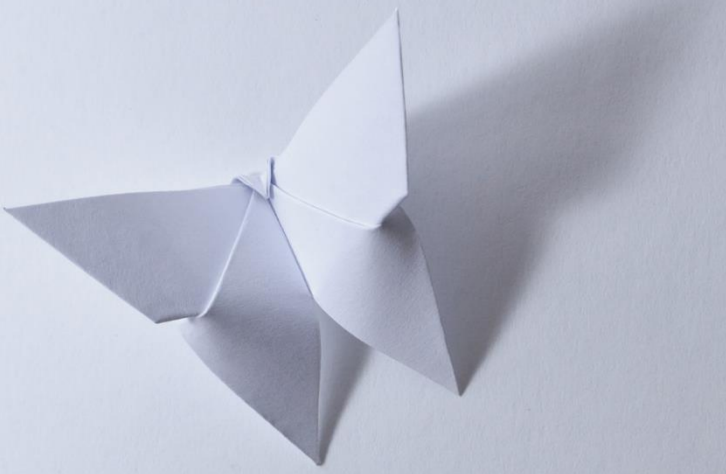
MŮJ PŘÍTEL PARKINSON

ČENĚK PEKAŘ



10.11.2016

Můj přítel Parkinson

Osobní cesta

Čeněk Pekař

2017

Můj kamarád ho má

Průvodce po cestě

Petra Černá Rynešová

Pan „P“ Parkinson



Věnováno Tomáši Hykovi.

Vážení čtenáři,

je mi potěšením, že jsem se mohla podílet na odborné recenzi knihy, kterou se právě chystáte číst. Jedná se o v českém prostředí zcela unikátní výpověď o životě s Parkinsonovou nemocí. Máte nyní možnost podívat se na svět očima člověka, kterému Parkinsonova nemoc změnila život v dobrém i zlém.

Autor v této knize prokazuje obdivuhodnou schopnost nazírat na nemoc z mnoha úhlů pohledu a podařilo se mu vytvořit harmonický celek osobní zkušenosti, srozumitelně podaných odborných informací i praktických rad, které jistě ocení nejen pacienti a jejich blízcí, ale i odborníci pomáhajících profesí.

Dovoluji si proto knize popřát mnoho spokojených čtenářů, kterým otevře nové obzory, a obohatí jejich pohled nejen na Parkinsonovu nemoc.

PhDr. Petra Menclová, Ph.D.
klinický psycholog

Tato kniha již byla napsána, stokrát přečtena a dolaďována ve svých slovíčkách a často až rozladěna, vzdalujíc se tak svému prvotnímu, harmonickému nadšení, kdy první myšlenky oživily prázdné stránky. Stále se mi zdálo, že tomu něco chybí. Co jen to může být? Až dnes to znenadání přišlo, zcela nečekaně, ve slovech mého občasného, ale o to vzácnějšího mentora, jako reakce na mou báseň. Ta není podstatná. Podstatné je to, že teď je kniha konečně kompletní.

Když dlouhé dlouho je jen chvílí

Někdy i málo – je nad mé síly,
někdy je síla k ničemu,
to, že se u Zdi nářků střílí,
je výsměch v očích ničemů.

Vždyť oči lumpů – jsou stejně placheé,
strach skrytý v duši není vzdor,
a na vzdor lásce končí krachem,
co bylo včera ještě vzor.

Jenom ty oči – topí se v moři,
co bylo vyplakáno slz,
jsou sny, jež zažehneš a shoří
však jsou i pevné jako tvrz.

Někdy je dlouho – jen pouhou chvílí,
ta chvíle ovšem nekončí,
všechno co cvičíš, to i sílí
stojícím u zdi….
z a t a n č i

המערבי הכותל

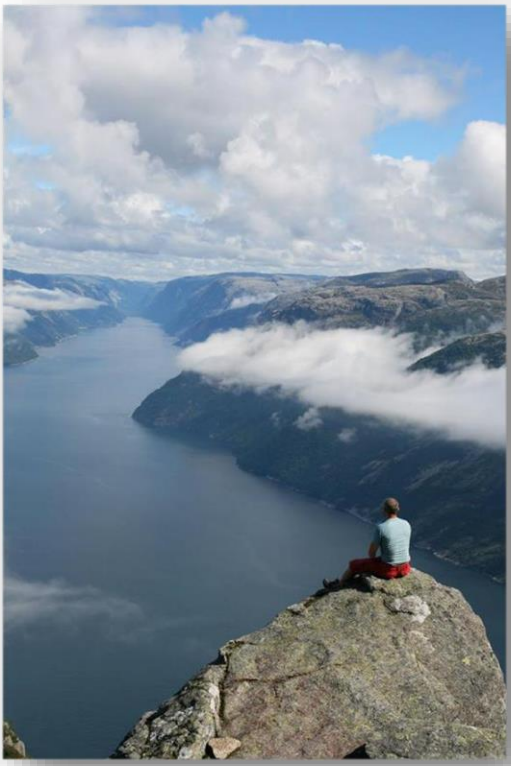
a možná ne, možná jen všechny naše stesky jsou zcela prosty téhle víry, a co my víme, kdokoli věří, v co my ne. Vlastně tak trochu každý v sobě, jinde, kdekoli, má svá tajná místa, své vnitřní ticho, své strachy… před něčím, ničím, kýmkoli. Nic není jednou, pořád, nakonec a naše chtění, přesvědčení, chceš-li, víra, jsou jenom slova, mysli mnohdy vzdálena. I když svá „duší okna“ zavřem' a tma je všude, stavíme své hradby s vatrami ohňů hořící, tak často plavem' uvnitř slaných moří a kašlem na styl, rytmus, trasy. Vidíme jenom vlny kolem a někde v dálce hřebeny. A na nich možná, jednou, zase, najdeme květy fantaskní, pak možná uvěříme, slyšíme rytmus, kroky, pozice…

Ne, to hudba hraje, ten tanec v kole stojí za to, byť na konec bys vpleten byl. I kdyby jeden takt, jako ∞, rád jsi zatančil …:-)

(D. 25.8.2020)

Čekání na „pana P“

Preikestolen – Norsko - 2014







1) EMOČNÍ MAPA

Už krátce na začátku psaní této knihy jsem usilovně dumal nad tím, jak Vám sdělit nesdělitelné.
Jak popsat slovy bez zvuku, mimiky tváře, gest rukou, slz a smíchu, to nepopsatelné něco, co provází všechny naše velké či menší životní kotrmelce.

Tak vznikla tato mapa.
Jako literární experiment.
I když vím, že zkušenost je nepřenosná,
byť máme mapu.

---

pocitově neutrální text

moudra převzatá..

nadsázka...

trochu se bojím

mám v gatích

úleva

radost ze života

OBSAH

1) EMOČNÍ MAPA.....9
2) ÚVOD – PROČ TATO KNIHA.....15
3) TŘI PILÍŘE MÉHO ŽIVOTA.....18
4) JAK TO ZAČALO.....22
4.1) VELKÉ ODHALENÍ.....22
4.2) BÍLÉ PLÁŠTĚ.....25
4.3) DNO VERSUS PROSTOR.....30
5) JAK PŘEŽÍT PRVOTNÍ ŠOK.....33
6) OÁZA.....35
7) ARTUŠ.....38
OTÁZKA č.0:.....39
OTÁZKA č.1:.....42
8) JEN ŽÁDNÉ EXTRÉMY, PROSÍM.....45
OTÁZKA 2:.....45
9) HIPOTERAPIE a PARKINSON.....50
OTÁZKA č. 3:.....54
10) MŮJ VESMÍR.....57
11 DRAJF, KOULE a VYHOŘENÍ.....63
OTÁZKA 4:.....64
11.1) I JÁ VYHOŘEL.....67

12) PSYCHO–SPIRITUÁLNÍ KRIZE 68
OTÁZKA 5 : 69
13) POKORA 72
OTÁZKA 6: 74
14) GENETIKA A DISPOZICE 75
OTÁZKA 7: 77
15) ŠACHY S TÁTOU 78
16) KOAN PRO VÁS 79
17) MUDRY – JOGA prstů 81
18) RYTMICKÁ CVIČENÍ 88
18.1) KYTARA 88
18.2) BUBNY A BUBÍNKY 89
19) PRSTOCVIKY 90
19.1) CVRNKÁNÍ KULIČEK 90
19.2) BLÁNY MEZI PRSTY 91
19.3) VYSTŘELOVÁNÍ PRSTŮ 92
19.4) JAKO NA PIANO 92
19.5) HRA NA POPELKU 93
20) KRESLETE 94
21) DĚLEJTE VŠECHNO S LÁSKOU 95
22) POTRAVINY 97
22.1) ADAPTOGENY 97
22.2) AJURVÉDSKÁ MEDICINA 101

22.3) SUPERPOTRAVINY 102
22.4) MEDICINÁLNÍ HOUBY 104
23) PAMLSKY „pana P“ 110
23.1) OBECNÁ DOPORUČENÍ.....110
23.2) LEVODOPA a POTRAVA.....110
23.3) 6 HVĚZD PRO „P“ 111
24) ALTERNATIVNÍ CESTY.....115
24.1) MEDITACE.....116
24.2) POBYT VE TMĚ 118
24.3) VYROVNÁVÁNÍ VAH 121
23.4) POZITIVNÍ MYŠLENÍ.....122
24.5) BYTÍ TADY A TEĎ.....125
24.6) METODA NLP 127
OTÁZKA 8:.....132
24.7) VNITŘNÍ DIALOG.....133
OTÁZKA 9:.....134
24.8) VŠECHNO JE JEN ENERGIE.....136
24.9) ZEN 145
25) PREVENCE A VČASNÁ DIAGNOSTIKA.....148
26) SPÁNEK A ÚNAVA.....149
OTÁZKA 10: 150
OTÁZKA 11: 155
27) FREEZING 156

28) ZASE LAGUJU 161
29) OPAKOVÁNÍ MATKA MOBILITY 163
29.1) POHYB – TYPY, TRIKY, DOVEDNOSTI 164
29.2) DROBNÉ KRŮČKY.....165
29.3) CHVĚJÍCÍ SE NOHY 166
29.4) CHŮZE UŽŠÍM MÍSTEM.....167
29.5) ZMĚNA SMĚRU.....168
29.6) POSAZENÍ NA ŽIDLI 169
29.7) VSTÁNÍ ZE ŽIDLE 173
30) ACH, TY ZÁVISLOSTI 174
OTÁZKA 12: 178
31) VNĚJŠÍ ZRCADLA.....183
31.1) GALERIE ZRCADEL 184
32) SHRNUTÍ V DESATERO 193
33) VAŠE POZNÁMKY 194
34) INDEX 195
35) AUTORSKÉ SLOVO NA ZÁVĚR.....212
36) KONTAKT NA NÁS 214
37) A DĚKUJEME.....216

OTÁZKY PRO PETRU

0	Petra nám řekla něco o sobě	39
1	Co máme dělat, jsme-li v šoku?	42
2	Jak je to s těmi extrémy?	45
3	Jaký je přínos Hipoterapie?	54
4	Co je syndrom vyhoření?	64
5	Co to je psycho – spirituální krize?	69
6	Co si myslíš, Petro, o pokoře?	74
7	Petro, tak co ta genetika?	77
8	Petro, co si myslíš o NLP?	132
9	Jaký má smysl náš vnitřní dialog?	134
10	Vliv kvality spánku náš život?	150
11	Co dělat pro spánkovou prevenci?	155
12	Petro, co ty na závislosti?	178

2) ÚVOD – PROČ TATO KNIHA

Tuto knihu jsem jednoduše řečeno napsal se svou kamarádkou Petrou pro Vás všechny, kteří, stejně jako já, máte diagnostikované onemocnění Parkinson. Lze ji však vřele doporučit všem zdravým i nemocným, neboť se domníváme, že každý si její četbou může uvědomit mnohé o svém nitru, o své duši. Platí to zvláště pak v mezních situacích a stavech, kdy Vám je například přiřknuta nálepka (diagnosa) nějaké závažné či "nevyléčitelné nemoci." Měli bychom si v té chvíli uvědomit, že to, jak se cítíme, a to, v jaké psychické pohodě či nepohodě se nacházíme, máme především ve svých rukách, resp. v hlavě.

Přál bych si, aby Vás četba nejen zaujala, ale aby Vám zároveň pomohla si uvědomit, že vždy existují řešení, byť "problém" se zdá být zpočátku jakkoli fatální. Myšlenky v knize popsané i celá její filosofie Vám může pomoci nastolit a trvale udržovat ve svém životě pocit štěstí.

Žádná kniha však není všelék a nevyřeší za Vás to, co je nutné vyřešit. Udělat to můžete jen a jen Vy. Já věřím, že je to tak správné. Dá se totiž říci, že tak zvané „problémy", jež každého z nás, bez výjimky, na cestě životem potkávají, jsou především testem naší odolnosti a vyspělosti. Vidím to tak, že nám slouží nejen k rozvoji, posunu k moudrosti a celistvosti našeho „já", ale zároveň jsou i ukazatelem, jak na tom vlastně jsme.

Život, tak jak ho chápu, je dokonalá škola.

Poskytuje nám:

- dostatek teorie, v podobě velkých filosofií minulosti či přítomnosti (ZEN [1], Buddhismus [2], Hinduismus [3], Taoismus[4]) a jejich filosofických konstruktů, jako je např. Dharma[5] či Tao[6],
  ale zároveň nám dává
- prostor pro praxi, testování dovedností
- a většinou i rychlou zpětnou vazbu (feedback) k zjištění, zda jsme uspěli či neuspěli.

Jistě mi dáte za pravdu, že:

Zkouškám se není radno vyhýbat.
Nakonec nás stejně doběhnou,
a navíc pokaždé v trochu obtížnější podobě.

K pochopení a obstání u životních zkoušek (a tou je samozřejmě i Parkinson, resp. jakákoli diagnosa takzvaně „nevyléčitelné choroby“) však málokdy stačí jen znalost teorie. K tomu je holt nutná osobní zkušenost a ta je, jak jistě chápete, nepřenosná.

[1] ZEN = označení pro odnož mahájánového buddhismu
[2] Buddhismus = duchovně-filosofický systém
[3] Hinduismus = indický filosofický a náboženský koncept
[4] Taoismus = filozofická škola založená na textech Tao te ťing
[5] Dharma = indický filosofický termín, nejvyšší vesmírný řád
[6] TAO = neuchopitelný prazáklad světa, zákon všech zákonů

Mohu Vám pouze nastínit a popsat, kudy jsem šel, kde jsem padal a proč, kde to šlo poměrně hladce a kde naopak ztuha. Těchto pár níže uvedených principů se mi na mé cestě osvědčilo, a tak se jich držím.

Profesí je mi celých 30 let IT[7] a tento obor mě dobře naučil dbát jednoho moudra, které zní s dovolením takto:

„To, co funguje, tak do toho se nes...!!!“

A tak se těch několika principů držím neochvějně dál.
Jsou to ty tři jednoduché životní zásady:

- Odpusťte
- Přijměte
- Žijte tady a teď

[7] IT = informační technologie – vše kolem světa počítačů

3) TŘI PILÍŘE MÉHO ŽIVOTA

Odpusťte

všem a sobě nejvíce. Uvidíte, jak se Vám ihned uleví. Uznáte přece fakt, že nemá žádný účel a smysl se do nekonečna rýpat ve starých šrámech. Odpusťte a nechte své rány v klidu zhojit.

Přijměte

to, co je, a radujte se z toho, co máte. V naší iluzorní realitě nemá nikdo z nás pražádnou jistotu, co ho čeká v příštím okamžiku. Máme jen a jen předpoklady, vycházející z našich předešlých zkušeností. Život je ovšem neustálá změna. Miluje dynamiku projevu a děje. Jak Dharma či Tao (v lidských dějinách nejstarší filosofické konstrukty snažící se popsat vnímanou realitu) k nám mluví v tomto směru zcela jasně. Konat vždy v souladu se svým svědomím, jak nejlépe v ten moment mohu a dovedu. To ostatní už nechat na nich.

Žijte tady a teď

plně a vědomě v každém přítomném okamžiku. To, co Vás čeká v tom následujícím „oka mžiku“, je pro „nyní“ jen předpoklad a očekávání budoucího stavu. Z mnoha odborných studií vycházejí závěry, že:

„předpoklady a očekávání se z 80 % neplní“.

Vlastně se není ani čemu divit. S tak obrovskou hromadou nejistých „proměnných“, které do realizace příštího „oka mžiku“

mají co mluvit, nelze přece nic jiného očekávat. Velká většina lidí dnešní hektické doby Vám na dotaz:

„Co vy a žití dle pravidla tady a teď?“

odpoví něco v tomto duchu:

„Prosím Tě, **na něco takového já vůbec nemám čas**.“
Tak ti jsou plně v zajetí time – managementu. Ovšem jen tak dlouho, dokud se jim nevybijí baterky, nebo jim, z ničeho nic, v jejich hodinách nepraskne péro. Pak tělo řekne dost: „to by stačilo“ a dostaví se:

- „syndrom vyhoření“
- „psycho – spirituální krize“
- „nevyléčitelná“ choroba

„Podstatný je přece cíl – ne?“
Pro tuto skupinu je cesta podružná. Toto jsou typičtí plánovači budoucích zážitků, které ovšem z 80 % nedopadnou, respektive dopadnou jinak, než bylo očekáváno. Z nesplněných očekávání pak vzniká jenom frustrace, lítost či vztek, hledání viníka a podobné zbytečné a hořké konce.

A konečně pak třetí skupina, do které patří ti z nás, kteří slovy Jacka Kerouaca: „Jsou na cestě.“

Tedy ti, kteří ví, že:
„Život je posvátný a každá chvíle v něm je vzácná.“

Velkou životní pravdu lze nalézt ve slovech skvělého autora a moudrého člověka Haruki Murakamiho:
„V našich životech nastávají momenty, kdy už se nejde vrátit zpátky. Pak jsou další, mnohem vzácnější, kdy už se nedá pokračovat dál. Když nastanou,

nemůžeme dělat nic víc, než je plně přijmout se vším všudy." (z knihy „Kafka na pobřeží“)

Nic, co na první pohled vypadá fatálně a bezvýchodně, takové v podstatě není. To měl zřejmě na mysli velký básník William Shakespeare, který prohlásil:

„Svět v podstatě není ani dobrý, ale ani zlý.
Je přesně takový, jak si jej představujeme.“
Nakonec ještě slova, jež pronesl známý indický guru a spisovatel Sri Chinmoy:

„Nikdy se netrap věcmi, které nemůžeš změnit.
Raději změň svůj úhel pohledu.“

„Já sám bych to pak viděl takto:“

„Život má stálou schopnost překvapovat
a myslím, že to samé,
očekává i on – od nás.“

„Pakliže mu toho nedopřejeme,
začneme ho nudit,
co na to odpoví?“

„Samozřejmě, začne nudit,
pro změnu, on nás.“

„Bavme ho a život nám oplatí stejnou.“
„Dejme mu lásku a bude nás milovat.“
„Chraňme všechny jeho projevy.“

„Pak nás nikdy neopustí.“

„…a až bude Tvoje tělo odcházet,
zůstane v Tvé duši“

4) JAK TO ZAČALO

4.1) VELKÉ ODHALENÍ

Můj příběh by mohl začít mnoha různými začátky. Třeba mým narozením, jako prvorozený syn dvou lékařů. Mohl bych začít poukazem na mé významné předky a vzory, jakým pro mne je můj příbuzný, autor Knihy o Kosti, historik, profesor a rektor Univerzity Karlovy Dr. Josef Pekař. Hodil by se nějaký ten letopočet, tedy rok 1962, aby se nenápadně poukázalo na stáří autora, že už má tedy něco za sebou a to, o čem píše, sám také niterně prožil. K letopočtu pak samozřejmě patří i místo, což jsou Hořice. Rodiště nejen Čeňka Pekaře, ale i mnoha generací fantastických Hořických trubiček. Kam až moje paměť sahá, si uvědomuji, že jsem je vždy miloval. Spořádal jsem jich, co se do mě na posezení vešlo, a to stylem postupného olamování jejich závinu, až k samotnému jádru, tedy náplni z čokolády. Vlastně tento model, jít takzvaně „až na dřeň" objektu zkoumání, je pro mě typický a provází mě tak po celý život a ve všech jeho směrech. Můžete si tedy být jisti tím, že tato kniha půjde až na samé dno. Dno šoku z nečekané diagnózy a otázek typu:

„Proč zrovna já?" jak já to jen zvládnu

Nevynechám žádné téma, byť sebevíc okrajové, neboť se domnívám, že co pro mě může být banalita, může být pro někoho z Vás ta stěžejní informace a samozřejmě také naopak.