

**Denisa
Cziglová**

#foodtherapybydenisa

**Jak
to celé
přežít
a nezbláznit
se**



Osud mých kárty, my hrajeme

Arthur Schopenhauer

Denisa Cziglová
Jak to celé přežít
a nezbláznit se

Část výtěžku z prodaných výtisků 1. vydání této knihy je věnována onkologicky nemocným pacientům z Nadačního fondu dětské onkologie Krtek. Chci malým bojovníkům zpříjemnit těžké životní chvíle, podpořit je ve snaze se s nemocí porvat a NIKDY se nevzdávat.

Denisa Cziglová

Jak to celé přežít a nezbláznit se

© Denisa Cziglová, 2019

© Backstage Books, 2019

ISBN 978-80-88049-91-3 (formát PDF)

**Denisa
Cziglová**

#foodtherapybydenisa

Jak to celé přežít a nezbláznit se



Backstage Books

2019

Obsah

Od holčičky až k první lásce	15
Letní láska nečekaná	19
Příběh z rodinného alba	23
Lži jsou jako déšť a už zase prší	33
Velké ego = nízké IQ	37
V dobrém i zlém	45
Životní šok	49
Začátek konce	49
První procitnutí a šok z diagnózy	51
Kámoš jménem Lexaurin	53
Horor v realitě	55
Grotesky z nemocnice	56
Boj za hřívu	61
Moje první operace nádoru	65
Nemocniční lahůdky, nejedno „popícháníčko“ a poslední víkend před operací	65
Každý chvíliku tahá pilku	72
Jedno velké díky	75
Bloody Mary ze špitálu	78
Happy end a návrat domů	82
Toxická reakce na léky a prázdniny na kožním	85
Dobré zprávy se šíří rychle, ty špatné ještě rychleji	85
To není možný, jsi to ty? Ty ještě žiješ?	86
Toxík	88
Dojezdy pro hvězdy	91
Modré zrní pro holuby	94
Zánět srdečního svalu a pobyt na kardiologii	101
Srdcebeat	101
Oldies party pro srdcaře	105
Zánět srdečního svalu	108
Jako tamagoči	113

Období bez části kosti v hlavě	117
Kdo je větší drsňák	117
Koncert s Rammsteiny	123
Nikdy nevíš, vedle koho se probudíš	126
Příboj v hlavě	128
Přesýpací hodiny	133
Život v klícce	136
Vuittonka v hlavě	141
Slepené vlásky jedné krásy	146
Láska, sex a tajnosti	151
Láskopad	151
Zachraňte Willyho	155
Všechno krásné má svůj konec	160
Znovu na operačním sále	165
Wake up, baby!!!	165
Elite model hospital	170
Nikdy není tak zle, aby nemohlo být ještě hůř	172
Nástup na onkologii	179
V džungli onkologie	179
Smlouva s ďáblem	183
Léčba po vlastní cestě	193
Život s fénixem	193
Karma je potvora, všechno vrací i s úroky	199
Změna životního stylu a pozitivní myšlení	209
Nebuď jen figurkou, buď hráčem	209
Očista dočista	211
Proměň svůj život v sen a své sny ve skutečnost!	214
Slzy štěstí	218
C'est la vie	223
Jak na Nový rok, tak po celý rok	233
Nový start do života	237
Jak správně odpouštět	240
Ted' a tady	244
Pár otázek nakonec	249
Vstup do kuchařky	255

Ahoj

Právě jsi otevřel/a moji knížku, můj životní příběh, který napsal sám život – můj život. Chtěla bych se s tebou o něj podělit. Je to takový trošku román, abys věděl/a, z čeho všeho může vzejít nějaká nemoc. Nemoc přichází nejen ze špatné stravy, ale hlavně z psychické stránky, z naší minulosti, vztahů, z toho, co jsme si prožili a co už nikdy nechceme znovu zažít, ale bohužel se nám tyto nehezké vzpomínky často vrací. Jsou to taková ti kostlivci, které si zamkneme ve své duši, a pronásledují nás, i když už je nechceme vidět. A pak přijde nevitáný host, který nikdy není zván. Tento příběh je o mém boji s rakovinou. RAKOVINA – ano, to slovo, co nás děsí a všichni se ho bojíme. Důležité je si uvědomit PROČ se ho bojíme a proč přišla. Je to zabiják? Je to náhlá smrt? Anebo je to něco, co nám chce ukázat jinou životní cestu a směr?

Tady najdeš všechno, můj příběh od malé holčičky, moje první lásky, boj nejen s nemocí, ale hlavně, jak to začalo s „Evženem“ – mým nádorem. Důvody, proč jsem ve svém životě udělala spoustu změn. Konečně jsem totiž začala žít a užívat si přítomnosti. Přestala si vyčítat chyby z minulosti a plánovat daleko do budoucna.

Sama jsem si vybrala možnost postavit se k celému zdravotnímu problému čelem, bojovat, dělat pro sebe maximum, nelitovat se, nestresovat se, mít se ráda, více se o sebe starat, jíst zdravě a užívat si každý den naplno.

Moc by mě potěšilo, kdyby byl můj příběh motivací nejen pro bojovníka, ale i pro tebe, pokud jsi úplně zdravý/á. Možná se v něm najdeš, možná ti otevře oči, zasměješ se černému nemocničnímu humoru a možná ti ukápnou i slza, ale každá pohádka má obvykle dobrý konec, pokud si projdeš trním.

A až si přečteš můj příběh, možná mě budeš mít za blázna anebo budeš chtít něco na sobě změnit. Budeš se mít víc rád/a.

V druhé části knížky najdeš pár receptů, jak začít jinak a zdravě bez přidaného cukru a masa. Od snídaně, svačiny, oběda až po večeři. Všechno jde, když se chce. Jen neztrácej víru, měj se rád a mysli na to, že ty sám sebe uzdravíš, jsi totiž bojovník/bojovnice.

Jedno velké díky!

Ani nevím, jak začít a komu prvně říci své velké díky. Nejdřív bych chtěla poděkovat své rodině, která vždy stojí za mnou v dobrém i zlém a ve všem mě maximálně podporuje. Děkuji a jsem moc šťastná, že Vás mám.

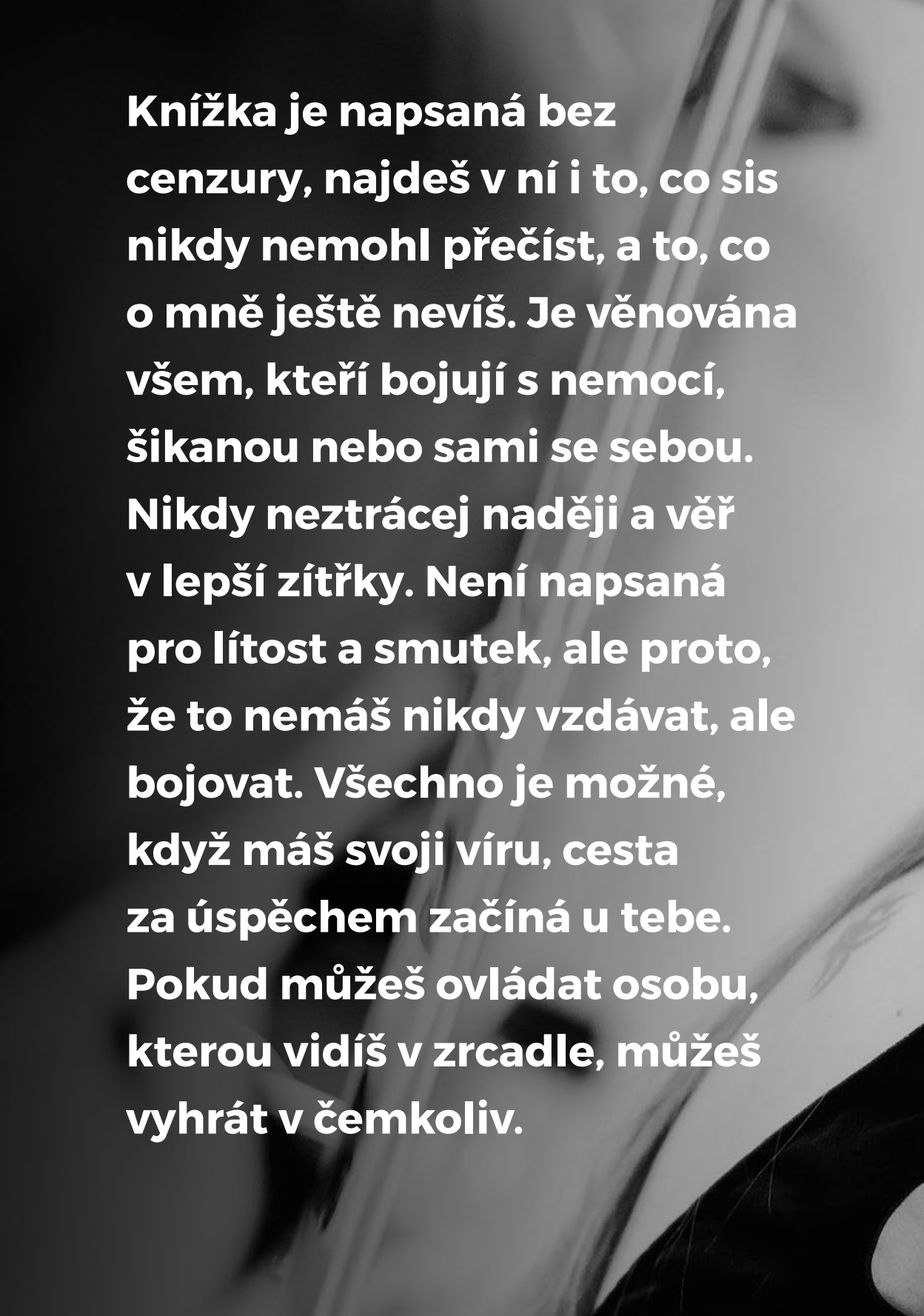
Další velké díky patří mému drahému Romanovi, který to se mnou neměl poslední rok vůbec jednoduché. Děkuji, že jsi mi umožnil jít si za svým snem a dělat to, co mě baví. Děkuji za to, že mi pomáháš realizovat mé sny a že jsi vydržel dobu, kdy jsem psala a nemohla se ti věnovat naplno.

Moc děkuji všem, svým kamarádům a kamarádkám, hlavně Verunce a Klárce, jste moje zlatíčka a nejlepší kamarádky ever, děkuji, že jste pořád se mnou. Díky i Vám, kteří mi držíte palce, fandíte mi, píšete a sdílíte se mnou můj životní příběh.

Děkuji fotografům Martinovi Huszárovi, Markovi Kolaříkovi a Lucce Nguyenové za krásné fotky, kterými zachytili můj život, a tobě Pavol Bigoš – Pinarto studio moc děkuji nejen za perfektní fotky, ale i za skvělé video k mé knížce.

Moc děkuji Barunce Podolníkové za foodstyling a fotky receptů. Bez ní by recepty nikdy nevypadaly tak sexy.

A v neposlední řadě jedno velké díky vydavatelství Backstage Books a hlavně Martinovi za pomoc při realizaci mého snu.



**Knížka je napsaná bez
cenzury, najdeš v ní i to, co sis
nikdy nemohl přečíst, a to, co
o mně ještě nevíš. Je věnována
všem, kteří bojují s nemocí,
šikanou nebo sami se sebou.
Nikdy neztrácej naději a věř
v lepší zítřky. Není napsaná
pro lítost a smutek, ale proto,
že to nemáš nikdy vzdávat, ale
bojovat. Všechno je možné,
když máš svoji víru, cesta
za úspěchem začíná u tebe.
Pokud můžeš ovládat osobu,
kterou vidíš v zrcadle, můžeš
vyhrát v čemkoliv.**



Od holčičky až k první lásce

Začneme hezky po pořádku, abyste věděli, jak všechno začalo a kde můžou začít první podněty k našim nemocem. Jsme to totiž my, kdo si je tvoříme za pomoci naší psychosomatiky (slovo psychosomatika má svůj původ ve starověké řečtině, a to ze dvou slov – psyché – duše a soma – tělo), její úlohou je zkoumat vztahy mezi těmito dvěma pojmy, a to hlavně vliv psychických funkcí a pochodů organismu.

Takže tady je příběh o jedné mladé slečně, která si šla vždycky za svým, neviděla doleva ani doprava. Vždycky jsem byla taková ta pracovitá a emancipovaná holka, co se o sebe umí postarat. Rodiče v tomto ohledu uplatňovali docela správnou výchovu: Jestli něco chceš mimo narozeninový den nebo Vánoce, musíš si to odpracovat. Tak to bylo, už když jsme byly se sestrou malé holčičky. Každá sobota byla o uklízení a pořádku v domě, naše máma je neskutečný dřič a vždycky nás nějakým způsobem zapojila. Od malička jsme měly dětský vysavač, v té době se tomu říkalo „Máňa“, a uklízely jsme jako divé. Za odměnu jsme dostaly pár korunek do pokladničky. Ale chraň tě Bůh, když máma udělala takzvaný „letecký den“ a přišla zkontrolovat šuplíky v našich stolech a poskládané oblečení uspořádané do komínků podle barev v našich skříních. Když to tak nebylo, všechno lítalo ven na zem a samozřejmě se vracelo kapesné z pokladničky zpět mámě. „No tak to je ale nepořádek, tomuto říkáš do komínku? A hop, jde to ven, pěkně si to poskládejte.“ Tohle jsme já i moje ségra naprosto nesnášely a v tu chvíli byla i naše máma na černé listině, ač ji milujeme od narození.

Ve třinácti letech přišla moje první brigáda. I když jsem ještě nemohla pracovat, pomáhala jsem mamce umývat okna na jednom učilišti, kde máma pracovala v kanceláři, a tuto práci vzala vždycky jako přivýdělek. Byla to docela makačka na pár dní, ale vydělala jsem si pěkné peníze na celé prázdniny. A když jsem oslavila svých sladkých patnáct let a dostala jsem občanský průkaz, začala jsem pracovat v McDonaldu, kde jsem dostala zelenou placku a krásných 21 Kč na hodinu. Ale cíl byl jasný – vydělat si na nový snowboard a lyžařskou bundu, takže prázdniny jsem trávila v práci a dřela jako kůň. Dnes, když se na to dívám zpátky, to nebylo tak špatné



vést děti k tomu, aby se podílely na práci v domácnosti a taky aby znaly hodnotu peněz. Ale nic se nemá přehánět, s takovou jsem přišla o celé léto a prázdniny.

A to mi zůstalo, byla jsem zvyklá pracovat. Když jsem přišla k rodičům s něčím, co bych chtěla koupit, dostala jsem odpověď: „Vydělej si na to, my ti možná něco přispějeme.“ Nebyli jsme chudá rodinka, ale rodiče nám nemohli koupit všechno, co jsme chtěly. Práce v McDonaldu byla náročná, a i když jsem se dostala až na žlutou placičku, tak to bylo pořád strašně málo.

Jednou mi kamarádka dohodila práci hostesky a já byla naprosto šťastná. Wow, 100 korun na hodinu a neskutečně pohodová práce, kdy jsem jen stála, usmívala se, podávala lidem šampaňské a nesmrděla jak spálené hovězí maso. V osmnácti jsem přišla do brněnské modelingové agentury

a stala se začínající modelkou. Hurá, konečně jsem se dostala z „Mekáče“ pryč a taky trochu zhubla. Ony ty burgříky, hranolky a jablečné taštičky pěkně kulatily bříško. Bylo to super období, seznámila jsem se s jinými lidmi z jiné společnosti, měla na svůj věk fajn příjem, mohla jsem si koupit i své první auto – Škodu Favorit Silver line – a být samostatnější a nevázat se tolik na rodiče. Jenže člověk chce stále víc a víc. Když jsem se po maturitě nedostala na vysokou, nechtělo se mi hned do práce. Šla jsem na pár pohovorů a byla jsem zděšená, protože jsem si vydělávala lepší peníze, než kdybych seděla celý den osm hodin někde v kanceláři. Jenže táta byl na mě moc přísný a řekl: „Nedostala ses na výšku, tak běž pěkně makat, budeš nám přispívat na domácnost.“ Hmmm, to byla teda velká podpora. Ale já jsem tvrdohlavá a řekla jsem si, že si jazykovou školu zaplatím sama a budu se dál věnovat modelingu, který mi na ni a na další věci vydělá. Pak přišly další přijímací zkoušky na vysokou a já se zase nedostala, i když jsem chodila na doučování, matematika byla vždycky můj nepřítel. Tak jsem domů přišla s tím, že budu chodit na soukromou vysokou školu a že si ji budu platit sama. Věděla jsem, že to zvládnou, práce modelky i hostesky přibývalo a já časem vyměnila i svého Favorita s šíbrem za Seat Ibiza – trojdveřák s daleko silnějším motorem.

Člověk by si řekl, že teď už má všechno, co potřebuje, a může být spokojený. Ale vždy vám přijde do cesty něco, nebo spíš NĚKDO, koho třeba mít jen tak nemůžete. Ano, jak se říká, člověk potká za svůj život svoji pravou lásku jednou, maximálně dvakrát. Já tu svoji potkala právě ve svých devatenácti letech a seznámil nás kamarád z modelingové agentury. Byla jsem zamilovaná až po uši, ale na druhé straně to bohužel tak nebylo. Byl to kluk starší skoro o deset let, model, který pracoval ve stejné agentuře jako já a na kterého jsem se vždycky dívala v agentuře na plakátu jako na Boha. Byl vyfocený v obleku OP Prostějov a vypadal jako Ital. Potom začal pracovat v Praze, na manažerské pozici v jedné firmě. Strašně jsem k němu vzhlížela a moc mě motivoval k tomu dostat se dál. Chtěla jsem být ředitelkou zeměkoule a vydělávat hodně peněz, protože podle něho byly peníze klíčem ke štěstí. Sblížili jsme se, ale nebyl to klasický veřejný vztah, jen takový ten „ututlaný“ milenecký, o kterém naši společní kamarádi neměli vědět, ale samozřejmě věděli, protože kluci se rádi mezi sebou předhánějí a chlubí.

Ale já byla zamilovaná a udělala jsem cokoliv. Nastavila jsem svoje studium tak, abych byla ve škole jen od pondělí do středy, a ve středu večer jsem obvykle sedla na autobus a jela směr Praha s nadějí, že něco bude jinak. Ale ono se nic nezměnilo. A když jsem vedla konverzaci o tom „Proč

spolu nemůžeme být?“ , přišlo vždycky ponížení, že jsem ještě moc mladá, neschopná a že kromě modelingu vlastně nic neumím. Ponižování mu šlo stejně dobře jako popíjení panáků fernetu, ale když jste do někoho zbláznění, vydržíte cokoliv, protože si nasadíte růžové brýle a tolerujete i to, že za týden najdete v posteli blondáté, rezavé nebo úplně černé vlasy. Tento vztah – spíš ne-vztah s panem Fernetem – pojďme mu dát přezdívku, jsem vydržela necelý rok. V létě přišla dovolená s velkou skupinou společných kamarádů v Chorvatsku. Naivně jsem čekala, že na dovolené se prolomí ledy a vrátíme se spolu jako oficiální pár. Ale čekala na mě ledová sprcha, protože můj idol Fernet se raději ubytoval se svým kamarádem než se mnou a já musela sdílet pokoj s jiným klukem. Bylo mi z toho strašně špatně a smutno. Ale taková bomba mi dala sílu k tomu, abych už toho nechala, nedávala svoji energii a lásku někomu, kdo si to nezaslouží, a přestala se stresovat a ponižovat.

Když jsem se vrátila do Brna, přišla mi od Ferneta zpráva: „Kdy za mnou přijedeš do Prahy?“ Odpověď byla rychlá: „Nikdy.“ Srdce bolelo, připadalo mi to, jako když vám do živé rány nasypou sůl, slzy tekly proudem, často jsem ležela na zemi a jen brečela a křičela, jak jsem se trápila, ale věděla jsem, že musím být silná a jít dál. Dlouho jsem se z této nešťastné lásky léčila a řekla jsem si, že už nikdy nechci být ta, co má ráda více, a ta, co miluje víc. Je to příliš bolavé, když dáváte svoje city ven a na oplátku přichází chvílemi cukr a pak krutý bič.

**Láska? To je něco jako... Znáte tu ranní
mlhu, když se probudíte, než vyjde
slunce? Trvá jen chvílku a pak se vypaří.
Láska je prostě mlha, která se vypaří
s prvním zábleskem reality.**

Charles Bukowski

Letní láska nečekaná

Za měsíc jsem jela na letní festival s kamarádkami z vysoké. Potřebovala jsem se odreagovat a taky jsem věděla, že tam potkám část naší party z mé proklaté dovolené, ale naštěstí bez mého zatraceného fernetového idola. Úplně přesně si ten den pamatuji. Když jsme s holkama vyjízďely z Brna, bylo nádherné počasí a nebe bez mráčku. Po cestě do Břeclavi se začalo trošku mračit, no a za dvě a půl hodiny se spustila obrovská bouře, vítr strhal hlavní podium a těch X tisíc lidí, kteří přišli na tento festák, se začalo tlačit do jednoho VIP stanu, kde párty pokračovala. V tom neskutečném množství lidí jsem potkala jednoho kamaráda, který byl s námi na dovolené v Chorvatsku. Jmenoval se Martin, na dovolené jsme se spolu nijak moc nebavili, ale tady jsme se dali do řeči. Přišel jeden drink, druhý, v té době jsem neřešila, co jím, piji, jestli kouřím cigarety a co svému tělu dávám a čím ho můžu ničit. Bylo mi čerstvých dvacet let a můj cíl a přání bylo stát se nezávislou a dokázat si to, v čem mě můj idol Fernet tak ponižoval a podceňoval.

Večírek pokračoval a já se bavila se svým novým objevem. Moje kamarádka mi už na dovolené říkala, že by se ke mně hodil, ale bohužel už byl dlouho zadaný a vypadalo to, že svatba už je za rohem. No, vztahy jsme ten večer vůbec neřešili, o paní Kolombové nepadlo ani slovo. Mě to ani nezajímalo, protože jsem si říkala, že to může být akorát jeden velkej úlet. Smáli jsme se, tancovali, povídali si o hloupostech, popíjeli drink za drinkem, a když už jsme byli oba dva dost opilí, začali jsme se líbat. Nevím, kdo byl prvním aktérem, ale myslím si, že já, protože jsem potrebovala cítit to, co mi tak strašně chybělo – polibek a objetí. Párty jsme si pěkně protáhli, až do ranního rozbřesku. Teda musím říct, že jsem se nikdy s nikým tak dlouho v kuse nelíbala. Podívala jsem se na hodinky a zjistila, že je půl 7 ráno.

„A sakra, to už je tolik? Co teď, kde jsou asi moje kámošky?“

Pak jsem se probírala a začala přemýšlet, kde je asi budu hledat a kde budeme spát, než vystřízlivíme. Se svým „párty kamarádem“ jsem se rozloučila a popřála mu dobrou noc, vlastně už dobré ráno, a odešla bez toho, aniž bychom si naplánovali, že se třeba ještě někdy uvidíme. Říkala jsem

si: „Vždyť je přece zadanej a do toho se motat nebudu, nebo zase skončím jako bokovka.“ Věděla jsem, že když bude chtít, ozve se, protože mě jednou vezl z Prahy do Brna z veletrhu, když mu kamarád Fernet dal mé číslo, abychom se spojili. Našla jsem svoje kamarádky ležet v autě, na parkovišti, kde jsme zaparkovaly. Říkala jsem si: „Ufff, aspoň někdo je snad zodpovědnější než já a odřídí to zpátky do Brna.“

Druhý den mi přišla na mobil zpráva od Martina: „Jak se máš, je ti dobře? Já teda musím říct, že se cítím opilý ještě dnes, ale bylo to super. Děkuji za hezký večírek. PS: Neuvidíme se ještě někdy?“ No tak to bylo docela rychlý, říkala jsem si. Odpověděla jsem: „OK, proč ne, můžeme jít třeba do čajovny.“ Tak jsme se potkali v čajovně, kde to bylo takové poklidné, dali jsme si dýmku a chvíli na sebe jen tak koukali a mlčeli. Asi ani jeden z nás nevěděl, jak začít, a tak jsem začala já. Po mém minulém (ne)vztahu s Fernetem už jsem věděla, co chci a co rozhodně nechci, takže jsem překonala stud a začala mluvit: „Víš, byl to moc fajn večer, ale já vím, že to nebylo zrovna správný, protože jsi dlouhodobě zadaný a nejspíš se budeš brzy ženit. A já rozhodně nechci být na druhém místě, tam už jsem byla neskutečně dlouho s tvým kámošem Fernetem a tato pozice mi nedělá vůbec dobře, takže by bylo asi nejlepší, abychom zapomněli na to, co bylo, a už se nevidali.“ Zase mě bodl ten nůž vzpomínek do zlomeného srdce a pomalu jsem se chystala k odchodu. Martin mě zastavil a říká: „Počkej, nikam nechoď prosím! Hele můj vztah už dlouho nefunguje a svatbu určitě neplánuji. Dlouho jsem nevěděl, jak tento problém vyřešit, ale ty jsi ta, která mi dala energii, vrátila mi úsměv a cítil jsem se s tebou celý večer skvěle. Chtěl bych tě zas a znovu vidět.“ Tato slova mě opravdu potěšila, ale věděla jsem, že musím být tvrdá, tak jsem řekla: „Fajn, můžeme se vidět, ale až budeš bez přítelkyně a budeš bydlet sám, pak se mi ozvi.“

No a za pár dní mi přišla zpráva od Martina: „Už jsem to ukončil a bydlím sám.“ Teda takovou rychlost jsem nečekala...

Druhý den jsme šli na oběd, potom do kina, na večeri, na procházku, na výlet a trávili jsme spolu víc a víc času, bylo nám fajn. Jeden den jsem se procházela po městě a viděla jsem last minute do Řecka za úplně směšnou cenu. Akorát odlet byl druhý den ráno, tak jsem zvedla telefon: „Ahoj, co děláš příštích deset dní?“

„Nooo asi nic, proč?“

„No stojím tady před cestovkou a je tady zítřejší odlet do Řecka za pár korun. Nepojedeme?“

„OK, proč ne?“



Tak jo, vzali jsme to trošku hopem, ale zase na co čekat. Chorvatsko pro mě byla zoufalá dovolená, tak bylo potřeba se konečně zrelaxovat.

Po našem příletu jsme už byli oficiální pár, který nic neskrývá. Pak jsem Martinovi řekla, že by bylo fajn, aby to řekl Fernetovi, protože je to přece jeho dobrý kamarád, tak by bylo nevhodný, aby se to dozvěděl od někoho jiného a jako poslední. Kluci si byli sednout a Fernet samozřejmě dělal jakože nic a že je mu to úplně jedno. Ale samozřejmě si neodpustil jízlivou poznámku: „No, dávám vám měsíc, maximálně dva.“

Špatně to ten kluk odhadl. Po dvou měsících chození s Martinem jsme se posunuli dál. Docela mě překvapil, protože mi dal klíče od bytu, prý ať pořád nejezdím tam a zpátky od rodičů se špinavým a čistým prádlem.

„Mohli bychom to spolu zkusit, protože tě miluji.“

Wow, byla jsem velmi překvapená, obejmula jsem ho, ale nemohla jsem zatím opéťovat ta dvě slova „miluji tě“.

Podíval se na mě a zeptal se: „Ty to tak necítíš?“

Odpověděla jsem: „Víš, já tě mám moc ráda a neskutečně si tě vážím, ale řeknu ti to, až přijde ten správný čas, a já vím, že přijde.“

Deniso! Zase schováváš ty emoce? „Ano, musím přece, co kdyby to někdy bolelo? To si už přece nemůžu nechat líbit.“

A tak jsme spolu začali bydlet a já byla paní domácí. Jasně, z domu jsem byla zvyklá na pořádek a čistotu, kterou jsem taky dodržovala. Co jsem se musela naučit, bylo prát, žehlit a vařit. Praní a žehlení nebyl žádný problém, ale to vaření? No řeknu vám, že nejčastějším jídlem bylo kuřecí maso na pánvičce, vařené brambory, zeleninový salát anebo špagety aglio olio e peperoncino. Někdy jsem vařila něco podle máminých a babiččiných receptů, ale nikdy to nechutnalo jako od nich. Vaření mě zkrátka nebavilo, a tak jsme raději chodili někam na jídlo. Za rohem od našeho bytu byla pizzerie, takže odpoledne na meníčko a večer na pizzu, ale Martin to neřešil a byli jsme oba spokojení.

Příběh z rodinného alba

Od té doby, co jsem se ve svých dvaceti letech odstěhovala od rodičů, byly i naše rodinné vztahy mnohem příjemnější. Hlavně s tátou. Když jsem bydlela ještě s rodiči, naše vztahy byly složité, ale věřím, že v každé rodině je něco zvláštního. Manželství mých rodičů nebylo nikdy moc o lásce, zamilovanosti a společných zájmech. V době, kdy mámě bylo 19 a tátovi 22 let, se po půl roce museli brát, ne proto, že by se milovali k zbláznění, ale proto, že mamka čekala svoje první neplánované dítě – malého Jirku, ze kterého nakonec vyšla malá Deniska, a o tři roky později se narodila moje sestra Nikolka. Oba byli strašně mladí, ale na tu dobu to bylo normální.

Máma byla zodpovědnou matkou, která se starala o děti, domácnost a dělníky na stavbě našeho nového rodinného domku. Táta chodil do práce, pomáhat na stavbu a ve volných chvílích na fotbal. Byl totiž věrný fotbalový fanoušek FC Bosonohy a někdy trávil na hřišti více času než doma. Bohužel se některé fotbalové večírky protáhly až do rána, a když přišel táta domů, už to občas nebyl člověk, ale hlučné zvíře. Pamatuji si to dodnes, jak mi byly tři roky, seděla jsem na schodech našeho domu a ve spodní části byl strašný humbuk. Táta byl na mol a nevěděl, co dělá, choval se hrubě a byl sprostý a máma křičela, brečela, a hlavně pořád říkala: „Jirko, přestaň, probudíš holky.“ Tyto scény se opakovaly docela často a já vždycky brečela, protože jsem nevěděla, co se děje, ale na mámin křik a pláč nikdy nezapomenu. Rána byla vždycky tichá. Nikdo s nikým nemluvil a máma byla smutná.

Co je základním pilířem dobrého manželství? Mluvit a oboustranně se snažit na sobě pracovat. Teď se o těchto věcech mluví víc a veřejně, ale v době mládí mých rodičů nebyla žádná možnost najít odborníka, který by daný problém prodiskutoval.

Jaké měla vaše máma těhotenství? Jak jste prožívali své dětství? Nemůžu říct, že bych měla úplně špatné nebo ošklivé dětství, to vůbec ne. Rodiče i prarodiče se nám věnovali a starali se o nás krásně. Vždycky jsme se se sestrou těšily na víkendy a prázdniny, jak na prarodiče z máminy strany, tak z tátovy strany – babička, teta a strýc. Chystali pro nás výlety, dovolené,



starali se o nás, hráli si s námi. Za tyto krásné vzpomínky jsem jim moc vděčná a moc děkuji.

Ale v každé rodině najdete vždycky něco, co by v životě mělo být jinak. Od dvou let jsem měla krevní potíže a trávila jsem nějaký čas v dětské nemocnici na hematologii. Čím to mohlo být? Výbuchem Černobylu, nebo stresem, který jsem sbírala doma? Každopádně od malička už jsem navštěvovala lékaře a nemocnice. Někdy jsem nechápala, jak to mamka může vydržet, tyhle tátovy stavy, které jsem začala nenávidět, protože někdy museli přiběhnout i prarodiče, aby milého tátu uklidnili. Samozřejmě na veřejnosti jsme vystupovali jako skvělá rodinka a o těchto problémech se nikdy před nikým nemluvalo. Hlavně ne před rodinou z tátovy strany. A to byla ta největší chyba.

Táta si přál vždycky kluka, aby s ním mohl hrát fotbal, učit ho plavat a dělat s ním takový ty klučičí věci. Věděl, že Denča, ač je holčička, je občas tvrdá, drzá a někdy chytá klučičí móresy. A tak se ke mně občas i tak

choval. Takhle jednou v létě, na plovárně v Hustopečích, když mi bylo asi devět let, povídá táta: „Pojď, musíš se naučit skákat šipku do vody. Tak čupni si, dej ruce před sebe a ponoř se do vody.“

Trošku jsem se bála, ale zvládla jsem to, plavat jsem uměla a nebylo se čeho bát.

„Dobře jsi to udělala, tak pojď zas a znova.“

Zkoušela jsem to asi pětkrát po sobě a pak už mě to přestalo bavit, měla jsem vodu v uších a chtěla jsem přestat.

„Tati, já už nechci.“

„Ne, pojď, musíš se to naučit pořádně, teď to zkusíme ve stoje a potom ve skoku.“

Ach jo, to byl opruz, už mě to fakt nebavilo. Tak jsem si stoupla k bazénu, předklonila se, dala ruce před sebe, ale nějak jsem začala přemýšlet, jestli skočím, nebo ne. Už to bylo trochu výš a já si nebyla jistá. Jenže co udělal táta? Chytl mě za krk a hodil mě do bazénu. Auuu, to byl šok. Tak co myslíte, skáču šipky do bazénu? Ne, neskáču, protože od této chvíle jsem měla blok a strach ze skoků do vody. Samozřejmě jsem vždycky běžela za mámou ochrankou a brečela. Pak to mezi rodiči skončilo klasicou hádkou o výchově dětí.

Když jsem byla starší, začala jsem se do těchto rodinných hádek zapojovat a bránit mámu, ve střizlivém, a hlavně v tátově opileckém stavu, který neměl nikdo rád. Bohužel už to neschytala jenom máma, ale i já. Nejhorší je pro ženu ta bezmoc, i když se snažíte přidržet nebo chytnout tu trestající ruku, ráně se stejně nevyhnete, protože jste žena – pořád ten slabší článek, který se většinou nemůže ubránit, pokud za sebou nemáte kurz sebeobrany.

Od dětství jsem měla ráda filmy nebo seriály, kde byly silné ženy. Mým vzorem byla vždycky Angelika – markýza andělů ve francouzském filmu :-D Stála se mojí modlou a ikonou v mnoha věcech a vždycky, když jsem byla doma nemocná a ležela s antibiotiky, pouštěla jsem si všech pět dílů po sobě a obdivovala ji. Milovala jsem tu její krásu, nezkrotnost, sílu umět se postavit všem – hlavně mužům – a dobýt si to, co chtěla. I já jsem si nejednou zahrála roli Angeliky, každý příběh byl dost smutný a vzpomínky na ně mi vždycky nahnou slzy do očí.

Bylo mi dvanáct let a rodiče nás poprvé vzali na zimní dovolenou do Francie. Teda to bylo něco neskutečného, oproti českým horám. V té době jsme jeli autobusem přes dvacet hodin, ale stálo to za to. Přes sto sjezdovek, lidí minimum, slunce a metry upraveného sněhu. Autobus byl samozřejmě plný českých turistů a rodiče se seznámili s jednou mladší bandou. Poslední večer před odjezdem zpět do Česka byla rozlučková párty, kde

tomu táta zase dal, takže ani nevěděl, kde najít na apartmánu záchod, a začal čůrat v kuchyni na topení. Ne že by to bylo poprvé. Mamka běžela za ním a šeptala: „Jirko, tady se nečůrá, tady není záchod.“ Probudilo mě to. Pak už jsem jen slyšela, jak máma potichu říká: „Au, nech toho, to strašně bolí.“ Vytřeštila jsem oči, zvýšil se mi tep, nevěděla jsem, co dělat a jak pomoci mámě. Ale měla jsem v sobě ten pud, že jí prostě musím pomoci, než jí něco udělá. Vyšla jsem potichu z pokojíčku, kde jsme se sestrou spaly, a mířila ke kuchyni, kde jsem viděla, jak táta škrtí mámu. Nikdo z rodičů mě neviděl ani neslyšel, šla jsem jako myška a pak jsem uviděla na kuchyňské lince sadu nožů v dřevěném pouzdru. Vytáhla jsme ten největší nůž a šla pomalu k tátovi, odhodlaná udělat cokoli, pokud mámu nepustí. Když jsem byla tak metr od jeho zad, tiše jsem řekla: „Okamžitě ji pusť, nebo to nedopadne dobře a já ho do tebe bodnu.“

Táta se otočil, přestal konečně škrtit mámu a společně na mě oba zírali s otevřenou pusou. Naproti němu stála jeho malá vyděšená holčička s nožem v ruce, v očích měla zlost a nenávist. Táta neřekl ani slovo, sbalil se ve svém deliriu a odešel se uložit. Já jsem samozřejmě začala brečet a mamka taky. Ne z bolesti, ale z toho, co jsem zase viděla a jaké následky to mohlo mít.

Druhý den ráno jsme se sešli u snídane, bylo to stejné jako vždycky. Nikdo nic neříkal, všichni jsme koukali do talíře a čekali na tátovu omluvu, která za tyto hrozné činy vlastně nikdy nepřišla. Samozřejmě, že to nebylo naposledy. Občas mě táta přiškrtl, až mi na krku zůstaly nepěkné modřiny, a já nosila roláky a s nikým o tom nemluvila. Někdy přišla facka, která mě posunula z místa na místo. Nedělala jsem si čárky za naše hádky a psychický teror, ale vždycky jsem byla taková, že i když mě to bolelo jak fyzicky, tak psychicky, neuronila jsem před ním ani kapku. Nechtěla jsem mu udělat tu radost, aby si připadal jako vítěz. To následovalo, když už bylo po všem a on nebyl v mé blízkosti.

Deniso? Zase schovááš ty emoce? „Ano, musím přece, co kdyby to bolelo? To si přece už nemůžu nechat líbit.“

Tímto malá Deniska rychle dospěla, brzy odhodila panenky, vyskočila z vlaku dětství, dala na své emoce zámek a klíče od něj hodila do neznáma, aby se dovnitř nemohl nikdo dostat a ublížit jí. Takto jsem začala sbírat své kostlivce, o kterých se nemluvilo, ale zůstali uzamčení a uzavření ve mně a v nočních můrách. Člověk by nikdy neřekl, že i tady už se může začít tvořit rakovina.

Už dlouho jsem se chtěla postavit na vlastní nohy a odejít od rodiny, žít svůj vlastní život, a díky Martinovi se mi to podařilo. Docela jsme si rozuměli a měli společné koníčky. Chodili jsme spolu cvičit, běhat, výletovali jsme, cestovali a užívali si naše mládí. Sem tam přišla bouřka, ale odfouk-



nul ji vítr. Sama o sobě vím, že jsem občas složitým sparingovým soupeřem. Většinou jsem to já, kdo musí mít poslední slovo, neumím být trpělivá a všechno chci hned. Mám v sobě energie na rozdávání, ale někdy víc než moje drahá polovička. Ale to mě naučil můj život. Nikdy jsem nechtěla mít vztah jako moji rodiče, kteří si vlastně skoro v ničem nerozuměli. Máma chtěla o víkendu na kolo, když bylo krásně, táta chtěl mít pohodičku a ležet u televize a sledovat formule nebo motorky. A já jsem pořád obdivovala mámu, za tu trpělivost s taťkou. Pak jsem to pochopila. Bylo to kvůli nám. Mamka chtěla pro svoje holčičky to nejlepší, a to by jako matka samoživitelka nezvládla. A když už přišel ten čas, že ptáčky vyletěli z hnízda, přišla za tátou s žádostí o rozvod.

Jak už to bývá, ti největší siláci se najednou rozpadnou jako domeček z karet. Táta sice velmi rád ponižoval mamku, jak je neschopná a hloupá, ale když došlo na rozvod, pochopil, že bez ní si neudělá ani snídani, natož faktury do svého účetnictví. Nikdy nepracoval s bankovními účty, protože tohle všechno vedla máma. A tak se otočil ten postoj drsňáka a najednou přišly slzy, výčitky, prosby, a když už ani tohle nezabralo, přišel psychický teror a pokus o nejednu sebevraždu.

Ten první byl v garáži, kdy si táta pouštěl plyn do auta, ale našla ho babička, která slyšela nastartované auto a tátu zachránila. Všichni jsme byli v šoku a nechápali, proč to táta chtěl udělat. Sám věděl, že dvaadvace-



tileté manželství stojí za nic, ale nedokázal se s tím vypořádat. Ten pocit, že zřejmě bude sám nebo skončí ve svých pětáctýřiceti letech u své mámy, protože si neuměl ani uvařit, ani vyprat, nemohl rozchodit.

Citové vydírání neskončilo. Pamatuji si, jak jsem měla předposlední zkoušku z daní v zimním semestru ve třetím ročníku. Ze zkoušky jsem měla obrovský strach, daně totiž nepatřily k mým oblíbeným předmětům. Hodinu před zkouškou, když jsem se ještě snažila do sebe natlouct maximum, za mnou táta přijel před školu a začal mi brečet v autě: „Přece musíme zůstat rodina, já se nechci rozvést a přijít o vás.“ Snažila jsem se ho uklidnit a říkala jsem mu, že o nás nepřijde a že si může najít jinou ženu, začít nový život a mít třetí dítě, které chtěl po mamce.

Nikdy jsem ho neviděla brečet a tak psychicky na dně. Vždycky to byl ten, co se nebál šetřit ponižováním, fackou a najednou přede mnou sedělo klubíčko nervů, které nevědělo, co si samo se sebou počne.

„Tati, proč mi tohle děláš? Mám před sebou tu nejtěžší zkoušku tohoto semestru a ty mě úplně rozložíš. Proč jsme tyto záležitosti nemohli řešit všichni pohromadě třeba večer?“

A pak se zase otočila ta jeho nálada a do hry se vrátil Jirka plný zloby: „Jasně, stojíte všichni při matce, na mě kašlete, ale řeknu ti jedno, jestli se budeme rozvádět, tak ji oškubu jako kuře, do poslední koruny.“

To jsou ti naši hrdinové, kteří nedokážou přijmout realitu, postavit se na vlastní nohy a čelit problémům. Na zkoušce jsem samozřejmě vyhořela a musela jsem si ji odložit do letního semestru.

Z čeho jsem měla ještě větší strach, bylo to, aby táta neublížil mamce nebo ségře. Na začátku prosince 2009 jsem dostala od agentury skvělou nabídku a letěla jsem společně s další modelkou na dobročinnou přehlídku do Ghany. Byla to přehlídka afrických návrhářů a výtěžek z této přehlídky byl věnován dětem, které jsou nakaženy virem HIV. Odjakživa miluji cestování a tohle bylo krásné spojené s užitečným. Hlavně jsem si potřebovala pročistit hlavu a chvíli zapomenout na to, co se děje u nás doma. Tak jsme s mojí slovenskou kamarádkou sedly do autobusu a jely směr Praha k jejímu bratrovi, kde jsme mohly přespát. Druhý den nám v 5 hodin ráno letělo letadlo a cesta Brno – Praha je vždycky jeden velký otazník, jak to dopadne.

Ráno před odletem jsem si říkala, že zavolám mamce. Vzala jsem telefon do ruky a všimla si zmeškaného hovoru. Bylo mi divné, že volá už tak brzy. Vytočila jsem její číslo: „Ahoj mami, za chvíli už půjdu do letadla a...“ Nedokončila jsem větu a slyšela, jak máma strašně brečí a zadržává se.

„Mami, co se děje?“

„On se mě pokusil zabít...“

„Panebože mami, co se stalo? Zavolala jsi policii?“

„Zamkl dům, schoval klíče, abych nemohla utéct, a snažil se mě udusit polštářem a uškrtit, prosila jsem ho, ať to nedělá, že má vás, tak potom přestal a mně se podařilo utéct spodním oknem z obývacího pokoje.“

Úplně jsem zbledla, zastavil se mi dech, začala jsem se třepat a tep vyletěl až do vesmíru.

„Mami, tohle už není normální, musí jít někam na léčení, tohle už je vážně nebezpečný, zavolej policii a začni to řešit. Co ségra? Mám sednout na vlak a jet domů? Kde teď je?“

„Ne, nikam nejezdi, jdi do letadla a užij si to, Nikolka spala u kamarádky, neboj, já to zvládnou, otec teď někam odjel, snad si nic neudělá a snad to vyřešíme.“

Položila jsem telefon, slzy zase tekly, nebyla jsem schopná ze sebe dostat slovo. Kamarádka Julča na mě koukala stejně vyděšeně, jako jsem byla já.



„Víš co, v letadle si musíme dát obě panáka, tohle to je děsný, proč to dělá?“

Po skleničce whisky jsem odpověděla: „Zoufalí lidé dělají zoufalé věci.“

Odletěly jsme do Accry, týden v Africe bylo jedno velké dobrodružství. Jiný svět, jiná mentalita, nebezpečí na ulici. Každá z nás měla svého osobního strážce. Říkala jsem si: „Tak to už je asi moc.“ A pak jsem pochopila, že to fakt není úplná sranda. Jeden večer si šla moje kamarádka zakouřit na hotelovou terasu, zatímco já jsem se sprchovala. Za chvíli u ní byl nějaký černoch a snažil se ji unést, začala křičet. Nebýt rychlého bodyguarda, bůh ví, jak by to dopadlo. Pak už jsme se bály a byly jsme rády, že jsou bodyguardi s námi na každém kroku. Užila jsem si dobrodružný týden v cizině, který mě trošku hodil do klidu, ale úplně dobře mi nebylo. Po anti-malarikách jsem se necítila úplně dobře, motala se mi pořád hlava, bylo mi nevolno, s nepravidelným stravováním skoro až na zvracení a s blížícím se odletem jsem se zase začala obávat, jaký bude návrat domů a co mě čeká zase za příběh, protože byl podezřelý klid.

V noci jsem měla příšerné noční můry, že se něco zlého přihodilo a že někdo z rodiny umřel. Hned jak jsem přistála v Praze, volala jsem mámě: „Ahoj, tak už jsem zpátky, teď jsme přiletěly a jedeme autobusem směr Brno. Něco nového?“ S touto otázkou se mi stáhl žaludek a začalo mi být ještě hůř.

„Ahoj zlatíčko, tak to jsem ráda, že už jsi v pořádku doma. No nechtěla jsem tě děsit a rušit na dovolené, ale táta už je úplně mimo, jeden den sedl do auta a volal mi, že se chce zabít, že se rozjede a napálí to do stromu, pak přijel domů, brečel a prosil, ať mu dám ještě šanci. Už se s Nikolkou dost bojíme a spíme spolu v pokoji. Tak jsem tátu poslala, ať jde k psychiatrovi a začne se léčit. Doktor ho chtěl nechat v nemocnici na léčení, ale táta podepsal reverz. Babička (mamčina máma) chtěla jít za druhou babičkou (tátovou mámou) a říct jí, jak se věci mají, ale táta před ní klečel a prosil, ať nic neříká, že bude všechno v pořádku a že na sobě začne pracovat. Trošku se uklidnil, ale nevím no, byli jsme na narozeninové oslavě babičky (tátovy mámy) a tam se choval úplně normálně, jak kdyby bylo všechno v pořádku a my jsme byli šťastná rodinka. Bylo to strašně nepříjemné hrát před nimi divadlo a dělat, že je vše v pořádku.“

„Ach jo, mami, měli jste jim to říct i před tátou, aby věděli, co se u nás doma děje, tohle není normální, musí o tom vědět všichni.“