

PŘES PŘEKÁŽKY KE HVĚZDÁM

PER ASPERA AD ASTRA. TO JE MOTTO ČESKÉHO TÝMU KOSMOW AKTUÁLNĚ ZAPOJENÉHO DO VELKOLEPÉHO PROJEKTU INSTITUTU BIOMEDICÍNSKÝCH PROBLÉMŮ AKADEMIE VĚD RUSKÉ FEDERACE A AMERICKÉHO VÝZKUMU LIDSKÝCH ZDROJŮ NASA S NÁZVEM SIRIUS 2017–2023, JEHOŽ SE ÚČASTNÍ VĚDECKÉ TÝMY Z JEDENÁCTI ZEMÍ SVĚTA. STEJNÉ MOTTO VŠAK PROVÁZÍ I ŽIVOT KATEŘINY BERNARDOVÉ, PSYCHOLOŽKY, KTERÁ STOJÍ V ČELE KOSMOW. VÍCE NEŽ TŘICET LET TOTIŽ POMÁHÁ PŘEKONÁVAT PŘEKÁŽKY A KRIZE LIDEM, KTEŘÍ SE OCITLI V EXTRÉMNĚ NÁROČNÉ ČI SVÍZELNÉ ŽIVOTNÍ SITUACI. „KRIZE NÁS POSOUVAJÍ VÝŠ NA POMYSLNÉ SPIRÁLE ŽIVOTA, Z KAŽDÉ SI PRO SEBE MŮŽEME ODNĚST NĚJAKÉ BOHATSTVÍ,“ ŘÍKÁ A VÍ, O ČEM MLUVÍ. MNOHOKRÁT TO PROŽILA NA VLASTNÍ KŮŽI.

Kdy naposledy jste zažila opravdovou krizi, skutečný stres?

Před deseti lety, když jsem byla v Afghánistánu operována v terénních podmínkách pro velmi akutní zdravotní potíže. Tehdy jsem se probudila po těžké operaci břicha a čtyři hodiny po zákroku mi jeden americký kolega, také voják, řekl, že se musím rychle zvednout, sbalit si věci a přejít na heliport k vrtulníku, který mě odveze do nemocnice. Musela jsem lůžko v polní nemocnici uvolnit jinému zraněnému. A já jsem udělala, co řekl. Když jsem tu příhodu vyprávěla po návratu domů lékařům v Ústřední vojenské nemocnici a mým kolegům, všichni mě oslavovali,

jaká jsem hrdinka. Ale to nebylo hrdinství, to zapracoval „hodný“ stres.

Jak to myslíte?

Že vyznamenání by měl dostat můj organismus, hladina mých stresových hormonů noradrenalinu, kortizolu a adrenalinu, protože ta dokázala, že jsem se zvedla a došla do vrtulníku. Vůbec nic jsem necítila, vůbec jsem o tom nepřemýšlela, prostě jsem splnila rozkaz. Samozřejmě toto je vyhraněná situace, ale dá se na ní lehce ukázat, že stres může být velice pozitivní. Měli bychom ho tak vnímat a svým způsobem ho mít rádi.

Mezinárodní projekt Sirius 2017–2023

Komplexní biomedicínský výzkum v oblasti vesmírné psychologie, fyziologie, metabolismu, imunologie, genetiky, mikrobiologie, sanitace a hygieny, lidského faktoru a obyvatelnosti atd. Hlavními garanty jsou Institut biomedicínských problémů Akademie věd Ruské federace a americký Výzkum lidských zdrojů NASA. Do projektu je zapojeno 17 vědeckých týmů z jedenácti zemí světa. Český tým KOSMOW přispívá originálním know-how v podobě autorsky vlastních dotazníků a unikátní Bahbouhovy metody Sociomappingu.



PhDr. Kateřina Bernardová, plukovník v. v., psycholožka a výzkumná a vývojová pracovnice, nyní vedoucí týmu KOSMOW, který spolupracuje na kosmickém výzkumu s ruskou akademií věd a IMBP a NASA na projektu Sirius 2017–2023 v rámci společnosti QED GROUP a Univerzity J. E. Purkyně v Ústí nad Labem. Spoluzaložila a řídila expertní pracoviště Generálního štábu Armády ČR a Ministerstva obrany ČR zaměřené na výzkum fungování lidských zdrojů u vojenských útvarů na území ČR i v místě nasazení českých vojáků v rámci zahraničních misí v Bosně, Kosovu, Iráku, Kuvajtu a Afghánistánu.

Stovky milionů lidí se v souvislosti s koronavirovou pandemií ocitly ve stresu a v nedobrovolné izolaci. Obojí je to, čemu se profesně věnujete a co nyní zkoumáte i v rámci projektu Sirius. Nebo myslíte, že zveličují?

Souhlasím s vámi, lidstvo se ocitlo v extrémně náročné situaci, kterou se nebojím nazvat krizí. Nebyli jsme na ni připraveni, nic jsme o ní nevěděli a museli jsme na ni rychle reagovat a přizpůsobit se. Známe rodiny, které byly v izolaci celé dva a půl měsíce, nestýkaly se ani s příbuznými a skutečně se ocitly v krizi. Z druhé strany si myslím, že naši lidé v tomto náročném období opět ukázali obrovskou odhodlanost, solidaritu, disciplínu. Že si neuvěřitelně pomáhali. „Společně to zvládneme“ sice mohlo znít na začátku jako laciné heslo, ale

ono se proměnilo v realitu. Pro mě byla ta situace zvláštní v tom, že celý svůj profesní život pomáhám lidem, kteří ve stresu žijí a pracují, mluvím o vojácích, kosmonautech a astronautech – a nyní se v té situaci ocitli moji přátelé, sousedé, lidé kolem mě.

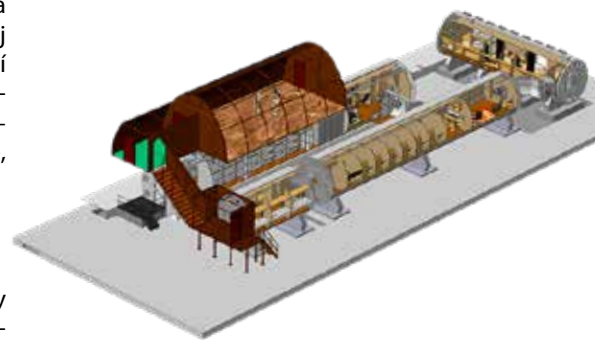
Co jste jim radila?

Víte, nejdůležitější ze všeho jsou vztahy a vazby mezi lidmi. A to nakonec ukázala i pandemie. Tam, kde byly vztahy v rodinách, na pracovištích dobré, izolace je ještě stmelila. Kde byl nějaký kostlivec ve skříni, nastal problém. Proto bych ze všeho nejvíc doporučila, abychom systematicky pracovali na vytváření vztahů a vazeb s ostatními lidmi v našem okolí. Posilujeme soudržnost, týmovost, pomáháme si, podporujeme se, táhneme za jeden provaz a kryjeme si záda... Pokud toto funguje – a je jedno, jestli v rodině, ve firmě nebo ve vesmírné lodi, máme i v době krizové vyhráno a zvládneme naprosto všechno.

Dál je dobré mít stanovený denní program do posledních detailů a snažit se ho splnit. Neslevit z něj, zapojit do něj důsledně svou rodinu i kolegy ve firmě. Ale také posilovat svou psychickou a fyzickou odolnost. Stanovit si cíl a uskutečnitelné vize a jít za nimi, nevzdávat se při prvním neúspěchu. Udělat si inventuru ve svých životních hodnotách, přiznat si, co pro nás má skutečnou cenu a bez čeho se obejdeme. A také využít toho, že se čas trochu zpomalil a zastavit se, zamyslet... Třeba budeme sami překvapeni, kam se náš život posune.

Jak se tato situace dotkla vás? Neobávala jste se, že pandemie oddálí nebo pozastaví vesmírné aktivity?

Naopak, právě nyní naše výzkumy mají o to větší hodnotu. Mohou nabídnout metodiku, jak v podobných situacích, jakým je covid-19, postupovat. Analogie mezi uzavřenými kosmickými posádkami a rodinami izolovanými po mnoho týdnů v domácnostech je veliká. A navíc v této souvislosti zaznívá zřetelně také vize projektu Sirius, tedy vyhlídky meziplanetárních letů a průzkumu Měsíce a Marsu, vysílání expedic a organizování dlouhodobě fungujících planetárních osad s cílem umožnit lidstvu vytvořit základnu pro život mimo planetu Zemi.



V moskevské Akademii věd se nachází nadzemní experimentální komplex. Má do posledního šroubku charakter vesmírné lodi včetně umožnění stavu beztíže či výstupu na měsíční povrch do měsíčního prachu. Probíhají v něm simulované kosmické lety vybraných mezinárodních posádek mužů a žen, kosmonautů a astronautů. V současné době mají účastníci těchto simulovaných letů za sebou 4 měsíce a 17 dní izolace. Letos 1. listopadu bude zahájena izolace osmiměsíční a v roce 2021 je čeká izolace celoroční

Vraťme se ještě z vesmíru na zem. Měla byste na závěr nějakou konkrétní radu do krizové doby pro představitele našich firem? Ti totiž náš časopis převážně čtou.

Něco už jsem naznačila. Metoda Sociomappingu, tedy technika rozkrývající a zároveň rozvíjející vztahy ve skupině, je využitelná nejen při vesmírných či vojenských misích, ale stejně tak se dá použít i uvnitř firem a společností. V této výjimečně složité době nabízí QED GROUP tuto projektovou pomoc firmám zdarma. Takže pokud budou mít vaši čtenáři pocit, že bychom mohli být užiteční, stačí se na nás obrátit.

*S KATEŘINOU BERNARDOVOU SI POVIDALA JANA JENŠÍKOVÁ
FOTO: SHUTTERSTOCK A ARCHIV K. BERNARDOVÉ*