na nejnějnější nákupy, na které smí jít jen jeden člověk. Je doporučováno, aby chodila stále ta samá osoba. Otevřené jsou jen nezákladnější obchody, vše ostatní je zavřené. Nejhorší bylo, že předtím, než platil zákaz vycházení a cestování, lidé z Madridu a Barcelony se rozjeli do okolí, menších měst a vesnic, a tak se virus hodně rozšířil. Nyní ale počty nově nakažených trochu klesají.

Fungují u vás také online obchody s jídlem? Roznáší vám například nákupy dobrovolníci?

Ano, tyto možnosti jsou. Máme ale výhodu, že tu máme mnoho malých obchodů, kde je prakticky nulová koncentrace kupujících, a navíc uvnitř nesmí být najednou víc lidí. Jeden takový máme rovnou v ulici, proto nákupy potravin nevidíme jako velké ri-

ziko, pokud se dodržují všechna nařízení a doporučení.

A co situace v nemocnicích?

Na té se aktuálně projevují škrtky v rozpočtu na zdravotní péči, které státní posledních osm let prováděl. Je nedostatek zaměstnanců i materiálů. Stát udělal ze soukromých nemocnic veřejné a některé hotely začal přetvářet na nemocnice pro lehčí případy, aby tak ulevil přeplněné lůžkové kapacitě.

Celý život jsi pracovala jako zdravotní sestra. Jak současnou situaci vnímáš?

Upřímně, je to těžké. První dva týdny jsem v podstatě pobřežela. Je hrozně frustrující, že jim nemohu pomoci. **Máš stále kontakty na kolegyně pracující v nemocnicích? Máš informace, jak to zvládají?**

Jsem s nimi v kontaktu. Je neuvěřitelné, jak situaci v gironské nemocnici s pomocí lidí zvládli. Nemocnici přerorganizovali, oddělili například úplně dětské oddělení a původní počet 15 lůžek intenzivní péče se jim podařilo navýšit na 40. Lidé začali šít a dovážet do nemocnic roušky a ochranné obleky. Dokonce nemocnice dostala 10 počítačů a tabletů, takže lékaři mohou být v kontaktu se svými rodinami a stejně tak i pacienti mohou dát vědět svým blízkým, že jsou v pořádku, nebo se s nimi rozloučit.

Jak jsou na tom tvé bývalé kolegyně a sestřičky v nemocnicích?

Pracují do vyčerpání. Zejména první dva týdny byly kritické. Několik sester si dokonce pronajalo společný byt, ve kterém spolu bydlí, aby se ne-

vracely k rodinám a nemoc tak dále nešířily. Do práce musely i sestřičky z důchodu pod 70 let. Mně je bohužel už 73 a zapojit se nemohu. Nyní to ale naštěstí vypadá, že se situace trochu uklidňuje a že to nejhorší již mají za sebou.

Jakým způsobem se chráníte doma? Jste oba dva s přítelem v rizikové skupině.

Dodržujeme nařízení, nosíme roušky, jíme zdravě a víc vitaminů. Vše dezinfikujeme a celkově víc dbáme na hygienu. Naštěstí i úklidová firma, která nám čistí bytový dům, chodby, zabraňuje a výtah dezinfikuje.

Je pro vás karanténa náročná, zvládáte izolaci?

Řekla bych, že ji zvládáme docela dobře. Máme víc času na čtení, kreslení, díváme se spolu na filmy, jsme v kontaktu s příbuznými. Musíme si zachovat alespoň trochu optimismu a hledat to dobré – máme víc času být spolu a mluvit spolu, a to je důležité.

Jak vypadají v současné době vztahy mezi Španělskem a Katalánskem? Je stále patrné napětí?

Ano. Jen pár dní předtím, než byl vyhlášen zákaz vycházení na území celého Španělska, žádalo o izolaci Katalánsko, jelikož v té době situaci nikdo neřešil. Tomu ale samozřejmě politici nevyhověli, protože to vláda vnímala jako další pokus o osamotnění, a ne jako žádost o nouzové opatření. Napětí je stále znatelné, je to stav, který trvá již desítky let, a ani krizová situace na něm nic nezměnila.

TEREZA KOUDELOVÁ

Šití roušek je stále potřeba. Bohužel

Když ráno zazvoní telefon, nenechávám ho dlouho vyzvánět. Už na něj dávno čekám. Je karanténa a já nic lepšího na práci nemám. Volají mě na centrálu, mají pro mě práci. Jako obvykle nasedám do auta a vydávám se rozvézt to, co je potřeba. Pověstinou látky na šití roušek nebo šicí stroje určené k opravě, jindy na 3D tiskárně vytisknuté ochranné štíty, láhve s dezinfekcí. I takřka šest týdnů po vyhlášení nouzového stavu totiž tahle práce zůstává na nás, dobrovolnicích klatovské ADRY.

Stále totiž v řadě místních ordinací, domovů pro seniory nebo dětských domovů chybí ochranné prostředky, jakkoliv se s nimi jezdí ministři fotit na letiště. A tak po okolí sháníme vhodné látky, ty necháváme nařezat, desinfikujeme a předáváme našim šičkám, hotové roušky opět desinfikujeme a rozvážíme po místních sociálních zařízeních.

Vše teď už běží jako dobře promazaný stroj, už to takhle běží déle než

měsíc. Dobrovolníci, kteří se do pomáhání pustili s nevídaným odhodláním, začínají pociťovat únavu, mnohem více ji ale patrně cítí místní podniky i soukromníci, se kterými ADRA při organizování této pomoci spolupracuje. Zatímco ještě nedávno se s námi při předávání zásilek nadšeně fotili, nyní stále častěji hledíme do jejich ustaraných tváří a od dalších a dalších slýcháme, že šlo tentokrát o poslední dávku.

Konec bezpečnostních opatření je v nedohlednu a už teď je jasné, že i je po letech prosperity čeká složitější doba a kohouty se utahují. A stejně jako před měsícem nikdo nevěděl, kde sehnat roušku nebo paracetamol, nevědí teď firmy, podnikatelé a řemeslníci, jaké podpory se jim od státu dostane v nadcházející krizi. Doufejme, že česká vláda tentokrát už nenechá řešení problému na zlatých českých ručičkách. Když totiž nejsou roušky, Češi už si je nakonec ušijí. Co ale až budou pracovní místa?

Nemocnici v Pardubicích pomáhá v testování univerzita, zapojují se i studenti

Pardubická nemocnice je jedno ze dvou pracovišť v Pardubickém kraji, kde probíhá testování na nemoc COVID-19. Na místní univerzitě na Fakultě chemicko-technologické mají laboratoře i kapacitu, a proto se rozhodli s testováním pomoci. „Univerzita funguje jako odloučené pracoviště nemocnice, z ní jsou nám transportovány vzorky na analýzu,“ uvádí doktorka Barbora Jankovičová, která se na testování podílí. Také uvádí, že jejich laboratoře jsou schopny prověřit až 50 odebraných vzorků denně.

Spolupráce začala už více než před měsícem, kdy nemocnice oslovila univerzitní pracovníky. První testování mohlo ale začít až před necelými dvěma týdny, protože Univerzita Pardubice musela v spolupráci s nemocnicí vyřešit rozsah spolupráce, navrhnout a otestovat vhodnou metodiku a v neposlední řadě zajistit proškolený pracovní tým a prostory splňující bezpeč-

nostní kritéria pro tento typ analýz. Po kontrolním měření reálných vzorků pak mohli univerzitní pracovníci začít s opravdovým testováním.

Vzhledem k tomu, že se jedná o univerzitu, tak se do práce zapojují i někteří postgraduální studenti oboru analytická chemie z Katedry biologických a biochemických věd. Testování potom provádí dva týmy, ve kterých je student, akademický pracovník a laborant. Podle doktorky Jankovičové se nemocnice zaručila, že pro tento tým bude schopna opatřit respirátory FFP3, štíty, ústenky, rukavice a pláště.

Doktorka Jankovičová také objasňuje základní princip testování vzorků. „V prvním kroku je potřeba izolovat virovou RNA, která je následně převedena na DNA, jejíž vybrané specifické úseky jsou namnoženy a detekovány metodou polymerázové řetězové reakce v reálném čase,“ vysvětluje.

BÁRA KOŠTÁLOVÁ

Redakce Fleše:
Držte se!

Koleje se přizpůsobují situaci

Stejně jako v mnoha jiných případech dopadla krize i na studenty, kteří během studia pobývají na kolejích univerzit. Mnoho z nich se po vyhlášení nouzového stavu vládou a vydání zákazu vstupovat do školních prostor rozhodlo vrátit zpátky domů.

Podle oficiálních dokumentů vydaných řediteli kolejí na UK a VŠE byly studentům nabídnuty tři možnosti, jak postupovat. Studenti mohli na kolejích v pokojích zůstat za nezměněných podmínek. Měli k dispozici i společné prostory, ovšem za zvýšených hygienických opatření a jejich dodržování. V případě, že chtěl student nebo studentka svůj pobyt ukončit, nebyly jim účtovány dodatečné poplatky a jistina se vrátila v plné výši. Třetí možností, jak mohli studenti nastatou situaci vyřešit, bylo zaplombování pokoje, kdy si své věci na pokoji bylo

možné ponechat. Pak platili jen 15 procent z původní ceny.

Vedení kolejí ČVUT se rozhodlo od prvního dubna 2020 plošně snížit cenu za ubytování o 50 procent pro všechny ubytované a zároveň umožnilo studentům a studentkám, v případě ukončení pobytu, rezervovat pokoj na další akademický rok 2020/2021. Zároveň byly vyčleněny ubytovací kapacity pro nakažené tak, aby nepřišli do kontaktu s ostatními.

Informace a vydaná opatření zveřejnilo vedení kolejí na svých webových stránkách. Někteří studenti si ale stěžují, že nebyli informováni dostatečně. Například studentka Univerzity Karlovy Bára Košťálová okomentovala přístup kolejí k informování studentů takto: „Vůbec nic nám nepřišlo, muse-la jsem si to zjišťovat všechno sama. Dost to nezvládli.“ MAREK MAČALA

Viktor Frankl: A přesto říci životu ano



Viktor Frankl.

Foto archiv

„Proč?“ ptáme se v reakci na skutečnosti, které nám nedávají smysl. „Proč se o tom vůbec hádají?“ vrtí možná někdo hlavou při sledování politiky. „Proč jsi nepřišel?“ chceme třeba vědět od přítele ve snaze pochopit jeho akce. Takové otázky ovšem směřujeme i na sebe. Člověk touží znát smysl toho, co dělá, co se mu děje a – pokud jdeme více do hloubky – své vlastní existence.

Z této potřeby vychází psychoterapeutická metoda logoterapie založená psychiatrem Viktorem Franklem. Smysl, logos, je podle něj základní pilíř lidského života, jelikož „kdo má ve svém životě nějaké proč, ten snese i každé jak“. Takovým „jak“ Viktora Frankla jsou tři roky, které strávil kvůli svému židovskému původu v koncentračních táborech. Principy logoterapie zformoval už před válkou, načež je zde na vlastní kůži tvrdě otesto-

val. A to sepsal v knize „A přesto říci životu ano“, která vyšla již v roce 1946 v nakladatelství Verlag Jugend & Volk ve Vídni. První český překlad publikovalo Karmelitánské nakladatelství v roce 2006.

Autor opakovaně zdůrazňuje, že koncentrační tábor neprožil jako psycholog a lékař, nýbrž jako průměrný vězeň. Kniha nevypráví velký heroický příběh, spíše se skládá ze spousty drobných etap a příhod člověka, který příliš nevyčníval ani postavením, ani činy. Přesto se jedná o knihu naprosto mimořádnou díky analytickému přístupu autora k událostem, kterých byl svědkem, a toho, co se odehrávalo v jeho nitru.

Koncentrační tábor je pro čtenáře, který nic takového neprožil, nespíš skoro abstraktní pojem nelidskosti. Frankl se ovšem skrze střípky „všedního života“ v lágru dokáže dostat

blíž, ukázat právě to lidské a komplexní. Odmítá černobílé vidění holokaustu a kolektivní vinu.

Naopak přichází s tvrzením, že na zemi existují pouze dvě rasy – slušní a neslušní. A žádná skupina není složena jen ze slušných nebo jen z neslušných. A stejně jako i ostatní teze v knize i tuto demonstruje na konkrétních příbězích z lágru.

Pozoruje reakce na krizovou situaci, všímá si obranných mechanismů, hledání i ztracení smyslu života. Kdo má nějaké proč... Spíš přežije i extrémní fyzické podmínky. Vůle žít se promítne i do fyzického stavu, stojí tedy za to se o svou duši starat.

V první řadě je důležité vidět před sebou nějaký cíl a zaměřit se na budoucnost, a zároveň si vážit své minulosti, je to jistá forma vlastnictví. Vlastnictví, které člověku zkrátka nejde vzít. Přináší i praktičtější rady – třeba

se co nejlépe starat o tělo. Funguje to totiž i naopak. Klíčové je ovšem přijetí zodpovědnosti, která vyplývá z jedinečnosti každého z nás. Váže nás třeba nenahraditelnost ve vztahu s rodinou, nebo započaté dílo, které nikdo jiný nemůže dokončit.

I v případě vnější nesvobody, „duchovní svoboda člověka, kterou mu nelze až do posledního dechu vzít, mu také až do posledního dechu dává příležitost uspořádat svůj život smyslupl-

ně.“ Tento citát dobře vystihuje celou knihu. Knihu, kterou může být bolestivě číst, popisuje děsivé výjevy. A ne pro každého je čtení o psychologii lidí v podmínkách, které jsou mu tak vzdálené.

A přesto se utrpení a nesvoboda v různých mírách a podobách v lidských životech stále objevují. Jak člověk reaguje na krizi? A jak se tím nechá strhnout? Nejsou tyto otázky stále aktuální? MICHAELA ŠEDINOVÁ

Deset důvodů, proč se mýlíme v pohledu na svět

„Zamyslete se nad dnešním světem. Války, násilí, přírodní katastrofy, katastrofy způsobené člověkem, korupce. Celkově je na tom náš svět špatně a máte pocit, že se vše jen pořád zhoršuje, že?“ Takto popisuje Hans Rosling ve své knize Faktomluva světónázor převládající u většiny západní populace a považuje ho za přehnaně stresující a zavádějící - věci jsou totiž mnohem lepší, než vypadají.

Většina populace se totiž nachází uprostřed příjmové škály, děti se očkují, dívky chodí do školy, většina rodin má 2 děti a celkově se vše rok co rok zlepšuje. Faktomluva je návod, jak náš dramatický pohled na svět, který je způsobený zkreslenými představami, nahradit zdravými názory založenými na faktech.

Podle Roslinga máme v mozku pevně zakódovány instinkty, které bývaly užitečné před tisíci lety pro přežití. Patří mezi ně instinkt negativity (více si všímáme negativních jevů), zobecnění (máme sklon vše kategorizovat a generalizovat), obviňování (hledáme viníky a nezajímají nás širší souvislosti), jedné perspektivy (nezajímáme se o jevy z více úhlů pohledu) a další. Právě kvůli nim je pro nás obtížné nekreslovat dění kolem nás. My se s ni-

mi však můžeme naučit pracovat a kontrolovat tak příjem dramatických událostí. To autor popisuje v deseti kapitolách zaměřených na fungování jednotlivých instinktů a v závěru knihy také uvádí, jak nejlépe veškeré zmíněné poznatky zahrnout do každodenního života.

Faktomluva je velmi inspirativní a pomáhá čtenářům zlepšit jejich pohled na dění kolem sebe praktickým vysvětlením, jak fungují myšlenková zkreslení lidí. Nejdůležitější je soustředit se na fakta a díky tomu zjistit, že je na tom celý svět mnohem lépe, než si myslíme.

Kniha nicméně nemaluje veškeré dění ve světě pouze na růžovo. Je zajímavé, že je zde popsáno pět globálních rizik, kterými je nutné se zabývat, protože mohou na jakkoli dlouhou dobu zastavit lidský pokrok. Jsou jimi klimatická změna, finanční kolaps, třetí světová válka, extrémní chudoba a shodou okolností také možnost zasažení světa globální pandemií – nějakým novým zákeřným druhem chřipky. Jako by autor viděl do budoucnosti. Faktomluva totiž vyšla v nakladatelství Jan Melvil publishing v roce 2018.

SANDRA SÝKOROVÁ

Recenze

Všechny sedmileté děti si zaslouží svého superhrdinu

„Člověk si přeje být milován. Nesplní-li se mu to, chce být obdivován, a nesplní-li se mu ani to, chce být obáván, v dalším případě nenáviděn a proklán. Člověk touží zanechat v lidech nějaký pocit, duše se bojí prázdnoty, chce kontakt za každou cenu.“

Švéd Fredrick Bauman je jedním z autorů, kterého mezi světové spisovatele vystřelilo hned jeho první dílo a nastavil tak sám sobě lafku velmi vysoko. Po jeho úspěšné prvotině Muž jménem Ove ale přišly další bestsellery – Tady byla Britt-Marie, Medvědin nebo Babička pozdravuje a omlouvá se – a autor tak znovu a znovu dokazuje svůj nepopíratelný vypravěčský talent. Knihy spojuje inteligentní humor s prvky jemnosti, laskavosti, srdečnosti a pochopení. Backman zobrazuje všechny tváře lidskosti, jeho příběhy se odehrávají ve světě kolem nás, postavy žijí s námi. Ani kniha Babička pozdravuje a omlouvá se, v Česku vydaná v roce 2015 v nakladatelství Host, není v tomto ohledu výjimkou. Novým prvkem je ovšem pohád-

kový svět dětské fantazie, který v knize dostává neobvyklý prostor. Autor ho nestaví do kontrastu s realitou, naopak ho s příběhem prolíná a tyto dvě sféry se navzájem doplňují.

Else je sedm, miluje Harryho Pottera a ostatní děti jí nerozumí. Ostatně ani ona jim. Domů se vrací s modřinami a špatnými vzpomínkami a jediným přítelem je jí babička, se kterou sdílí tajnou kouzelnou „říši před proutnutím“, kam mohou každý večer společně uprchnout a kde není normální nic a nikdo. Stejně jako na jejich pohádkové hrdiny čeká i Elsu vlastní dobrodružství, když jí babička pověří doručení několika dopisů. Ví jen to, že musí každému příjemci vyřídít, že ho babička pozdravuje a omlouvá se.

Backman se spíše než na vyvrcholení knihy zaměřuje na její průběh a před očima čtenáře příběh skládá do jemné mozaiky. Za zmínku stojí také detailně propracovaná psychika vedlejších postav. Za každou z nich se skrývá silný příběh a čtenář má možnost nahlédnout do jejich minulosti

a mít tak větší pochopení pro jejich nedostatky.

Příběhu se dá vytknout občasná nepřehlednost pohádkových částí a spletitost jmen, někdy jsem totiž musela horečně listovat o pár stran zpět, abych si ověřila, o kterou postavu se zrovna jedná. Počáteční líčení pohádkového světa se mi zprvu zdálo poněkud zdlouhavé a pro příběh nedůležité, autor mě ale s každou další kapitolou vyváděl z omylu, protože každé slovo později nabývalo nového významu. Říše fantazie dokresluje děj tak, jak by to obyčejný příběh nikdy nedokázal.

Knížka je jednou z těch, která v sobě skrývá víc, než se na první pohled může zdát. Přijmout lidi okolo nás takové, jací jsou, nemusí být vždy snadné. „Všechny sedmileté děti si zaslouží mít superhrdinu,“ píše Backman a svou knihou dokazuje, že takový superhrdina může nabývat mnoha různých podob.

BERTA SEDLÁČKOVÁ

Rozpojené státy v době předvolební kampaně

Podávat nezávislé a aktuální zprávy z politického centra nejsledovanější země současnosti. Moci pět let téměř dennodenně natáčet televizní reportáže z prostoru před Bílým domem, kde za vámi v Oválné pracovně nejmočnější člověk planety spolu se svými rádci určuje chod světových dějin. Na druhé straně ale také úkol přiblížit divákům příběhy Američanů, kteří, ač na jiné polokouli, řeší problémy nekvalitního vzdělávání svých dětí nebo špatného zdravotního systému, tedy potíže, jež trápí i většinu lidí celého tzv. prvního světa. Není asi většího snu, jehož by novinář mohl dosáhnout. Moderátorovi České televize Martinu Řezníčkovi se to mezi lety 2013 a 2017 povedlo a se čtenáři se o světél i stinné stránky svého pracovního pobytu v USA podělil v knize Rozpojené státy, která vyšla letos v polovině března.

Na jejím začátku narazíme na kratší část poukazující na významnou, ale zároveň často opomíjenou českou stopu v amerických dějinách. O úspěšném počínání Madeleine Albrightové, ať už při výkonu funkce velvyslankyně USA při OSN nebo v době, kdy plnila roli ministryně zahraničí Spojených států amerických, samozřejmě větší- nou dobře víme. Ale co ostatní, nemé-

ně úspěšní čeští, respektive českoslovenští rodáci? Plastický chirurg Bohdan Pomahač, nedávno zesnulý Král Šumavy Josef Hasil nebo veleúspěšný krejčí Martin Greenfield? I o těchto lidech, kteří se sice malým, ale přece výrazným písmem zapsali do moderních dějin Spojených států amerických, Martin Řezníček v první části knihy vypráví.

V té druhé se, jak již samotný název napovídá, věnuje faktu, že jsou v současné době Spojené státy rozdělené. „Donald Trump není ani tolik příčinou tohoto rozdělení, jako spíše důsledkem tektonických změn, které se v USA dějí v posledních několika dekadách,“ vyjádřil se ve své knize sám Martin Řezníček. Nutné je zároveň vzít v potaz, že od zvolení Donalda Trumpa 45. prezidentem USA uběhly téměř čtyři roky, a předvolební kampaně tak Spojené státy hýbe i v současnosti. Není proto vhodnější doba, kdy své názory a postřehy nabídnout čtenářům, než nyní, přesně půl roku před americkými prezidentskými volbami. Volbami, které do velké míry rozhodnou o tom, jakým směrem se bude jediná současná supervelmoc a s ní možná i celý západní svět v nejbližší době ubírat.

MAREK JAKŠÍČ

Nedá se určit, kdo udělal pro fotbal nejvíc. Ankety a pořadníky jsou mimo



Jaromír Umí.

Foto archiv

„Je psáno: ‚Nejen chlebem bude člověk živ, ale každým slovem vycházejícím z Božích úst.‘“

A jestli existují boží ústa komentátorská, jde bezpochyby o Roberta Zárubu a Jaromíra Bosáka. Oba studovali naši fakultu a oba na ní dnes učí. Právě s druhým jmenovaným jsme si pro vás připravili krátké interview.

Jak vypadá typický den Jaromíra Bosáka v netypické době?

Budíček 8:00 (zařídí kocour), po snídani práce pro Seznam Zprávy, kolem 13:30 hodinka a půl běhání a cvičení, střih a postprodukce Ušáku, pozdní oběd, následně práce na nové knize, odchod do postele kolem 02:00.

Komentátorem jste již pěknou řádku let, který tým, ať už na klubové úrovni či té mezinárodní, hrál nejlepší fotbal?

V různých fázích to byla Barcelona, Liverpool, Dortmund... nejraději ale vzpomínám na výkony českého národního týmu na ME 2004.

Dokázal byste vybrat tři osobnosti, které toho pro český fotbal udělaly nejvíce?

Takhle se to nedá určit. Znamenali víc Plánička, Bican a Masopust než Nedvěd, Rosický, Koller? Nebo Václav Ježek, Rudolf Vytlačil či Karel Brückner. V tomto smyslu jsou ankety či určení pořadí úplně mimo.

Všichni fanoušci fotbalu se letos těšili na EURO 2020, jenže to nám kvůli pandemii bylo posunuto o rok. Můžou nás tak těšit maximálně vzpomínky na již uběhlé turnaje. Vzpomenete si na svůj nejoblíbenější šampionát?

Určitě na už zmíněné ME 2004. Jen tomu chybělo finále, český národní

hrál v té době asi nejlepší fotbal na kontinentu.

Zatím jsme se ne bavili o české lize. Máte nějakou představu, jak postupovat? Vyřešit otázku pohárů a postupujících/sestupujících? Zamlouval by se vám nápad Jaroslava Starkey rozšířit ligu na 20 mužstev?

Žádné z probíraných řešení není spravedlivé, vždy někoho zvýhodní a jiného poškodí. Přesto je potřeba co nejrychleji jedno z nich vybrat, aby kluby a jejich pracovníci věděli, na čem jsou a na co se mají připravit. A Starkův návrh? Možná na něj do budoucna dojde, i když já bych plédoval pro první ligu o dvanácti týmech a hrát čtyřikrát každý s každým.

Vy jste také znám pro svou charitativní činnost v souvislosti s klubem Real TOP Praha. Ten je namíchaný z osobností kultury i sportu a nás by zajímalo, kdo je nejlepším fotbalistou? A kdo je nejlepší „desítka“?

Když přijdou Karel Poborský nebo Vladimír Šmicer či Marek Matějovský, tak máme slušnou desítku...

Závěrem nám dovolte otázku osobní, čím potěšit Míru Bosáka?

Otevřením restaurací, sportovišť, divadel atd. To by mě v této době potěšilo ze všeho nejvíce.

JAN PTAČEK A MARIAN ROLNÍK

Vysloužilá baletka

Dobrý den, je mi dvacet let a tři roky jsem vysloužilou baletkou. Vysloužilou baletkou jsem ode dne, kdy mě tak nazvala moje kamarádka, která má tuto hodnost o dva roky déle. I když se zřejmě ještě pořád vyvíjím (bohužel ne do výšky, ale do šířky), moje tělo už všechny ty ladné pohyby zapomnělo, celé se zkroutilo, ochablo a do toho mi začalo pravidelně hrozně praskat v kolenní, kyčle už jsou několik let zdeformované a nehty na nohou, tedy některé nehty, protože jeden mi zčernal a pak už nikdy nebyl jako dřív, mám velice podivné. To všechno jsou znaky vysloužilé baletky. Na rozdíl od Brada Pitta jsem nebyla sedm let v Tibetu, ale na baletním sále, s těmi profesionálními tyčemi, baletizolem, s drdůlkem na hlavě, v černém dresu a piškotech.

Přitom jsem nikdy nechtěla být baletkou. Nelíbily se mi nadýchané sukně, vážná hudba ani ladné pohyby. Ale mé mamince ano. A tak jsem v deseti letech přišla do malé baletní školy, s gymnastickou přípravou a má kariéra započala. Dejdřív byla hvězdná. Od prvních pokusů na volnosti jsme postupně přešli ke skokům, variacím, piruetám a mě to začalo bavit. Těch

sedm let jsem měla dokonalý přehled o sestavě sboru Národního divadla. Na YouTube jsem sjížděla všechna možná baletní představení, samozřejmě hlavně bolšoj tyjatr, ten echt balet.

Horší to bylo, když přišly špičky. Boty ze dřeva, do kterých nacpete nohu, pak si stoupnete a celá váha vám spočívá na jediném prstu. Bolí to. Bolí to, i když máte speciální chrániče, protože ty vám nohu odkrví, bolí to i bez nich, bolí vás puchýře, nehty, celá chodidla. Špičky mi zničily nehty, ale jelo se dál. Na soutěž, kde poslední místo ve skupinové sestavě přesvědčilo trenérku o tom, že už nikdy nepřijedeme. Na soustředění, kde mi kvůli mému stylu pohybu začali říkat Koloděj.

To se mi ta kariéra začala trochu hroutit, ale vyvážila to každoroční představení, kde jsem nejprve hrála Myšího krále v Louskáčkově, což byla role jako hrom, ovšem pro muže. Pak přišla role arabské tanečnice, měla jsem kostým z Národního, hedvábné kalhoty, které se mi nelíbily, a které se mi při představení pro seniory z domova důchodců roztrhly. Pak jsme měla naštěstí jenom ty nadýchané sukně, našité na korzet, ve kterém se tedy nedá vůbec dýchat, ale i tak to

stojí za to, i když mi z toho tekla krev z nosu. Švanda to byla. Všechna představení v Semaforu, tréninky, cesty z tréninků, nacvičování představení, i ten konec, kdy jsem se rozhodla v sedmácti letech odejít, protože jsem věděla, že už přerušuju. A lepší být vysloužilá než přesloužilá. Popravdě mi to moc nešlo.

Na špičkách mi to nešlo a nešly mi piruety. Tedy to, co dělá balet baletem. Tak jsem radši přejala tenhle titul, čestný titul, poněvadž mě zavazuje k pocitům nostalgie, když si strhnu nehet, k pocitům smutku, když vidím štíhlou baletku, a pocitům veselí, když si vzpomenu na kulišárny, které jsme s holkami prováděly. Třeba jsem celý trénink cvičila ve slunečních brýlích a tvrdila, že mám zánět spojivek, i když jsem žádný už dlouho neměla.

To ale není všechno. Vysloužilá baletka má také v popisu práce tvářit se skromně a zároveň hrdě, když někdo odhalí její slavnou minulost. To se pak všichni vyptávají, jaké to je a já říkám, že jsem nebyla opravdová baletka, že balet je moc krásný, a že fakt bolí.

Bolestivá krása. To je tedy balet. Potvrzuje vysloužilá baletka.

KRISTÝNA DVOULETÁ



Ilustrační foto.

Foto archiv

FLEŠ

Do čísla přispěli:

Kristýna Dvoulétá, Eliška Erbanová, Marek Jakšič, Bára Košťálová, Tereza Koudelová, Katarína Kovarovičová, Marek Máčala, Kateřina Němcová, Daniel Palát, Marián Rolník, David Sebiň, Berta Sedláčková, Sandra Sýkorová, Michaela Šedinová, Šárka Vlasáková