

Místo, kde se dotknete péče

7.11.2025 - | Městská část Praha 7

Čtyřicet procent Čechů nevěří, že může něco udělat pro zlepšení vztahů se svými blízkými. Ukázal to výzkum organizace MILA zaměřený na vztah Čechů 45+ s jejich rodiči. Zároveň si ale každý druhý z nás přeje, aby se o něj ve stáří postarala rodina doma. První interaktivní výstava o péči s názvem Institut blízkosti v Holešovické tržnici otevírá téma kvalitních vztahů jako předpokladu dobré péče.

Organizaci MILA jsem založila na základě vlastní dobrovolnické zkušenosti v domově seniorů. Několik let jsem tam každý pátek docházela za lidmi, kteří už měli většinu života za sebou. Pokaždé jsem vcházela s otázkou, jestli od minule někdo nezemřel. Otázkou, kterou si cestou do kanceláře běžně nepokládáte. I když já už dnes ano. Tiše mi proběhne hlavou každý den. Cestou do práce, při vítání se s rodinou nebo loučení s kamarády. Co když je to naposled? Depresivní je to jen zdánlivě. Ve skutečnosti mi totiž tahle zkušenost zásadně proměnila vnímání času a jeho hodnoty. Vzpomínám si na pana doktora Zemana, téměř stoletého pána, který se se mnou pokaždé loučil slovy: „Kdybych tady už příště nebyl, je to v pořádku.“ Jednou jsem otevřela dveře jeho pokoje a on už v něm opravdu nebyl.

Vzpomínám si i na paní Mílu, moji vůbec první klientku a časem i přítelkyni. Šestadevadesátiletá dáma. Bývalá modelka, kolegyně Adiny Mandlové. Žena, která na prahu devadesátky přišla o zrak, ale rozhodně ne o svůj humor a životní nadhled ani bystrou mysl. Ostatně i podle ní se tak trochu jmenuje organizace, kterou jsem v roce 2018 založila. Čas s Mílou mě totiž naučil, co je skutečná péče. Pochopila jsem díky ní, jak důležité je vnímat člověka závislého na péči jako jedinečnou osobnost, která má pořád svou důstojnost. Uvědomila jsem si díky ní, že nikdy není ztráta času hledat ten správný hrnek na kafe. Že má smysl přinést do postele první spadané kaštiny i studit za krkem sněhovou kouli člověka, který už roky nebyl venku, protože z jednoho i druhého máme dětskou radost v jakémkoliv věku. Díky Míle vím, že nalakovat červeně nehty nevidomé ženě není o výsledku, který neuvidí, ale o pocitu, že je pořád ženou, o kterou je pečováno. Vzpomínám také na dovolenou na Krétě, kde jsem Míle volala z pláže a nechávala ji přes telefon poslouchat moře, ke kterému už nikdy nepojede. Co když i já jsem u něj naposled? napadalo mě.

Vnímat naplno drobnosti každodenního života a vidět je jako zázrak je to nejvíc, co mě dobrovolnictví u seniorů naučilo. Uvědomila jsem si, že tou vůbec nejkrásnější součástí péče je přemýšlení nad tím, jak člověku, jehož život se odehrává na jedné jediné posteli, dopřát pocit, že pořád ještě žije, a ne jen přežívá.

Realita péče

Když jsem založila organizaci MILA, myslela jsem si, že právě tohle budeme pečovatele učit. Brzy mi ale došlo, že to není tak jednoduché. Ne proto, že by profesionální pečující o tento rozměr nestáli, ale proto, že na něj často nemají v běžném provozu čas ani energii. Jak říká moje kolegyně Karolína Puttová: „Od pečovatelů očekáváme, že se o naše blízké postarají lépe, než to dokážeme my sami. Naše očekávání jsou v pořádku, ale podmínky, které pečujícím nabízíme, tomu neodpovídají.“ Začalo nás zajímat, jaké podmínky pro pečovatele vlastně český systém nabízí. A proto jsme na toto téma udělali výzkum. Výsledky nejsou pozitivní, ale ani překvapující. Téměř 79 % pečovatelek a pečovatelů vnímá svou práci jako nedocenenou. Každý třetí má pocit, že si jeho práce neváží ani vlastní příbuzní. Čtyřicet procent pečovatelek a pečovatelů někdy pomyslelo na změnu práce.

V MILE spolupracujeme každý rok s deseti službami pro seniory z celé republiky. Dotkneme se tak

života 400 profesionálních pečujících a drtivá většina z nich jsou lidé, kteří si pečovatelskou práci vybrali s hlubokým přesvědčením o jejím smyslu. Jejich vyhoření a deziluze nejsou selháním jednotlivců, ale systému, který pro ně neumí vytvořit kvalitní pracovní zázemí. A bohužel také selhání společnosti, která si péči neváží. To se snažíme měnit. Proto pořádáme první interaktivní výstavu na téma péče a pracujeme na tom, aby se péče stala hodnotou české společnosti.

Péče se týká každého

Když se lidí zeptáte, co si představí pod pojmem pečování, zpravidla vyjmenují praktické úkony – jídlo, hygienu, nákupy, úklid. Jen málokdo na první dobrou zmíní naslouchání, společný čas nebo blízkost. Přitom právě blízkost patří k nejzákladnějším lidským potřebám. Lidé, kteří ji necítí, mají riziko předčasného úmrtí až o čtvrtinu vyšší. Proto na téma lidskosti a blízkosti cílíme i v naší osvětě, která je kreativní a snad i laskavá. Víme, že se lidé péči obávají. Víme, jak těžké je představit si sebe, své rodiče nebo partnery bezmocné. Ale také víme, že péče nemusí být jen zátěží. Může být i příležitostí. Příležitostí k zastavení a zamyšlení, k rozhodnutí se pro změnu nebo pojmenování hodnot, podle kterých žijeme. Příležitostí k blízkosti.

Poprvé jsem tohle téma pojmenovala v knize Hořím. Psala jsem ji hlavně pro sebe. Pochybovala jsem totiž v té době o smyslu své práce a potřebovala si připomenout, proč to všechno dělám. Rozhovory s pěti výjimečnými pečovatelkami a pečovateli o seniory, kteří vnímají svou práci jako dar a lidskost jako její podstatu, připomněly smysl péče nejen mně. Kniha se stala povinnou literaturou pro studenty ošetřovatelství na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy a její audioverze získala dvě ceny v anketě Audiokniha roku 2022. Potvrzeno. Má to smysl. A tak jsem napsala druhou knihu. Hladím. Ta se na téma péče dívá přes pět příběhů lidí, kteří s ním přicházejí do kontaktu i jinak než profesně. Péče je v Hladím spíš vědomý přístup k člověku a univerzální lidská zkušenost, jež má mnoho podob. Ať už ryze duchovní, jako ve vyprávění generální matky představené Kongregace Milosrdných sester svatého Karla Boromejského sestry Ancilly, nebo ryze humornou, jako v rozhovoru s Michaellem Třeštíkem. I tahle kniha uspěla. Potvrzeno podruhé. Opravdu to má smysl.

V roce 2024 jsme se stali charitativním partnerem 30. ročníku Letní filmové školy v Uherském Hradišti, kde jsme představili instalaci Obyčejný pokoj. Ta pomohla návštěvníkům přenést se do reality života těch, kteří žijí v domovech pro seniory. Více než tisíc lidí, kteří výstavu viděli, nám dodalo obrovskou motivaci a chuť pokračovat v tomhle druhu osvěty. Ve spolupráci s fotografem Benediktem Renčem vznikla série portrétů pečovatelek a pečovatelů, doplněná krátkými rozhovory o jejich práci. Tahle výstava putuje už více než rok po knihovnách v celé republice a viděly ji stovky lidí. Výstava se líbí a my dostáváme další pozitivní ohlasy. Pak nás oslovili lidé z haly 40 v Holešovické tržnici, kde sídlí Chemistry Gallery. A tak se stalo, že se na přelomu října a listopadu tenhle prostor změnil v Institut blízkosti – první interaktivní výstavu zaměřenou na péči. I tohle má smysl.

Jak výstava vypadá

Výstava vznikla ve spolupráci se scénografem Markem Cpinem, jedním z nejuznávanějších českých tvůrců. Je držitelem dvou Cen divadelní kritiky a má za sebou i nominace na Cenu Alfréda Radoka a Českého lva. Do prostoru pražské Chemistry Gallery umístil Marek Cpin šest nemocničních postelí, které proměnil v umělecké instalace. Každá svým osobitým způsobem zpracovává téma každodennosti, intimity i vzpomínek, které jsou mnohdy tím hlavním, co nám pomáhá i na nemocničním lůžku žít a nejen přežívat. „Do projektu jsem šel proto, že jsem sám v životě mnohokrát potřeboval péči a pomoc. Je to pro mě jeden ze základních smyslů života. Možná ten vůbec nejdůležitější. Výstavu jsme nechtěli pojmut edukativně, ale spíš jako prostor pro zastavení se, zamyšlení a také jako prostor pro vzájemné sdílení. Proto jsme s tématem péče pracovali pocitově, poeticky a s nadhledem,“ vysvětluje Marek Cpin.

Právě zastavení je klíčem, jak výstavu uchopit. Detaily z každodenního života i pocity lidí závislých na

péči se pak stávají příležitostí k položení si otázek, na které nejsme zvyklí, i ke změně přístupu k sobě samému a vztahům ve svém životě. Institut blízkosti ale nechce být univerzální poradnou pro řešení mezilidských vztahů. Nechce mentorovat, poučovat ani obviňovat společnost z nedostatečného vnímání tématu, které se dotýká doslova každého z nás. Institut blízkosti vytváří prostor. Prostor pro tiché setkání se sebou samým v míře, kterou si sami zvolíme. Závěrečná instalace výstavy pak pracuje s obrazem výtvarníka Kristofa Kintery a mantrou VŠECHNO JE JINAK, která připomíná, že jediné, co máme, je teď.

Ústředním prvkem výstavy je velký stůl v samém středu galerie. Návštěvníci se mohou stát součástí umělecké instalace a usednutím ke stolu symbolicky podpořit celospolečenskou potřebu většího sdílení a dialogu mezi lidmi. K rozhovorům u společného stolu vybízí i hra inspirovaná americkým psychologem Arthurem Aronem, který v 90. letech díky své studii prokázal, že série 36 otázek dokáže během 45 minut přivést i dva naprosté cizince k pocitu opravdové blízkosti. Podstatou celé výstavy je dobrovolnost.

Návštěvník si sám volí, jak hluboko se ponoří a jaké otázky sobě nebo druhým položí. Výstavu připravujeme s vědomím, že péče a vztahy nejsou jednoduché téma. Jsou dokonce to vůbec nejtěžší, co v životě řešíme. A naším cílem není návštěvníky děsit ani prohlubovat jejich pocit nejistoty. Je to přesně naopak. Volíme jemnou a kreativní cestu, díky níž se tématu dotknete v míře, kterou si zvolíte. Naše výstava není o bezmoci, již si s tématem péče často vybavíme jako první. Je o naději. Pomáhá uvědomit si, co všechno máme každý den k dispozici pro to, abychom složité témata, bez kterých se život neobejde, zvládali s větší lehkostí.

Pomoc pro ty, kdo ji potřebují

Měnit vnímání tématu péče a podpořit lidi v tom, aby si včas řekli o pomoc, je pro nás důležité. Proto bude součástí výstavy i odborná poradna. Každý den budou na místě profesionální sociální pracovníci a pracovnice, kteří budou zdarma radit všem, kdo téma péče ve svém životě řeší a mají s ním spojené nejrůznější otázky. Laskaví a empatičtí odborníci z organizací Pečovatelské centrum Praha 7, Opора Diakonie, Charita Praha-Holešovice, Elpida, Sue Ryder a Život 90 budou připraveni naslouchat i pomáhat s orientací v možnostech, jak o své blízké pečovat. „Pečujícím často chybějí informace, finance nebo síly bojovat s někdy neprostupným a nepřehledným systémem. Poradna je dokáže celou situaci provést, poradit jim a být tam pro ně, když to nejvíc potřebují,“ říká ke spolupráci vedoucí Poradny Pečovatelského centra Praha 7 Františka Dynková. O víkendech si pak návštěvníci budou moci vyzkoušet péči na vlastní kůži. Terapeutky ze společnosti Biorganica, které nám už řadu let pomáhají s workshopem smyslové stimulace, ukážou, jakou sílu má dotek a vůně a jak je využít v péči o své blízké.

Pozornost tomu, co lidé v souvislosti s péčí řeší, věnujeme dlouhodobě. Už v roce 2022 jsme pořádali sérii kulatých stolů, které facilitovala současná vládní zmocněnkyně pro lidská práva Klára Šimáčková Laurenčíková. O naší dlouhodobé spolupráci řekla: „Jsem ráda, že nás MILA svolává k tak zásadnímu tématu, jako je dostupná a kvalitní péče a podmínky pro ty, kdo ji vykonávají. Ve společnosti se totiž hýbe jen to, o čem si určitá část lidí myslí, že je to důležité a že na tom záleží.“ Bezmála osmdesát diskutujících z řad seniorů, profesionálních i domácích pečujících, studentů nebo třeba i politiků, spolu s námi hledalo odpovědi na otázky, jak zlepšit podmínky pro výkon pečovatelské profese. Zaznívala i řada problémů, které lidé pečující o své blízké musí řešit. „Když jsme konečně získali pomoc pečovatелů, babička je třeba i vyhnala. Řekla jim, že pomoc nepotřebuje.“ „S tátou jsme si vyměnili role, najednou jsem se starala já o něj. Provádět všechny ty intimní věci jako koupání, to bylo pro obě strany těžké.“ „Péče bychom potřebovali víc, ale bylo by to finančně mnohem náročnější.“

Na čem se ale všichni zúčastnění shodli, byl fakt, že je péče a lidé, kteří pečují, málo vidět a slyšet. Zvyšování povědomí o těchto tématech jsme zařadili mezi své priority. Vytvořili jsme například

komunikační manuál, který je zdarma dostupný všem, kdo chtějí o péči psát a informovat důstojně a s respektem. Nezobrazovat seniory jako homogenní skupinu, nepracovat pouze s negativními zprávami v souvislosti se stářím nebo vynechat obecné označení „babičky a dědečkové“ jsou jen příklady jednoduchých tipů, jak obraz stáří a péče postupně narovnávat. Dalším pomocníkem jsou fotografie, které téma zobrazují důstojně a realisticky. Jsou součástí první české veřejné fotobanky na toto téma, kterou jsme vytvořili. Je dostupná na našem webu www.mila.je a v plné verzi na mezinárodní platformě Pexels, kde má dnes přes čtyři miliony zobrazení a statisíce stažení po celém světě. A samozřejmě i umělecké ztvárnění tématu péče v rámci výstavy Institut blízkosti je dalším krokem ke změně.

Bára Poláková a doprovodný program

Institut blízkosti není jen umělecká instalace a odborná poradna. Připravili jsme i kulturní a doprovodný program, ve kterém se prolínají osobní příběhy, odborné vhledy i chvíle odpočinku. Odborný rozměr zastoupí docentka Iva Holmerová, přední česká expertka na Alzheimerovu nemoc. Kromě přednášky nabídne i prostor pro otázky – ať už se týkají nemoci samotné, nebo péče o blízké s touto diagnózou. O své vlastní zkušenosti s péčí se podělí i známé osobnosti. Herečka Petra Nesvačilová bude s humorem sobě vlastním vyprávět o péči o svého téměř stoletého dědečka. Olga Menzelová zase otevře téma doprovázení manžela Jiřího Menzela. Institut blízkosti bude místo, kam si můžete přijít odpočinout. Nabídneme vám kávu a necháme vás vnímat prostor. Když budete chtít, zaposloucháte se do čtení z knih Hořím a Hladím. O tenhle pečující zážitek se postarají herečky Pavla Beretová a Klára Melíšková nebo herec Jan Cina, který nápad literárních odpolední do institutu přinesl: „Vnímám tu výstavu nebo spíš projekt jako prostor, kde se lidé můžou setkat se vším, co k péči patří, a to velmi vřelou formou. Bude to barevné a kreativní. Tak přijďte!“ A pozvání přijměte také na benefiční akustický koncert Báry Polákové v pondělí 4. listopadu od 19:00. Vstupenky jsou už v prodeji v síti GoOut. A po koncertě vás čeká ještě komentovaná prohlídka výstavy.

Péče je riziko i dar

Toužíme po blízkosti, ale vyhýbáme se jí. Chceme prožívat závěr života doma, ale tvrdíme, že kvalitu vztahů s blízkými nemáme ve svých rukou. Podle OECD si dokonce tři čtvrtiny Čechů myslí, že se lidem nedá věřit. Jsme společností, ve které je zakořeněná nedůvěra a pocit bezmoci. Naše vztahy jsou často formální a my osamělí. A přesto patříme mezi dvacet nejšťastnějších zemí světa. Naučili jsme se měřit spokojenost materiálním zajištěním a pojítky s nejbližším rodinným kruhem. I když každé druhé manželství končí rozvodem, pomoc a podporu vždy nakonec hledáme u svých nejbližších. Prožíváme tak zajímavý rozpor.

Filozofka Alice Koubová, spoluautorka průvodního textu výstavy, k tomu říká: „Je jasné, před čím člověk utíká, když se ze vztahů stahuje. Utíká před zraňujícími vztahy, před bolestí od nejbližších osob, která je o to větší, o co víc se člověk otevře, důvěřuje, spolehne. Tuto stránku vztahů známe také všichni. A v lidských vztazích se tohoto rizika nezbavíme. Rozhodně se ho nezbavíme tak, že se ze vztahů stáhneme, abychom byli ochráněni. Tím totiž odmítneme nejen riziko, ale i životodárnost, nejen diskomfort, ale i jediný zdroj štěstí. Cesta, která má tedy smysl, je cesta uvnitř vztahů, v blízkosti druhých, která se přenáší přes konflikty tak, že v nich člověk odkrývá novou dimenzi sebe i druhých, že v nich uzrává. Péče tak není jenom prostor daru nebo povinnosti, ale také lidské individuace, stávání se sebou samým skrze vlastní zranění, proměnu skrze blízkost někoho, kdo je jiný než já a jako takový mi může nabídnout obohatit se, rozšířit svůj repertoár, nezamrznout. Vztahy, ze kterých umíme čerpat a v nichž se umíme bránit, je-li to potřeba, jsou ale zdrojem dokonce i zranění celé společnosti. Kultivovaná vztahová společnost nemá potřebu ubližovat zranitelným lidem, závidět těm, kteří něco dokázali, znemožnit vývoj těm, kteří touží jít dál. Pokud někde hledáme jádro demokracie, je to v tomto prostoru společnosti, ne v politických stranách a jejich bojích. Pojďme být političtí tím nejintimnějším způsobem.“

Co si odnést

V Praze 7 žiji deset let a vnímám ji jako městskou část, kde k sobě lidé mají blízko. Běžně se na ulici zdravím s lidmi, kteří prodávají v místních obchodech, je tady spousta skvělých podniků a organizací a nouze není ani o nejruznější sousedské akce. Institut blízkosti sem dokonale zapadá. Věřím, že v Praze 7 žije spousta lidí, kteří jsou vnímaví a ochotní pomáhat, jen někdy postrádají ten správný impulz. Přála bych si, aby jedním takovým impulzem byl Institut blízkosti. Abyste si z výstavy odnesli pocit, že má smysl věnovat pozornost každodenním maličkostem. A pokud potřebujete radu s péčí, abyste ji našli. A taky odvalu říct si o pomoc včas. Přála bych si, abyste z Institutu blízkosti odcházeli odpočinutí a s pocitem, že chcete víc pečovat o sebe i své vztahy. Těšíme se na vás.

→ První česká interaktivní výstava na téma péče Institut blízkosti probíhá od 24. října do 17. listopadu v Hale 40 v prostoru Chemistry Gallery v Holešovické tržnici. Výstava je zdarma a je otevřena každý všední den od 14.00 do 19.00, o víkendech od 11.00 do 19.00.

→ www.institutblizkosti.cz

→ www.mila.je

<https://www.praha7.cz/misto-kde-se-dotknete-pece>