

prof. MUDr. LENKA BORSKÁ, Ph.D.



DOKTORKA V RŮŽOVÉM

MŮJ ŽIVOT S RAKOVINOU

mladá fronta

Doktorka v růžovém

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Lenka Borská
Doktorka v růžovém – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

DOKTORKA V RŮŽOVÉM

MŮJ ŽIVOT S RAKOVINOU

prof. MUDr. LENKA BORSKÁ, Ph.D.

DOKTORKA V RŮŽOVÉM

MŮJ ŽIVOT S RAKOVINOU

mladá fronta



Štěstí je volba a šetrnost k planetě také. Pokud budete chtít, aby tato kniha pomohla v životě někomu dalšímu, pošlete ji dál s www.restorio.cz.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

■ Předmluva

Autorka servíruje své ryzí nitro čtenáři na zlatém podnose, kaleidoskop emocí, myšlenek a témat, s nimiž čtenář může souznít, jsou totiž podávány velmi lidsky, přirozeně, bez obalu, ať už se jedná o radost, skryté touhy, dětské sny, lásku a prožitky, či strach, trápení a bolest i odhodlání, sebezapření, bojovnost. Nad vši tíhou těžkých životních chvil se nepřestává vznášet závoj naděje, pozitivní nádech a humorný nadhled, společně se životní silou a nezdolností vybudovanou v průběhu života. Jelikož je kniha životním příběhem, nechybí ani střípky z odborného zázemí, které k autorce neodmyslitelně patří, ty jsou však podány velmi srozumitelně, můžeme říct i civilně. Nechybí přesné popisy postupů v rámci vyšetření při diagnostikování karcinomu, léčby, pooperační péče a komplikací, které jsou mnohdy nečekané a překvapující (kožní reakce po ozařování, obtíže s klouby, kostmi, zuby, trávicí obtíže, vznik seromů, lymfedému atd.), krom pochvaly lékařů nechybí ani kritika nedostatků, které v této sféře zdravotnictví má.

S autorkou procházíme jejím nejútlejším dětstvím, představuje nám svou rodinu od prarodičů až po své děti, dokáže kriticky, ale i dětsky naivně a obdivně popsat každé období svého dosavadního života i lidi, kteří v nich hráli ústřední roli. Dovolím si tvrdit, že každý čtenář najde v knize momenty, se kterými může souznít, které rezonují s jeho vlastním životem, a nemusí se jednat jen o boj s těžkým onemocněním. Právě období diagnostikování a další kroky v rámci nemilosrdné diagnózy jsou zde akcentovány, a to nejen z výše zmíněného odborného pohledu, ale zvláště z pohledu pacienta, který tápe, hledá půdu pod nohama, a hlavně pomoc a pochopení. Je nám postupně představena nepřikrášlená, syrová až surová realita všedních dní, které jsou najednou zcela nevšední, nové, neznámé, je potřeba najít poslední zbytky sil a hledat si svou cestu, která povede k úlevě a jejímž cílem je úzdrava.

Každá cesta je plná hledání a nalézání, slepých uliček i těch, které vedou k úspěchu. Tato cesta je také cestou sebepoznávání či znovusebepoznávání a sebepřijetí. Univerzální rady, jak se v těžkých životních situacích, včetně boje s karcinomem, zachovat, neexistují. Je však možné podělit se o to, co pomohlo, a co nepomohlo lidem, kteří se s touto diagnózou setkali. Autorka velmi ochotně a otevřeně hovoří o tom, co přispělo ke zlepšení jejího nejen fyzického, ale hlavně psychického stavu. Mnohá její doporučení jsou navíc opřena o postupy, jejichž účinnost je vědecky potvrzena. Zmiňuje práci s dechem, otužování, potravní doplňky, volně dostupné léky, důležitost spánku i pohybu, který je ovšem nutné dávkovat podle možností těla a nepřepínat se, upozorňuje i na pozitivní vliv takové zdánlivé banality, jakou je hledání nových či oprašování starých koníčků.

Kniha dokáže se čtenářem navázat kontakt v mnoha ohledech, není jen prázdným čtením, slovy sestavenými do řádků, čtenář je vtažen do jednotlivých kapitol, které jsou velmi krátké, což podporuje dynamiku knihy, text není natahován dlouhými popisy, neobsahuje hluchá místa, která by čtenáře odváděla od podstaty, od životního příběhu jedné ženy, jedné z mnoha, ale zároveň jedinečné, stejně jako je jedinečný každý z nás.

MUDr. Drahomíra Holmannová, Ph.D., Ph.D.

I Úvodem

Na jaře roku 1991 se v New Yorku konal závod na podporu boje proti rakovině prsu, který organizovala **Susan G. Komen Foundation**. Účastníci dostali malé růžové stužky, tehdy ještě prostý doplněk, který měl vyjádřit solidaritu. Netušili, že právě vzniká symbol, který během několika let propojí miliony lidí po celém světě a stane se ikonou prevence, osvěty i podpory žen, které čelí rakovině prsu.

Růžová barva nebyla zvolena náhodně. Psychologové ji spojují s klidem, empatií a laskavostí, ale zároveň s vnitřní silou. Studie ukazují, že barvy mají vliv na naše emoce, a růžová v sobě spojuje něhu i odhodlání. Připomenutí toho, že boj s nemocí není jen fyzickou zkouškou, ale také psychickou výzvou, kde hraje velkou roli podpora okolí.

Od té doby se růžová stužka rozšířila po celém světě a stala se symbolem mezinárodního **Měsíce boje proti rakovině prsu**, který se každoročně připomíná v říjnu. Organizace jako **American Cancer Society** a **WHO** potvrzují, že osvěta a včasná diagnostika mohou zachránit nespočet životů, a právě růžová stužka je tím, co na nutnost prevence upozorňuje.

A Česká republika? I tady se růžová barva stala neodmyslitelnou součástí kampaní na podporu žen s rakovinou prsu. **Aliance žen s rakovinou prsu**, nezisková organizace sdružující patientské kluby, každý rok pořádá projekt **Říjen v růžové** – měsíc osvěty, kdy se po celé zemi rozsvěcují budovy do růžova, konají se charitativní běhy, přednášky a akce, které mají jediné poslání: upozornit na význam prevence a podpory.

Jednou z klíčových iniciativ je také **Bellis – pomáháme ženám s rakovinou prsu**, patientský projekt fungující pod **Aliancí žen s rakovinou prsu**, která se zaměřuje na podporu mladých pacientek. Diagnóza karcinomu prsu totiž nezasahuje jen ženy ve

středním věku, stále častěji se týká i těch, které teprve začínají kariéru, plánují rodinu nebo mají malé děti. **Bellisky** pomáhají šířit osvětu o samovyšetření, propojují ženy se stejnou zkušeností a ukazují, že ani rakovina nemusí znamenat konec plánů a snů. Sedmikráska v jejich logu není náhodná, symbolizuje naději a obnovu síly.

Každý rok se také v Praze a dalších evropských městech koná **Race for the Cure**[®], který symbolizuje solidaritu a připomíná, že boj s nemocí nesmí být individuální záležitostí. Mamografický screening, který je v Česku dostupný ženám od 45 let zdarma, se i díky těmto iniciativám stal běžnou součástí zdravotní péče a statistiky potvrzují, že včasný záchyt nádoru výrazně zvyšuje šance na úplné vyléčení.

Dnes, když si žena připne růžovou stužku nebo si obleče růžové tričko, nevysílá jen módní signál. Dává najevo, že chápe důležitost prevence. Že ví, jak klíčová jsou samovyšetření, pravidelné mamografické kontroly a podpora těch, které už svůj boj vedou. Růžová barva v tomto kontextu není jen vizuální symbol, ale společenský fenomén, který připomíná: **Nejsi sama. Jsme v tom spolu.**¹⁾

1) FERNANDEZ M Sandy. History of the pink ribbon. Online. *Breast Cancer Action*, 1998. Dostupné z: <https://www.bcaction.org/about-think-before-you-pink/resources/history-of-the-pink-ribbon>. [cit. 2023-06-06].



■ Život za život

Je osmého září, horké slunečné letní ráno, a já se budím u přítele. Otevřu oči a rovnou cvakám do mobilu staršímu synovi gratulaci. „Pavli, pusť ke dvaatřicátým narozeninám. Maminka.“ Jakmile odešlu zprávu, vím, že se dnes moje myšlenky budou vracet k tomu dni, na který se nikdy nezapomíná.

Tenkrát mi bylo dvaadvacet. Probudil mě jemný rachot. Manžel nervózně pobíhal po pokoji a balil si tašku do práce. Den předtím nastoupil do svého prvního zaměstnání. Usmívám se jeho lehké nervozitě, když z rohu pokoje slyším, jak na mě i on s úsměvem volá: „Ty se máš, válíš se v posteli a čekáš si na porod.“ Tenhle vtípek mě trochu žensky nadzvedne.

Prudce vyskočím z postele a najednou mnou projede ostrá bolest. A hned nato cítím mokro. První myšlenka? „Panebože, počúrала jsem se!“ Vyděšeně volám na manžela: „Asi mi praskla plodová voda!“

Zůstali jsme stát proti sobě s vytřeštěnýma očima. Ještě mám přece tři týdny do termínu! I když jsem si včera večer sbalila tašku do porodnice a umyla si hlavu, rozhodně nejsem připravená na to, že to přijde teď.

Za dveřmi slyším z chodby další rachot. To pro změnu balí maminka věci onkologicky nemocnému tatínkovi na příjem do

nemocnice, na interní oddělení gerontometabolické kliniky, kde sama pracuje jako lékařka. Večer předtím jsem se slzami v očích šla za maminkou. Byla jsem z toho sice hrozně moc nešťastná, ale už jsem se o tatínka doma sama přes den nedokázala s tím velkým břichem starat. Znamenalo to ho krmit, mýt, ale třeba i zvedat na přenosný záchod. Byla to fyzická fuška a s břichem v devátém měsíci přímo akrobatická rozcvička dvou nemohoucích. Přibrala jsem neuvěřitelných dvacet kilo. Každopádně jsem přibrat potřebovala. Protože když jsem se před rokem vdávala, vážila jsem čtyřicet sedm kilo i s postelí a při mé výšce sto šedesát osm centimetrů to bylo skoro zralé na ozdravovnu. Manžel mě tehdy dokázal obejmout spojenýma rukama v pase.

Nyní jsem byla prostě jak fyzicky, tak i psychicky úplně „groggy“. Maminka nemohla být doma, musela nás všechny živit. Měla jsem v té době ještě náctiletého školou povinného brášku. Manžel byl týden po promoci a čekala ho první výplata a já jako studentka posledního ročníku medicíny brala víc než směšnou podporu v těhotenství. A peníze nám prakticky došly. Tatínek potřeboval drahé léky, které maminka sháněla i v zahraničí. Věděla, že ho už nevléčí, ale snažila se mu alespoň prodloužit život, ulehčit od bolesti. Dnes už vím, že to bylo i přes maminčin stálý úsměv plný optimismu hodně zlé. Nakonec jsme neměli ani na pohřeb. Maminka si na něj musela půjčit. A my jsme si vzali klasickou půjčku od banky, aspoň na kočárek a základní vybavičku pro dítě.

Bylo nám všem prostě už tehdy jasné, že tatínek brzy zemře. Věděla jsem, že se drží zuby nehty kvůli mně. Rok předtím mu v padesáti devíti letech diagnostikovali rakovinu ledvin. Nejdřív jsme před ním tu konečnou diagnózu s maminkou ze všech sil tajily, ale metastázy se začaly rychle šířit po páteři, bolest byla tak nesnesitelná, že nakonec pravdu pochopil bez otázek i on. Přijal to, aspoň duševně, ale fyzicky ho nemoc zcela zničila. Přestal chodit, ale jeho myšlení zůstalo neuvěřitelně jasné. Každý den jsme si povídali o životě. O tom, co zažil a co už nestihne. Tatínek byl vysokoškolský profesor, a právě tyhle rozhovory pro mě byly od milovaného tatínka tou největší školou života. Do té doby jsem

byla vzorná medička, rozhodnutá jít si tvrdě a ambiciózně za pracovní, a vlastně i životní kariérou. Ale najednou jsem viděla i jiný, a ještě větší smysl života: šťastnou rodinu. V posledních týdnech před jeho smrtí mi začal tatínek dávat osobní rady.

Slyším to jako dnes: „Leni, to je prima, že se ti to povedlo, ale teď musíš pořádně zabrat!“ říkal mi.

Celý život mě nenápadně s lehkým drilem vedl k úspěchu. A i když jsem ho hluboce milovala, některá jeho poučení jsem si brala víc k srdci než ta jiná. Třeba radu, že každé životní vítězství by se mělo oslavit, i kdyby jen vnitřně. To mi tatínek poradil až těsně před smrtí. Mně to naštěstí v životě opravdu nikdy nečinilo potíže. Uměla jsem si vítězství vychutnat. Ale tatínek bohužel slavit zdary během života nikdy moc neuměl. Neuměl oslavovat a řídit, neuměl si radost z něčeho, co se mu povedlo, do morku kostí prožít. Šel hned s hlavou vztyčenou do další životní bitvy, aniž by si vydechl. Pracoval a pracoval.

Před jeho smrtí jsme si spolu byli prostě hodně blízcí. O prázdninách jsem mohla být stále s ním. Vzpomínám na moment, kdy se ozval z jeho pokoje hrdelní křik, myslela jsem si, že umírá. Běžela jsem s břichem ze schodů takovou rychlostí, až mi tvrdlo a bolelo mě, ale nevnímala jsem to. Táta mě potřeboval! Tatínek ale křičel a volal moje jméno jen proto, že se mu zdálo, že rodím a nemůže mi pomoci. Objímali jsme se a hladili dlouhé minuty. Bylo to pro mě nové, neznámé. Nikdy jsme se tak nehladili. Byl to spíš takový tatínek, co se neuměl mazlit a rozdávat pusy. Ale o to víc vyprávěl každý večer ty nejkrásnější pohádky na dobrou noc. Vyprávěl vždy a všude. Oblíbené historky z českých dějin či rošťárny ze svého dětství. Hrál senzačně šachy, nikdy, dokonce ani nemocného, jsem ho neporazila, jen jednou jsem s ním úspěšně remizovala. Báječně jsme si spolu v dětství užívali tajné výpravy do lesa na kole nebo na koupačky do studeného jarního rybníka, aby to maminka nevěděla. Táta byl jednoduše prima parťák, ale i vzor pracovního dřívce. Bohužel zapomněl sebe, maminku i nás hladit po těle i duši. A teď toho litoval, jak mi později maminka vyprávěla. Mně, své druhé dceři, to tenkrát přiznat nedokázal.

Toho památného rána jsem vyběhla na chodbu a volala ze dveří na maminku: „Jedu s vámi do nemocnice. Praskla mi plodová voda.“

Maminka na mě vyděšeně koulí svoje usazené oči. Běháme s manželem neklidně po pokoji a rychle balíme zbytek mých věcí do porodnice. Spěcháme, maminka musí být v práci jako doktor na ranní vizitu. Nastupuji do auta, manžel nakládá ze sedačky tatínka a vyrážíme do nemocnice. Nejdříve zastavujeme a vyložíme tatínka i maminku před interní kliniku. Nikdy nezapomenu na lesklé oči a jemný, hladící tatínkův úsměv. Sedí v kolečkovém křesle a máváme si. Máváme si dlouho. Netuším, že to je naposledy, co tatínka vidím živého.

S manželem jedeme o kus dál do porodnice. Jsem hrozně nervózní. Vystupuji z auta a manžela nekompromisně posílám do práce.

Statečně hlásím: „Tomášku, vše zvládnou.“

Chtěla jsem, aby na mě byl manžel hrdý. Ale ve skutečnosti je ve mně v tu chvíli malá dušička. Tak moc jsem si přála, aby mohl být u mě a držet mě za ruku. Abych se mu mohla dívat do jeho oříškových očí. Nikdy bych si o to ale neřekla. Neumím to.

Tak to jsem přesně já. Přestože mám duši malé holky, před okolím si hraju na tvrdáka. Je mi hrozně mizerně, ale tvářím se naprosto sebejistě. Snažila jsem se tvářit jako dospělá statečná žena, která jde родit, ale hluboko uvnitř jsem byla prostě vyděšená tátova holčička.

Pamatuji si, jak mě moje starší sestra, taky lékařka, která už v té době měla sama rodinu, před porodem nabádala: „Hlavně tam nekřič a nedělej ostudu.“

Ani mě to nepřekvapilo, je to také životní tvrdák, asi to máme obě po tátovi v genech. A také se s ní život nikdy nemazlil.

Porod byl strašný. Hodiny a hodiny bolesti, jedna kontrakce za druhou.

Hlavou mi běžela jediná myšlenka: „Já přivádím na svět nový život, zatímco můj otec v bolestech umírá.“

„Přestaň se litovat!“ přikazovala jsem si.

Na obranu před přicházející lítostí jsem počítala žaluzie na okně. Dodnes si pamatuji, že jich bylo devatenáct a dvacet jedna

mezer. Potřebovala jsem se soustředit, uklidnit mozek, který mi neustále přeskakoval z porodního sálu k otci.

Bylo to prostě horší, než jsem čekala. Pořád jsem si v duchu říkala, co jsem komu udělala, že je to tak strašné. Hrozně to bolí. Ta bolest je silná a pro mě neznámá.

„Bolí to takhle i tátu?“ pomyslím si.

„Jsou porodní bolesti stejné jako ty bolesti kostí s metastázami? Jak to jen mohl tatínek, proboha, tak dlouho vydržet?“ Občas jsem mu v duchu posílala vzdušné pusy a přála si, aby i on ty bolesti ještě vydržel. Chci mu moc ukázat našeho syna. Moc si přál vnuka vidět. Trvá to dlouhé hodiny.

Je pozdě odpoledne a z porodního sálu slyším, jak se manžel po práci přišel zeptat, jestli už je syn na světě. Mobily jsme tehdy neměli. Má syndrom neklidných nohou, raději přišel, než aby jen volal sestřím. Aby bylo jasno, tehdy neexistovalo, že by byl manžel u porodu. Vím, že se musím snažit za oba.

V hlavě mi zní: „Lásko, já to pro nás dám!“

A pak, když už jsem byla totálně vyčerpaná a myslela si, že to nezvládnou, objeví se na porodním sále můj životní anděl. Ano, je to moje maminka.

Slyším maminčin naprosto uklidňující hlas: „Leničko!“

To je úleva. Probouzím se do reality z bolestivé porodní letargie. Můj anděl strážný? Záchranář mě hladí po čele. Maminka žije od mého dětství prací a ta je pro ni vším. Miluje svoji práci a já ji proto obdivuji. Ale jako dítě jsem se na ni často proto i zlobila. Neměla jsem totiž maminku jako ostatní malé holčičky. Ta moje si totiž zásadně nepamatuje, že mám třeba narozeniny a hodil by se mi v tu chvíli nějaký dárek. Třeba krásné nové šaty. Ale vždy, když hoří, maminka tam zčista jasna je a pomáhá. A že těch chvil v životě je a bude.

Konečně po skoro dvanácti hodinách porodní dřiny mi ošetřující doktorka dovoluje родit, tlačit.

„Maminko, tlačte, je to chlupatý!“ slyším porodní sestřičku a odrazem v protějším skle jako v zrcadle vidím mezi nohama černou vlasatou čupřinu.

Ale už jsem tak vyčerpaná, že nemám sílu. Jakoby z dálky slyším, že pokud se mi to nyní nepovede, bude muset doktorka použít porodní kleště. Maminka mi drží hlavu a hladí mě po čele. Dětská sestra mi doslova skáče po břiše. Tak buď teď, nebo nikdy. I kdybych měla porodit střeva, tlačím a řvu. Mám pocit, že jsem bolestí zemřela. Ztratím krátce vědomí, ale hned mě budí pláč. Ta boží úleva. Náš syn Pájínek je na světě. Brečím sladké slzy štěstí. Nic krásnějšího jsem nikdy v životě necítila. Slyším, jak ve stejný okamžik manžel přichází ke dveřím na chodbě.

„Lásko,“ volám v duchu na manžela, „máme syna. Jsme rodiče! Jsme rodina!“

Pro mě to bude celý můj život, a to ještě netuším, že budu mít to ohromné životní štěstí a syny budu mít dva. Myslela jsem si tehdy, že tvoříme ten nejlepší pár na světě.

V duchu volám na otce: „Tatínku, vydrž. Ukážu ti vnuka. Je nekrásnější – a jak voní!“

Maminka mu s velkou úlevou odchází říct tu radostnou novinu. Tatínek se prý rozzářil a hned jak maminka odešla z jeho pokoje za námi znovu do porodnice, vypoil si všechny hadičky a byl připraven zemřít. Už neměl pro hrozné bolesti sílu žít dál. Ví, že já i syn jsme v pořádku, a tak s pocitem úlevy a vnitřního klidu upadl do sladkého a věčného bezvědomí. Přesně za týden, když doma kojím syna, uslyším z pokoje telefon. Slyším ten pohřební tón vyzvánějícího telefonu a už brečím a kapou mi horké slzy na synovu hlavu přitisknutou na moje prsa.

Už je to třicet dva let! Postel vrzla a já slyším, že se přítel probudil a vstává. Vracím se ze vzpomínek do každodenního života. Těším se, pojedeme se s přítelem koupat a užijeme si spolu nedělní pohodu. Odkládám mobil a poslední myšlenkové přání směřuje k tatínkovi. Tatínku, drž mi prosím pěsti! Teď jsem to já, kdo svádí s rakovinou boj o život, mám karcinom prsu.

Moje motto:
„Dva dechy v jednom příběhu.“

Každá malá Rudá růže potřebuje svého dědu rytíře

Když jsem se dostala jako studentka medicíny, později jako lékařka a v průběhu svého života i jako pacientka na psychiatrii, první otázka, kterou kladete při podrobné anamnéze svým pacientům a na kterou se později ptají vás, je: „A co vaše dětství, jaké bylo vaše dětství?“

Krásné datum, 13. ledna 1969. Venku mrzne a já se v časných ranních hodinách „deru“ na svět. Ranní aktivita mi nikdy nedělala problémy, a jak se brzy ukáže, ani v budoucnu tomu nebude jinak. Ráno je prostě nejlepší!

„Maminko, máte holčičku. Jak se bude jmenovat?“

„Cože, já nemám syna?“ diví se moje maminka, zatímco se snaží pochopit tu nečekanou informaci. „S tím jsem nepočítala, jméno pro holčičku nemám vymyšlené.“

A tak jsem zůstala pár dní živá, ale bezejmenná. Přichází matrikářka, ale moje maminka se stále nemůže rozhodnout. Že by Júlínka po mamčině milované babičce? A co třeba Lenka? Já mít holčičku, bude se jmenovat Lenička, navrhone spontánně matrikářka. Mám jméno! A líbí se mi. Netuším však, že stejné jméno ponese i milénka mého manžela, což jednou převrátí můj osobní život naruby.

Vraťme se ale k mému dětství. Bylo šťastné? Mohu naprosto klidně odpovědět, že bylo krásné. Nebyla jsem sice očekávaným synem, ale rozhodně jsem nestrádala. Naopak. Měla jsem kolem sebe spoustu milujících a často rozmazlujících osob, a to nejen maminku, tatínka, babičky, ale hlavně zbožňovaného dědečka.

Dědeček byl pro mě ztělesněním lásky a klidu. Když mě hladil po vláskách a neustále dokola četl moji nejoblíbenější dětskou knížku *Broučci*, cítila jsem se jako v bezpečném přístavu.

„Dědo, čti o broučcích,“ prosila jsem ho pokaždé, když jsme byli spolu. On četl s velikou láskou, zatímco já jsem seděla tiše na jeho klíně a ani nedutala. Knížka *Broučci* mě prostě vždy dokázala zklidnit a vtáhnout do kouzelného pohádkového světa malých broučků – světlušek –, jejichž životní příběhy mě nesmírně oslovily. Obzvlášť jsem si jako dítě zapamatovala, že na místě, kde zemřel brouček, vyroste sedmikráska.

Tento motiv ve mně zanechal hluboký pocit naděje a cykličnosti života. A zrovna tak teď, po letech, když jsem se stala členkou dobrovolné pacientské *Aliance žen s karcinomem prsu* nazvané *Bellisky*, mě symbolika sedmikrásek opět oslovila. *Bellis* v latině znamená sedmikráska.²⁾ Sedmikráska má typicky bílou barvu okvětních lístků, které obklopují žlutý střed. Tento jednoduchý a čistý vzhled symbolizuje nevinnost, naději a obnovu síly. Někdy mohou okraje lístků přecházet do jemně růžového odstínu, což jí dodává ještě jemnější a romantičtější nádech. Cítím, že jsem se tak symbolicky vrátila k tomu, co mě v dětství utěšovalo a dodávalo mi klid. Kniha od Bellisek s názvem *Nejsi na to sama*³⁾ je přímo zázračné poselství pro všechny ženy, pacientky podstupující náročnou onkologickou léčbu. Sedmikráska, jak se označují ženy Bellisky, stejně jako dědečkovy příběhy, jsou tak pro mě nyní připomínkou toho, že i po těžkých chvílích může přijít něco krásného a nového.

To, že jsem při čtení byla ticho jako pěna, byl přímo zázrak, protože jak babička vždycky říkala, sice jsem její milovaná a hodná holčička, ale pusu nezavřu. V pěti letech jsem kvůli chrapotu a uzlíkům na hlasívkách z neustálého „holčičího brebentění“ skončila dokonce až na otorinolaryngologii a dostala zákaz mluvit. A tak jsem si našla novou zábavu. Když mě nikdo neviděl a nehlídal, telefonovala jsem na neznámá čísla a povídala si s náhodnými lidmi. Byla to prima zábava. Samozřejmě do té doby, než se to provalilo a přišel účet za telefon. Naštěstí jsem tehdy narazila jen na samé hodné a milé lidi, které moje telefonování pouze pobavilo.

2) V knize *Broučci* je zmiňována sedmikráska chudobka, tj. *Bellis perennis*.

3) Bellis. *Nejsi na to sama. Průvodce rakovinou prsu*. Praha, Grada, 2021. ISBN 978-80-271-3070-2.

Kdybych se měla osobnostně charakterizovat, tak to bude rozhodně akční a veselý extrovert tělem i duší už od dětství.

Děda bral účet za telefon statečně a snažil se vymyslet náhradní program, aby se babička na Leničku nezlobila. Vyrazili jsme tak s dědou na zmrzlinu a obložený chlebiček. Jenže já neměla pořádku. Chlebiček i zmrzlina se třikrát opakovaly, a tak to skončilo mou malou zaživací katastrofou. To naše nové cukrárenské rošťáčení bylo na pětileté bříško opravdu moc. Pamatuji si, jak jsem seděla na záchodě a plakala.

Nejen kvůli bolestem bříška, ale i proto, že jsem slyšela babičku, jak na dědečka křičí: „Dědku, ty ses zbláznil, ty nemáš rozum!“

Bylo mi líto dědy i sebe. Bolavé bříško mi připomínalo, že teď už s dědou hned tak nikam na výlet nevyrazíme.

Ale děda se nikdy bez boje nevzdával. Mám to určitě v krvi po něm. Měl další perfektní nápad, jak rozesmát ty kočičí očička malé Leničky. Koupil mi „špuntovku“, pistoli, do které se láduje plastová zátka připevněná na provázku, aby se nikdo nezranil. Nic lepšího jsem si nemohla přát.

Blahem jsem přímo zářila, zatímco děda od babičky znovu dostával kapky: „Dědku, copak je to kluk?“

Málem bych zapomněla napsat, že děda v té době vykonával funkci generálního ředitele průmyslových podniků, ale doma byla generálka rozhodně babička. Samozřejmě ji nemiluji o nic méně než dědu. Babička byla jednoduše jiná, puntičkářská a důsledná. Snažila se mě vychovávat a vstřípit mi ženskou disciplínu. Musím oblečky rovnat do komínku, učí mě vést domácnost, nakupovat, vařit. Někdy je tak přísná, že si stěžuji, že nejsem žádná její popelka, abych jen uklízela. Už v pěti letech chodím babičce bez dozoru do obchodu na nákup. Babička občas zapomene na můj věk a tělesnou konstituci, a tak táhnu plnou tašku nákupu za sebou po zemi. Kolemjdoucí paní se nade mnou slituje a s taškou mi pomůže do třetího patra, kde babičce řádně vyčiní, že mě zneužívá.

Od té doby chodím babičce do krámu ne jednou, ale pětkrát denně – a nosím nákup po částech. Má to velkou výhodu, všechny prodavačky už mě znají a já si připadám hrozně důležité, že mám

tak velké kamarádky. Toužím už být jako ony – dospělá. Od dětství mám totiž utkvělou představu, že žena je nejkrásnější ve věku mezi třicátým a pětatřicátým rokem života. Má svou rodinu, je stále krásná, úspěšná a pro muže nejvíce přitažlivá. Rozhodně to babiččino klasické ženské vzorné vedení domácnosti v budoucnu hodně ocením, ale teď si s dědou užívám to pravé dětské štěstí.

Vyrazím mezi pouliční děti a cítím se jako válečný vůdce. Kluci zírají a hned mě berou do party. Moje první parta. Za odměnu jim půjčuji svou zbraň. Provázek rychle zmizí a my střílíme nejdřív papírové kuličky, a nakonec i drobné kameny. Funguje to skvěle. Cítím se jako v ráji. Mám své místo v bandě jisté, tedy alespoň dokud zbraň bude fungovat. A tak ji sřežím. Dostávám první přezdívku: Rudá růže. Děda je vážně jednička.

Moje motto:

**„Broučci mě naučili, že po každém konci
vyroste sedmikráska. Děda mě naučil, jak ji najít.“**

Od dětství mám prostě trochu klučíčí mozek

Tatínek se v dárkách pro kluky také vyzná. Ještě neumím chodit, možná právě proto dostávám své první auto. Obrovské modré šlapací auto. Sotva dosáhnu na volant, na šlapky rozhodně ještě ne. Tatínek se vyznamenal. I dnes, když se podívám na staré vánoční fotky, vidím svůj rozzářený dětský obličej. Panenku jsem sice taky dostala, ale to auto! Vidím, že i tatínek si to užívá. Kdo ví, co si tenkrát myslel? S autem jezdím, co to dá. Bydlíme za městem, takže mohu jezdit po polních cestách celé dětství, než mi auto zabere mladší bráška. Ale to už stejně jezdím na novém kole a auto je jen pro prcky. Láska k autům ve mně zůstala dodnes. Těším se, jak si při

jízdě odpočinu. Koupila jsem si nové auto před třemi lety a najeto mám již přes sedmdesát tisíc kilometrů po Čechách i v zahraničí. Je známo, že mozek má během řízení auta specifickou aktivitu, která se liší od běžného odpočinku, ale může být pro organismus přínosná. Pokud řídíte po známé trase, kde neustále neřešíte nové podněty (např. stále stejná cesta za přítelem z Hradce Králové do Jihlavy), mozek může přejít do režimu „automatického řízení“, podobného stavu, kdy děláte něco rutinního, aniž byste na to museli aktivně myslet. Ale není to samozřejmě plnohodnotný odpočinek, protože mozek stále monitoruje situaci a připravenost reagovat je nutná.

A co teprve, když v pubertě dostanu od tatínka svou první vzduchovku! Asi jsem vážně měla být kluk. Střílím do terče jako Robin Hood a vyhrávám dětské závody ve střelbě ze vzduchovky. Vážně se to hodí do života. Manželovi a pak i svému příteli na střelnici vystřelím puget růží. No, ale nadšeně moc nevypadají. Proč asi? Není to sklon k agresi, co mě láká na střelbě, ale ta možnost pevné koncentrace k jednomu cíli je krásné cvičení pro mozek. Střelba vyžaduje maximální soustředění, protože i malé rozptýlení může ovlivnit přesnost. To mi rozhodně pomáhá trénovat pozornost a schopnost eliminovat jakékoliv rušivé podněty. Umím se soustředit na jeden efektivní směr a mám ráda, jak střelení nutí mozek rychle **vyhodnotit situaci a vážně bleskově** a přesně se rozhodnout. Moji schopnost bleskové reakce v budoucnu podpoří i výzkum zrakových evokovaných potenciálů⁴⁾ mých kolegů z Ústavu patologické fyziologie.

Sportovní střelba je pro mě přitažlivá i pro **meditační efekt**, kdy se jako střelec musím soustředit pouze na svůj dech a vytěsnit emoce. To následně **sníží koncentraci stresového hormonu kortizolu**. Takže moje volba jako jeden z dárců pro syny byl loni o Vánocích i poukaz na sportovní střelbu.

Parádně si to spolu všichni na střelnici užíváme, kluci střílejí oba výborně. Usmívám se, protože společná aktivita se syny je pro mě vždy vrcholným zdrojem energie. Ať je to golf, střelba, či stolní hry.

4) Zrakové evokované potenciály (visual evoked potentials, VEP) jsou změny elektrické aktivity mozku a jiných částí nervové soustavy vyvolané krátkým vizuálním stimulem. Vyšetření stanovuje rychlost průběhu nervových signálů nervovými drahami.

Myslím si, že soutěživost pro ně může být velmi přínosná. Tedy pokud je zdravě nastavená a správně využívána. Naprosto přirozeně motivuje kluky ke zlepšení výkonu, pomáhá jim nenásilně posouvat vlastní limity a učí je pracovat na sobě. Rozhodně jsem svoje děti nikdy nenechala bez boje vyhrát a podle mě jim to pomohlo od dětství brát statečně neúspěch ve hře. A to se jim do života hodí nejen ve sportu, ale i v podnikání nebo studiu.

Od dětství mám prostě ráda přímočaré řešení situací i takové to potouchlé rošťácké škádlení. Soutěživost je pro mě přirozeně vlastní. A muži rozhodně hrají v mém životě podstatnou roli. A jak mi později moji klučičí kamarádi žertem říkali, možná jsem se nitroděložně zapomněla vyvinout k dokonalosti, tedy do mužského pohlaví. Směji se tomu, ale jsem moc ráda, že jsem holka. S kamarádkou vozím kočárky a češu panenky. A že jich mám celý tucet. Mám od mládí silný mateřský pud a miluji všechny děti ve svém okolí. Už jako malá holka sním, že budu mít svoje děti. Těším se, jak se budeme mazlit, jak si k nim zhluboka maminkovsky přivoním, jak budeme soutěžit a vyprávět si pohádky. Ani na chvíli nepochybuji, určitě budu mít dva kluky na rošťárny. Samozřejmě po holčičím plánuji, že budu povoláním princezna. No a kdyby to s tou princeznou náhodou nevyšlo, tak jako záložní plán chci být bankovním lupičem s prima partou chytrých kamarádů.

Moje motto:

„Síla v nás se ukáže tam, kde to nečekáme.“

Holka se srdcem mámy od dětství

Každý okolo mě má sourozence. Proč ne já? Ptám se snad po tisíci trpělivé a milující maminky.

„No, protože máš pořád ještě ve čtyřech letech dudlíky.“

Ano, mám jich rovnou pět. Dva na každém palci u nohy, když usínám, a tři mám náhradní. Chodím s nimi i ven, a dokonce jezdím na svém novém krásném kole. Tatínek mě fotí, prý na památku pro moje děti.

„Co s tím mají společného dudlíky? Chci sourozence!“

Maminka je neoblomná. „Čáp, co vždycky nosí miminka, totiž vidí, že doma máme ještě miminko, a tak nám další nechce přinést.“

Loučím se tedy s dudlíky, ale jsem rozhodnutá. Touha po sourozenci je větší. Beru motýčku a všechny dudlíky zakopávám na zahradě hluboko pod zem. A vážně už si na ně ani nevzpomenu. Zabralo to. Čáp přiletí a já mám brášku.

Občas si říkám, že mi bráchu seslalo samo nebe. Paráda, přestávají mě vychovávat a já, místo abych byla vzorná chůva a vozila vysněný kočárek s bráškou, přičichnu k vůni svobody. Prostě musím objevit jiný svět. Ten starý a krásný je za mnou. Milovaný dědeček je totiž po smrti a já již nastalo bydlím s rodiči a tatínkovou maminkou, mojí druhou babičkou. Dodnes si pamatuji, jak se mi změnil svět, když děda v šedesáti letech onkologicky onemocněl a vzápětí velice rychle umřel na rakovinu tlustého střeva. Vidím ho pětiletýma očima milujícího dítěte jako voskového muže bez energie, bez zájmu, ležícího na posteli s pohledem upřeným do prázdna. Vidím jako dnes poslední rozloučení u jeho postele; dědeček mě chtěl vidět. Ano, to pak v koutě o samotě brečím. O pohřbu už ale ani slzu neukápnu a pamatuji si, jak se na mě babička zlobí, že na pohřbu netečně a zcela nespolečensky sedím.

Vím moc dobře, co se stalo. Dědovi už pusu nedám a mně skončilo dětství plné hlazení po těle i po duši. Ale jsem už i jako malá holčička tak trochu vnitřní tvrdák. A vůbec – jsem po smrti dědečka nejradši bez dozoru venku a sama si objevuji nový ráj. Je to svět přímo stvořený pro dětskou fantazii. Začínám si naplno užívat naprosté svobody dětství. Máme dům na kraji města, kam je to patnáct minut chůze, ale my máme přírodu přímo za humny. Všude okolo nás jsou jen louky, a hlavně můj milovaný

potok. Od malička je voda mým živlem. Je to můj zdroj energie. Hodiny a hodiny sedím u potoka, pouštím si lodičky, skáču přes vodu, čistím ho od nepořádku a vymýšlím příběhy.

Od dětství mám hrozně bujnou fantazii. Chodíme s tátou na tajný průzkum do opuštěných zahrad. Učím se sekat kosou i srpem trávu pro králiky i slepice, sušíme na louce za domem seno.

Denně pozoruji ptáky, zajíce a taky milence. Mám starší sestru Nađu z tatínkova prvního manželství. A tak ji často špehují. Prima zábava. Většinu času bydlí u nás. Je to paráda. Mám šanci okoukat holčičí svět. Je skoro o deset let starší, a tak je v patnácti letech pro mě dokonalou ženou. Když mám rošťáckou náladu, běžím a vezmu telefon pro sestru jako první a komunikuji s jejími nápadníky, většinou ze začátku nikdo ani nepozná, s kým mluvím. Máme od malička skoro totožný hlas, a co je vážně neskutečné, čím jsme starší, tím jsme si víc a víc podobné. Nedávno jsme se sestrou koukaly do zrcadla a máme úplně stejně stočené vrásky v obličeji. A bohužel i zdravotní problémy se nám začínají hodně shodovat. Jsme obě chemické blondýny, doktorky, a obě jsme si k sobě na stará kolena našly tu správnou ženskou cestu. Čím jsem starší, tím víc ji mám ráda.

Moje motto:

**„Princezny nemusejí jen čekat na záchranu,
někdy se prostě treťí samy.“**

I Jaro, které nepřišlo

Nikdy nezapomenu na ten zvláštní čas strávený nad prvním společným čtením a revidováním rukopisu knihy, kterou nyní držíte v rukou. Kromě mojí trpělivé editorky Vladěny byla první čtenářkou právě moje starší sestřička. Každý večer jsme si volaly, kapitolu po kapitole jsme znovu procházely náš život. A nebylo

to čtení. Byla to malá rodinná terapie s příchutí smíchu, slz a nekonečného množství „pamatuješ, když...?“.

Mluvíly jsme třeba o našem dědečkovi, tatínkovi našeho tatínka. Já jsem ho nikdy nepoznala. Ale v jejích vzpomínkách ožíval. Prý jí hrával divadlo, ručně vyrobil dřevěné loutky a kulisy. A ona byla ta jeho princezna. Možná i proto pak byla na tatínka ve vzpomínkách přísnější, než jsem chtěla slyšet já. Nebyl pro ni tím ochráncem, protože v rámci střídavé péče byla často i u maminky v Praze. Já jsem to jako dítě viděla jinak. Tatínek mi dědečkovu divadlo každou volnou chvíli taky přehrával. Ty stejné pohádky. Jen jiný hlas, jiné ruce. A moje oči plné očekávání.

A pak přišla od sestry ta věta, která se mi zaryla pod kůži: „Víš, ty to dětství popisuješ tak růžově... Ale ono tak růžové nebylo.“

Píchlo to. Něco ve mně ztichlo. Ale ano, dětský mozek má kouzelnou schopnost. Umí vymazat bolest, která by jinak byla nesnesitelná. A tak jsem si dlouho nepamatovala jaro, které nepřišlo. Byla jsem malá, čtyřletá. A jediné, co si pamatuji, je jakýsi šedivý čas bez slunce. Byl březen. Moje maminka tehdy v osmém měsíci těhotenství porodila mrtvou holčičku. Vůni jara jsem tehdy necítila. Možná proto. Možná jsem ji odmítla pustit k sobě. Mimochodem – jako onkologický pacient podstupující terapii na jaře, které za normálních okolností tak miluji pro jeho nezapomenutelnou vůni – ho teď také vůbec necítím, jen mě tak lehce šimrá, ale jarní radostí neopíjí.

Maminka byla vždycky „pracovní dříč“. I do osmého měsíce těhotenství sloužila noční směny na jednotce intenzivní péče. Nikdo skoro ani netušil, že je těhotná! Byla vždycky štíhlá, až poslední měsíc prozradil její tajemství. A pak přišla chřipka. Totální vyčerpání. Vidím ji před sebou: bílá jako stěna, oči upřené někam do prázdna. Zanedlouho potom přestala cítit pohyby děťátka. Jenže tehdy ještě nebyly ultrazvuky. Čekalo se. Čekalo se téměř deset dní. Z dnešního pohledu zázrak, že nedošlo k sepsi. Ale duše... ta se zhroutila. A moje maminka s ní. Ležela doma, slabě se usmívala. Věci, které jsem chtěla zapomenout, se mi teď vybavovaly tak jasně, až z toho šel mráz.