



Srdíčková Bojovnice

Často přemýšlím, jak předat vám čtenářům to, co někdy pomohlo nebo stále pomáhá mně a mým klientům. Často pak mačkám „delete“, protože mi ten text přijde trapně poučný, povrchní a moc všeobecný. Zjišťuju, že nejsilnější články, které jsem kdy napsala, nebyly o radách, ale především o lidech – o lidech, kteří svým přístupem k životu obohacují ostatní. O lidech, kteří jako by ty všechny seberozvojové poučky a myšlenky opravdu žili – a to bez pózy, halasu a se štedrou dávkou selského rozumu i humoru.

Proto vás velmi prosím – nesuďte následující povídání s Renatou Trykarovou stylem: *Klasika – má hnusnou nemoc a snaží se jen uchláholit, že je to vlastně dar... tak je celá sluníčková.* Ráda bych vám nabídla jiné vnímání Renatina příběhu: *Renata učinila VOLBU – našla SMYSL toho, co se jí děje. A díky tomu je schopná to všechno ustát.* Smysl je podle mě to, co nás může v těžkých situacích držet nad vodou, dodat nám sílu a dělat z nás bojovničky. Představuju vám **RENATU TRYKAROVOU** – ženu, která od sedmi let trpí bolestivou revmatoidní artritidou. Srdíčkovou bojovnici, které nemoc zkřivila končetiny, ale upevnila charakter...

Text: Petra Lazáková
Foto: archiv Renaty
Trykarové



Když spadnu...

„Renata prý znamená znovuzrozená. A já to asi tak vážně mám – když spadnu, tak se zase zvednu a prostě jdu dál,“ usmívá se přes monitor Renata, která právě zápasí nejen s revmatoidní artritidou, ulcerózní kolitidou, ale i s covidem. *„Narodila jsem se v 7 měsíci. Možná už tehdy jsem musela a chtěla bojovat. No, a když mi bylo 7 let, tak mě z ničeho nic začala bolet pravá kyčel. Byla jsem velmi živé, neposedné děčko. Rodiče to moje stěžování považovali za výmluvu, že se mi nechce chodit do školy. Ale potom to došlo tak daleko, že jsem plakala i v noci. Ty kyčle skutečně moc bolely, takže mi nakonec uvěřili a začali to řešit.“*

Renata ale bohužel onemocněla už v roce 1975. V té době se o revmatoidní artritidě moc nevědělo. *„Ještě k tomu jsem se dostala do špatný nemocnice. Léčili mě tam ‚klidem‘ a neudělali mi žádné pořádné vyšetření, takže se to postupně začalo rozrůstat. Napadlo to druhou kyčel, kolena, kotníky a pak mě to dostalo téměř celou.“*

Renatě bylo pouhých 9 let, když se takřka přestala hýbat. Byla fyzicky i psychicky na dně. Na tu dobu vzpomíná jako na „očistec na zemi“. Renatin otec do toho začal chodit častěji do hospody... Nakonec se našťastí rodiče ale shodli, že pro dceru najdou jinou nemocnici.

„Jedna paní doktorka mě protlačila do Motola. Ten byl tehdy zrovna nově otevřený. Měla jsem štěstí, že jsem šla do péče k panu primáři, který hned poznal, o co jde. Vděčím mu za to, že tu stále jsem, protože jsem se k němu dostala ve velmi zanedbaném stavu. Doktoři v Motole se ohromně snažili, léčili mě nejdražšími léky, které v té době existovaly, posílali mě 2× do roka do lázní... Ale měla jsem už velké deformace kloubů. Ta nemoc postihuje především drobné kloubky, takže jsem měla i úplně zdeformované ruce.“

To neznamená, že jsi horší!

Podle Renaty bylo ale vůbec nejhorší to, že se vnitřně cítila docela zdravě, jen to tělo nefungovalo. A to je náročná kombinace. „Nikdo se s vámi nechce kamarádit, protože mu nestíháte. Ještě k tomu jsem byla holka, a velmi citlivá holka. Maminka se vždycky snažila dodat mi sebevědomí. Říkala mi: To, že jim nestíháš, neznamená, že jsi horší než oni! Naopak, jsi mnohem dál! I přesto, že celé noci nespíš bolestmi, tak to zvládáš! Táta byl jiný – ten by mě radši zavřel někam do kláštera, aby mě nikdo neviděl. Ale máma říkala: Za co by se holka měla stydět?“

I přes obdivuhodnou podporu maminky bylo pro Renatu těžké najít lásku k sobě, vážit si sebe: „Když si člověk váží sám sebe, tak si ho váží i druhí. Já jsem v dětství neměla mnoho kamarádek a samozřejmě jsem je moc chtěla! Tak jsem si je začala kupovat – dávala jsem jim bonbóny, pak dárky. Po čase jsem zjistila, že to takto nefunguje. Zastavila jsem se a říkala si: Proč já tohle vůbec dělám? Proč jí kupuju ty bonbóny, proč jí volám pořád já? Proč to do prkýnka dělám?? Najednou jsem si připadala, že jsem jakoby prodejná. Čím víc jsem se lidem podoběla, tím víc o mě ztráceli zájem. Tak jsem si později konečně řekla: Nemoc mi může pokrývit končetiny, ale ne charakter.“

O dvou šuplíčcích

Renata si proto vytvořila „cedník“. Se smíchem dodává, že pomocí něj oddělila semeno od plevele. „I tím, jak jsem si lidi kupovala a jak jsem jim dělala vrbu, tak jsem pak kolem sebe mívala hodně lidí. Spoustu z nich jsem považovala za kamarádky, ale v momentě, kdy jsem byla na dně, tak mě najednou neznaly. Jenže když ony měly problémy, tak se ke mně zase hlásily! Tak mě napadlo: Kdo nabídne pomoc mně, když ji budu potřebovat? Udělala jsem si tedy dva šuplíčky – známí a přátelství. Někdy se to trošku promíchá – pštrosáci z přátelství přejdou do známých a zase naopak. To je vývoj...

Myslím ale, že teď mám okolo sebe spoustu lidí, kteří mě mají upřímně rádi. Postupně jsem prostě našla svou hodnotu a zjistila jsem, že vztahy jsou především o kvalitě, ne o kvantitě.“

Dala jsem do toho srdce

Renata nakonec i přes bolesti a psychické těžkosti vystudovala ekonomickou školu a jezdila pracovat do Prahy. Ve 24 letech se ovšem nemoc přihlásila s větší intenzitou. „Nakonec jsem musela ve stejný den podstoupit výměnu obou kyčelních kloubů. To byla velká rarita, a ještě k tomu to kvůli mým zdravotním komplikacím muselo celé proběhnout jen za lokálního umrtvení.“

Manžel Miloš měl kdysi také vážné zdravotní potíže. Pro Renatu je ohromnou podporou.



Fair & Bio pražírna kávy

Pražírna, ve které Renata pracuje, dává smysl a práci zdravotně znevýhodněným. Lidé s mentálním a fyzickým handicapem kávu praží a ručně balí v Kostelci nad Labem. Odtamtud pak káva putuje do všech koutů Česka. Káva je bio a fairtrade, a chutná skvěle. :) Podívejte se na: www.fair-bio.cz

Dva měsíce pak musela ležet pouze na zádech. Ale vyplatilo se to, protože potom dokázala chodit alespoň s berlemi. „Bylo to náročné, protože jsem byla celá ochablá po dlouhém ležení a prsty na ruce jsem už měla zkroucené. Ale hecovala jsem se: Renato, ty to dáš! Tak jsem do toho dala srdce a nakonec to fakt rozhodila.“

Renatě pak ještě několikrát operovali pravý loket, ale operace se nezdařily. Výsledkem je, že má ruku stále ve stejné poloze. K tomu jí odešla krční páteř a tlačí jí na míchu, takže má problémy s rovnováhou při chůzi. Začala proto chodit originálním způsobem: „Chodím s koštětem – vždycky se s ním

S maminkou

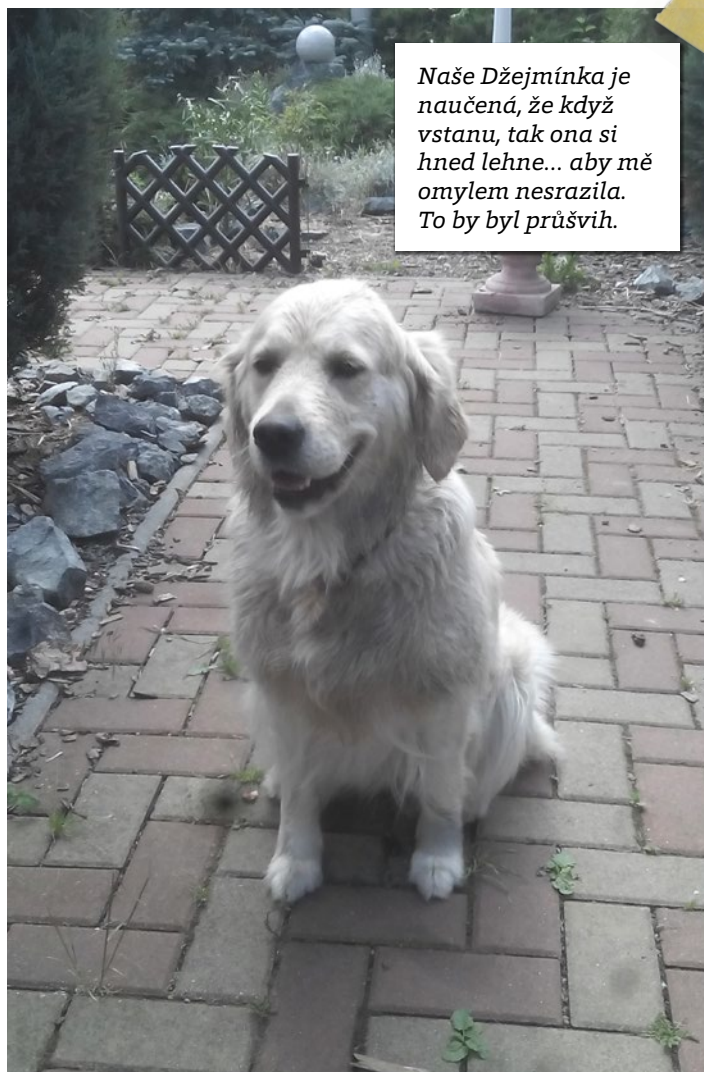


někam přesunu. Taky chodím podél nábytku. Každý den se s tím peru. Ale i přes tu bolest a hrůzu se snažím všimnout především toho, co mám. Ne toho, co nemám."

Vše má skrytý význam

Žena, která umí tak hezky pracovat s vděčností, si myslí, že tou silou a laskavějším pohledem na svět ji obdarovala maminka, Bůh a možná i andělé. Ve své nemoci vidí smysl: „Bez nemoci bych nikdy nepoznala, kolik pílě, touhy a síly ve mně je. Vzhledem k mému zdravotnímu stavu si uvědomuju, že nic není samozřejmostí a že bych se měla radovat za každou drobnost v životě. Je škoda se soustředit na to špatný. Všechno je pomíjivý. Měli bychom věnovat energii a své srdce hledání sluníčka v našich nitrech, abychom mohli jít dál. V poslední době se snažím najít ve všem význam. Všechno zlé je k něčemu dobrý, nic není náhoda. Pevně věřím, že vše má skrytý význam, i když ho hned nevidíme. Dojde nám to později..." Možná že na tomto místě to bude někomu připadat jako lakování nepříjemné skutečnosti na růžovo. Nebo jako hledání drahokamu v blátě... Já si myslím, že když se k náročným situacím stavíte čelem, s pokorou, humorem a hledáte v nich SMYSL jako Renata, tak je to mnohdy opravdu jediná cesta, jak si udržet zdravý rozum a sílu i chuť do života. Není to převárka, není to zavírání očí před realitou... je to NUTNOST!

Náš Džejmínka je naučená, že když vstanu, tak ona si hned lehne... aby mě omylem nesrazila. To by byl průšvih.



O smyslu (a) prožívání

„Myslím, že to onemocnění mě zachránilo před něčím horším. Ta nemoc je otázka těla – ne myslí. Vím, že bych bez nemoci byla pyšná a sebestředná. Možná bych byla namyšlená filena. Vážně! Ráda se líčím, ráda se výstředně oblékám. Mám ráda hezký, moderní věci... něco, co nemá každý. Asi bych byla úplně někde jinde a možná bych měla ztracenou duši. Nikdy bych neprožívala ten život tak intenzivně jako teď! Neradovala bych se z maličkostí. To onemocnění mě dovedlo k obrovské pokoře a vděčnosti. Život je opravdu dar, je krásnej a není samozřejmostí. Narodit se můžeme, zemřít musíme..." Mluvíme už přes hodinu a z Renaty stále srší energie, září jí oči a úsměv má k tváři snad přišitý. Ptám se, co jí v jejím životě dělá radost. Následuje bezprostřední a dlouhatánský výčet situací a činností a mně je jasné, že jde od srdce.

Když mi lžička cinká o hrneček...

„Mám radost, když si sama dokážu vyčistit zuby. A těší mě, když se najím a nepocintám se u toho. Každá věc, kterou dělám, je permanentní boj. I proto mám ohromnou radost, když si dokážu sama připravit kávu. Dělá mi radost, když si sama zamíchám a když mi lžička cinká o hrneček. Mám radost, když venku prší a slyším melodii těch kapek, když se odrážejí o parapety. Mám taky radost, když slyším venku

zpívat ptáčky. Když mě každé ráno zdraví na naší zahradě hrdličky a náš retrívr Džejminka. Mám neskutečnou radost, že slyším, že vidím, že cítím... když můžu na zahradě vidět první kytičky, dotýkat se jich, cítit je... cítit vůni té kávy... nebo cítit déšť! Miluju déšť. Na zahradě máme vířivku, protože potřebuju teplo kvůli těm kloubům. A když prší a jsem v té vířivce, tak je mi moc fajn."

Renata celá svítí a já si automaticky přivoním ke svému hrnečku s kávou. Je vychladlá, nestíhám ji pít... Snažím se vnímat především Renatu i prostor za jejími slovy. Tam bývá zpravidla to nejpodstatnější. Jsou tam tiživé vzpomínky, o kterých raději nechce mluvit. Je tam bolest, na kterou se nechce soustředit. Je tam taky snaha předat vše, čemu věří, co se naučila, chuť inspirovat... Je tam potřeba pojmenovat smysl všeho, aby měla důvod dál bojovat a cítit naději.

"Jsem vděčná za naději, kterou dostávám. Opírám se o ni. Bylo líp i hůř – ten život to většinou vyrovnává. Mám plačtivé chvíle jako určitě každý z nás. Věřím, že je určitě zdravé si občas poplakat. Ale vždycky se pak nějak odrazím a jdu tou svou cestou dál."

Jak vlastně vypadá takový obyčejný den člověka, jehož permanentním průvodcem na cestě je bolest převlečená za revmatoidní artritidu?

"Ráno vstanu, manžel mě dovede do koupelny a oblékne mě. Pak mě dovede do jídelny, tam dostanu štamprli léků na bolesti a na uvolnění svalů. Pak Milda připraví kafčo pro oba. Když se cítím líp, tak vezmu koště, přesunu se do koupelny a jdu se nalíčit. Udělám si i vlasy kulmou. Na tu mám speciální držák kvůli svým nehybným rukám... no a snažím se z těch pár vlasů něco vytvořit. Někdy mi pak Miloš ten výtvar nastříká lakem na vlasy," směje se Renata a znovu mi připomíná, jak by prý bez nemoci byla marnivá. :)

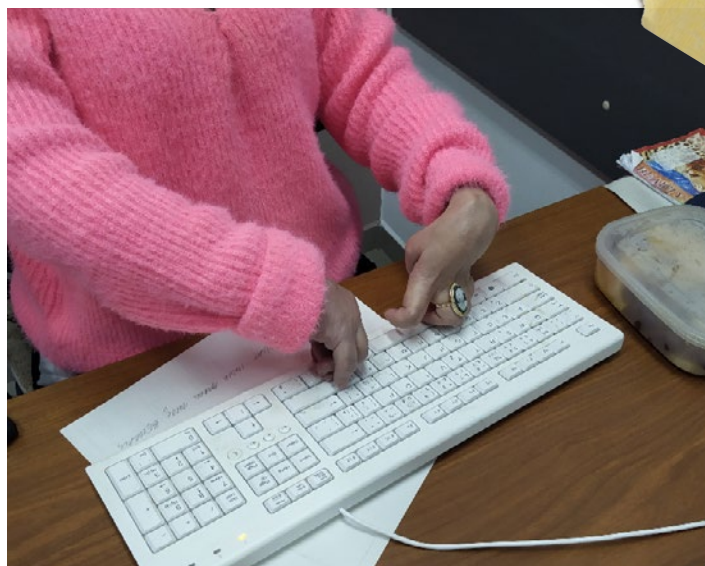
Pivko jako lék

"Potom přejdu do jídelny. Bohužel jsem ještě dostala ulcerózní kolitidu, což je něco jako Crohnova nemoc, tak pak musím párkrát na záchod. A před osmou jedeme do práce do Fair a Bio pražírny, kde pracuju jako asistentka ředitele. Manžel tam pracuje taky. Když je mi dobře, tak si sama vyrazím umýt si hrneček nebo na záchod. Jsou tam úžasní kolegové a mám taky skvělého šéfa. Všichni mi moc pomáhají! V práci jsem kromě středy, kdy mám volno, od osmi do tři čtvrtě na čtyři. Když se pak vrátíme domů, tak si sednu na gauč a masážní stroj mi masíruje ztuhlý krk. Někdy jdeme s naším úžasným pejskem na prochajdu. Potom si doma dáme pivko nebo dvě... po nich se mi hrozně uleví. Pivko je snad lepší než všechny léky, vážně! Po něm se jdu ospršit – hezky se mi roztáhnou krční tepny a je mi líp. Večer si ještě připravím oblečení na druhý den a k němu i šminky a šperky, aby mi to všechno ladilo. Jsem jako straka," opět se směje a pak se s láskou v očích rozhovoří o manželovi.

"O víkendech chodíme s Mildou na procházku. Jedeme třeba na cyklostezku podél Labe, Milda mě drží za ruku, občas ho zkusím pustit a udělat pár kroků sama... Je tam klid a velký spojení s přírodou. Tam si uvědomuju, jak jsem bohatá, že tam můžu chodit a že mám takového manžela. S Mildou se známe 28 let. Kdysi dávno mezi námi přelítla jiskra, to se ani nedá popsat."

Já se tak šíleně zamilovala!

Renata začíná mluvit s takovým nadšením a energií, že se začnu smát s ní. *"Ne nadarmo se říká, že oči jsou pohled do duše. Mně stačil jeden pohled do jeho očí, jeho široký ramena, útlý pas... a konec, Péto! Byla jsem v tom, já se tak*



Revmatoidní artritida je nevyléčitelné autoimunitní onemocnění kloubů, tkání a svalů. Lidé s tímto onemocněním trpí velkými bolestmi, a přesto se musejí často hýbat, aby tělo netuhlo a nevznikaly otoky. Revmatoidní artritida je 2–3× častější u žen, trpí jí zhruba 1% dospělých. Spouštěčem může být genetická výbava nebo jakákoliv virová či bakteriální infekce, která vyvolá přemrštěnou imunitní reakci.

šílíleně zamilovala! Jenže jsem se nechtěla vázat, bála jsem se. Měla jsem tehdy jít na operaci a Milda byl zdravý. Nakonec jsem se lásce neubráníla. Milda mi posílal tak nádherný dopisy, že nebylo možný na ně neodepsat. Bylo v nich tolik vět, které mě držely nad vodou. Byla to velká motivace pro ten můj boj. Já jsem celé ty operace měla v epiduralu a neustále jsem při nich myslela na něj. Láska skutečně hory přenáší, Péto. Čím víc jsme spolu, tím víc se máme rádi." Pak její hlas trošku zeslábně a do mozaiky svého příběhu vkládá dílek, o kterém jsem neměla ani tušení. *"Milda byl nakonec taky hodně nemocný. Měl zánět pobřišnice, měl vývod a celý měsíc byl v kómatu. Do toho všeho jsme stavěli, prodávali byt... Někdy si říkám: Renato, to snad ani není pravda! S veškerou úctou k životu, k Bohu a andělům – já vím, že jsem velká bojovnice, až se sama překvapuju. Hodně riskuju, ale věřím, že to dopadne dobře. A když ne, tak to prostě dopadne tak, jak má. Jsou věci, které holt neovlivníme."*

Abych neztrácela víru...

Ptám se ještě, co by si teď vůbec nejvíce přála. *"Nejvíc bych si přála, aby se mi zlepšil ten krk, abych byla co nejméně závislá na druhých, abych nebyla vězněm svého těla. Když tělo nechce pustit a srdce tolik chce, je to někdy fakt těžký. A taky si přeju, abych neztrácela víru a aby lidi kolem mě byli zdraví, šťastní a aby se radovali z toho, co mají. Bát se o lidi, který milujeme, je snad vůbec to nejhorší..."*

Renatu drží při životě (kromě každodenního pivka ☺) její blízcí, její víra v sebe a víra ve smysl všeho, co se kolem ní děje. Renata Trykarová je srdíčková bojovnice, díky které už víc rozumím, proč dávat událostem smysl... díky které více vnímám melodii kapek deště... i to, že zdraví ani příprava voňavé ranní kávy není samozřejmost... a za to jí ze srdce děkuji...