

Úvodní článek blogu - advent

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová
Pátek, 09 Prosinec 2016 14:04

prosinec 2016

Dobrý den.

Je adventní už večer – venku je tma.

Počasí klasické jako poslední roky o Vánocích – 10 stupňů a teplo. Sněhu nikde.

Jak Vám potvrdí i jiní kolegové, na psychiatriích je před Vánoci rušno. Brzká tma, stres, bilancování udělají svoje.

Zkuste se někam na psychiatrii nebo psychoterapii objednat ...březen považujte za skvělý termín.

Proto dnes recept na sebeléčení „šmrncnutý“ Vánoci:

Úvodní článek blogu - advent

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová
Pátek, 09 Prosinec 2016 14:04

1) Najděte v okolí dobrý obchod s hračkami – nedoporučuji eshop , bude nutné nákup vyzkoušet na vlastní kůži

2) Zajděte v obchodě do oblasti s plyšovými hračkami – mívají velký výběr

3) V přemíře plyšáků pečlivě a s láskou najděte jednoho, který by možná, při nasazení sebezpočtení a sebeúcty mohl být Vámi . Nejlepší nápady, který by to měl být, jsou ty první.

Dejte mu své jméno – koupíte teda Marušku, Kačenku, Zuzanku, Moničku, Liborka, Honzíka, Peťu, Hynečka... v dalším Zlatíčko a s péčí ho odnesete domů.

4) Doma Zlatíčko posadte do Vámi oblíbeného křesla, židle, na pohovku, do postele....a popovídejte si s ním – jaké má starosti, co potřebuje stihnout, kdo chce, aby ho měl rád, co by chtěl pod stromeček, co by potřeboval.....Přijměte jako myšlenku všechno, co Vás napadne. Nápady, které Vám připadají divné, mimo nebo ulítlé považujte za ty nejlepší....Zlatíčko Vám zřejmě bude i odpovídat, pravděpodobně formou myšlenky....vůbec se tomu nebraňte. K Zlatíčku buďte extrémně hodní – slouží Vám přece 15, 25, 38, 56...85 let. Zaslouží si vyslechnout, pochopit, pomoci. Mladší ročníky možná Zlatíčku založí facebook– dejte mu tam spoustu lajků....

V závěru, možná se slzou v oku, Zlatíčku slibte, že už na něho nebudete zapomínat, pohladte ho, pomuchlejte...

5) Párkrát vydechněte, abyste ze sebe „setřepali“ emoce a mohli, už trochu jinak, zase do světa.

Přeji všem Vaším Zlatíčkům, ať se jim dobře daří

Úvodní článek blogu - advent

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová
Pátek, 09 Prosinec 2016 14:04

17.12.2018

prosinec 2018

Pátek odpoledne

Monika Weimerová

Téma: Propast

Pátek odpoledne. Jeden z prvních teplých víkendů. Tento rok se z tuhé zimy náhle oteplilo a předpověď hlásila až 17 stupňů.

Erika automaticky předpokládala, že pojedou na chalupu do Lipovce. Od Vánoc tam nebyli. Když to v úterý navrhla, Josef se zaškaredil, že už něco má v práci: „...ano i tuto sobotu, víš že toho mám hodně, pro koho to asi dělám...“ a Tonda se zatvářil tak, že se ho ani neopovážila zeptat. Sama pro sebe si ho omluvila: „Bude mu osmnáct...“ A znovu se zakoukal do tabletu. Tváře bledé, ramena ohnutá – člověk moderní doby.

Mohla zůstat zase doma a tak jako celou zimu vyvařovat, čekat až „její chlapi přijdou k obědu“, jestli se jim tedy bude chtít, ale rozhodla se. Pojedu, něco se už musí stát, už nikdy víkend doma s rodinou a přece sama. „Pojedu.“

I Eva v kabinetě jí říkala, že tak krásnou chalupu s výhledem, starými okny a atmosférou ještě neviděla. Kdyby tak věděla...

Všechno se začalo kazit o těch Vánocích. Ve škole se nemohla dočkat, kdy začnou prázdniny. Ráno nemohla vstát, ve třídě nešlo vydržet ani těch 40 minut, na které zkrátila hodinu pozdějším příchodem. Na hrudníku už jen tlak, co zas kde přijde, potom děs co porada. Štěbetání mladých optimistických kolegyně plných nápadů. Už je slyší...

Vždycky si říkala, že v padesáti už učit nebude. Mají něco ušetřeno, Jarmila bude po vysoké, Tonda nějak s Josefem uživí. Ona učí angličtinu a češtinu a může žít i z překladů. Josef začal posledních deset let kupodivu velmi slušně vydělávat – člověk by nevěřil, že se stavařina takhle vzchopí... Chtěla v zimě s Josefem na několik měsíců do tepla, vždycky se jí líbilo na Kanárech, v létě na chalupě... Ať už by to bylo kdekoliv, bude sedět u pořádného psacího stolu u okna s nádherným výhledem, před sebou notebook, vedle knížka na překlad, napravo slovník – kdo vlastně dnes ještě používá tištěný slovník, který je pomalu tak tlustý jako výška květináče...

Josefa považovala za samozřejmost. Spíše domácí, gaučový typ. Pokud chtěli něco podniknout, musela to sama vymyslet. Ani na tu dovolenou neměl nikdy nápad. O Vánocích, klasika, mu našla náhodou otevřený počítač, když se šla v noci napít: ... Já vím, miláčku, že je

Úvodní článek blogu - advent

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová
Pátek, 09 Prosinec 2016 14:04

ti smutno, ani já to nemůžu vydržet, ale počkej, než doma všechno vyřeším. V létě jsme už pořád spolu. Líbá...všude...tvůj Pepa... Erika mu nikdy nesměla říkat Pepo. Na Josefa si potrpěl.

V prvním šoku si předsevzala, že se bude tvářit, že o ničem neví, že se nic neděje.

„Je to tak nejlepší, manžel se přece také tváří, že je vše při starém, tak mu dejte šanci,“ říkala terapeutka, ke které se jako moderní žena objednala. „ Máte ještě nedospělého syna...“

Ať jde někam, kráva. Sedí s klienty, povídá si a pije kafe. Bere za to osm set za hodinu. Co jsem od ní vlastně čekala...

Syn jí život také nepozvedne. Starší Jarmila byla vždy spolehlivá, skončila gympl, šla na vysokou, vystudovala fyzioterapii, byla v pohodě. Přestěhovala se do Klimkovic, má skvělou naplňující práci zejména s dětmi, úžasného sympatického přítele –

1

dnešní mladí muži jsou ve vztahu k ženám někde úplně jinde než generace jejich otců...Kdyby tak bydlela Jarmila blíž...Erika jí ale nechce ani náznakem dávat najevo, že má trable. Má velký cit pro to, když se mamka trápí, a ještě by jí kazila mládí...a to by nikdy nechtěla.

To bude raději chodit k terapeutce. Možná by mohla zkusit i ta antidepresiva, co jí napsala doktorka. Myslela, že jí napíše jen Neurol, ten už kdysi brala, ale přemluvila ji, ať bere něco nenávykového. Zatím je odložila. Užívání antidepresiv by jí potvrzovalo, že život prohrála, ztratila, vede blbě, nezvládla, neunesla...Kolika slovy se to dá ještě popsat.

Úvodní článek blogu - advent

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová
Pátek, 09 Prosinec 2016 14:04

Pojede. Už dlouho nejela autem sama. Josef vždy, když řídila, převracel oči, a tak jí řízení auta znechutil. Jsou tam samé zatáčky, ale nesněží a snad to půjde, Nikdo ji nebude buzerovat, jak rychle má jet, jak má řadit, jak má předjíždět, jak má sedět, upravovat rádio...kurník, toto všechno si nechala líbit?

Zabalila si nevyhnutné. Kartáček, pyžamo, náhradní trika a prádlo, ponožky. Knížku. Brýle na čtení. Ani nevěděla, že na víkend stačí tak málo...

Nikdo se s ní neloučil. Jarmila tento týden nepřijede, Josef „má práci“, Tonda je bůhví kde. V bytě je ticho a nepořádek. Kdyby zůstala doma, bude čtyři hodiny uklízet a drhnout.

Nasedla, nastartovala a opatrně vycouvala z úzkého sídlištního místa. Cestu si pamatuje. Na Újezd. Je tam nalevo ta hospoda s krásným výhledem. Minule se v ní s Josefem ošklivě pohádali a od té doby je jí jedno, že tam dobře vaří... a potom zatáčky... Do očí se jí tlačí slzy, téměř nevidí na cestu... Takto to přece nechtěla!...Kde udělala chybu?...Měla být lepší žena!...Měla lépe vařit?...Zůstat doma déle s dětmi?...Více cvičit, aby vypadala líp?...Přece jen jít na tu plastiku?...Číst tomu Tondovi déle pohádky?...Chodit na další doškolování?...Neměla chodit na ty kurzy proti vyhoření co jim předplácela škola?...

Úvodní článek blogu - advent

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová
Pátek, 09 Prosinec 2016 14:04

Slzy se už tlačí nepřetržitě, vzlyká, až se vždy zatřese volant, a potom sebou šubne celé auto. Brečí tak nahlas, že není slyšet rádio. Přímo kňučí úzkostí a strachem ze života. Myslela, že takové zvuky mohou vydávat jen hodně zraněná zvířata:

„.....auuuuuuuuu.....auuuuuuu.....auuuuuuu“. Bojí se, že ji uslyší v protijedoucím autě....

Byly už Křtiny nebo ne? V každém případě uviděla směrovku s řešením

PROPAST MACOCHA – rovně.

Nikdy nechápala sebevrahy. Nechápala je slabé slovo. Odsuzovala je. Odplivávala si.

Úvodní článek blogu - advent

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová
Pátek, 09 Prosinec 2016 14:04

„ Jsou to slaboši, kteří nevědí, co dělají lidem okolo...“ Nezodpovědní. Ubozí. „Jak na to může někdo jen pomyslet? Vždyť si všichni žijeme dobře, nemáme války, nemáme hlad, máme na co si vzpomeneme, naše děti netrpí...“

Teď to chápe. Tak takové to je, mít propast v sobě. Je to asi zrovna ta její, co je nejhlubší v Evropě.

Musela se hodně nadechnout, aby u další směrovky

PROPAST MACOCHA - doleva

neodbočila. A potom se nadechla ještě několikrát. Další zatáčky, výjezd na kopec, otevřená krajina, televizní vysílač ...

LIPOVEC

Opatrně odbočila na polní cestu k chalupě. Vystoupila, vytáhla batoh, odemkla, pootvírala okna a okenice, zatopila v peci / ještěže tam na Vánoce nechali koš se dřevem /. Venku je sice teplo, ale tady je zima...Slyší něco?

„ Paní Žomná...paní Žomná...tož podíte na kafe...napekla sem...svadební...na zétra je majou objednané..“ Paní Ševčíková odnaproti. Paní Bohumila. Je jí hodně přes osmdesát, zadýchává se na každém kroku, Erika už si ani nepamatuje všechny nemoci, které měla ...opakované mrtvičky, leukémii, špatně slyší, artrotická kolena...Minulý rok jí zemřel manžel. Byli s Josefem na pohřbu, chalupu tam mají pětadvacet let a jsou to nejbližší sousedé.

Úvodní článek blogu - advent

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová
Pátek, 09 Prosinec 2016 14:04

Proč by nezašla...

„Pozdravpánbů, paní Žomná, že vás ráda vidím. A dneska ste sama? Tož déte si..só dobré...kolik sladíte?“

„Aaaale já se mám dobře...nic mi neschází...Maruška se o mě postará, nakopí, zaveze k doktorovi, jen te nohe kdebe lépe chodile, už nedondu ani na hřbitov..“ – mluvila v□ jednom kuse paní Bohumila a přitom stále něco nosila na stůl.

„...a to si z□ toho nic neděláte, že ste přejala sama. Co už s□ chlapem a s□ děčkama...Jenda

Úvodní článek blogu - advent

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová
Pátek, 09 Prosinec 2016 14:04

také v padesáti nevěděl co rópama...na družstvu měl nějakou mladší kozo, a děcka ...te vždecke něco scháněly...měla sem čtyři, a přece bela sama. Jak sem to vedržela? Dež belo těžko, modlela sem se a chodila do kostela...dež bylo lehko, tož sem si užívala co život přiněsl. Jak mně belo pětapadesát, bela zrovna ta revoluce. Havel na hrad. Znovu sem vstópila do Ledové strany a komunisti už na nás nemohle ...To asi ani nevíte...Bela sem tady deset let starostkó. Také mi to bylo divné, ale z mladých to nikdo nechtěl dělat, a už můj nebohé tchán tade starostoval, zrovna z této chalupy. Také sem furt někam jezděla. Už to šlo. Zájезде do Prahy, do Vídně, na trhy, na pótě. Bela sem v Lurdech, ve Fatimě, v Medžugorí...Sama sem se vepravila, se ženskéma. ... Nemosela sem šetřit, vždecke sem ráda pekla, teď bylo všeho, nemosela sem shánět...

Erika už ani moc neposlouchala. Paní Bohumila byla skvělá. Nikdy by nepomyslela, že ji s propasti vytáhne tato jednoduchá žena, kterou si pamatuje většinou v zástěře a šátku. Ale také vždy s úsměvem a snad si nevzpomíná, že by neměla napečeno.

Poslouchala, ukusovala skvělé koláčky, zapíjela horkým turkem, z okna se dívala do sadu k sousedům.

Po rozvodu bude chtít chalupu. Z peněz za překlady, které si odkládá, si ji nechá spravit, aby byla pohodlná, byla tam dobrá kuchyň, teplo, voda. K oknu směřujícímu k paní Bohumile si postaví stůl po dědovi. Dá tam notebook a hrníček s kávou. Koupí si auto –myslí, že se tomu říká čtyřkolka – které sem dojede kdykoliv. Bude překládat, zvát sem kamarádky, co se z Brna nikam nedostanou, možná něco napíše. Kdyby ji bylo smutno po učení, nebo by byla hlady, ve škole v Lipovci může pár hodin angličtiny vzít. Vždycky si přála kozy, dokonce má za sebou kurz na výrobu sýrů, ale Josef se tomuto koníčku smál. Paní Bohumila bude určitě vědět,

Úvodní článek blogu - advent

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová
Pátek, 09 Prosinec 2016 14:04

jak na jejich chov. Taky vždy chtěla pěstovat a sušit léčivé byliny. Půjde konečně na ten kurz bylinkářství do Brodku u Konice. V zimě bude jezdit na Kanáry. Ty jednoduché apartmány jsou levné a z Vídně je to kousek. Začne se učit španělsky. I minule se v tom malém městečku – El Cutillo – chtěla domluvit s paní z kavárny, ale její angličtina byla na starší jednoduchou paní až moc dobrá a španělsky by to bylo lepší.

Nebude sama pro sebe macechou, ale maminkou....