

Absolventi Bez frází: Eliška Maixnerová

12.4.2024 - | Univerzita Palackého v Olomouci

Že napíšu knížku, jsem vůbec neplánovala. Jednoho dne jsem se probudila a začaly ke mně přicházet myšlenky. Sedla jsem si a psala, šlo to úplně samo. Sepsání knihy mi trvalo asi 10 hodin. Text jsem si po sobě ani nepřečetla a rovnou ho dala tatkově.

„Hele, Eli, to je skvělý. Nechceš to vydat? Já tě podpořím.“

Pocházím z badmintonové rodiny a i já se tomuto sportu věnuji. Dříve jsem aktivně hrála, teď hlavně trénuji. Už si nevzpomínám, jestli jsem tehdy byla ve druháku nebo ve třetáku na gymnáziu, když jsem šla na sportovní prohlídku. Tam sportovci běžně chodí. Mamka tehdy na chodbě jen letmo prohodila:

„To by se mi líbilo, když bys něco takového dělala.“

Tou větou zasela do mé hlavy první semínko zájmu o fyzioterapii. Propojení sportu se zdravím? Také se mi to líbilo. Do života mi pak ještě vstoupila kamarádka fyzioterapeutka, která mi pomáhala se zdravotními problémy. Pozorovala jsem ji při práci a rozhodla jsem se definitivně.

Půjdu do toho.

První tři roky jsem studovala v Praze na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Na magistra jsem dělala přijímačky tam a rovnou i do Olomouce. Tehdy se právě tyto dvě školy považovaly za nejlepší v oboru. Nevím, jak je to dnes. Pro mě to platí pořád.

Já se nedostala ani na jednu.

Nevadí, další rok to zkusím znova. Opět nic. Ale tentokrát jsem získala informaci, že moje kamarádka Eliška se do Olomouce dostala. A to měla jen o jeden bod více než já. Zkusila jsem odvolání a to klaplo. Vzali mě.

Kamarádka Eliška se dostala i na 2. lékařskou fakultu do Motola, ale já jsem se ji snažila motivovat, ať jde se mnou do Olomouce. I její rodina se ke mně přidala. Eliška nakonec souhlasila, do Olomouce jsme se vydaly společně. Hodně jsme toho prožily a staly se z nás nejbližší kamarádky.

Společně ještě s Ivčou.

Tu jsem zahlédla na jedné z přednášek a hned mě zaujala. „Co to je za člověka?“ řkala jsem si. Něčím přitahovala mou pozornost, nedokážu to popsat. Po výuce jsem ji zahlédla na tramvajové zastávce a vydala se za ní. Chvilí jsme si povídaly a Ivča se tak mimo řeči zmínila, že bydlí na kolejích. A že to není úplně ono. Já v té době měla na pokoji zrovna volné místo, nabídla jsem jí ho. Jen jsem ji upozornila na to, že je naše kolej pod kněžským seminářem. Že tam bydlí věřící. Ivče to nevadilo, naopak - byla nadšená.

Naše část koleje se jmenovala Domeček a to bylo úplně přesné. Náš Domeček pro mě skutečně představoval domov, kam jsem se ze školy vracela. A navíc jsem tu chvilku bydlela s Ivčou i s Eliškou, než jsme se společně přestěhovaly na byt. Vybudovaly jsme si moc krásné přátelství.

Ale pak Ivča zemřela.

Stalo se to před dvěma a půl lety na horách, nikdo pořádně neví proč. Byl to pro mě hrozně silný zážitek, pořád je to těžké. Smrt blízkého člověka je téma, kterému se lidé vyhýbají. Ale podle mě je potřeba o tom mluvit. Říct si, co se děje. Co se v pozůstalém odehrává.

Když se něco takového stane, člověk vůbec nemusí fungovat normálně. Já například nemohla koupit nic z internetu. Tři kliky a já to nedokázala. Teď mi to přijde neuvěřitelný, ale vím, že se to může stát.

Zažila jsem to.

Tento zážitek ve mně vyvolal zájem o emoce. Učím se, abych je v sobě nepotlačovala. Abych je správně ventilovala. Někdo se vypláče, někdo bouchá do polštáře. Každý to má jinak a všechno je v pohodě.

Já jsem třeba dřív nebrečela. Nešlo to. Když jsem se o Ivčině smrti dozvěděla, byla to ohromná bolest. Úplně mě to přemohlo. Brečela jsem před rodiči i před cizími lidmi. Brečela jsem pořád. A víte co?

Bylo mi to jedno.

Od té doby "doplakávám" to, co jsem si dřív nedovolila. Cítím se lépe, zdravěji. A z toho důvodu nese jedna z kapitol v mé knize název: „Mladý sportovče, je v pořádku plakat.“

Poznat sám sebe - tak vnímám své poslání. Své místo. Snažím se poznat sebe samu a pomáhám s tím i druhým. Skrz knížku, skrz lektorování a vedení trenérů v rámci Českého badmintonového svazu, skrz to, že teď na FTK také učím. Své studenty vedu k tomu, aby zjistili, co chtějí, co potřebují. A co ne.

I já si své místo musela najít. Ten rok po bakaláři jsem pracovala na ambulanci v Praze a zjistila jsem, že to není typ práce pro mě. Fyzioterapie je náročná, během dne se u mě vystříдалo třeba 16 lidí.

To je hrozně moc.

Navíc všichni přicházeli s problémy: „Tady mě to bolí. A tady taky. A víte, že se se mnou dcera nebaví?“ Domů jsem přicházela vyčerpaná. Fyzicky i psychicky. Nikoho jsem nechtěla vidět, nikoho jsem nechtěla slyšet.

Po této zkušenosti jsem se na toho magistra chtěla dostat za každou cenu. Myslela jsem si, že potřebuji najít specializaci, většina spolužáků ji měla. Já ji stále hledala.

Pokud jste někde, kde být nemáte, vyčerpává vás to. Je to špatně. A já ani po tom magistratu netušila, co mám dělat. Kde mám jako fyzioterapeutka být. Rozhodla jsem se tedy ve studiu pokračovat a nastoupila jsem na Ph.D.

Jsem ráda, že jsem fyzioterapii vystudovala. Svou cestu bych neměnila. Díky Ph.D. jsem byla flexibilní, když mi tedy přišla nabídka od reprezentace Českého badmintonového svazu, zda bych chtěla u juniorů do 17 let působit jako fyzioterapeutka, kývla jsem. Zažila jsem s nimi dvě úžasné Mistrovství Evropy i soustředění. A to jen díky tomu, že jsem měla čas jet. Jako běžná fyzioterapeutka bych tolik dovolené nikdy nedostala.

Otevřely se mi dveře k různým příležitostem. Například jsem se mohla věnovat trénování mladých badmintonistů. Na kempech jsem s nimi také počítala trojčlenku, probírala rozchody nebo řešila finanční problémy v rodině. Došlo mi, že na všechny jejich problémy neznám řešení. Ale chtěla jsem

jim pomoci více, udělala jsem si kurz mentálního koučinku. Tím zapadl další díl do mé profesní skládačky.

Trénování je pro mě důležité, ale stejně tak i vzdělávání. Na Ph.D. jsem k tomu všemu přičichla - konference, vědecké články, výzkumy. Zajímalo mě to. A také jsem dostala možnost vycestovat do zahraničí. Konkrétně do Anglie. Nejsem úplně ten typ člověka, co při takové příležitosti poskočí radostí:

„Hurá, někam se podívám.“

Ne. Já hodně cestovala po turnajích, chyběl mi klid. Domov. Byla jsem unavená, ale nakonec jsem do té Anglie stejně odjela. Věděla jsem, že mi to něco dá. A také, že ano. Během svého pobytu jsem zase o něco více poznala sebe samu.

Co potřebuji, co je pro mě důležité.

Zjistila jsem, že je vlastně celkem jedno, kde jsem a jak se na tom místě mluví. Svůj vytoužený klid jsem nakonec našla. Víte kde? V kostele. Tady jsem cítila bezpečí a jistotu.

Cítila jsem domov.

Předmět, který na FTK učím, se jmenuje “Prevence syndromu vyhoření u pomáhajících profesí”. Mluvím zde o věcech, které mně samotné fungují. Které jsem sama prožila. Dokonce mluvím také o Ivče, v takových chvílích studenti ani nedutají. Oceňují mou otevřenost, mou upřímnost.

A zase jsem u poznání sebe sama. U toho mého místečka. Myslím, že to je i to, co mě vedlo k napsání knihy.

Moje knížka neměla klasický křest, zorganizovala jsem jí takové požehnání. S přáteli jsme se sešli v kapli a pomodlili se. Za ty, kdo pomohli knize na svět, i za ty, kdo ji budou číst. A hlavně, aby se dostala do rukou těm, kteří ji skutečně potřebují.

Myslím, že se to podařilo. Jedna učitelka mi psala, že dětem předčítá kapitoly při výuce, jedna, že s mou knihou výuku zakončuje. Prý to má úspěch. S knihou zažívám ale i vtipné situace, třeba nedávno. Volala jsem s rodiči, bylo mi smutno a měla jsem pocit, že je všechno špatně. Taťka si mě vyslechl a pak říká: „Hele, znám jednu knížku. Otevři si ji na straně 12...” Otevřela jsem si tedy svou knihu a přečetla si název kapitoly:

„Milý sportovče, raduj se z maličkostí.“

Profily dalších absolventů FTK v rámci projektu Bez frází si můžete přečíst na webu Absolventů FTK UP.

<https://www.ftk.upol.cz/nc/zprava/clanek/absolventi-bez-frazi-eliska-maixnerova>