

Zostala som

Skutočný príbeh o tom,
ako žiť a nezblázniť sa

Zuzana Krajčovičová



Zostala som

Skutočný príbeh o tom,
ako žiť a nezbláznieť sa

Zuzana Krajčovičová

Zostala som

Autorka: © Zuzana Krajčovičová

Fotografie: © Michal Zajaček

Jazyková redakcia: Heda Kubišová, Eva Čulenová

Grafika: © Eva Čulenová

Obálka: Eva Čulenová

Vydanie: prvé

Vydal: © Signis, vydavateľstvo pôvodnej tvorby;

Laskomerská dolina 10 963, 974 01 Banská Bystrica, www.signis.sk,

signis.publishing@gmail.com, IČO: 52 974 529, DIČ: 212 122 40 39



2026

ISBN 978-80-69231-12-2

**Objednávateľ: Právo na pravdu, Družstevná 69/2, 83104 Bratislava,
IČO: 57259526**

**Dodávateľ: Signis, s. r. o., Laskomerská dolina 10 963, 974 01 Banská
Bystrica, IČO: 52 974 529**

Toto je politické reklamné oznámenie.

Voľby do orgánov samosprávy obcí a voľby do orgánov samosprávnych
krajov 2026



**PRÁVO NA
PRAVDU**

ÚVOD

Táto kniha nevznikla v kancelárii. Nevznikla za písacím stolom s výhľadom na záhradu, s kávou, ktorá pomaly chladne, a s dostatkom času na rozmyslenie každého slova.

Vznikla v nemocničných chodbách. V kuchyni, kde som stála s telefónom v ruke a nevedela sa pohnúť. V detskej izbe, kde som v noci sedela pri postielke a ticho počúvala, či dcérka dýcha. V tých chvíľach, keď som sa pýtala, budem tu zajtra? A čo, ak nie?

Nie som spisovateľka. Som Zuzana – žena, ktorá prešla situáciami, o ktorých si myslala, že mne sa nemôžu stať. A som preživšia, hoci toto slovo som dlho nedokázala použiť o sebe, lebo mi prišlo príliš veľké, príliš dramatické, príliš cudzie. Dnes ho používam, lebo je pravdivé.

V krátkom čase som prešla rizikovým tehotenstvom, cisárskym rezom, popôrodnou depresiou a diagnózou malígneho melanómu v pokročilom štádiu. Keby som to niekomu vyrozprávala bez kontextu, možno by neveril. Ja sama niekedy neverím, keď sa obzriem späť. Ale stalo sa to aj mne. Bežnej žene, ktorá ráno vstáva, pripravuje raňajky, vybavuje pracovné e-maily, večer padá do postele vyčerpaná – a napriek tomu vstane ráno znova a znova.

Píšem túto knihu z jedného простého dôvodu: pretože keď som v tých najtmavších chvíľach hľadala niekoho, kto by mi povedal: prežila si to, dá sa to, nie si sama – nenašla som nikoho povolaného na správne poskytnutie pomoci dosť rýchlo. Ľudia okolo mňa mi síce chceli pomôcť, ale nevedeli ako. Systém okolo mňa existoval, ale nebol pri mne. A ja som mlčala tak, ako mlčíme všetky, lebo si myslíme, že naša bolesť nie je dosť veľká, dosť dôležitá, dosť hodná pozornosti.

Je.

Vaša bolesť a váš strach sú skutočné. Máte na ne právo. A vaše príbehy? Tie si zaslúžia, aby boli vypočuté.

Táto kniha je pre ženy, ktoré sedeli pri nemocničnom okne a nevedeli, prečo plačú. Pre matky, ktoré sa starali o bábätko aj v ťažkých chvíľach, hoci aj so zošitým chrbtom – napokon, kto iný by to urobil? Pre mužov, ktorí zostali potichu, bez fanfár, bez toho, aby ich niekto chválil. Pre každého, kto dostal správu, ktorú nechcel počuť, a musel sa nejako postaviť na nohy.

Rada by som vám povedala, čo máte robiť, ale neviem to. Viem len to, čo sa stalo mne a čo som v tej chvíli cítila. Ako som to prežívala a ako som napriek všetkému – zostala tu. Lebo to je podstata celého príbehu, nie hrdinstvo ani zázrak. Len toto:

Zostala som.

A ak ste tu vy, ak čítate tieto slová, aj vy ste zostali. A to je viac, ako si možno uvedomujete.

Zuzana Krajčovičová

Na Zuzane si najviac vážim to, že zostala sama sebou aj po všetkom, čím si prešla. Život ju skúšal spôsobom, ktorý by mnohých zlomil, no ju naučil

byť ešte citlivejšou k ľuďom, odvážnejšou a ešte viac odhodlanou pomáhať. Nepoznám ju ako človeka, ktorý by hľadal výhovorky alebo lacnú popularitu. Vždy som v nej videl ženu, za ktorou zostáva poctivá práca, odbornosť, výsledky a predovšetkým dobro, ktoré robí aj vtedy, keď sa nikto nepozera. Práve takýchto ľudí dnes naša krajina potrebuje – nie preto, že sú bezchybní, ale preto, že majú charakter, srdce a odvahu robiť správne veci aj vtedy, keď to nie je jednoduché.



Zoroslav Kollár (predseda strany Právo na pravdu)

PRED BÚRKOU

Bola som šťastná. Alebo som si to aspoň myslela, a možno na tom ani nezáleží, lebo to šťastie bolo skutočné, také každodenné, trochu unavené, ale moje. Mala som už jednu dcéru, partnera, firmu, ktorú sme vybudovali spoločne od nuly a z ktorej žila celá naša rodina. Bolo toho naozaj veľa. Ráno som vstávala skôr ako všetci ostatní, večer som zaspávala neskôr, a niekde medzitým som stíhala všetko – alebo aspoň som verila, že stíham.

A potom prišlo druhé tehotenstvo.

Radosť, trochu strachu a do toho veľa plánov. Bolo to také celkom bežné. Tehotenstvo prebiehalo dobre alebo sa aspoň tak tváril. Chodila som na kontroly, počúvala som srdiečko, myslela som na meno, na izbu a na to, ako to zvládneme. Celkom prirodzene sme to zvládali. Deň čo deň sme si užívali život.

Až kým neprestali sedieť čísla a neprišla preeklampsia.

Slovo, ktoré som predtým ani nepočula, a, teda, pochopiteľne, som ho nikdy ani nevzťahovala na seba. Tlak vyskočil hore, nie pomaly a nie s varovaním, ale zo dňa na deň – a poriadne vysoko. Žiadne tabletky nepomáhali. A potom prišla správa, ktorá zamrazí každú matku: bábätko prestalo rásť a prijímať potravu. Zrazu som ostala sama v izbe, pozerala na nemocničný strop a v hlave mi bežal jeden katastrofický scenár za druhým. Z vedľajšej izby som počula búcha-

nie dverí. Skúšali všetko, surové a chladné zásahy do ženského tela, tabletky na vyvolanie pôrodu, dokonca aj oxytocín. Každý pokus bol iným druhom bolesti, iným druhom strachu a iným pocitom čakania, ktoré prišlo potom. Telo odpovedalo jasne – nie. A potom? To malé srdiečko začalo veľmi rýchlo kolabovať. Prišlo to, čoho som sa obávala najviac – cisársky rez. Rýchlo, jasne a bez diskusie. V tej chvíli išlo naozaj o minúty.

Pamätám si ten moment, keď ju vytiahli a ja som počula ten prvý plač. Maličký, ľahký, neistý, ako keby sa aj ona sama pýtala, čo tu robí a či je to všetko v poriadku. Vážila sotva dve kilá. Kvôli nízkej váhe ju dali do inkubátora a ja som ležala s bolesťou, ktorá preniká každým pohybom, každou myšlienkou, každým nádychom a hovorila som si jednu vec: je tu. Je nažive – a to je presne to, čo stačí. Na chvíľu to naozaj aj stačilo.

Moje telo vtedy zvládlo neskutočne veľa. Ale moja hlava, tá v tej chvíli len zúfalo potrebovala, aby pri mne niekto bol.

TMA PO SVETLE

Nikto mi nepovedal, že sa to môže stať. Alebo možno povedali, a ja som to nepočula, lebo som bola príliš hrdá a istá sebou. Mne? Mne nikdy. Ja to zvládnem. Veď predsa ja viem presne, čo chcem a som silná.

Jaj, ako veľmi som sa len mýlila!

Prišla ticho. Nie naraz, to by som si všimla veľmi rýchlo, ono to prišlo postupne. Najprv len únava, trochu väčšia, ako som čakala. Potom slzy, ktoré nevedeli, prečo tečú. Potom strach bez mena, bez tváre, len tiaž niekde v hrudi, ktorú som nedokázala odložiť. A potom? Len tma, taká tmavá, akú si možno ani predstaviť neviete.

Vedela som, že mám dcérku. Vedela som, že práve teraz by som sa mala radovať, a práve to bolo to najhoršie. Vedieť, čo by som mala cítiť a čo nie. Namiesto radosti však prišlo zvláštne prázdno. Namiesto lásky prišiel strach. Namiesto pokoja myšlienky, na ktoré som nechcela myslieť. Také myšlienky, za ktoré sa ženy hanbia celý život. Nie som dobrá matka. Ako som mohla dopustiť to, že moja dcérka sa narodila taká malá? Čo som robila zlé, že som dostala preeklampsiu? Je na mne niečo zlé? Aká som to žena, keď som nedokázala porodiť prirodzenou cestou?

Ja sa za ne však hanbiť nebudem. Pretože neboli moje, bola to choroba, ktorá mi tie hovadiny neustále tlačila do hlavy. Ale cho-

roba nie je hanba – a teraz to už viem. Dopriala som si čas a čas je mocný liečiteľ. V nemocnici som sa stránila všetkých, dokonca aj vlastného partnera. Sedela som pri okne a pozerala von, akoby tam vonku čakala nejaká odpoveď. No nebola tam žiadna a vôbec nikto tam nebol. A potom prišla ona. Sestrička. Približne v strednom veku, tichšia, nevýrazná, taká, akú si nevšimnete. Ale ona si všimla mňa. Neprišla s radami, s návodmi, so zoznamom toho, čo pomáha a čo musím robiť. Jednoducho len prišla. Každý deň, niekedy snáď aj päťkrát. Sadla si a pýtala sa alebo naopak – rozprávala. Rozprávala o sebe, o mne, o živote, o maličkostiach, ktoré nedávali zmysel, a predsa zmysel dávali. Neliečila ma. Len bola pri mne. A niekedy je to presne to, čo človek v tme potrebuje, nie aby ho niekto vyviedol, ale aby pri ňom niekto sedel, neodíšiel a dôveroval jeho sile a úsudku. Trvalo to niekoľko nekonečných dní. Ale potom som prvýkrát pocítila, že sa mi o niečo ľahšie dýcha.

Dnes viem, čím som si prešla. A viem jedno: ak ti niekto povie, že popôrodná depresia nie je skutočná, never mu. Je skutočná. Je ťažká a neprichádza matkinou vinou.

Zostalo mi niečo z toho obdobia, hlboká neznášanlivosť voči nevyžiadaným radám. Už kojíš? To musíš takto. Musíš robiť toto. Moja kamarátka hovorí, že... Každá z tých viet bola mierená dobre, to viem. Ale popravde? Žiadna z nich nepomohla. Čo však pomohlo, to bolo mlčanie. Pomohla prítomnosť a pomohlo, keď niekto len povedal: som tu a budem tu aj zajtra, keď budeš chcieť.

Iba to. Nič viac.

**Pre všetky mamy, ktoré sedeli pri okne a nevedeli,
prečo plačú: nie ste samy. A nie je to vaša vina.**



ZNAMIENKO

Malo to taký nenápadný začiatok, že by som sa tomu dnes aj zasmiala, keby to, samozrejme, nebolo také vážne. Na vine bolo obyčajné hodvábne ramienko na nočnej košeli. V spánku a bez bolesti, len tak, náhodou, som si poškodila znamienko na chrbte, hneď vedľa lopatky. Také obyčajné a úplne bežné znamienko. Také, čo tam bolo po celý môj život a ja som ho nikdy neriešila. Doslova som ho prehliadala. No od toho večera začalo bolieť, menilo farbu a menilo aj tvar. Zalepila som ho a objednala sa k dermatologičke. Myslela som si, že ide o formalitu. Prídem veselá do ordinácie, pozrú sa, povedia, že je to nič, pôjdem domov k dcérkam, uvarím večeru a život ide s úsmevom ďalej. Najprv mi posunuli termín. Keď ma konečne prijali, prvé slová boli jednoduché: musíme to chirurgicky odstrániť, ale nepredpokladáme žiaden problém. Dobré, pomyslela som si. O pár dní znamienko odstránili. Aký to bol deň, to si už nepamätám, ale pamätám si, že ho poslali na histológiu a ja som išla domov, k šesťmesačnej dcérke, k staršej dcérke, k partnerovi, k hromade povinností, ktoré na mňa netrpezlivo čakali – ako vždy. Varila som, nosila dcérku, upratovala, prala, žehlila. Do toho ešte zariaďovala rôzne pracovné veci. Žila som tak, ako ženy vždy žijú: naplno, bez prestávky a pre všetkých súčasne, bez ohľadu na seba.

O niekoľko týždňov zavolali z kliniky.

Recepčná z chirurgie, ktorá povedala len krátku, suchú vetu: musíte prísť osobne za pani doktorkou. Položila som telefón a zostala som stáť v kuchyni. Nevieť ako dlho. Pamätám si len, že som stála a na nič som nemyslela – alebo som myslela na všetko naraz, to sa niekedy nedá rozlíšiť. Tušila som, že to, čo sa práve stalo, nie je dobré. Vedela som to ešte predtým, ako som otvorila dvere ambulancie. Vedela som to z pohľadu doktorky, ktorý sa nedá nacvičiť. Z pohľadu človeka, ktorý nesie zlú správu a rozmýšľa, ako ju povedať čo najcitlivejšie.

Rakovina. Malígný melanóm – a navyše pokročilé štádium.

Sedela som v ordinácii a počula som slová, jedno po druhom, ako keby ich mozog radil na poličku niekam dozadu: neskôr, spracujem to neskôr. Navonok som bola úplne pokojná, dokonca sa mi ani netriasli ruky. Ale vo vnútri som bola totálne paralyzovaná strachom. Neistota, ktorá zaplňa celé telo od nôh až po hrdlo.

A prvá myšlienka? Ani na sekundu nebola o mne. Bola o nich. O šesťmesačnej, ktorá ešte nevie, kde som, keď nie som pri nej. O jedenásťročnej, ktorá, naopak, rozumie až priveľa. O partnerovi, ktorý drží všetko pohromade, a o rodine, ktorá je mojím celým svetom. Čo bude ďalej? Bude vôbec niečo ďalej? Ako im to poviem? Ako na to pripravím deti? Na čo vlastne mám pripraviť deti?

Diagnóza nepríde nikdy v správny čas. Ale správny čas na riešenie, ten si musíme nájsť vždy.



ANJELI V BIELOM

Prvé slová onkologičky, ktoré mi adresovala, neboli slová útechy. Tie slová boli priame, také, ktoré som v tej chvíli potrebovala. Zuzka, kde ste boli doteraz? Prečo ste prišli až teraz? Ako to, že vám to trvalo tak dlho? Musíme všetko riešiť naozaj veľmi rýchlo. Iná by sa možno urazila, no ja som cítila úľavu. Pretože moja doktorka to brala naozaj vážne. Pretože pre ňu som nebola len ďalší spis, ďalšia pacientka v rade. Bola som žena, ktorú treba zachrániť, pretože doma ju čakala rodina – a moja pani doktorka to vedela a konala presne podľa toho. Do týždňa, do jedného jediného týždňa, som mala za sebou všetky náročné, nepríjemné a vyčerpávajúce vyšetrenia. Pamätám si, ako som po jednom vyšetrení nesmela spať v rovnakej izbe ako moja dcéra. Bolo to naozaj zvláštne.

Na predoperačnej izbe som ležala s dvoma staršími pacientkami. Čakali na to isté, ale čakali vyše polovice roka. Polroka čakania na vyšetrenie v týchto prípadoch znamená polroka neistoty a polroka každodenného strachu. Tak prečo som ja čakala len dva týždne? Dodnes neviem, či to bola náhoda, šťastie, alebo nado mnou vtedy stál nejaký anjel strážny. Ale viem, že mi to zachránilo krk. A možno to bolo len to, že sa okolo mňa zomkli správní ľudia v správny čas a rozhodli sa konať. Nech to bolo čokoľvek, som vďačná každý deň.

Operácia prebehla hladko. Vzali mi časť môjho tela, a to hneď vedľa lopatky, vyrezali mi kožu, tkanivo, svalstvo veľkosti približne desať krát pätnásť centimetrov, odstránili mi aj lymfatické uzliny. Znie to surovo, pretože to surové naozaj aj bolo. Ale lekári stáli pri mne a to je slovo, ktoré používam s plným vedomím, lebo oni pri mne naozaj stáli – nielen pracovali.

Ľudia v bielych plášťoch, ktorí sa každý deň stavajú tvárou v tvár najhoršiemu, čo sa môže človeku stať. Tí, ktorí prídu ráno znova, ktorí hľadajú riešenia, posúvajú termíny, bojujú za pacientov, s ktorými možno nikdy neprehovorili viac ako päť minút, a napriek tomu za nich bojujú celý deň.

Vám patrí môj hold. Celý, bez výhrad – a odvtedy lekárom vzdávam úctu navždy.

Naše zdravotníctvo je v troskách. Ale títo ľudia ho držia nad vodou vlastnými rukami a častokrát aj na úkor vlastného zdravia. Týmto ľuďom patrí môj hold.



DOTRHANÝ CHRÁT, NEZLOMENÉ SRDCE

Vrátila som sa domov trochu slabá a trochu unavená. Ešte viac však neistá na nohách. Pamätám si ten moment, keď som otvorila dvere a cítila tú vôňu domu, ten vzduch, tie rozhádzané topánky v predsieni a nakoniec veľké okná na terasu. Zastavila som sa na chvíľu v predsieni a len dýchala. Bola som naozaj veľmi šťastná, že som už doma – a to najdôležitejšie, že som živá. Zašité miesto na chrbte bolo škaredé. Zdeformovalo mi tetovania, zmenilo ich, dalo im úplne iný rozmer, iný príbeh. Spočiatku som to ťažko niesla, lebo telo, ktoré som poznala, vyzeralo inak. Bolo v krátkom čase opäť poznačené. Najprv jazvou po cisárskom reze a teraz na chrbte vedľa lopatky. A potom som si povedala: nie. Toto nie je škaredosť. Toto je dôkaz, že som tu, že som prežila, že som dostala ďalšiu šancu na život. Jazvy nie sú hanba, sú spomienky na minulosť. A tie moje jazvy sú moje spomienky na minulosť.

Onedlho sa však rana roztrhla.

Prvýkrát ju zašili znova. Vrátila som sa domov a pomyslela som si: hotovo, teraz sa to už zahojí...

Ale potom sa rana roztrhla druhýkrát. Bohužiaľ, druhýkrát sa to opraviť už nedalo. Začali mi hovoriť o transplantácii kože, najprv la-

boratórnej kože a potom z môjho stehna rovno na chrbát. Ach, ďalšia operácia, ďalšia rana a komplikácia. Sedela som a rozmýšľala, koľko toho moje telo môže uniesť. Keď som prišla na kontrolu k lekárovi, zrazu bez varovania, bez vysvetlenia sa chrbát začal hojiť sám. Síce pomaly a neisto, ale hojil sa.

Transplantácia nebola potrebná. Bol to zázrak? Neviem. Možno áno. Možno je to len to, čo sa stane, keď telo dostane dosť lásky, dosť vôle a dosť dôvodov bojovať. Ja som mala tri dôvody. Dve dcéry a jeden muž, ktorý každý deň vstával a robil všetko, čo bolo treba, bez slov, bez tleskania, jednoducho len robil, čo považoval v tej chvíli za dôležité.

Počas celého toho obdobia som sa starala o šesťmesačnú dcérku. Nosila som ju na rukách. Varila. Upratovala. Prala. Žehlila. So zašitým, neskôr dotrhaným a boľavým chrbtom, som robila to, čo matky robia. Nie preto, že som musela, ale preto, že som chcela. Pretože tie chvíle, keď drží tvoja maličká tvoju ruku a nevie nič o chorobe, o jazve, o strachu a len sa usmieva, presne tie chvíle boli mojou najlepšou liečbou.

**Ženy sú hrdinky. Nie preto, že sú nezraniteľné.
Ale preto, že bojujú aj vtedy, keď sú zranené.**



ĽUDIA, KTORÍ OSTALI

Keď som to povedala jedenásťročnej dcére, veľmi plakala. Bez hanby, bez zadržievania, plakala tak, ako plačú iba deti, keď sa dozvedia niečo, na čo ešte nie sú pripravené. Tá bolesť v jej očiach bola jedna z najťažších vecí, ktoré som kedy znášala. Horšia ako akákoľvek fyzická bolesť. A potom prestala. Utrela si tvár a stala sa odvážnou. Pomáhala mi. Starala sa o sestričku, bola tu a teraz. Jedenásťročná dievčina niesla na pleciach kus bremena, ktoré jej nepatrilo – a niesla ho s takou dôstojnosťou, že mi zakaždým hrdlo zvieralo. Za to jej patrí hold, na ktorý slová nestačia.

A partner.

Muži pri chorobe svojej ženy nesú niečo, čo je ťažko pomenovať. Možno bezmocnosť. Tú najhoršiu, keď vidíš, že niekto, koho miluješ, trpí, a nemôžeš to vyriešiť. Nemôžeš to opraviť a zastaviť. Mal by si pri chorej osobe jednoducho byť – a on pri mne bol, a to každý deň. Staral sa o rodinu, o firmu a občas aj o domácnosť. Bol to pevný bod, keď som ja niesla bremeno bolesti a únavy. Nepoložilo ho to, aj keď mohlo. Nie preto, že mu to bolo ľahostajné, ale preto, že keby sa aj on zosypal, zosypalo by sa všetko. Zostal prítomný kvôli nám. A presne to je láska. Láska nie je len tá filmová. Skutočná láska je, naopak, tichá a rešpektujúca. Vtedy som pochopila, že muži sú pri chorých ženách nevidení hrdinovia. Nikto sa ich nepýta, ako

sa majú. Nikto im neprináša kvety. A preto si zaslúžia, aby sme to povedali nahlas.

Stáť pri niekom v chorobe nie je povinnosť. Je to rozhodnutie, ktoré robíme každý deň znova a znova.



ČO SOM SA NAUČILA

Naučila som sa pozeráť inak na všetky tie obyčajné a samozrejmé veci. Na ráno, keď vychádza slnko, a ja som tu, aby som ho videla. Na prvú kávu, ktorá je horúca a horká. Na smiech dcér, ten hlasný, nečakaný a fascinujúco úprimný. Na ruky partnera, ktoré poznám naspamäť. Vždy tu všetky tie samozrejmé veci boli, ale ja som ich nevidela. Prečo?

Pretože som bola príliš zaneprázdnená životom na to, aby som žila. Naučila som sa hovoriť o strachu, aj o tých hrozných myšlienkach, za ktoré sa ženy častokrát hanbia. Naučila som sa hovoriť o chorobe, ktorá nie je trestom ani hanbou. Je to realita, ktorej čelíme a z ktorej neskôr vychádzame. O dňoch, keď sa chcelo príliš veľa a nevedela som, kde začať. Dôležité je, že som sa naučila počúvať, a to vie naozaj málokto. Počúvať bez rád a bez riešení. Jednoducho len počúvať tak, ako to kedysi robila sestrička pri mojom nemocničnom lôžku pri okne.

Dnes pomáham iným ženám, ktoré stoja na začiatku tej cesty, ktorou som prešla ja. Matkám, ktoré sa topia v popôrodnej tme a hanbia sa za to. Ľuďom, ktorí dostali správu, ktorú nechceli počuť. Ale nehovorím im, čo majú robiť. Len som pri nich, keď to potrebujú.

**Prežila som. Nie preto, že som bola silnejšia ako choroba.
Ale preto, že som nebola sama.**

A ak čítaš tieto slová a prechádzaš niečím ťažkým, chcem, aby si vedela jedno:

Dá sa to zvládnuť. Možno nie ľahko a možno nie bez sĺz. Možno nie bez dní, keď si myslíš, že už nevládzeš a že to nemá zmysel. Ale dá sa to, a pamätaj, že nie si na to sama.



TO, O ČOM SA NEHOVORÍ

Myslela som si, že najhoršie mám za sebou. Hlboká rana na chrbte sa pomaly hojila. Uff, výsledky po operácii boli dobré. Pomaly a opatrne som sa začínala vracaať späť do života. Do tých samozrejmych chvíľ, ktoré predtým neboli nič a teraz boli všetko. Zrazu ma prepadol veľmi nepríjemný pocit. Začala som niečo tušiť, ale zatiaľ som to nedokázala pomenovať. Bolo to len také zvláštne znepokojenie, také, keď telo hovorí niečo, čo hlava nechce počuť. Išla som ku gynekológovi a on mi povedal presne to, čo som tušila.

Bola som tehotná.

Za iných okolností by som plakala od radosti. Ale toto neboli tie iné okolnosti. V týchto okolnostiach som sedela na vyšetrovacom stole a len som sa pozerala na doktora a nevedela som, čo povedať. Pred operáciou som absolvovala všetky potrebné vyšetrenia, a to naozaj zodpovedne. Išla som, samozrejme, aj ku gynekológovi, práve preto, aby som si bola istá, že je všetko v poriadku. Vyjadril sa jednoznačne: teraz nie ste tehotná – a to bolo prvou a najdôležitejšou podmienkou môjho uzdravenia. Aj ostatní lekári zdôrazňovali: v žiadnom prípade nesmiete byť tehotná. A podľa lekára som ani nebola. Všetko bolo v poriadku. Tak čo sa stalo? Plod bol vtedy taký malý, že ho nebolo vidieť. Rástol vo mne počas všetkých tých vyšet-

rení a aj počas operácie. Sedela som a myslela som na to, čo všetko som absolvovala a čo absolvoval aj maličký plod.

Lekár bol veľmi úprimný. Povedal mi, že mi nemôže dať oficiálne stanovisko, pretože mu to nedovoľuje zákon, ale medzi štyrmi očami mi odporúča, aby som si plod dala vziať. Šanca, že by sa dieťa po všetkom tom, čo som absolvovala, narodilo zdravé, bola veľmi nízka. Rôzne vyšetrenia, operácia, stres a záťaž na telo, to všetko zanechalo stopu. A potom mi vysvetlil, ako to chodí, ak chcem bezplatnú starostlivosť od štátu. Musela by som prejsť vyšetreniami, rôznymi posudkami a schvaľovacími komisiami, čakacími lehotami a počas celého toho procesu by ten plod vo mne rástol a ja by som bola v neustálom strese, s otvorenou ranou na chrbte a so strachom z toho, čo bude.

Takto funguje systém. Alebo, lepšie povedané, nefunguje. Pre ženu, ktorá je zlomená, unavená po operácii rakoviny, s bábätkom doma a s ďalším dieťaťom, ktoré ešte nechápe, prečo mama niekedy len sedí a nič nerobí, presne pre takúto ženu systém pripravil dlhú, vyčerpávajúcu tortúru. Prečo? Pretože jednoducho môže. Druhá možnosť bola systémovo jednoduchšia. Mohla som ísť na súkromnú kliniku a požiadať o kyretáž za pár stoviek eur. Presne tak som to aj spravila a zaplatila. Celú dobu som však myslela na ženy, ktoré si zákrok zaplatiť nemôžu. Ako sa musia cítiť. Čím si musia prechádzať. Koľko z nich prešlo tou dlhou, neľudskou cestou štátneho systému, nie preto, že chceli, ale preto, že nemali inú možnosť. Systém ich donútil trpieť oveľa dlhšie, a to len preto, že nemali dostatok peňazí na to, aby si utrpenie skrátili. To ma bolelo asi najviac.

Doma som o tom veľmi neisto hovorila s partnerom. Bolo to veľmi ťažké. Nie preto, že by nerozumel, ale preto, že to bolo na neho príliš veľa. Celé to nekonečné obdobie, moja choroba, následne operácia, strach, každodenná neistota – a teraz toto. Videla som, že nevie, čo so sebou. Emócie, ktoré nevie pomenovať a ešte menej spracovať. Dohodli sme sa: zabudneme. Bol to jeho spôsob, ako to uniesť, a ja som to rešpektovala. Každý nesie bolesť inak. Aj to som sa naučila.

Prišiel ten deň.

Vybrala som sa tam pešo a úplne sama. Bez toho, aby som niekoho volala, niekoho prosila, niekoho brala so sebou. Zárok trval len krátko. Ale pamätám si ho dodnes, takmer každú minútu. Musela som ležať na chrbte. Na tom chrbte, ktorý sa ešte nezahojil a kde bola stále čerstvá rana. Bolelo to, fyzicky, ale aj inak. A potom som si uvedomila, kde som. Bola to tá istá klinika, to isté miesto, kde sa pred niekoľkými mesiacmi narodila moja dcérka. Presne to isté miesto, kde som počula jej prvý plač. Kde som si povedala: je tu, je nažive. Na tom istom mieste sa teraz dialo niečo úplne iné. A presne tu som ostala sama s tým zvláštnym pocitom – a priznávam, že som v tej chvíli nevedela, či mám plakať, alebo len dýchať.

Dýchala som.

Dnes som silnejšia, ako som kedy bola. Nie preto, že by ma to nebolelo. Bolelo – a veľmi. Bolí to niekedy ešte aj dnes, keď na to myslím. Ale nosím to v sebe nie ako bremeno, ale ako súčasť seba, ako ďalšiu strasť, ktorou som si prešla a ktorá ma zmenila. Hovorím o tom, lebo viem, že nie som sama. Lebo viem, že tisíce žien prešli tým istým alebo niečím podobným, a mlčali, lebo sa báli reakcií svojho okolia. Lebo systém im dal jasne najavo, že ich príbeh nie je dosť dôležitý na to, aby bol vypočutý s pochopením a s ľudskosťou.

Môj príbeh si vypočuli, až keď som zaplatila – a to je niečo, čo by v slušnom systéme nemalo existovať.

**Ženy si zaslúžia systém, ktorý ich vidí ako ľudí.
Nie ako procesy, ktoré treba schváliť.**



ČO MI SKUTOČNE POMOHOLO K VYLIEČENIU

Často sa ma ľudia pýtajú, čo presne pomáha, keď je človek na dne. Odpoveď nie je jednoduchá, a iste nie iba jediná je tá správna. Bolo toho viac – situácie malé aj veľké, a všetky dokopy ma držali nad vodou aj vtedy, keď som sama sebe neverila.

Ludia. Sestrička, ktorá si ku mne sadala aj päťkrát denne a nič odo mňa nechcela, len bola pri mne. Partner, ktorý zostal pevný, aj keď mohol padnúť. Onkologička, pre ktorú som nebola len ďalší spis. Bez ľudí okolo mňa by som to nezvládla – to viem s úplnou istotou.

Viera. Viera, že veci sú tak, ako majú byť, a že život mi na pleciah nikdy nenaloží viac než unesiem. Táto viera mi poskytovala silu aj vo chvíľach, keď som logicky nevidela žiadne východisko.

Úsmev mojich dcér. Oboch. Menšej, ktorá o chorobe ani jazve nič nevedela a len sa usmievala, aj o staršej, ktorá vedela príliš veľa, a napriek tomu našla silu byť odvážna. Ich úsmev bol vždy tá najúčinnějšía liečba, akú som kedy dostala.

Príroda a prechádzky. Od detstva na Sandbergu a v Devíne až po dni, keď som sa potrebovala len prejsť a nadýchať. Príroda mi vždy vracala pokoj, ktorý som inde nevedela nájsť.

Práca a sebarozvoj. Nedovolila som si oddychovať v zmysle – zastaviť sa a ľutovať sa. Namiesto toho som sa venovala tomu, aby som rástla a bola pre svet užitočná. Mať zmysel a cieľ – to ma držalo nad vodou, aj keď telo chcelo niekedy iné.

Hudba. Pokojná, motivačná hudba slovenských interpretiek, ako je muzika Simy Martausovej, a na druhej strane vážna inštrumentálna hudba, najmä Liszta. Hudba je jazyk, ktorý hovorí priamo k duši bez toho, aby potreboval slová.

Knihy. Čítam veľa, ale k dvom knihám sa vraciam v každom životnom období nanovo, a to sú tituly Alchymista a Cesta pokojného bojovníka. Obe mi vždy pripomenú niečo dôležité, presne vtedy, keď to potrebujem počuť.

Humor. Pretože aj keď všetko ostatné pominie, humor je to, čo nás dokáže udržať. Naučila som sa smiať aj v ťažkých chvíľach, a práve to mi často dodalo silu ísť ďalej.



OD PRÍBEHU K ČINU

Dlho som si myslela, že rakovina je niečo, o čom sa má hovoriť potichu, ak vôbec. Že je to zlyhanie tela, možno aj zlyhanie mňa samotnej, a že najlepšie je niešť to potichu a sama. Dnes viem, že to bol omyl. Nebolo to zlyhanie, bol to život a situácia, ktorej som sa musela postaviť čelom, a postavila som sa jej vďaka svojmu partnerovi, vďačná som aj mojim dvom dcéram, ktoré boli a stále sú mojím najsilnejším dôvodom vstávať každé ráno. A keď som prestala mlčať a začala som o tom hovoriť nahlas, zistila som, že žien s podobným príbehom okolo mňa je oveľa viac, ako som si kedy myslela.

Z toho vznikla iniciatíva žien, ktorú som založila a ktorá dnes združuje ženy naprieč rôznymi príbehmi a rôznymi bolesťami. Prepájame sa, podporujeme sa a pomáhame si navzájom tak, ako kedysi mne pomohla tá sestrička pri nemocničnom okne, teda bez rád a bez poučovania – jednoducho tak, že mi bola v ťažkých chvíľach nablízku. Venujeme sa aj ženám, matkám a deťom, ktoré prešli peklom úplne inej povahy, keď ich deti boli obeťami systému, ktorý ich mal chrániť, a namiesto toho zlyhal, napríklad keď boli deti týrané alebo obťažované priamo v škôlkach, kde by mali byť v bezpečí.

Keď sa nad tým celým zamyslím, uvedomujem si, že vlastne celý svoj doterajší život robím jednu a tú istú vec, len v rôznych podobách. Chránim to, čo je potrebné, aby sme mohli mať budúcnosť. Ľudia si možno neuvedomujú, ako úzko súvisí ochrana životného

prostredia s ochranou žien a detí, ale ja to vidím veľmi jasne. Zdravé životné prostredie nie je iba o čistej vode alebo o krajine bez skládok, je to základnou podmienkou toho, aby naše deti mali zdravú budúcnosť, do ktorej sa oplatí narodiť a v ktorej sa oplatí rásť. A rovnako tak matky a deti, ktoré potrebujú ochranu tu a teraz, sú tou budúcnosťou, o ktorej rozhodujeme každý deň, aj keď si to možno neuvedomujeme. Príroda a ľudia okolo nás sú v skutočnosti to isté. Teda niečo, čo nám bolo dané, aby sme sa o to starali, a nie niečo, čo môžeme bezstarostne vyčerpať.

V ochrane životného prostredia som sa nikdy nebála povedať nahlas, že systém posudzovania vplyvov na životné prostredie dnes poriadne škripe, a rovnako sa nebojím povedať nahlas, že systém okolo žien, matiek a detí v núdzi škripe presne tak isto. V oboch prípadoch ide o to isté: o prírodu, a najmä o ľudí, ktorí sa strácajú v papieroch, v komisiách a v byrokracii, zatiaľ čo ich skutočný, každodenný život vyzerá úplne inak ako za tými dverami úradu. A presne preto neostávam len pri mojom osobnom príbehu, ale myslím aj na zložité osudy iných ľudí. Snažím sa, aby z jadra tých ľudských životných príbehov vzniklo aj niečo reálne, skutočné, čo pomôže ostatným ľuďom i prírode, ktorá je s nimi neoddeliteľne spojená.



PREČO IDEM DO POLITIKY: ČOMU SA CHCEM VENOVAŤ AKO ŽUPANKA

Keď ľudia počujú slovo kraj, väčšinou si predstavia mapu, hranice, možno pár turistických tabuliek. Ja si pod tým slovom predstavujem niečo úplne iné: mamu, ktorá každé ráno vozí dieťa do školy po ceste plnej výtlkov. Seniora, ktorý márne čaká na lekára v obci, kde už roky žiadny nie je. Rodinu, ktorá v noci nevie, kam ísť, keď dieťaťu stúpne horúčka, a najbližšia lekáreň je zatvorená. Bratislavský kraj nie je iba o krásnych miestach. Je predovšetkým o ľuďoch, ktorí v ňom žijú, a práve o nich mi ide najviac.

Dlho som sledovala, ako sa o životnom prostredí v našom kraji rozhoduje z kancelárií, ktoré sú od skutočného života vzdialené rovnako, ako boli od môjho príbehu vzdialené tie systémy, o ktorých píšem v tejto knihe. A tak, ako som sa nebála pomenovať, čo nefunguje v zdravotníctve alebo v starostlivosti o matky, nebojím sa pomenovať ani to, čo roky nefunguje v ochrane nášho kraja.

Vo Vrakuni už desaťročia leží skládka, ktorá je jednou z najnebezpečnejších environmentálnych záťaží na Slovensku, ohrozuje podzemné vody, od ktorých závisí obrovské množstvo ľudí. Podobná záťaž leží aj na Žabom majeri v Rači. Roky sa o nich hovorí, roky sa plánuje, a roky sa skutočný problém neodstraňuje. Za tými papiermi

sú pritom rodiny, bývajúce pár ulíc od miesta, o ktorom by som ako matka kvôli jeho nebezpečnosti nechcela ani počuť. Chcem, aby sa tieto skládky konečne reálne odstránili, nielen ďalej analyzovali.

Rovnako sa nebudem tváriť, že mi je jedno, keď sa má v Bratislave, priamo v areáli rafinérie Slovnaft stavať ďalšia spaľovňa. Vzduch, čo dýchajú naše deti, nie je vec, o ktorej sa dá rokovať donekonečna. Je to podmienkou toho, aby mali zdravú budúcnosť, a preto budem proti projektu, ktoré túto budúcnosť ohrozujú. A budem za to hlasovať jasne a nahlas.

Ale nejde len o veľké témy, o ktorých sa veľa hovorí. Ide aj o úplne obyčajné veci; tie si väčšina ľudí uvedomuje až vtedy, keď ich tento nedostatok zasiahne a zabolí. Sama som v tejto knihe písala o nociach, keď som sedela v nemocnici a nevedela, čo bude. Viem, aký je človek bezmocný, keď potrebuje pomoc – a tá neprichádza. Preto chcem, aby v okresných mestách nášho kraja fungovali nonstop pohotovostné lekárne a aby v menších mestách pribudli takzvané liekomaty, teda automaty, kde si ľudia budú vedieť v naliehavej chvíli, hoci aj o polnoci, vyzdvihnúť bežne dostupný liek bez toho, aby museli cestovať polovicu kraja alebo čakať do rána so strachom v žalúdku.

Nechcem sľubovať veci, ktoré sa nedajú splniť. Chcem si vyhrnúť rukávy a urobiť to, čo je v našom kraji skutočne potrebné. Krok po kroku, roky, nielen na štyri volebné roky. Pretože presne tak, ako som sa naučila stáť pri ľuďoch vo svojom súkromnom živote, chcem stáť pri ľuďoch aj v kraji, ktorý je mojím domovom. Nie ako úradníčka za stolom, ale ako človek, ktorý vie, aké to je, keď systém zlyhá práve vtedy, keď ho najviac potrebujete, a kto sa rozhodol, že to tak nenechá.





O MNE TROCHU INAK

Narodila som sa v pondelok 19. októbra 1987 v bratislavskom Starom Meste. Moje skutočné detstvo sa však odohrávalo na úplne inom konci mesta – v Devínskej Novej Vsi. Práve tam som vyrastala, objavovala svet a získavala prvé skúsenosti, ktoré ma možno nenápadne formovali viac, než som si vtedy dokázala predstaviť.

Bývali sme na sídlisku a naša bytovka mala jednu veľkú vzácnosť – malú predajňu – rodinnú večierku, ktorú viedla moja mama. Bola to podľa mňa jedna z prvých večierok v celej Devínskej a pre nás deti predstavovala malé kráľovstvo plné sladkostí, vôní a najmä peleniek, na ktoré sme sa tešili asi najviac na svete.

Okolo tejto minipredajne večierky sa postupne vytvoril celý náš detský vesmír. Stretávali sme sa tam, behali po ihrisku, vymýšľali hry a objavovali okolie, ktoré sme vnímali ako naše vlastné územie. Chodili sme na Sandberg, na Kobylu aj do Devína – väčšinou zablatení, doškriabaní a šťastní. Prírodu okolo nás sme nevnímali ako niečo vzdialené alebo vzácné. Bola jednoducho súčasťou nášho života.

Medzitým si rodičia mojich kamarátov sadli na lavičku pred večierkou, rozprávali sa a vytvárali medzi sebou vzťahy. Dnes už viem, že to nebola náhoda. Moja mama tam vlastne celé roky, možno aj bez toho, aby si to uvedomovala, budovala komunitu. Vytvorila miesto, kde sa ľudia stretávali, kde sa poznali a mali pocit, že patria k sebe.

Za toto jej patrí veľká vďaka. Možno nikdy úplne nevidela, aký význam to malo pre nás deti, ale práve vďaka nej bolo naše detstvo plné slobody, pohybu, priateľstiev a obyčajnej radosti.

Možno práve niekde medzi tou malou večierkou, behaním po sídlisku a výpravami na Sandberg sa vo mne začala rodiť láska k prírode. Vtedy som ešte netušila, že raz bude nielen mojou záľubou, ale aj mojím povoláním.

Získala som RNDr. v odbore ochrany prírody a životnému prostrediu sa venujem celý svoj profesionálny život. Som odborne spôsobilá osoba na posudzovanie vplyvov na životné prostredie a otvorene hovorím, že systém, ktorý má chrániť našu krajinu, dnes v mnohých oblastiach nefunguje tak, ako by mal.

Som spoluautorkou odbornej publikácie o odpadovom hospodárstve a pravidelne publikujem vo vedeckých recenzovaných časopisoch. Zaoberám sa témami, ktoré možno na prvý pohľad znejú technicky, ale v skutočnosti ovplyvňujú každodenný život každého z nás – recykláciou stavebných odpadov, ochranou podzemných vôd či environmentálnymi záťažami.

Posudzovala som environmentálne projekty pre Slovenskú agentúru životného prostredia v rámci operačných programov a dnes pomáham mestám a obciam pri verejnom obstarávaní v oblasti odpadového hospodárstva. Som riadne zvolenou členkou dozornej rady Zväzu stavebného priemyslu a zároveň vediem odbornú komisiu, ktorá sa venuje tejto oblasti.

Počas svojej kariéry som riadila tímy s veľkosťou až tristo ľudí a podieľala som sa na veľkých stavebných a strategických projektoch. Keď však odložím pracovný počítač, venujem sa aj niečomu, čo má úplne inú podobu, ale rovnaké poslanie – je to ochrana ľudí.

Pomáham ženám a deťom, ktoré sa ocitli v situáciách, kde potrebujú podporu najviac. Možno aj preto, že sama veľmi dobre viem, aké krehké dokáže byť obdobie, keď človek bojuje o zdravie, o pokoj a o pocit bezpečia.

Som mamou dvoch dcér a viem, aké náročné je byť matkou vo svete, ktorý často zabúda, že matky nie sú prekážkou, ale základom budúcnosti. Že starostlivosť, láska a obeta nie sú slabosťou, ale silou.

Práve to by som chcela meniť. Iste, nie naraz sa dá zmeniť celý svet, ale ja chcem zlepšiť aspoň tú časť sveta, ktorú mám na dosah.



*Pre moje dcéry – malú, ktorá ešte nerozumie,
a veľkú, ktorá rozumela viac ako mala.*

*Pre môjho partnera, ktorý zostal celý,
aby sme ostali celí aj my.*

Pre všetky ženy, ktoré bojujú tichšie, než by mali.

Pre všetkých, ktorí pri nich stoja.

S úctou a vďakou,

Zuzana Krajčovičová

Referencie

Štefan Hargaš (zakladateľ projektu HAKA) – Onkologická diagnóza znamená pre väčšinu ľudí STOPKU. Stopku pre sny, budúcnosť, ale, žiaľ, aj pre život samotný. Nad touto STOPKOU má na svete moc jediný – náš Pán. Ten rozhoduje o tom, kto vykonal pre spoločnosť všetko, čo mal, a má nárok na odchod a odpočinok. Naša Zuzanka mala svoj lístok na STOPKU už v rukách. Zostávalo iba nastúpiť do vlaku, ktorý jazdí iba jedným smerom. Tu zasiahol Pán a rozhodol, že na STOPKU je ešte veľa času. Milá Zuzanka, z rozhodnutia Pána vykonávaj to, na čo si bola povolaná. Bráň záujmy občanov a ľudí, ktorí potrebujú pomoc proti nezákonnosti a bezpráviu. Na svoju STOPKU máš ešte veľa času a ja ti zo srdca prajem, aby každý boj, do ktorého sa v mene občanov pustíš, dopadol rovnako priaznivo ako boj proti zákernej chorobe. S úctou Štefan.

Lenka Hamšíková (zakladateľka organizácie AUREA – komunita žien) – Pamätám si na prvé stretnutie so Zuzkou, akoby to bolo včera. Mala som pri nej silný pocit, že je to veľmi neobyčajná, sebavedomá, múdra a hlavne pokorná žena. Vie načúvať nielen ušami, ale aj srdcom, čo je v dnešnej dobe veľmi vzácné. V jej očiach je vždy odraz súcitu, lásky a hlbokého prijatia a s tým všetkým nazerá na seba, na svet a aj na všetko vôkol seba. Je pre mňa každým dňom obrovskou inšpiráciou, obdivujem ju, ako s citom, ale zodpovedne pristupuje ku každej udalosti, okamihu i každému človeku. Skutočne si váži život, každú minútu, a nie je to iba kliše, prázdna slovná fráza. Je to jej vlastné hlboké poznanie – dar, ktorý jej bol ponúknutý a ona ho s úctou prijala do svojich rúk. Veľmi si prajem, aby jedného dňa viedli našu krajinu práve takíto čestní, morálni, múdri a lojálni ľudia. Lídri. Osvietení politici. Tí, ktorí vrátia do politiky späť ľudskosť a charakter, skutočné hodnoty a kultivované umenie správy vecí ve-

rejných. Tí, čo konajú dobro pre prospech všetkých. Tí, čo našli odvahu uvidieť pravdu o sebe.

Diana Grófová (spoluzakladateľka iniciatívy Za bezpečie žien a detí) – Na svete je veľmi málo ľudí, ktorí dokázali zo svojho najväčšieho strachu získať poznanie – dávne poznanie, ktoré v nich bolo odjakživa, ale nemohlo sa prejaviť, pretože nebolo objavené. Tí najsilnejší, najväčší lídri, ktorí prešli bolesťou a objavili svoju silu, sú tu, aby ohrozených ľudí cez ňu previedli. Je to ich misia. Ich život už nie je ako predtým, je iný – je založený na pomoci a práci pre ľudí. Myslím si, že práve preto Zuzka dokáže nielen uvidieť všetky tie veci, ktoré treba zmeniť, ale ich aj vybuduje nanovo. Prekročila svoj tieň, preto dokáže pomôcť našej krajine.

Skutočný príbeh ženy-matky, ktorá v krátkom čase prešla rizikovým tehotenstvom, cisárskym rezom, popôrodnou depresiou a diagnózou malígneho melanómu v pokročilom štádiu. No nevzdala sa. Napriek všetkým bolestiam prežila. A zostala tu. Táto kniha je pre ženy, ktoré sedeli pri nemocničnom okne a nevedeli, prečo plačú. Pre matky, ktoré sa starali o bábätko aj v ťažkých chvíľach, hoci aj so zošitým chrbtom – napokon, kto iný by to urobil? Pre mužov, ktorí zostali potichu, bez fanfár, bez toho, aby ich niekto chválil. Pre každého, kto dostal správu, ktorú nechcel počuť, a musel sa nejako postaviť na nohy.

Jej osobné trápenie ju zmenilo. Vidí starosti ľudí okolo seba, bolesti spoločnosti. A chce jej pomôcť. Napríklad aj ako predsedníčka Bratislavského samosprávneho kraja.