

Život s oporou

S paní Pavlínou Kovalovou jsme se potkaly v jednom pražském hotelu, kde probíhalo setkání peerů. Tedy zkušených pacientů, kteří pomáhají lidem, již se o své RS dozvěděli třeba před pár dny. Přišla o dvou francouzských holích, tak jsem byla zvědavá, zda se i jí přes toto fyzické omezení život proměnil a RS jí přinesla nové kvality do života. Rovnou řeknu, že příběh, který jsem si vyslechla, nebyl lehký a opět jsem musela, jako i v jiných příbězích, obdivovat sílu, kterou paní Pavlína v sobě našla. A že se přes všechny překážky nevzdala a ještě chce pomáhat jiným a říká, že ji samotnou tato pomoc nabíjí.

Roztroušenou sklerózu má paní Pavlína 14 let. Nejprve začala špatně vidět a lékaři měli podezření na zelený zákal, později prodělanou mozkovou příhodu a nádor mozku. Pak se přidaly i fyzické obtíže, a když jednoho dne neudržela v ruce už ani tužku, odvezli ji kolegové rovnou na neurologii, kde už specialisté měli jasno – roztroušená skleróza. Magnetická rezonance a další vyšetření, která trvala rok, její diagnózu už jenom potvrdily.

Ptám se jí jako mnohých jiných, co jí nejvíce pomohlo se s touto diagnózou vyrovnat. „Asi to, že jsem neměla moc času se tím zabývat, protože jsem měla dvě malé děti a pro ně jsme musela fungovat. Dcera chodila do první třídy, syn byl ještě ve školce. Protože jsem byla profesí policistka v terénu, tedy jsem hodně zaměřená na fakta, pomohlo mi i setkání s jednou pacientkou, která měla RS už déle a nemoc ji téměř neomezovala.“ Nicméně život paní Pavlíně se ocitl na hodně tekutých píscích – manžel se s její diagnózou nesmířil, tvářil se, že nemoc vlastně není, a z toho vyplývalo, že jí ani nebyl oporou. Paní Pavlíně tehdy pomáhalo, že se vrátila k józe a meditacím, které ji hodně držely nad vodou, také jí byli nápomocní přátelé. Jako mnoha jiným se jí přeskládaly životní hodnoty. Méně už se zabývala tím, co je vázáno na materiální bohatství, jako je mít více peněz, mít více věcí, vlastnit dům. Daleko důležitější pro ni byly vztahy. „Dodržovat léčbu a věřit lékařům je důležité, mám štěstí, že jsem natrefila na dobré lékaře,“ říká paní Pavlína. „Navíc mi tenkrát pomáhali lidé, které jsem si nějak do života přitáhla, kteří se více zaměřovali na to, jak se cítí naše

duše. Byli to lidé, kteří se stejně jako já zajímali o jógu a meditace, a také jsem se krátce seznámila i s reiki. Navštěvovala jsem kurz, který mi doporučili přátelé,“ vypráví paní Pavlína. „Řekla bych, že paní Pavla o svou duši začala pečovat i ze zdravého pudu sebezáchovy, protože tekuté písky jejího života se začaly přesýpat tak, že měla co dělat, aby to zvládla. Její manželství se postupně rozklíčilo a vyvrcholilo bouřlivým rozvodem, kdy zpětně zjistila, že dům, ve kterém bydlela s manželem, je přepsán na tchyni a děti byly manželem připraveny na rozvod takovým způsobem, že se rozhodly žít s otcem a jeho matkou. „To už nešlo jen tak ustát,“ říká Pavlína. Aby se jí úplně nerozsykala psychika, pomohla Pavlíně psycholožka, intervenční centrum a také už nějakou dobu brala antidepressiva, která v tomto případě byla dobrým pomocníkem, protože stres může zdravotní stav nemocného RS hodně ovlivnit k horšímu. „V té době jsem začala používat na větší vzdálenosti trekové hole, které mi ale časem už nevyhovovaly, protože při chůzi s nimi jsem měla celou stabilitu těla položenou na zápěstích, tak jsem nakonec zvolila francouzské hole, s kterými je opora stabilnější. Víte, já jsem opravdu spíš zaměřená na tu praxi, takže když mi nějaká pomůcka nevyhovuje, hledám jinou, lepší variantu,“ konstatuje Pavlína. To bylo před sedmi lety. Pavlína stála na prahu nové etapy života, na novém začátku. Tehdy jí kamarádka doporučila, aby zkusila studovat vysokou školu, sociální pedagogiku, a Pavlíně se ten nápad velmi zalíbil. Souznělo to s její potřebou přes všechno, co se jí v životě děje, pomáhat ostatním. Školu už má vystudova-

nou, jak sama říká, všechny ty hodiny práva, psychologie, sociologie a dalších předmětů jí samotné byly k užítku, ale zároveň to byla fakta, která mohla předávat dále i pacientům, kteří se právě dozvěděli, že onemocněli RS, ale i jiným lidem, kteří její pomoc potřebovali. Stále pracuje u policie, i když už jako civilní pracovnice. Je tím prvním člověkem, kterého lidé na jedné policejní služebně potkají v recepci. „Důležité je, abych ty lidi, kterým se stalo něco nepříjemného, uklidnila, že jejich problém je řešitelný, když k nám dorazí, jsou už v bezpečí,“ vysvětluje. „Také je ale třeba, abych si zachovala nadhled a nenechala jejich problém na sebe působit příliš, to by mi ublížilo. Pořád se této rovnováze učím,“ říká. Navíc Pavlína působí aktivně i v kroměřížské pobočce sdružení Unie Roska. Začalo se jí dařit i v osobním životě. Už pět let má láskyplný vztah, kde jsou si s partnerem vzájemně oporou. „Dávat lásku, oporu a podporu, mít kolem sebe úžasné lidičky, to je nejdůležitější, můj život se díky těmto vztahům změnil k lepšímu. To, že mohu pomáhat druhým lidem, mě nabíjí. Kvalita mého života je jiná, bohatší a smysluplná a i díky tomu mám své tělo i nemoc pod kontrolou,“ uzavírá Pavlína. A mimochodem, ten muž, který je nyní její životní oporou, po celou dobu seděl s námi u stolu, jako by chtěl dát tu podporu nám oběma.

Potřebujete pomoc peera?
Napište nám dotaz na
www.rskompas.cz.