A close-up portrait of a middle-aged man with a shaved head and light stubble, wearing a white button-down shirt. He is looking directly at the camera with a serious expression, resting his chin on his right hand.

Renata
Červenková /
Pavel Kolář

LABYRINT POHYBU

Vyšehrad ROZHOVORY

Labyrint pohybu

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.ivysehrad.sk
www.albatrosmedia.sk



Renata Červenková, Pavel Kolář
Labyrint pohybu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**



Renata Červenková /
Pavel Kolář

LABYRINT POHYBU

Vyšehrad

OBSAH

Na úvod – – – 7

Trojitém saltom vpred

Cesta k medicíne – – – 11

Od svalov a kostí k mozgu

Rozvoj rehabilitácie – – – 31

Život s postúrou

Ždravý pohybový vývoj – – – 57

Zrútené ideály

Nesprávny pohybový vývoj – – – 83

Nemotorníci a šikovníci

Ideomotorické funkcie – – – 107

Ach, ten chrbát

Liečba bolesti – – – 135

Kto sa bije, víťazí

Ochrnutie – – – 165

Oko, ruka, anamnéza

Klinická diagnostika a liečba – – – 181

Čo unesie človek

Stres, regenerácia a relaxácia – – – 201

Vrcholové súvislosti

Šport a medicína – – – 221

Všetko do času

Starnutie a umieranie – – – 245

Príloha

Robme to ako deti – – – 265

V tomto knižnom rozhovore sme použili niektoré kresby z dizertačnej práce výtvarníka Radka Petříčka, absolventa Akadémie výtvarných umení, za ktorú v roku 2013 získal ocenenie rektora. Neskôr vyšla pod názvom *Výtvarná anatomie*; je určená najmä výtvarníkom a študentom výtvarných škôl.

NA ÚVOD

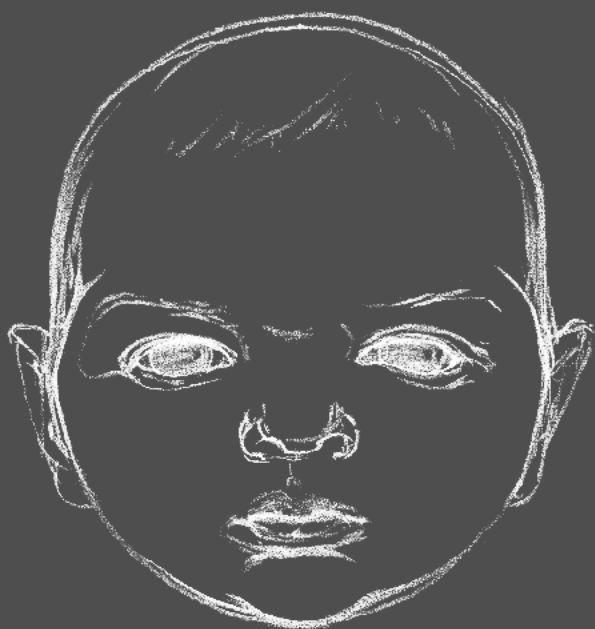
Ak mi rozumiete... Toto veľmi často hovoríeva na prednáškach, kde vysvetľuje, ako funguje ľudské telo, a opakoval to istý čas aj pri našich rozhovoroch. Ja som mu niekedy skutočne všetko nerozumela, a nielen preto, lebo potichu ševelí. Hojne totiž používa latinčinu a o úrovni „bazálnych“ vedomostí má trochu skreslené predstavy. Navyše sama téma, ľudský pohyb, je spletité bludisko, v ktorom sa vyzná jedine ten, kto vie mnoho o chrbtici, svaloch, kĺboch, väzivách a šlachách, ale aj o mozgu, nervoch, dychu, srdci, trávení, koži, psychike... Pritom v tej kope znalostí dokáže hľadať a nachádzať neviditeľné súvislosti.

To však nebol môj prípad. A práve preto mi pred dvoma rokmi napadlo, že by som na knižku *Všetchni žijem' v blázinci*, v ktorej som sa v rozhovoroch so psychiatrom Radkinom Honzákom snažila poodhaliť nám laikom ľudskú psychiku, prípadne jej úzku súvislosť s telom, mohla nadviazať ďalšiu, ktorá by to zobrazovala z druhej strany: bola by o tele, ale vlastne aj o duši. Ono totiž jedno bez druhého nie je nič. A tak som napísala list: „Milý pán profesor...“ Súhlasil. Výsledok práve držíte v ruke.

Veľmi sme sa pri tom rozprávaní nenasmiali: svoju prácu berie úplne vážne. Aby sa k nej dostal, musel preskákať mnohé prekážky. A koniec koncov ja takisto – krv, pot a slzy. Vopred vás teda čestne upozorňujem: v našej knižke nečakajte zábavu,

aj keď sa tu a tam mihnú oslnivé mená. Ak však budete dostatočne trpezliví a vytrvalí, nasledujúce stránky vám otvoria obzory, o ktorých ste doteraz mali iba hmlisté predstavy alebo možno vôbec nijaké, aj keď sa pohyb týka každého z nás bez výnimky. Zároveň vám priateľsky odporúčam čítať kapitoly pekne za sebou, nie preskakovane. Ľahšie tak pochopíte základné termíny a logické nadväznosti. Veď ani deliť sa neučíme až po rovniciach s dvomi neznámymi. A keď vám pri čítaní napadne, prečo sme sa o tom či onom neučili viac už v základnej škole, budem to pokladať za dôkaz čitateľského súzvuku... Ak mi teda rozumiete.

Renata Červenková



Trojitým saltom vpred

Najväčší trest? Zákaz ísť von ■ Chlapčenský tréning odolnosti ■ Babička: človek, ktorý láskyplne určuje prísne pravidlá ■ Cez saltá a kotrmelce k samostatnosti a zodpovednosti ■ Gymnázium pre pracujúcich, najlepšia škola života ■ Načo je človeku viera ■ Dukla – dobrý medzičas na rozhodnutie, čo ďalej ■ Cez vlastné zranenia k rehabilitácii druhých

Na nasledujúcich stránkach budeme hovoriť o ľudskom pohybe, pretože vo vašej profesii ide v prvom rade o ten. Ako ste na tom boli s pohybom v detstve vy, pán profesor?

Bol som dosť hyperaktívne dieťa. Preto som mal tak rád prázdninové lietanie po dedine u maminých rodičov v Běchovicích alebo u tety a strýka vo Vrchotových Janoviciach. Aj v Prahe som bol neustále vonku. S chalanmi sme hrali futbal, v zime hokej, lyžovali sme, bobovali, neprestajne sme športovali alebo behali po Šárke, ktorú sme mali za domom. Najväčším trestom pre nás bolo, keď sme nesmeli ísť von. Jedli sme chlieb s masťou, pili šumienku alebo cukrovú vodu a nikto z nás nebol obézny, pretože sme mali veľa pohybu. Napchávali sme sa opadaným ovocím, delili sa o limonádu, pili vodu z potoka, odreniny boli na dennom poriadku, kúpali sme sa v rybníku za kravínom a nikdy sme nemali žiadnu infekciu.

Dnes sa z obáv mnoho týchto vecí nadhodnocuje a naše podvedomie ich spracúva v polohe strachu. Berie nám to imunitnú aj emočnú otužilosť. Pri súčasných obavách zo všetkého sa občas pýtam, ako sme to mohli vôbec prežiť. Dnešné mamičky sú celkovo poriadne úzkostlivé. Len čo dieťa oblizne piesok, ihneď ho otrú vlhkým obrúskom, odmalička ho poriadne obliekajú a doma prekurujú, len aby neprechladlo, dbajú, aby dosť jedlo a bolo silné, a ono je potom tučné. Deti nesmú zaplakat'. Tá naša úporná snaha uchrániť

potomkov od baktérií rovnako ako od chladu, od zodpovednosti a od tisíc ďalších vecí, ktoré by ich mohli ohroziť, však vedie k výraznému oslabeniu celej generácie. Bez prirodzenej ochrany sú totiž ľudia telesne i duševne omnoho zraniteľnejší. Angličania túto schopnosť nazývajú *life hardness*, životná odolnosť. Človek väčšinou túži po hedonistickej požívačnosti, slasti, úlave a má tendenciu vyhýbať sa všetkému nepríjemnému. Tak skôr stráca telesnú aj psychickú odolnosť. Aby sme však objavili to pozitívne, musíme prežiť aj čosi negatívne. Paradoxne si to viac uvedomujú primitívne kmene, ktoré si na iniciačných rituáloch overujú, ako dokážu znášať bolesť a utrpenie. Od dnešného človeka sa to nevyžaduje, ale bez tréningu sebaovládania a väčšej „otužilosti“ proti utrpeniu sa stávame čoraz krehkejší. Aj z toho pramení rozmach psychosomatických ochorení. Deti aj dospelí potrebujú z času na čas pripomenúť, že utrpenie je súčasťou ľudskej existencie a nemožno pred ním iba utekať. Bez prežitia utrpenia sa ho nikdy nenaučíme zdieľať s druhými. To sa potom odrazí aj v nedostatku skutočnej lásky.

Teraz sme sa dostali naozaj ďaleko. Zostaňte, prosím, pri svojom detstve. Boli pohyblivé aj vaše rodinné dovolenky?

Áno, i keď v inom zmysle. Bol som prvé vnúča v rodine, a tak ma rozmaznávali. Napriek tomu, že som bol tak trochu lapaj, na dovolenkách som veľmi nehneval, preto ma na ne všetci príbuzní rok čo rok brali a ja som ich miloval. Vzali ma na Balaton, s dedom som jazdil trampovať. Mal starú rapidku, škodovku z roku 1939, nádherné auto, dodnes cítim tú vôňu. Veľa sme toho spolu prejazdili a zásadne sme spávali v stane. Vďaka dovolenkám som bol zakaždým niekde inde a mohol som mnoho vidieť, čo je perfektné pre každé dieťa, nielen mestské. Bolo fajn, že sa mi všetci aktívne venovali a nestrčili ma iba do škôlky. Prarodičia pre mňa znamenali veľa, viac než pre brata Petra, ktorý je o päť rokov mladší, takže bol už tretie vnúča v poradí a neužil si ich tak ako ja. Vďaka nim si uvedomujem rozdiel medzi aktívnou a pasívnou výchovou, medzi ponechaním dieťaťa jedine počítaču alebo mobilu a jeho zamestnaním činnosťou, ktorá ho všestranne rozvíja.

V bratskom dvojrozhovore v časopise Forbes ste s láskou spomínali na babičku, ktorá vás vychovala.

Áno, prakticky hej. Jej muž, tatov otec, sa nevrátil z koncentračného tábora, a tak bývala s nami v 1 + 1 v pražských Vysočanoch, kde sa ešte kúrilo v kachliach uhlím. Mal som výhodu, že sa mi plne venovala: do škôlky som často nechodil. Veľa mi čítala, stále sa so mnou niečo učila. Niekedy si to však so mnou užila. Mal som asi štyri roky, keď som ju zamkol v záchode a odišiel z bytu. Vonku sa mi to rozležalo v hlave a zabúchal som susedom. Musela sa cítiť príšerne, keď na štvrtom poschodí preliezala cez svetlík zo záchoda do kúpeľne a nevedela, kde som. Tú príhodu spomínam preto, lebo som sa potom hrozne hanbil. Bolo to pre mňa horšie než dostať na zadok. Mal som také výčitky, že som sa ani nechcel stretnúť so susedmi. Čo však bolo ešte dôležitejšie, začal som sa hanbiť sám pred sebou. Spoznal som tak novú vlastnosť, ktorá bolí v duši, ale pre život je zásadná. Snažím sa ju pestovať dodnes, i keď človek má tendenciu vytesniť ju. Stud je všeobecne v spoločnosti veľmi dôležitý a jeho stratu cítim ako zhubnú chorobu súčasnosti: pojem hanba začína byť málo zrozumiteľný a citlivosť svedomia postupne hrubne. Absencia studu ako jednotky svedomia je typická pre psychopatov. V neurofyziologickom jazyku môžeme povedať, že chýba prepojenie medzi mozgovým centrom strachu a centrom uvedomenia. Som rád, že som si na tejto skúsenosti overil, že mne toto spojenie v mozgu azda trochu funguje.

Babička vám nikdy nedala na zadok?

Samozrejme, že dala, občas som dostal aj facku. Viete, aj tá je dôležitá. Ako deti si predsa potrebujeme dôsledne vštepiť, čo je v živote správne. Deti nemôžu mať bezmedzne tolerantnú výchovu. Babička mi jednoducho nastavovala pravidlá, ktoré som musel rešpektovať. Dieťa by malo mať niekoho, kto ho naučí rozlišovať. Navyše doma platia iné pravidlá a hodnoty než vo vonkajšom svete. V nej a v rodičoch som mal korektív slušnosti. Budovali mi vzory správania. A pretože ma mali radi, dostal som od nich niekedy aj tú facku. Keď som niečo vyviedol v škole a kúpil za to od učiteľa zaucho, ani som to doma nepovedal, pretože by som dostal druhé. Vtedy som sa

aj príšerne hanbil. Teraz rodičia hneď bežia do školy a sťažujú sa na učiteľov. Ako rodič môžem mať k nim akékoľvek výhrady, ale nemôžem ich pred dieťaťom otvorene kritizovať a oslabovať tak ich konvenčnú autoritu. Dnes už postupne strácame rešpekt z prirodzených autorít a zdôvodňujeme to rôznymi právami. Tento liberálny prístup naštartovala v šesťdesiatych rokoch kultúrna revolúcia.

A čo vaši rodičia? Ako sa vám zapísali do duše?

Mama síce chodila do zamestnania, ale jeho výber podriaďovala aktivitám rodiny, aby sa mohla venovať nám deťom. Bratovi trochu viac, pretože bol síce veľmi nadaný, ale mal poruchu reči a slabú dyslexiu. Obaja sme športovali, chodili do hudobnej školy, brat ešte do výtvarnej.

Otca som často nevidel, zdržiaval sa takmer stále v práci – bol nesmierne pracovitý, nijaká „padla“ preňho neexistovala. Narodil sa v roku 1939, cez vojnu mu v koncentračnom tábore zabili otca, nemal teda ľahké detstvo. Aj mama pochádzala z pomerov, kde si nemohla veľmi vyberať. Otec sa vyučil za elektrikára a až neskôr si popri zamestnaní dorobil ďalšie školy. Bol značne technicky zdatný, schopný opraviť práčku, auto, televízor, vodu, dokázal si uvariť aj vyprať. Ovládal všetky remeslá a celkom nezištne pomáhal iným. Pamätám sa, že k nám stále niekto chodil a chcel niečo opraviť. Raz bol u nás nejaký pán kvôli oprave fénu. Bol mi nesympatický, pretože rušil náš domáci pokoj. Po jeho odchode som zakričal na otca: „Aspoň by ti za to mohol niečo zaplatiť!“ A vtom muž zazvonil, že si zabudol kabát. Musel ma teda počuť za dverami. Bolo mi trápne. Dnes od svojich detí počúvam niekedy to isté. Otec však mal pravdu, človek musí vedieť nezištne pomáhať.

Generácia mojich rodičov to mala po zmene režimu zložitú. Títo ľudia zažili vojnu, celý komunistický režim, a keď prišla revolúcia, boli už vo veku, keď pre niektorých z nich taká veľká zmena nebola jednoduchá. Otec mal vtedy vlastne toľko rokov ako ja teraz. Pracoval v Konštruktíve, kde sa postupne stal vedúcim všetkých remeselníkov a potom námestníkom. Väčšinu času trávil na stavbách a odrazu sa musel takmer v šesťdesiatke premeniť na človeka, čo v obleku zháňa zákazky, chodí

po bankách. Príliš som ho vtedy neľutoval, pretože som bol rád, že tá zmena nastala, ale viem, že preňho to bolo v práci zložité. Musel sa snažiť presadiť proti mladším progresívnym podnikateľom a bojovať s konkurenciou, a s tým sa ťažko zžíval. Zomrel iba šesťdesiatšedemročný. Pre ľudí jeho generácie bolo ťažké sa adaptovať, pretože vyšli z iných pomerov a náhle sa mali prevteliť do životov, ktoré nastavovali celkom rozdielne stereotypy. O kapitalizme mali iné predstavy. Preto sa u mnohých ľudí, ktorí cinkali kľúčmi, objavujú frustrácia a pocit zlyhania.

V školáckom veku zvyčajne chlapcov v našej krajine chytí za srdce buď futbal, alebo hokej. Čomu ste prepadli vy?

Ja som veľmi chcel hrať futbal. Ako takmer všetci vtedajší chlapci som každý deň po vyučovaní hodil tašku do kočíkárne v suteréne, aby som sa nezdržoval, a utekal za ostatnými si zakopať, v zime zasa na hokej na zamrznutý rybník pred domom. V tom období otec staval elektrické rozvody na novovybudovanej futbalovej Sparte a bral ma tam na každý zápas. Chodili sme spolu do hlásateľskej kabíny, kde som musel stáť na koši, aby som vôbec videl na ihrisko. Zakrátko sa zo mňa stal akýsi talizman. Šport v mojej výchove znamenal mnoho a je škoda, že dnes už v nej nemá takú váhu. Pred časom som musel dokonca bojovať za to, aby u nás na fakulte nezrušili telocvik; podľa niektorých názorov ho lekári nepotreujú.

Čo vravela na vaše športovanie mama?

Proti športu všeobecne nič nemala, ale futbal a motorky bytostne neznášala. A pretože príbuzný našej susedky bol funkcionár zväzu športovej gymnastiky, slovo dalo slovo a ja som sa niekedy v deviatich, desiatich rokoch po prvý raz ocitol v ulici Na Poříčí v telocvični bývalej YMCY, čo tejto organizácii už zase patrí, pred pánom Krátkym. Aj v osemdesiatke to bol sokol so všetkým nevyhnutným – so vzpriamenou chôdzou, s lopatkami stiahnutými k sebe a vtiiahnutým vyrysovaným bruchom. Nechal ma spraviť kotúľ a holubičku, pokýval hlavou a vyhlásil, že teda dobre, ale najskôr vraj musím schudnúť. Vôbec som vtedy nevedel, aký šport je gymnastika, a popri túžbe hrať futbal som si ani nevedel predstaviť, že by ma bavila.

Schudnúť?!

Mal pravdu. Mama mala stále pocit, že som podvyživený, a tak ma krátko predtým dostala do ozdravovne vo Vrchlabí. Tam nás ako husi dva mesiace napchávali jedlom a museli sme sa denne vážiť. Hrôza. Dvanásť detí v izbe, deviataci aj my malí, rozhodne to pre mňa nebol dobrý zážitok. Bola to taká socialistická výkrmňa.

Matky sa snažia prekrmovať deti aj teraz, ale v ére nadbytku to má horšie dôsledky, len sa pozeríme na čísla. Z domácich aj medzinárodných výskumov vyplýva, že napríklad v Českej republike žije takmer 66 percent ľudí s nadváhou či obezitou a 40 percent populácie nevyvíja takmer nijakú športovú aktivitu. Podiel diabetikov každý rok narastá v priemere o 2 percentá a priame náklady na ich liečbu presahujú 20 miliárd korún ročne. Medicína lieči za obrovské peniaze niečo, čo by mal riešiť životný štýl. Namiesto pohybu a lepších stravovacích návykov sa napchávame liekmi na cholesterol a liečime na úkor tých skutočne chorých. Nahrádzame tak základ: žiť striedmo.*

* Situácia na Slovensku kopíruje celosvetový trend. Kým v roku 2009 bol podľa údajov OECD (Organizácie pre hospodársku spoluprácu a rozvoj) výskyt obezity u dospeljej populácie (od 15 rokov vyššie) 16,9 % obéznych ľudí, v roku 2015 sa táto hodnota zvýšila na 19,2 % obéznych obyvateľov SR. Nárast obezity sa prejavuje už aj v detskom a adolescentnom veku. Podľa prieskumu COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative) z roku 2016, uskutočnenom u sedemročných slovenských detí, sa nadváha vyskytovala u 24,2 % dievčat a u 10,7 % sa zistila dokonca obezita. U chlapcov bola situácia ešte horšia – 30,3 % chlapcov malo nadváhu a 13,8 % už obezitu. Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva SR

Počet pacientov liečených na niektorý typ diabetu sa v roku 2017 na Slovensku zvýšil oproti roku 2009 o 5 %. Každý rok pribúda okolo 20 000 nových diabetikov. V roku 2017 ich bolo o 2,7 % viac než v predchádzajúcom roku a vzostup má dlhodobý trend. Pacienti s diabetom 2. typu, teda získaným, tvoria až 85 % nových prípadov. Z celkového počtu liečených diabetikov trpí diabetom 2. typu, ovplyvniteľným životným štýlom, 91 % z nich. Z dlhodobého hľadiska je nárast najviditeľnejší u vekovej skupiny od 55 rokov vyššie. Chorých vo veku 65 rokov a viac pribudlo oproti roku 2009 o viac než 20 %. Zdroj: Národné centrum zdravotníckych informácií SR

Prieskum Európskej komisie Eurobarometer o športe a pohybovej aktivite z roku 2013 ukázal, že až 60 % Európanov športuje alebo cvičí zriedka alebo nikdy. Z prieskumu vykonaného na Slovensku vyplynulo, že tu vôbec nešportuje 41 % ľudí (EÚ 42 %). S menšou pravidelnosťou športuje 28 % Slovákov (EÚ 33 %) a občas 21 % (EÚ 17 %). Športovo aktívnych je 6 % (priemer EÚ 8 %). Výsledky Európskeho zisťovania o zdraví EHIS (2014) potvrdili, že takmer polovica slovenskej populácie vo veku 15 a viac rokov (47,7 %) sa vo svojom voľnom čase nevenovala nijakým zdravím prospešným aeróbnym aktivitám. Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva SR

Pán Krátký mal dobrý nos: po pár rokoch driny to ten baculatý chlapec dotiahol až do gymnastickej reprezentácie. Čo sa dialo medzitým, pán profesor?

Napokon som pri gymnastike vydržal jedenásť rokov. Cvičil som v oddiele Červenej hviezdy a v piatej triede som prešiel na základnú športovú školu na Strossmayerovom námestí. Od šiestej triedy sa zameriavala práve na gymnastiku, ale naši ma tam dali o rok skôr, pretože som aj tak každý deň chodil z Vokovic až do športovej haly vo Fučíkárni – tak sa hovorilo Výstavisku v Holešoviiciach. Ráno autobusom a električkou cez polovicu mesta do školy, potom rovno na tréning, večer domov. Už aj do YMCY som cestoval sám s prestupovaním, metro ešte nebolo.

Myslím si, že dôležitá na tom bola predovšetkým výchova k samostatnosti a zodpovednosti. To som si odniesol a dodnes to považujem za veľmi dôležité. Deti už od raného veku majú v sebe pestovať zodpovednosť za to, čo robia. My im síce dávame priestor, aby študovali, ale bojíme sa na ne preniesť zodpovednosť, lebo im vraj hrozí riziko toho či onoho. Nikdy ich predsa nemôžeme tak zabezpečiť, aby sa im vôbec nič nestalo, navyše tá úzkosť predstavuje vo výchove hendikep. Poviem vám jeden hrozný príbeh, ktorý to podľa mňa dosvedčuje.

Asi pred trinástimi rokmi som mal tridsaťštyriročnú pacientku, ktorá nemohla otehotnieť. Opakovane neúspešne podstúpila aj umelé oplodnenie a nakoniec sa s manželom obrátili na nás, či by sme neskúsili podporiť ich úsilie intenzívnou rehabilitáciou. Po roku a pol tá pani, ktorá bola celkovo úzkostlivá, skutočne otehotnela, ale o vymodlené dieťa mala neskôr hrozný strach. Dievčatko nikam nepúšťala, ani do škôlky, stále bola s ním, neskôr dokonca i v škole v prírode. Tam sa stala strašná vec: vtedy asi sedemročná dcérka utrpela pred jej očami vážny úraz, na ktorý zomrela. Po prekonaní tejto traumy sa s manželom práčne pokúsili o ďalšie dieťa a vo vysokom veku nakoniec otehotnela. V šiestom mesiaci tehotenstva jej však náhle prišlo zle a vzápätí zomrela. Ako sa ukázalo, na embóliu. Tento tragický príbeh dosvedčuje, aké krehké sú úzkosť a prílišná fixácia iba na dieťa a že nemožno na nich postaviť všetko. Ukazuje azda aj to, že nemáme natoľko zasahovať do prírodných záležitostí.

Vy doprajete svojim trom deťom tréning zodpovednosti?

Doma v tom niekedy máme trochu spor. Pätnásťročného Jakuba, ktorý je najmladší, manželka všade vozí a dosť vecí zaňho vybavuje. Nedokáže si predstaviť, že by ho pustila do mesta metrom a električkou. Pri starších deťoch nebola taká opatrná. Aj napriek rôznym nebezpečenstvám to pokladám za chybu: zvykne si na to. Deťom všeobecne v mnohom príliš uľavujeme a tým im skôr ubližujeme, než pomáhame.

Deti vedieme k tomu, aby boli stále šťastné, všetko robíme za ne a na istotu. Myslíme si, že ich máme nesmierne radi, lenže to nie je správna láska. Nebojme sa na ne preniesť zodpovednosť i za cenu rizika. Také dieťa napríklad v Indii, Mongolsku alebo v iných menej vyspelých krajinách, kde musí odmalička varovať súrodencov a ešte pomáhať rodičom s prácou, aby všetci prežili, je nakoniec sociálne oveľa vyspelejšie než to naše, a často i šťastnejšie. Je mi ľúto detí vychovávaných vo veľkom blahobyte a s úľavami. Napriek tomu, že sa niektorí rodičia snažia, nikdy nedosiahnu autentické podmienky dané ekonomicky ťažšou dobou a zložitejšími spoločenskými požiadavkami, ktoré dieťa aspoň niekedy potrebuje, aby bolo životne otužilejšie, ako som už spomínal, a dokázalo si vážiť veci. Nadbytok vedie väčšinou k pýche. Musíme si vedieť odoprieť, aby sme poznali samých seba, získali náhľad na vec. Musíme sa dostať do stresu, aby sme sa s ním dokázali vyrovnáť. I keď to je nepríjemné, som vďačný za to, že som to na vojne, v škole, v športe občas mohol zažiť. Mnoho som z toho vyťažil. Aj v športe si musí človek vedieť siahnuť na dno, a ak si myslíme, že sme si už naň siahli, máme ešte veľké rezervy.

Ako školák ste si gymnastikou aj privyrábali, pokiaľ viem, napríklad v slávnom televíznom seriáli Cirkus Humberto.

Dubloval som v ňom herca Jaromíra Hanzlíka, keď robil dvojité salto z koňa. Pamätám si, že som vtedy dostal za nakrúcanie päťtisíc korún a ponuku pracovať vo *Varieté U Novákovcov*. Vozili ma na plác šesťstottrinástkou ako váženého majstra umenia. Rôzne kaskadérske čísla som predvádzal aj v niekoľkých filmoch, občas som v Smetanovom divadle v balete *Broučci (Chrobáčiky)* skákal na trampolíne alebo zaskakoval v bare Lucerna, dva roky

som vystupoval v detskej ladovej revue, tu a tam i na plesoch. Omnoho neskôr sme s mojím trénerom založili skupinu Hop Trop, ktorú nakoniec prevzal spevák Jirka Korn. Všetko to bola dobrá skúsenosť, pretože som videl svet zasa z inej strany.

Kam ste zamierili zo základnej školy?

Vďaka tomu, že mi gymnastika celkom šla a mal som dobré vysvedčenie, dostal som sa bez prijímacích skúšok na športové gymnázium Nad Štolou. Gymnastika je však časovo náročná na tréning, a tak sme ešte s dvoma spolužiakmi prestúpili v roku 1978 na večerné štúdium, ktoré ponúkalo libenské gymnázium Na Korábe. Dvojfázové tréningy skrátka nešlo zladit' s normálnou školskou dochádzkou. Samozrejme, vyvolalo to veľký spor s rodičmi; spätne musím priznať, že mali pravdu. Ani mne by sa nepáčilo, keby mi dieťa v pätnástich oznámilo, že odteraz bude chodiť do školy, ktorá nepatrí medzi práve najnáročnejšie, navyše iba trikrát týždenne popoludní. Vraj čo zo mňa bude a že sa nedostanem na vysokú. Pre mňa to však bolo jedno z najdôležitejších období môjho života, priam kľúčové.

V akom zmysle?

Ako pätnásťročný pubertiak som sa zo dňa na deň ocitol medzi dospelými, ktorí tam chodili preto, lebo si potrebovali zvýšiť kvalifikáciu, aby mohli robiť vedúcich. V paralelnej triede boli zasa samí policajti. No a potom tu boli tí, ktorých v dôsledku zlého kádrového posudku kedysi nevzali na štúdium, a až po pár rokoch práce v robotníckych profesiách skúšali aspoň túto možnosť. Niektorí z nich boli značne vzdelaní: jeden bol filozof, čo roznášal poštu, ďalší inštalatér, ale umelecky nadaný, bolo tam pár hudobníkov, šofér, predavačka v samoobsluže – rozmanitá spoločnosť. Títo spolužiaci niekedy vedeli oveľa viac ako učitelia. Prvý deň sa domnievali, že som z tamojšej deväťročky a zostal som po škole. Neverili, že som ich spolužiak, vyzeral som tak na šiestaka. Nakoniec ma po vyučovaní brávali so sebou na pivo. Myslím si, že ma mali radi a chceli ma vychovávať. Časté debaty mi dali veľa. Diskutovali sme o politike, histórii a zrazu som mal chuť učiť sa, a nielen pre známky. Inšpirovali ma, čo mám čítať, ako si zhromažďovať informácie,

orientovať sa v histórii. Skutočne rád si na nich spomínam. Poskytli mi sociálny kontakt, čo by som na normálnom gymnáziu nemal. Richard, ktorý so mnou chodil do triedy, sa neskôr stal kňazom a dokonca aj mojím kmotrom, keď som sa ako dvaťdesaťjedenročný rozhodol prijať krst.

Katolícku vieru ste si zvolili preto, že váš guru bol tohto presvedčenia?

Nebol to guru, ale kamarát. A katolícku vieru som bral automaticky, bola mi najbližšia a najprirodzenejšia. Rodina mojej mamy bola evanjelického vyznania a otcova strana zasa katolícka, nikto však nebol praktikujúci veriaci. Možno babička. Keď sa v živote chceme obetovať pre druhých, nemá to zmysel, ak nemáme život opretý o spiritualitu. Pre väčšinu ľudí je to Niečo. Veria v niečo nadprirodzené, v čosi, čo nás presahuje. To Niečo však nezakladá mravný poriadok a predovšetkým zodpovednosť voči nemu. Prijatie krstu k tomu zaväzuje, ale aj rešpektuje slobodnú vôľu človeka.

Ako na vaše rozhodnutie reagovali rodičia?

Doma som to veľmi nekonzultoval. Keď však videli, čo čítam, mali trochu strach, aby som sa nezamotal do nejakej sekty. Postupne sme sa o tom bavili, i keď sme si celkom nerozumeli. Vtedy som bol aj prehnane kritický a náročný na druhých, ako to v tom veku býva.

Čo vás priviedlo k takému kroku?

Myslím si, že v tomto mojom smerovaní hralo rolu predovšetkým určité vnútorné vzoprenie proti komunistickému režimu. Bola to moja forma odboja. Zbližovala ma s ľuďmi, s ktorými som si rozumel. Vtedy som aj veľa čítal a kládol si otázky. Napríklad kde brať motiváciu, aby človek mnoho obetoval zo svojho pohodlia. Na vysokej som už vedel, že budem pracovať s bolesťou a často aj utrpením druhých a že na to musím nájsť nejakú vnútornú cestu. Pýtal som sa, odkiaľ sa berie ten zmysel, kde nájdem tú silu, prečo existuje utrpenie. Intuitívne som cítil, že bez spirituality sa nezaobídem a že na nájdanie vnútornej sily potrebujem viac, než celé svoje konanie vzťahovať

na vlastné ego. Cítil som, že v tom je zakotvená pýcha, a potom to stráca zmysel. Veď sa pozrime na históriu: situácie, keď sa človek stal mierou všetkého, vždy viedli ku katastrofe. Myslím si, že sa tomu približujeme aj teraz, keď nás kultúrna a sexuálna revolúcia na Západe priviedla do štádia, v ktorom ego dominuje nad všetkým. Mení sa tým aj naša viera. Ako píše psychiater a kňaz Max Kašparů, nahradila ju nová „svätá trojica“ – tolerancia, korektnosť a liberalizmus. Ešte k tomu môžeme pridať rovnosť, ľudské práva a občianske slobody. Určite sa zhodneme, že ide o nespochybniteľné ideály, lenže bez morálneho aj prirodzeného biologického zakotvenia v nich vidím veľké nebezpečenstvo.

Aké konkrétne?

Tým, že sa súčasnosť odkláňa od viery a prirodzenosti, vytráca sa z nej poriadok. Postupne sa rozpadá a dá sa mu jednoduchšie vyhnúť, pretože jeho vznik sa vykladá z pohľadu jeho sociálnej konštrukcie. Strácame ho v sebe i okolo seba a všetko vrátane základných hodnôt relativizujeme. Bez pevného zakotvenia sme potom schopní v mene týchto ideálov celkom zdevastovať fundamentálne etické a mravné hodnoty, ako sú pravda, rozum a ľudská prirodzenosť. S odkazom na túto svätú trojicu sa uvoľnili z reťaze ľudské práva a občianske slobody a vznikajú ďalšie a ďalšie menšinové skupiny, ktoré s oporou novej svätej trojice vznášajú nové požiadavky a nároky, až si od väčšinovej spoločnosti vynútia svoje práva, ktorá sú nezriedka v rozpore s konzervatívnymi hodnotami. Sledujeme pochody rôznych sexuálnych menšín, presadzujú sa často prehnané a nezmyselné práva detí, čítame o právach a nárokoch bezdomovcov a ďalších skupín, zákonne zakotvujeme práva transgenderových osôb, ktorým je nevyhnutné umožniť použiť taký či onaký záchod alebo sprchu „v súlade s ich genderovou identitou“ a tak ďalej. Na presadenie týchto požiadaviek je nevyhnutné hlasno kričať, stať sa menšinovou skupinou a zobrať si ako štít tú svätú trojicu. Všetci ostatní vedia, že niektoré požiadavky sú nenormálne, ale druhá strana obviní ľudí, že nie sú dostatočne tolerantní, korektní či liberálni a že nerešpektujú jej ľudské práva a občianske slobody. Po určitom čase sa teda týmto

požiadavkám ustúpi, stanú sa normálne, až o nich nakoniec už nikto nepremýšľa. Narušujeme tak tradičné, ale predovšetkým prirodzené stereotypy, takže chlapček sa hrá s bábikami a dievčatko opravuje autíčka, muž už nie je ocko a žena stráca rolu mamy, zvyšuje sa povedomie o mužoch v domácnosti. Najväčšie nebezpečenstvo všetkých týchto vecí spočíva podľa môjho úsudku v plazivom a postupnom presmerovaní ich vnímania v našich myšliach. To, čo bolo out, je po čase in. Prekáža mi, že tým prelamujeme niekdajšie istoty a útočíme na základné kresťanské hodnoty a biologickú prirodzenosť.

Pozrime sa, ako sa v rámci liberalizmu zdevastovala prirodzená rodina. Napríklad v Českej republike sa takmer polovica detí rodí nemanželským párom, pričom tesne po revolúcii to bolo ešte osem percent, a len pätnásť percent detí nemanželských párov žije v spoločnej domácnosti s oboma rodičmi. Sme v určitej fáze vývoja a uvidíme, čo z toho vznikne ďalej. Vrávi sa, že chaos je otcou poriadku. Problém však vidím v tom, že keď veci zájdu príliš ďaleko, zmení ich už jedine tresk. Ibaže tresk v šiestom alebo pätnástom storočí mal iný dopad než v našom či nasledujúcom.*

Čo sa prijatím viery zmenilo vo vás, vo vašom vnútri?

Prirodzene som prijal vyššie nároky na mravnú stránku svojho života s vedomím, že raz zaň ponesiem zodpovednosť. Rozhodne som sa nestal svätým, bol som a som hriešny, ale pociťujem inú zodpovednosť za činy, ktoré konám, a viac rozumiem ich zmyslu.

V roku 1981 ste maturovali a boli ste už v československej gymnastickej reprezentácii. Ako to poznamenalo vašu voľbu, čo ďalej?

Naplno som sa venoval športu a celkom mi to šlo, takže som premýšľal, ako s ním skĺbiť vysokú školu. Nevyberal som ju teda ani tak podľa toho, čo by som chcel robiť, ale skôr podľa toho, kde by som mohol ďalej športovať. Fakulta telesnej výchovy, kde by sa to najviac očakávalo, to paradoxne až tak neumožňovala.

* V Slovenskej republike je vývoj podobný. Kým v roku 1996 sa narodilo mimo manželstva 14 % detí, v roku 2018 to už bolo 40 % detí.

Aj pri individuálnom študijnom pláne totiž vyžadovala povinnú účasť na kurzoch, vodáckom, lyžiarskom a ďalších, a to, ako ukázali skúsenosti niekoľkých starších kamarátov, nešlo dohromady s tréningom. Jeden z nich začal študovať geofyziku, ale po pár semestroch to musel vzdať, druhý ekonómiu, tú som robiť nechcel, ďalší právo, kde mu vcelku vychádzali v ústrety, a tak som sa rozhodol preň. Tesne pred prijímacími skúškami ma však prepadol silný pocit, že to nie je škola ani práca, na ktoré mám nadanie, a že tento odbor by ma určite neuspokojoval. Preto som sa otočil a zamieril domov s myšlienkou, že radšej pôjdem na dva roky na vojnu a rozhodnem sa neskôr. Spätne vidím, že to bolo ťažké, ale dobré rozhodnutie.

Rodičom sa však ťažko vysvetľovalo. Od detstva robili všetko pre to, aby sme sa s bratom všeobecne vzdelali a získali to, na čo oni nemali toľko šancí. Mali sme čo najviac skúsiť a potom si vybrať. Musel som hrať na klavíri, chodiť na krúžky... A ja som im v osemnástich zrazu oznámil, že namiesto na vysokú odchádzam na dva roky na vojnu! Výhodou pre nich bolo azda iba to, že som zostal blízko, v Červenej hviezde v Stromovke. Stalo sa však, že kamarát z gymnastiky, ktorý šiel so mnou i na vojnu, sa tragicky zabil a ďalší dostal podmienku za to, že prevážal cez hranice zakázanú elektroniku, no a gymnastický oddiel v Prahe zrušili. Hrozilo mi, že ma pošlú slúžiť niekam na hranice, navyše som patril pod ministerstvo vnútra, zatiaľ čo druhý „vojenský“ gymnastický oddiel v Banskej Bystrici pod obranu. Moje prevelenie sa však predsa len vybavilo a ja som vydržal na Slovensku až do roku 1983. Možno by sa mohlo zdať, že to boli stratené dva roky života, ale už som povedal, beriem to ako správne rozhodnutie.

Prečo vlastne?

Už len preto, že som mal možnosť čítať viac než kedykoľvek predtým. Prečítal som mnoho kníh, ale podstatné bolo, že som sa konečne naučil, ako čítať. Aby sme totiž mohli študovať, musíme vedieť čítať skutočne dobre. Čítanie je pre vývoj myslenia nenahraditeľné, pretože človeka núti, aby o prečítanom premýšľal a abstraktný text si spájal a konkretizoval. Bez čítania sa tlmí fantázia. Dnes dominuje zjednodušená komunikácia

pomocou esemesiek a sociálnych sietí, čítajú sa len čiastkové informácie, čo má negatívny odraz v niektorých kognitívnych schopnostiach. Ani obrazová informácia prostredníctvom televízie nenahradí tieto schopnosti. Aby sme prepojili schopnosť analýzy a syntézy, obe hemisféry musia spolupracovať. Len tak sa prepoja holé písmená a obsah textu. Práve čítanie kníh je ten najlepší tréning.

Za tie dva roky som natoľko dozrel, že som sa dopátral, čo by ma bavilo robiť a na čo môžem byť asi nadaný, teda kam by som mal smerovať. Asi pred rokom som mal rozhovor so synom Janom, ktorý je hrozne netrpezlivý, takže gymnázium považuje za zdržiavanie, kde sa podľa neho musí učiť veci, ktoré v praxi nikdy nepoužije. Ťažko sa niekedy chápe, že všeobecné vzdelanie má ešte iný presah a že ak sa človek ponorí do niečoho príliš skoro, často po pár rokoch zistí, že to nebolo to pravé, a potom aj rýchlejšie vyhorí. Veď práve teraz má jedinečnú možnosť prečítať všetky knižky, ktoré patria ku klasickému vzdelaniu, naučiť sa jazyky i kadečo iné, čo sa mu môže kedykoľvek hodiť, z čoho môže čerpať a k čomu sa už neskôr nevráti.

Na vojne som okrem kníh stihol aj prípravu na prijímačky. Niekedy to sťažovali ranné škrabanie zemiakov a odpratávanie snehu, služby v kuchyni, trochu mazácka vojna, hlúposť zelených mozgov všade naokolo, ale neľutujem to. Ten priestor na väčšie sebazpoznanie a vnútorné nasmerovanie stál za to.

Zdá sa, akoby táto pauza bola súčasťou receptu na životný úspech. Váš brat Petr spravil to isté, ibaže s tým rozdielom, že šiel na hádzanársku vojnu, a až potom na architektúru. Dnes je spoluvlastníkom vyhláseného architektonického štúdia ADR, stavia projekty po celom svete, za ktoré získava ocenenia, a doma vily tým zámožným, ktorí majú okrem peňazí aj vkus. Poučné. Lenže čo vrcholová gymnastika, nevzdalovala sa vám už?

S ňou to naozaj začalo byť zložitejšie. Na tento šport som mal síce dobrú koordináciu, bol som obratne talentovaný, ale chýbala mi sila. Mal som aj niektoré anatomické indispozície, ako napríklad postavenie v plecových kĺboch, ktoré obmedzovalo rozsah pohybu, čo ma hendikepovalo. Preto som býval

často zranený: v sadre som strávil spolu niekoľko mesiacov. V dôsledku tých zranení som si však uvedomoval, aký rozdielny môže byť prístup v športovej medicíne, ako veľmi sa líšia pohľady a postupy jednotlivých lekárov a ako si človek môže sám pomôcť. Existovalo totiž pár známych lekárov a terapeutov, za ktorými vtedy mierili športovci z celého Československa. Bola tu fyzioterapeutka Ludmila Mojžíšová, v Bratislave doktor Bíňovský, jeho žiak doktor Mračna... Väčšinou používali na liečbu metódy opierajúce sa viac o funkčný než ortopedický prístup. To ma inšpirovalo. Mal som tri mesiace problémy s Achillovou šľachou alebo s plecom – a zrazu mi niekto v krátkom čase pomohol.

Pôvodne som chcel študovať klasickú medicínu, ale na Fakulte telesnej výchovy a športu Karlovej univerzity otvorili v roku 1982 odbor telesná výchova a rehabilitácia a ja som intuitívne cítil, že táto kombinácia je pre mňa tá pravá. Spája totiž klasickú medicínu s pohybom, zaoberá sa funkciou a má sociálny presah. Odjakživa som pociťoval, že by som mal robiť niečo pre druhých.

Ako ste hodlali zvládnuť štúdium a vrcholový šport?

Vyštudovať tento odbor bolo relatívne jednoduché, zložité bolo zvládnuť ho dobre a niečo si z neho odniesť. Nebol taký štruktúrovaný ako medicína, chýbala literatúra a objem učiva bol nesmierne široký, pretože rehabilitácia zasahuje do všetkých klinických medicínskych odborov a zároveň si vyžaduje vysokú úroveň znalostí v niektorých preklinických odboroch. Zatiaľ čo telocvikárske odbory sme absolvovali v malostranskom Tyršovom dome, tie klinické na Lekárskej fakulte v dosť vzdialenom Motole, vtedy to bola ešte Fakulta detského lekárstva, a prax v tamojšej veľkej detskej nemocnici. Problém spočíval v tom, že sme v relatívne krátkom čase museli vstrebáť tak preklinické a klinické odbory, ako aj všetky didaktiky, biomechaniku, antropológiu... a navyše marxizmus. Mali sme napríklad aj predmet ľudové a spoločenské tance či modernú gymnastiku. Nejaký čas som popritom síce ešte cvičil, ale bolo mi jasné, že moja športová kariéra je na konci. Už som mal iné záujmy.