



UŽ JETO ZA MNOU
Osobní zpověď
(bývalé?) anorektičky
ANOREXIE
a jak se s ní vyrovnat

Michala Jendruchová

**Už je to
za mnou**

Osobní zповěd' (bývalé?) anorektičky

Anorexie
a jak se s ní
vyrovnat

VYŠEHRA D

Copyright © Michala Jendruchová, 2013

ISBN 978-80-7429-335-1

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji vám všem, kteří jste mě v těžkých chvílích podporovali. Takových je vás celá řada, ale nesmím opomenout především své přítelkyně Martinu, Naďu a Lídu, které při mně stály, když mi bylo nejhůř. Zejména však děkuji svým nejbližším: bratru Markovi a jeho ženě Jitce za trpělivost, pevné zázemí, které mně neochvějně poskytovali, a sílu, kterou mi dodávali, abych přežila. Jitce zároveň děkuji za editorskou pomoc, bez níž bych při psaní místy nevěděla, kudy dál. Děkuji Monice Binarové, která mi dodala odvahu můj příběh sepsat. Nebýt jí, tahle knížka by nespátřila světlo světa. A samozřejmě děkuji celému týmu nakladatelství Vyšehrad, že mi věřili a knihu vydali.

OBSAH

Předmluva	13
-----------------	----

I. část **Kolo se roztáčí**

Pěkné začátky	15
Růžové brýle?	17
Hádky, hádky, hádky	18
Kouř a zase kouř	21
Zaděláno na problém	22
Podzim 1992, 13 let, 40 kg	23
Začátek roku 1993, 14 let, 37 kg	24
Jaro 1993, 14 let, 33 kg	25
Rozhodující okamžik	28
Květen 1993, 14 let, 31 kg	29
Hospitalizace	31
Červenec 1993, 14 let, 40 kg	33
Konečně doma	33
Ztracená důvěra	34

2. část **Jednou nahoře, podruhé dole**

Září 1993 – červen 1994	35
Zase v tom lítám	37
Léto 1994	38
Rok 1996 – 2. ročník	39
Leden 1997, 18 let, 51 kg	40
Jaro 1997, 18 let, 53 kg	40

Na houpačce.....	42
Schyluje se k maléru.....	44
28. listopadu 2002	44
Červen 2003, 48 kg	45
Říjen 2003, 47 kg	47
Listopad 2003, 46 kg.....	47
Leden 2004, 25 let, 45 kg.....	48
Jaro 2004, 43 kg.....	49
Duben 2008, 43 kg.....	50

3. část A teď už jde o život...

Září 2008, 29 let, 43 kg	51
Říjen 2008, 29 let, 39 kg	52
Leden 2009, 30 let, 34 kg.....	53
Jaro 2009, 30 let, 34 kg	53
Květen 2009, 30 let, 33 kg.....	54
Léto 2009, 30 let, 33 kg.....	57
Říjen 2009, 30 let, 33 kg	58
Listopad 2009, 30 let, 32 kg	62
29. listopadu 2009	63
6. prosince 2009	63
9. prosince 2009	64
11. prosince 2009.....	64
24. prosince 2009.....	65
25. prosince 2009.....	65
Leden 2010, 31 let, 33 kg.....	66
Únor 2010.....	66
Březen 2010	68
Květen 2010, 31 let, 33,5 kg.....	68
Léto 2010, 31 let, 33 kg.....	71
Říjen 2010, 31 let, 34 kg	74
Listopad 2010, 34 kg.....	76
Leden 2011, 32 let, 34 kg.....	77

Únor 2011, 32 let, 34 kg	78
Konec února 2011, 32 let, 34 kg.....	78
Jaro 2011, 32 let, 36 kg	81
Léto 2011, 32 let, 37 kg.....	82
Srpen 2011, 32 let, 37 kg	83
Září 2011, 32 let, 37 kg	85
Listopad 2011, 32 let, 39 kg	86
Prosinec 2011, 32 let, 40 kg	88
Leden 2012, 33 let, 40 kg.....	89
Únor 2012, 33 let, 41 kg	90
Březen 2012, 33 let, 42 kg.....	91
10. dubna 2012, 33 let, 42 kg	91
Duben 2012	91
21. dubna 2012.....	92
26. dubna 2012.....	95
28. dubna 2012.....	97
Konec dubna 2012	97
1. května 2012	97
5. května 2012	99
8. května 2012	100
Červen 2012.....	102
Happyend???	103
Doslov	106
O autorce	107

PŘEDMLUVA

Je to přesně dvacet let. Ano, dvacet let od chvíle, kdy nade mnou převzala vládu anorexie. Ta nenápadná, plíživá vražedkyně. Zabíjela nejen mě, ale i mé nejbližší.

Na následujících stránkách se zpovídám z nejniternějších pocitů a mluvím o nejtímnějších událostech. Prozrazuji na sebe věci a myšlenky, které jsem nahlas nikdy nevyslovila. Dvacet let jsem je v sobě dusila. Nemohla jsem o nich mluvit, protože jsou to citlivé informace, za které se člověk stydí, bojí se výsměchu a opovržení. Teprve teď, když je snad dobojováno a já vítězím, můžu o nich promluvit.

Proč to všechno? Ne, nejsem exhibicionista, kterému činí potěšení odhalovat se na veřejnosti. Vypisuji se z bolesti, vyrovnávám se sama se sebou. Zároveň bych vám chtěla z pohledu bývalého nemocného popsat, jaké hrůzy prožívá anorektik. Ráda bych vnesla trochu světla do života těm, kteří touhle chorobou trpí, i jejich blízkým, aby neztráceli naději. Třeba přijdete na to, že vaše dcera nebo jiný člen rodiny na vás zkouší stejné finty, a když je odhalíte včas, zachráníte jim život. I kdyby tahle knížka pomohla jedinému člověku, mělo mých ztracených dvacet let smysl.

Chci vyjádřit hlubokou vděčnost svému bratrovi, švagrové, rodičům (kteří už bohužel radost nad mým vítězstvím se mnou nemůžou sdílet), ale i příbuzným a kamarádkám, kterým jsem zřejmě taky ubrala pár let života a přidala pár šedých vlasů. Děkuji za obrovskou podporu a za trpělivost, které jste mi poskytli. Za to, že jste byli v pravou chvíli na správném místě, že jste přesnými zásahy a slovy trefili přesný cíl. A že jste mi otevřeli oči. Kvůli anorexii jsem totiž o některé z vás málem přišla. Vám všem ze srdce děkuji. A tobě, anorexie, dávám sbohem!!!

I. ČÁST KOLO SE ROZTÁČÍ

Žily jsme spolu dvacet let. Zpočátku docela v klidu, jako kamarádky. Měla jsem ji celkem ráda a bylo nám tak dobře. Pak mě ale chtěla ovládat – a zabíjet. Vzepřela jsem se jí. Rozešly jsme se. Doufám, že navždy...

Pěkné začátky

„Ty jsi naše sluníčko,“ říkala mi maminka poměrně často, když jsem byla malá. Měla pravdu. Neustále jsem se smála a rozdávala kolem sebe radost. Byla jsem opravdu šťastná a veselá dítě. Ze spaní mě neprobouzely noční můry, nýbrž vlastní smích.

Moje nejtěplejší dětství? Vnímala jsem hlavně slunce a lásku obou rodičů.

Tatka, plný síly, dokázal svým osobitým smyslem pro humor, legráckami a vtípky bavit celou společnost, i nás děti. Neznal noty, pravidelně je obracel vzhůru nohama, ale na tahací harmoniku zahrál, cokoliv jsme si přáli. Kolikrát jen běhal v obýváku po čtyřech se mnou na zádech! Kolikrát nás bral na výlety ke koním! Kolikrát mě na klíně nechal „řídít“ auto! Učil mě štípat dříví, sekát trávu i správně hledat houby. Ranní cestu na kole do školky zpříjemňoval heslem: „Šlápeme do toho a budeme první!“ Byl to on, kdo o mě obětavě pečoval, když jsem byla nemocná a mamka musela do práce. Byl to on, kdo mě strašil připravenou vařečkou, kterou použije, když budu zlobit, přitom na ni nikdy ani nesáhl. Byl to on, kdo okamžitě pomohl komukoliv v okolí, kdo to potřeboval. A za to ho měli všichni moc rádi.

Mamka sice přísná, ale laskavá. Vždycky s otevřenou náručí připravenou k pomazlení. Byla to ona, kdo vymýšlel hezké výlety. Byla to ona, kdo mě v neděli ráno dokázal vytáhnout z postele úžasnou vůní topinek. Byla to ona, kdo každou sobotu pekl bábovky, štrůdlý nebo koláče a já mohla pomáhat, i když jsem se jí spíš pletla. Byla to ona, kdo mě učil zdobit vánoční perníčky. Byla to ona, s kým jsem tak ráda připravovala velikonoční oslavy, pekla narozeninové dorty a ke komu jsem se pokaždé tak ráda schoulila a nechala se hladit.

Kam se to všechno ztratilo?!

Rané dětství jsem měla skutečně pěkné. Ženy v naší rodině ze mě zřejmě nevědomky chtěly mít mazla a já jim tu představu ráda naplňovala. Obě babičky žily jen jídlem a naše stoly se denně prohýbaly pod zásobou zákusků, koláčů nebo čokolády. Já jsem si „sladkou“ pozornost užívala. „Pst, ať to maminka nevidí, na, dej si laskonku,“ podstrkovala mi babička sladkosti těsně před obědem. Mamka zuřila, vznikaly mezi nimi velké konflikty. Tenkrát jsem nechápala, že děláme něco špatně. Vždyť kdo by odolal indiánkům, plněným trubičkám, marcipánovým bramborám nebo rakvičkám se šlehačkou?! Mně se to líbilo. Spokojeně jsem si užívala mazlení, konzumovala a vychutnávala si milou pozornost.

Problémy se objevily, když se z dítěte začala klubat dívka. Ta malá hubená holčička nabírala ženské tvary a snažila se dospět. Její nejbližší jí v tom ale usilovně bránili a ona se začala ve svém těle dusit. Tělo vyžrávalo, duše byla vlivem okolí nucená zůstat dítětem. Hodně k tomu přispívalo i to, že jsem vždy vypadala o pár let mladší. Trpěla jsem tím až do dospělosti. Všichni se mnou také jako s tou „mladší“ zacházeli. Pořád ze mě chtěli mít malou holčičku. Jak já jsem tehdy záviděla o šest let staršímu Markovi, že on už není TO DÍTĚ, které všude vodí „za ručičku“. Cítila jsem, jak mě všechno trhá na tisíc kousků a ztrácím svou identitu.

A tak holčičku nepříjemně překvapilo, když zjistila, že jí rostou boky, břicho. „Ale to nic, někam se ti přeci musejí vejít střeva,“ uklidňovala mě maminka, která však byla sama poměrně kulatá.

Zrovna tak jako obě babičky, jedna výtečná kuchařka, druhá nepřekonatelná cukrářka. Zkrátka otylost jsem měla nepřetržitě před očima. Občas i někdo pronesl poznámku mířenou na jejich kila. Bolelo mě to. Je tak nepříjemné poslouchat, když někdo pomlouvá vaše blízké.

Tehdy jsem prozřela. Připadalo mi, že jdu v jejich šlépějích. Stejně jako ony, i já miluji sladké a začínám se zakulacovat. Byl to však jen můj pocit. Zcela normálně jsem dospívala, ale nové tvary mě vyvedly z rovnováhy.

„To je prima, dia čokoládou se můžu cpát, jak chci, a neztloustnu,“ říkala jsem babičce-diabetičce, když jsem si odlamovala kus z její pochoutky. Už tehdy jsem snila, jaké by to bylo, kdyby existovaly rumové pralinky, po kterých by se hublo. Kolik mi bylo let? Devět, deset... Už tenkrát jsem myslela na hubnutí. Ale sladkostí jsem ještě nedokázala odolat. O pár let později, když již babička nebyla mezi námi, jsem prohlásila, že kdyby žila, nikdy bych do anorexie nespadla. Nevím, jak mě ta věta tehdy napadla. Ale je pravda, že v té záplavě zákusků by to snad ani nebylo možné.

Růžové brýle?

Čím jsem byla starší, tím víc jsem vnímala napětí v rodině. Hádky mezi mamkou a babičkou nabývaly na intenzitě. Nejednalo se jen o jídlo, ale o vymezování svého životního prostoru. Denně jsme od babičky slyšeli, že TOHLE JE MŮJ DŮM, a tak mamka byla často zahnaná do kouta. Její dětství zdaleka nebylo harmonické. Pocházela z prostředí, kde nemohla získat zdravý pohled na život. Rodinu trýznil otec alkoholik, který v záchvatech agrese bil svou ženu téměř do bezvědomí, a to před zraky dcery. Matka nemocná, slabá, sama po celý život zůstala dítětem. Aby v takové rodině moje mamka přežila, musela vynaložit velkou sílu a obrnit se. Tohle si přinesla do dospělosti. Nic jiného jí nezbývalo. Musela být extrémně silná. Její síla mě však ničila. Nedokázala jsem jí čelit.

Mezi mamkou a babičkou se zoufale zmítal můj tatka, který v tu dobu už pomalu ztrácel sílu. Z veselého a vtipného člověka se nám před očima měnil v zamlklý, smutný uzlíček. Byl nemocný. To jsme ale vůbec netušili. Zřejmě ani on si to dlouho nepřipouštěl. A tak utíkal do svého světa, samoty a občas taky k alkoholu. Proč? Chtěl snad zapomenout na starosti, nedorozumění, hádky, problémy v práci a na obavu o své zdraví? Bojoval! Hodně bojoval! Nechtěl se mu poddat. Kvůli nám se tolik snažil. Ale bylo to silnější. Stejně jako já jsem o několik let později bojovala s anorexií, on bojoval s alkoholem. Jednou vítězil on, jindy ten prevít, který zabíjí. Jak jsme si podobní!

Mamka zuřila, vyčítala mu to. Bála se o něj a chtěla žít NORMÁLNĚ. Trápila se. Byli jsme jak detektivové, kteří po domě hledají schované láhve alkoholu. Byl to bludný kruh, ze kterého nebylo úniku.

Maminka nám chtěla zajistit lepší dětství, než prožila sama. Plánovala rodinné dovolené u moře, nedělní výlety a návštěvy, všichni pohromadě. Ale hádky byly na denním pořádku, a tak poznamenaly i tyto chvíle, kdy jsme mohli být šťastní. A mně z toho bylo špatně.

Hádky, hádky, hádky

Vánoce a Štědrý den, můj nejkrásnější den v roce. Tolik jsem se na něj pokaždé těšila. Tolik pro mě znamenal. Maminka se snažila. Připravovali jsme je všichni společně. A mě to bavilo. Nemuselo být extra naklizeno, ale pokaždé jsme napekli hory cukroví, nechyběla pořádná borovice a naše tradiční ozdoby. Vůně leštěnky, zdobení perníčků, patlání těsta, nádherná atmosféra... S Markem jsme po celý advent trénovali koledy. On na klavír, já na zobcovou flétnu. Na Štědrý večer jsme pořádali „koncert“. Byla jsem pyšná, že jsme to dokázali. Prostě Štědrý den byl nádherný svátek.

Skutečně??? „Tady máš dárek a dej mi pokoj, já jdu pryč!“ Tatka neudržel nervy na uzdě a prásknul dveřmi. Dárek pro mamku, který jsem s ním vybírala! S takovou láskou přemýšlel, jestli se jí

bude líbit. „A ty si myslíš, že si takového dárku budu vážit? To jsi teda uhodl!“ volala mamka na zavřené dveře. Proč hádka vznikla, kdo ji vyvolal, už nevím. Možná jsem to nevěděla ani tehdy. Ale ten pocit bolavého břicha, který způsobila, si vybavuji ještě dnes, při pouhé vzpomínce. K večeři jsme nakonec usedli všichni. Ale tíseň nevymizela. Večer byl zkažený.

Mně se z podobných událostí stahoval žaludek a měla jsem knedlík v krku. Už v první třídě mě trápily žaludeční neurózy a nemohla jsem po ránu jíst. Že by odtud vítr vál? Tehdy to všichni přičítali nástupu do školy. Ale tam se mi tenkrát ještě líbilo. Horší byly víkendy, kdy jsme byli pohromadě a já jsem sledovala rodinné „války“. Jak já jsem se vždycky těšila na všední dny. „Jak to, že se v týdnu nehádáte, a o víkendu je tady jenom řev?“ „Protože přes týden se skoro nevidíme,“ zněla mamčina odpověď.

Tahle věta a způsob života mě silně poznamenaly. Chápu dobře, že hádky jsou normální? Tohle nechci! Vůbec mi nedochází, že je možné žít i jinak, lépe. Já jsem to nezažila.

Je mi líto, že se už ani jeden z mých rodičů nemůže vyjádřit a že si mnohé nemůžeme v klidu a s láskou vyříkat. Tenkrát to nešlo, protože jsme nebyli dostatečně zralí. Teď už mi to nemá kdo vysvětlit. Já jen vím, že nás milovali, dávali nám lásku, jak nejlépe uměli, ale zmítali se sami v sobě. Však i já tyhle řádky píšu s obrovskou láskou a oddaností k rodičům. Za každých okolností jsem je milovala a vždycky budu. Ráda bych podotkla, že si s nimi ani s nikým jiným v žádném případě nechci „vyřizovat účty“. Ovšem nemůžu se vyhnout zmínce o tom, jak to u nás vypadalo, protože zřejmě právě tohle mohlo nešťastnou náhodou odstartovat moje problémy. Víím, že nás rodiče nesmírně milovali. Měli se rádi i navzájem. Bohužel si to neuměli dát moc najevo.

Rozbroje mezi mamkou, tatškou i babičkou jsem začala vnímat intenzivně a hodně bolestně. Každé hádce a nedorozumění rodičů jsme museli přihlížet. A vynášet rozsudky. Vyjadřovat svůj názor, kdo má pravdu. Byla jsem rozpolcená. Nechtěla jsem nikomu stranit. Všechny jsem je měla moc ráda a tyhle scény mě ubíjely.

„No, děti, slyšíte to? Kdo má pravdu?!“ zatahovala nás mamka do děje. Hledala v nás oporu. Obvykle jsme byli pod jejím vlivem. Cítila jsem se zatlačena do kouta, nedokázala jsem tomu čelit. Dokud jsem měla stejný názor a souhlasila, bylo všechno v pořádku. Pamatuji se, že jsme se jedinkrát postavili proti ní, nesouhlasili jsme. To byl pak mazec! To bylo zloby! Scény! Bouchání dveřmi! „Já tady vůbec nemusím být! Běžte si za tatínkem! Ale uvědomte si, kdo vás živí a že žijete v mém domě!“ Jak já jsem v těch slovech slyšela babičku. Přitom jsme vůbec netušili, že je to vlastně mamčinou zoufalé volání o pomoc.

Všem nám z toho bylo bídně. Nám dětem, otci i matce. Rodiče nebyli ve vztahu spokojeni. Nedostávalo se jim toho, co očekávali, a tak vznikaly konflikty. Ovšem já jakožto malé dítě jsem neměla schopnosti ani sílu jejich nesrovnalosti řešit. Snažila jsem se jejich sváry „uhladit“, aby byl **KONEČNĚ KLID!**

Po každé hádce následovaly nekonečné debaty, vysvětlování, jak to kdo myslel. Kdo za to mohl, v čem byl problém. Měl se tím pročistit vzduch. Opak byl pravdou. Dlouhé hodiny jsme vysedávali u kuchyňského stolu a „řešili“. Odcházeli jsme unavení, vyčerpaní a s přesvědčením, že jsme se snad dobrali výsledku. Usmíření. Jak hluboce jsem se mýlila. Druhý den jako by ani žádná rozmluva nebyla. Všechno znovu.

Jak já jsem to **NENÁVIDĚLA!** Ano, nenáviděla. Vždycky říkám, že tenhle pocit neznám. Neumím nenávidět (ačkoliv když o tom teď přemýšlím, dvacet let jsem vlastně nenáviděla svoje tělo). Rodiče jsem milovala, ale tyto konkrétní **SITUACE** jsem nenáviděla. Prožívala jsem při nich neskutečný strach, že se hlavně mamka zase rozzlobí. To ubíjející ticho, těžký vzduch, ublíženost v očích, vztek... Brrr.

Přitom jindy by se maminka dokázala rozdat. Když někdo potřeboval pomoci, půjčit peníze, poradit, nikdy neodmítla. Já jsem kdykoliv mohla přijít a pomazlit se, měla otevřenou náruč. **VŽDYCKY!!!** Chtěla dávat to nejlepší, co v sobě měla. Dávala nám to nejlepší, bohužel špatnou formou. Neměl ji to kdo naučit, ale já

jako dítě jsem to za ni řešit nemohla. Nerada bych, aby to vyznělo ošklivě, ale když to k něčemu přirovnám, připadá mi, jako by nám chtěla koupit tu nejlepší, nejdražší a nejkvalitnější šunku. Přitom ale sáhla těsně vedle a přinesla nám obyčejný salám.

Kouř a zase kouř

Když se řekne dětství, vybaví se mi také kouř, kouř a zase kouř. U nás se prostě vždycky kouřilo. Nepřetržitě. Námitky, že se dusíme, nemůžeme dýchat, nikdo nerespektoval. „Taky jsem celý život žila v dýmu z cigaret. Děda mě nešetřil. Když jsem to mohla vydržet já, tak to zvládnete taky!“ Byla to pravda, ale pro mě to byl v tu chvíli chabý argument! Co na to říct? „Kouřím od páté třídy, tak teď nepřestanu,“ zlehčoval situaci otec. Stáhla jsem se. Ale připadala jsem si nerespektovaná. Osobnost bez osobnosti. Zbytečná. Neměla jsem sílu bojovat.

Necítila jsem se dobře ani mezi vrstevníky. Nevěřila jsem si, připadalo mi, že mě někteří spolužáci ponižují. Byla jsem přeci ta malá, slabá, na tu si troufneme. Spoustu energie mi ubírala sebekontrola a snaha být jako ostatní. Styděla jsem se za to, že se mi líbí jiná hudba než spolužákům, že mám jiné zájmy.

Stejně jako jsem se blokovala vůči kolektivu, zrovna tak jsem se zablokovala vůči mamčinyým nárokům. „Ty jsi tak hloupá? To fakt nemůžeš pochopit, jak se spočítá obsah kvádrů a objem válce? Jaký je rozdíl mezi obsahem a objemem?“ Seděly jsme s mamkou v kuchyni u stolu, na něm rozložené sešity a ona mně „vtloukala“ do hlavy základní matematické úkony. Uvnitř to ale vřelo, jen vybuchnout. Jedna ze situací, kterých jsem se tak strašně bála.

Seděla jsem „zaseklá“, dívala se do sešitu a v hlavě jsem měla prázdno. Nemohla jsem se soustředit. „Marku, prosím tě, vysvětli jí to,“ volala na bráchu, který je téměř geniální matematik. Snažil se a trpělivě mi vysvětloval A krát B ě krát C ě. „Chápeš?“ Ne! „Bože, jak je to možné? Copak to tam nevidíš?“ Mamka si zoufala.

Ne, neviděla jsem to. V sešitě jsem místo kvádrů a válců viděla rozzlobený a zoufalý obličej mamky. Připadala jsem si tak ponížena, tak pošlapaná, tak zklamaná. Co ze mě bude? Hlavně jsem měla strach, že se mamka bude zlobit. Její hněv bodal a bodal. Zarýval se do srdce. Není to hněv, který za chvíli ustoupí, ale trval dlouho, ne hodiny, ale dny. Zklamala jsem...

Zaděláno na problém

Právě tehdy se začaly objevovat moje problémy. Hledala jsem sama sebe, byla jsem rozpolcená, nesoustředěná, utíkala jsem do svého „hezkého“ světa. Byla jsem často nemocná, virózy, bolesti nohou, páteře, každou chvíli něco. Utíkala jsem se do nemocí. V tu chvíli jsem byla zase ta malá holčička, opečovávaná, v bezpečí. Vracela jsem se tím do svého dětství. Do toho krásného, radostného dětství. Nemoci byly mým ochranným štítem. Měla jsem péči, pozornost, byla jsem „chudinka“ a v téhle roli se mi líbilo. Cítila jsem se v ní bezpečně. Všichni kolem mě opatrně našlapovali, dokonce omezili i to děsné kouření. Proto jsem utíkala do svého světa plného lásky, klidu, krásy... Při nemoci, zalezlá v posteli, jsem měla čas a prostor snít. Tehdy mi bylo hezky.

Vyvrcholilo to tím, že jsem v druhém pololetí sedmé třídy zameškala 225 hodin. Jezdila jsem po nemocnicích, absolvovala různá vyšetření, dostávala jsem neschopenky. Ortel: Nemůže být klasifikována, musí opakovat ročník. To byla poslední kapka, která definitivně pohřbila zbytky mého sebevědomí. Vždyť nejsem hloupá, jak to ale bude vypadat?! Tolik jsem se styděla. „Aspoň si prodloužíš dětství,“ radovala se mamka. Ale já NECHCI!

Do toho všeho zemřel děda. Moje milovaná babička odešla šest týdnů po něm. Bylo to pro nás pro všechny těžké období, velká ztráta, smutek. Příděl sladkostí se omezil a já měla dostatek prostoru začít si pohrávat s dietami. I tatka kvůli nemocné slinivce musel

být na dietě, což se mi při mém hubnutí hodilo. Vypadalo to s ním špatně a problémy ho od té doby provázely prakticky pořád. „Já snad během jednoho roku přijdu o celou rodinu,“ zoufala si po čase mamka. I já jsem byla zanedlouho na umření.

Podzim 1992, 13 let, 40 kg

Měla jsem štěstí v neštěstí. Dostala jsem se do výběrové, studijní třídy, kde jsem poprvé zažila partu, v které jsem se cítila dobře. V té době už jsem ale měla zaděláno na pořádný průšvih a ani oni mně nemohli pomoci. Semínko anorexie si hovělo v zorané půdě a jen čekalo, kdy se k němu dostane voda, aby mohlo začít klíčit. Stačilo velmi málo. Tu věta o tom, že mi narostla „kejta“, tuhle pochvala, jak pěkně kulaté mám tvářičky, jindy zmínka o mých zdravě se rýsujících ženských tvarech. Každá poznámka, kterou by jiný člověk přešel v klidu, dokonce by z ní měl možná i radost, ve mně hlodala ještě řadu let.

„Pojď si zaběhat,“ lákala jsem o rok mladší Petru k pohybu. Petře se však vůbec nechtělo. Já jí tak záviděla, že mají v rodě štíhlost a nemusí pro to nic dělat! Moje neustálé, až protivné naléhání lehce odbyla se sarkastickým humorem sobě vlastním: „Mně se nechce, ještě bych u toho zhubla. Co já bych za to dala, kdybych vypadala jako ty!“ A co myslíte, že se urodilo v mojí hlavě? To jsem asi tlustá!!! Nemocný totiž slyší jen to, co chce.

Petra: Tu situaci si pamatuju. Opravdu jsem to nemyslela nijak špatně. Bavily jsme se u vás na chodbě. Byla jsem celkem hubená, mohla jsem jíst, co jsem chtěla, a stejně jsem nic nepřibrala. Mám ironický humor a často si ze sebe dělám legraci. A tak tomu bylo i tenkrát. Oproti mně jsi měla pěknou, ženskou postavu. Když jsi pořád chtěla běhat, tak jsem se smála: „Copak mě chceš mít na svědomí?“

**Vždyt' se na mě podívej... ani nemám co hubnout...“
Běhání fakt nemám moc ráda. Kdyby Míša navrhl, abychom se jely projet na kole, nemusela by mě vůbec přemlouvat.
Ale běhání? :-)**

MUDr. Veronika Cardová: **Spouštěčem tak závažného onemocnění nikdy není jen jediná konkrétní věta či situace. Vždy je to souhra mnoha vlivů. Faktorů je celá řada. Jedním z nich je puberta, kdy se mění postava, rostou prsa, dívka se s tím nedokáže vyrovnat a přijmout to. Velkou roli hrají i vztahy v rodině, navázanost na rodiče i jejich přehnané nároky. Podstatná je také určitě osobnost pacientky. Perfeccionistická holčička chce mít vše pod kontrolou. V omezování se v jídle jí to jde právě dobře. „Ostatní jedí a já si to umím odřeknout.“ Ony vaří, a dobře, rády někoho nakrmí. Ale samy se jídla nedotknou. Jak člověk ubývá na váze, tak u něj navíc dochází ke změnám vnímání a myšlení, takže si ani nepřipadá tak hubený.**

Začátek roku 1993, 14 let, 37 kg

Nu což, běhala jsem sama. Naordinovala jsem si kolečko kolem našeho bloku a desetkrát ho zopakovala. Endorfiny pracovaly a já se k tomu začala zajímat o diety. V jedné z domácích kuchařek jsem objevila redukční jídelníček a už mi nic nebránilo v cestě za vysněnou postavou. Zadařilo se. Brzy jsem měla tři kila dole. Ještě teď cítím tu radost, kterou jsem s pýchou prožívala. Pochlubila jsem se rodičům, ti mě pochválili a já si za odměnu dopřála tři kostičky čokolády.

Pak už šlo všechno ráz na ráz. Hubnutí se mi zalíbilo. Stala se ze mě specialistka přes diety a kalorie. Kdybyste se mě o půlnoci zeptali, kolik energie je v tom a tom jídle, řekla bych vám to na desetinu přesně. Porce jsem ubírala, jídlo vynechávala a hubla a hubla a ...

Jaro 1993, 14 let, 33 kg

Pochvala se ale brzy změnila ve výčitky, prosby, hrozby a příkazy. Nic nepomohlo.

„Budu tady s tebou sedět, dokud to nesníš,“ tak zněla běžná věta u naší večeře. S mamkou jsme se tímto způsobem přetahovaly třeba dvě hodiny. Tolik promarněného času a vynaložené energie! Obvykle jsme od stolu odcházely naprosto vyčerpané. Ale já byla vytrvalejší. Stačilo, že se na chvíli vzdálila, a já jsem stihla v nestřeženém okamžiku jídlo „zlikvidovat“. Různé kaše, polévky a omáčky se daly vrátit zpět do hrnce a nikdo nic nepoznal. Maso schovat do sáčku, šup s ním do kapsy a pak psovi, který se v nepřímé úměře se mnou výrazně zakulacoval. Později už jsem to měla promyšlenější. Vždycky mít po ruce nějakou zavírací sklenici a kvalitní skrýš ve skříni v obýváku. Tam by skutečně nikdo nehledal.

„Tady máš kuřecí plátek. Dokud ho nesníš, nepůjdeš ven,“ přikazovala mi mamka. Tentokrát zvítězila. Donutila mě ho pozřít. „A je určitě opečený bez tuku?“ ptala jsem se s hrůzou v očích. „Je připravený bez tuku, ano, spolehni se,“ říkala. Věřila jsem jí. Její zásadou bylo, že vždycky mluví pravdu. Alespoň nám to vštěpovala. Tentokrát mi lhala. Maso **bylo** opečené na tuku. Víím, že neměla jinou cestu. Chtěla mě uklidnit a pomoci mi, ale tehdy mě hrozně zklamala. Od té doby jsem si nikdy nebyla jistá, jestli jí můžu věřit.

Trpěla jsem jako zvíře. Cítila jsem se, jako by se mi trhalo tělo na kusy a já musela všechny kalorie vyhnat ven. Co teď s jídlem v žaludku? Vyzvracet ho? To se mi naštěstí nikdy nepodařilo. A tak jsem musela potravu z těla dostat jiným způsobem. Po jídle jsem vzala psa a vydala se na hodinovou procházku. Honem, honem, všechno vypudit z těla. Ať jsou ty kalorie rychle pryč! Dokud jsem zběsilým tempem neobešla svůj okruh, neměla jsem klid. To vnitřní pnutí bylo šílené. Kdyby mě někdo chtěl násilím zastavit, snad bych se s ním poprala. Měla jsem v sobě ohromnou vnitřní sílu.

Pravidelně jsem se zamykala ve svém pokoji a cvičila a cvičila a cvičila. Když jsem odskákala 150 dřepů s výskokem, byla jsem na

pokraji sil. Ale za dvě hodiny jsem musela znovu. Něco mě nutilo, nedokázala jsem to zastavit. Musela jsem poslechnout. Pak přišly na řadu sklapovačky. Těch jsem dala až 700. Páteř na vyhublém těle jsem měla rozdrásanou do krve. Ale cvičila jsem i přes bolest do naprostého vyčerpání. Při největší únavě jsem měla silný pocit, že musím zívát, ale vůbec mi to nešlo. Bylo to hrozně nepříjemné. Přesto jsem si nemohla pomoci. Každé ráno a večer se nenápadně „odšourat“ do bezpečí a cvičit.

„Ohnul bych ji přes koleno a tři dny nedal najíst. Hned by dostala chuť k jídlu,“ radili lidé, kteří o anorexii nic nevěděli. Nepochopili, že tady žádná facka nepomůže. Jak bych si tenkrát byla přála, aby mě tři dny do jídla skutečně nikdo nenutil!!! Společné stolování pro mě znamenalo nepředstavitelná muka. Před každým rodinným jídlem jsem se klepala strachy, že budu muset něco polknout. Moje nejčastější mantra zněla: „Ať nemusím jíst.“

Tomu, že jsem schopná jíst jen o samotě, rodiče brzy rádi uvěřili. A přistoupili na oddělené stolování. Pro mě to byla výhra, pro ně úleva. Ale jen do té doby, než se podívali na váhu, která šla neuvěřitelně rychle dolů. Moje denní strava? Průsvitný plátek chleba a dvě jablka. To druhé už s velkými výčitkami svědomí a hrůzou, že snad přiberu. A tak následoval náležitý trest v podobě další dávky urputného cvičení.

Přitom jsem měla tak strašnou chuť na domácí štrúdl, bábovku nebo švestkový koláč. „Dej si kousek, podívej, jak je dobrý,“ snažili se přede mnou všichni pomlaskávat. Připadali mi nechutní. Jak se může někdo tak nezřízeně cpát!!! Jedli naprosto normálně, ale mně se z nich zvedal žaludek. Neumějí se ovládat?! Já ano, vyžrála jsem nad sebou. Naučila jsem se ukojit své chuťové buňky pouhým přičichnutím k jídlu. Stačilo mi to. Dostatečně jsem se nabažila.

Střípky, které se mi vybavují:

> Jak ráda vzpomínám na tatínkovy halušky se zelím. Nikdy jsem nejedla lepší. A nikdy mi nestačil jeden vrchovatý talíř. Od svých 13

let jsem je neměla v puse. Od té doby jsem absolutně nic nesnědla bez přemýšlení, jaká je gramáž a energetická hodnota jídla. Tolik mě to svazovalo.

> Maminka zase uměla skvělou rýži, zadělávaný hrášek nebo kapustu. A když vyškvařila špek, do kterého jsme si namáčeli chleba, tekli mi po bradě stejně jako sliny.

> Pravidelné nedělní návštěvy tety Járy. Pokaždé pro nás měla připravené domácí buchty, bublaniny, a když náááhodou nenapekla, tak rozbalila „obyčejné“ čokoládové oplatky. Ale od ní byly nejlepší. Milovala jsem je.

> Babiččiny houskové knedlíky, domácí nudle a pečené kuře nebo kachna! Křupavá, vypečená kůrčička! Nedokázala jsem odolat. A vzhledem k tomu, že slovenská babička pravidelně pekla na svatby, nemusím vysvětlovat, jak úžasné byly její dorty a veškeré cukroví. Prostě slast.

> A co potom štedrovečerní bramborová kaše! Ta neměla chybu. Na ní jsme si pokaždé dali obzvlášť záležet. Tak hladká, tak nadýchaná... Celý rok jsem se na ni těšila.

> Tohle všechno jsem zahodila, abych se trápila hladem. Bylo mi příjemné usínat s kručením v břiše. Pak se ale přidaly bolesti žaludku. Jestli vsugerované, nebo skutečné, nevím. Každopádně pomohly jako výmluva, že nemůžu pozřít nic víc než jablko, které mi pomáhalo v trávení.

Další překážkou pro mě byla školní jídelna. Obědy jsem vracela netknuté. Aby to nebylo tak nápadné, maso jsem zahrabávala. Rozkrájet na malé kousíčky a nenápadně zamíchat pod bramborovou kaši nebo do brambor. Jen tak, mezi řečí, aby si spolustolovníci

nevšímli. „Ty jo, to je kupa, jako kdybychom na tvůj talíř sesypali brambory od všech u stolu,“ poznamenala Petra. Evidentně mě prohlédla. Zrovna tak jako kuchařky.

To je nápad! Sesypat všechny nedojedené zbytky na jeden talíř, nebudu tak nápadná. A tak jsem všechny obskakovala a odnášela špinavé talíře. Přesto všímavé kuchařky informovaly rodiče. „Nechcete si obědy brát domů, když za ně platíte?“ ptaly se. Výborný nápad. Tvrdila jsem, že doma, v klidu a o samotě jídlo sním. Hádejte, kde skončilo?! Rozhodně ne v mém žaludku.

Střípky, které se mi vybavují:

> Nežijeme proto, abychom jedli, ale jíme proto, abychom žili. Tohle heslo jsem se dočetla v jakémisi časopise, důkladně se mi vrylo do mozku a zůstalo tam řadu let. „Tak proboha jez, ať můžeš žít!!!“ křičel na mě Marek. „Vždyť jím,“ myslela jsem si.

> Každý, kdo normálně jedl, se mi téměř hnusil. Jak se může tolik cpát?! Copak se neovládne?! Jak nechutné!

Teta Jára: Byla jsem u vás na návštěvě a maminka se tě zrovna snažila donutit sníst večeři. Seděla vedle tebe a nespustila z tebe oči. Žmoulala jsi to v puse a chtěla už odejít. Zakázala ti to: „Dokud všechno nesníš, nikam nepůjdeš!“ Připadalo mi to vůči tobě tak ponižující, ale asi nebyla jiná možnost.

Rozhodující okamžik

Byl příjemný jarní den. S maminkou jsme jely autobusem, venku 10 stupňů, sluníčko a já seděla na sedadle prokřehlá, promodralé ruce i rty. Nezapomenu na ten strach v jejím hlase a vyděšené oči, když si mě důkladně prohlédla. Tehdy padlo rozhodnutí – jdeme k lékaři.

Neprotestovala jsem. Bylo mi hrozně zle. Hlavně po psychické stránce. Tolik jsem toužila jíst, snila jsem o skutečných hodech. Ale

vložit cokoliv do úst jsem nedokázala. Kdyby mi do nich někdo zkusil násilím něco nacpat, byla bych schopná si je vypláchnout jarem, abych se zbavila veškerého tuku a mastnoty. Bojovala jsem nejen se svými rodiči, ale hlavně sama se sebou. Nevěděla jsem, co se to se mnou děje. Nerozuměla jsem sama sobě. Jen jsem vnímala, že mě cosi ďábelského ovládá.

Marek: Vůbec jsme nechápali, co se děje. Netušili jsme, co je anorexie. Teprve v nemocnici nám něco málo vysvětlili. Nevěděli jsme, co máme dělat, jak se chovat a jak se postavit k problému. Nic nepomáhalo – rady, prosby, výčitky. Byla to bezmoc.

Květen 1993, 14 let, 31 kg

„Okamžitě musí do nemocnice,“ zněl ortel lékařky. Panika, strach, odhodlání: „Já to zvládnou, začnu jíst, slibuji. Hned si doma udělám topinky,“ snažila jsem se ji přesvědčit. V tu chvíli jsem tomu skutečně věřila. „Ne, nezvládneš to. Musíš se léčit,“ byla neústupná. Ani mamčina přímluva nepomohla. „Když ji nepošlete na léčbu, dám vás k soudu!“

Nebylo co řešit. Víím, že se takové jednání přičilo i mamce, ale uvědomila si, že situace je skutečně velmi, velmi vážná. Začátkem dalšího měsíce jsem měla nastoupit do nemocnice. Pamatuji si, že jsem si na cestu zabalila dva balíčky chipsů a v čekárně je skutečně chroupala. Myslela jsem, že doženu, co se dá, a lékaře přesvědčím, že hospitalizaci nepotřebuji. Rodiče nevěřili vlastním očím, že skutečně jím.

Ještě větší překvapení je čekalo po přijímací prohlídce. Doprovodili mě na oddělení. Byla zrovna doba oběda. SVÍČKOVÁ. Vidím to jako dnes. Sestry mi do hlubokého talíře naložily 4 knedlíky, maso a důkladně vše zalily omáčkou. Estetika šla stranou. Po půl roce hladu taková porce. „Chceš na zadek hned, nebo až potom?“

ptala se mě v legraci jedna z nich. „Až potom,“ pípla jsem a lžíci ukrojila první sousto. Ne protestovala jsem. Bylo mi jasné, že musím přijmout roli poražené a poslouchat. Dostala jsem totiž ultimátum. „Dokud se nedostaneš na svou původní váhu 40 kg, nepůjdeš domů!“ oznámil mi pan primář nekompromisně. Měla jsem z něj strach. Zřejmě to byl hodný člověk, ale vypadal tak... divně. Malý, shrbený, do očí se téměř nepodíval.

Já hloupá! Proč jsem při nástupu nenahlásila 37 kg?! Pozdě. Nezbyvalo než přistoupit na jejich „hru“. Alespoň tak jsem to tenkrát vnímala. V hlavě se mi ale okamžitě zrodil plán. Dobře, tady budu poslušná, užiju si hodování, a jakmile se vrátím domů, ihned začnu cvičit a hubnout.

S tím jsem se pustila do jídla. Na pohled nechutné, chuť ale výtečná, pro vyhladovělé tělo dokonce přímo omamná. Rodiče nebyli schopni slov. Dojetí bylo silnější. Loučili jsme se s tím, že se uvidíme, až přiberu dvě kila. Návštěvy byly povoleny o víkendů. Dokázala jsem to za týden a půl. Jak by ne. Jedla jsem minimálně za čtyři.

Můj vzorový jídelníček:

Snídaně: 4 housky s máslem a 2 cm silný plátek šunky

Svačina: ovoce, přibíňák a pamlsky z vlastních zásob (měli jsme své skříňky, ze kterých jsme si mohli na požádání brát)

Oběd: polévka, 6 knedlíků, maso, omáčka, pamlsky z vlastních zásob

Svačina: 2 housky s pomazánkou

Večeře: krupicová kaše, oplatky, opět pamlsky z vlastních zásob

Každý den, a to mohu odpřisáhnout, jsme měli minimálně jednou houskové knedlíky. Brambory aby člověk pohledal. Ty byly výjimečně. Nevím, jestli to bylo z pohodlnosti... Skutečně mi připadá, že se tenkrát moc nehledělo na správné nutriční hodnoty. Byla to spíš výkrma. Ale možná je to jen můj zkreslený pohled na věc.

Hospitalizace

O tom, že jsem byla v léčebně, dodnes věděli jen moji nejbližší. Není se čím chlubit. Zatímco teď existují specializovaná oddělení pro poruchy příjmu potravy, já jsem se ocitla mezi dětmi s různými problémy. Léčila se s námi jedna mentálně zaostalá dívka, chlapec se silnými depresemi, ale převážně se jednalo o hyperaktivní děti s poruchou chování. Běžně putovaly mezi „pastákem“ a léčebnou. Nejednou se snažily utéct. Mnohé z nich téměř neznaly své rodiče. Bála jsem se a bylo mi úzko.

Brzy jsem si ale všimla, že ty děti jsou uvnitř hrozně citlivé a mají za sebou hodně těžký život. Získala jsem si je. Zahrála jsem pár akordů na kytaru, něco zazpívala, a ony mě najednou uznávaly. Bylo to zvláštní. Do té doby jsem nikdy nebyla vůdce skupiny, ti silnější mě spíš ponižovali.

Našli jsme si k sobě cestu. Byla jsem oblíbená i mezi sestrami. Na rozdíl od ostatních jsem totiž nedělala problémy, poslouchala, rozuměla, co po mě chtějí, a ještě jsem se dobře učila. Na to v nemocnici nebyli zvyklí. Strávila jsem tam měsíc. Rozhodně to ale nebyla idylka. Jednou jsem viděla, jak sestra neustála drzé chování a někomu přilétla facka. Jindy hysterického chlapce zavřeli do klecového lůžka. Nebyl to pěkný pohled.

Stýskalo se mi. Tolik se mi stýskalo! Nebyla jsem zvyklá na odloučení od rodičů, kteří mě stále „vodili za ruku“. Navíc mě čekal pevný režim, žádné soukromí.

Na pokoji ve staré budově nás spalo osm. V noci nás hlídala sestra. Ráno budíček. „Umýt se, dojít si na záchod a šup na váhu,“ volala na mě. A kontrolovala, jestli si do kapes nedávám závaží. Takhle naivní jsem skutečně nebyla. Šla jsem na to jinak. Sice jsem se zavřela do koupelny, ale místo vyprazdňování jsem byla schopná vypít snad litr vody, abych měla o pár deka víc. A vyplatilo se. Každý den stoupla hmotnost tak o 200 g.

A tak jsem se dočkala první vytoužené návštěvy a vycházky. Strávili jsme ji v cukrárně. Čekala mě porce zmrzliny, zákusek, ale

hlavně moji milovaní rodiče. Loučili jsme se s dalším slibem, že se za týden uvidíme. Moje meta byla 37 kg. Když ji zvládnou, pojedou o víkendu na propustku domů.

Zvládla! I když jen tak tak. Těsně pod hranicí se ručička na váze na pár dnů zastavila a nechtěla se hnout. „To je normální,“ uklidňovaly mě sestry. „Ono se to zase rozjede, vždyť jíš dobře.“ Ano, co se týče stravy, měla jsem velká privilegia. Zatímco ostatní pacienty sestry musely krotit, protože se nezřízeně cpali z dlouhé chvíle a dost přibírali, mně dopřávaly. Jako jediná jsem si mohla chodit pro pamlsky ze svého balíčku i pozdě večer.

Pátek odpoledne. Přijíždí táta s bráchou. Jak ráda je vidím! Nasedám do auta, ale než se vydáme na cestu, zastavujeme se ještě v mlíčňáku. „Poroučím“ si palačinku s tvarohem. A oni si dopřávají se mnou. Je to prima, když jsme zase spolu a v pohodě.

Doma je to ale malinko těžší. Stále mívám nepříjemný pocit, když vidím, že ostatní sportují. Typický znak anorektičky. Nikdy nechce jíst víc než ostatní a hýbat se méně než oni. Takže vám bude předkládat samé laskominy, ale bude také pečlivě střežit, aby náhodou nezkonzumovala o jedno sousto víc než vy. Kolikrát jsem měla ohromnou chuť na zmrzlinu nebo čokoládu, ale protože ostatní zrovna nechtěli, zakázala jsem si ji také. Co kdybych přijala o dvě kalorie víc?! Nemyslitelné!

Podobně na mě působilo, když někdo sportoval a já ne. V takovém případě jsem měla pocit, že cosi uvnitř mě vybuchne. V malé míře se to projevilo i o propustkovém víkendu. Teplý, téměř letní podvečer. U našeho domu se sešla parta kamarádů a hrál se ping-pong. Vždycky jsme si z dvou starých stolů a sololitové desky složili pingpongový stůl a hráli tzv. obíhačku. Kdo šel kolem, mohl se přidat. Moc nás to bavilo. Tentokrát jsem se ale cítila jinak. Neodolala jsem a MUSELA hrát také. Ale místo požitku ze hry jsem myslela na to, kolik spálím kalorií. Přestože jsem věděla, že nesmím hubnout.

Červenec 1993, 14 let, 40 kg

V nemocnici jsem strávila ještě dva týdny. Moc jsem si přála, abych se do prázdnin vrátila domů. 30. června jsem ale stále byla těsně pod hranicí 40 kg. Váha se opět zastavila. Tatínek přijel na návštěvu. Plakala jsem. Pan primář mě viděl a učinil krásné gesto. „Zítra tě propustíme a zbytek přibereš doma.“ Já jsem to ale dokázala ještě v léčebně. 1. července váha ukazovala 40,3 kg. To byla moje výhra.

Konečně doma

Vystupujeme z auta. Zatímco rodiče vyndávali z auta moje věci a nákup a prohodili pár slov se sousedy, já jsem běžela nahoru do obýváku odcvičit si sklapovačky. Musím jich stihnout co nejvíc, než přijdou naši. Musela jsem cvičit. Něco mě nutilo, popohánělo. Nedokázala jsem se o samotě ovládnout. Proto jsem v dalších dnech, týdnech i měsících vyhledávala společnost. Bála jsem se být sama. Věděla jsem, že to nezvládnou a anorektické myšlení mě pohltí.

V novém těle se mi nelíbilo. Připadala jsem si oteklá, neforemná, všechno mě škrtilo, drásalo. Během jediného měsíce jsem přibrala téměř 10 kg. Cítila jsem se tak nepříjemně!!! Tělo mě tížilo. Nejraději bych z něj vystoupila a osvobodila se. Taky mi každý připomínal, jak jsem se zakulatila. Nejhorší věta pro anorektičku zní: „Tys přibrala, vid’?“ Copak to nevidíte sami? Proč to člověku připomínáte? Když jste si všimli, že přibrala, tak proč se na to, proboha, ptáte???!!!

Chcete jí udělat radost, že se jí to podařilo? Omyl. Nikoho nepotěšíte, když mu připomenete, že přibral. A už vůbec ne anorektičku. Byť „vyléčenou“! Tohle téma je prostě tabu. Anorektičku nejvíc potěší, když jí budete říkat, jak strašně je vychrtlá, že to, co snědla, není vlastně vůbec nic... Alespoň tak to vnímám já.

Čekala nás však další terapie. Měla se jí účastnit celá rodina, protože právě ona většinou zaseje semínko anorexie. A tak jsme jeli

na domluvenou schůzku s psycholožkou. Jak to dopadlo? Matku s otcem rozhádala, zacházela do těch nejnítěrnějších pocitů. Mamka brečela celou cestu domů. Já taky. Atmosféra v autě byla tak hustá, že by se dala krájet. Další terapii jsme odvolali a dočasně to snad zvládali sami.

Ztracená důvěra

Začal koloběh normálního života. Musela jsem jíst, ale vždy jsem se snažila nějak jídlo ošidit, něco vynechat. Zákusek navíc nepřípadal v úvahu. Netušila jsem však, že to tak už bude napořád.

Bylo mi čtrnáct, potřebovala jsem dospět. Ale oprátka kolem mého krku se čím dál víc stahovala. Jestliže mi před anorexií v dospívání bránili, teď už to bylo absolutně nesnesitelné. Neustálé hlídání, kontrolování a jednání jako s dítětem. „A co čekáš, když se jako dítě chováš?“ Měli pravdu. Jak najít cestu z bludného kruhu?! Těžko. Motala jsem se v něm ještě ve třiceti, když přišel třetí, rozhodující atak. Ale nepředbíhejme.

2. ČÁST JEDNOU NAHOŘE, PODRUHÉ DOLE

Září 1993 – červen 1994

Osmou třídou jsem proplula relativně v poklidu. Velkou oporou mi byla Petra – právě ta, kterou jsem tehdy otravovala svým běháním. Petra na rozdíl ode mě dospěla. Poslední školní rok jsme prožily velmi intenzivně, trávil jsme spolu veškerý volný čas. Denně jsme chodily na dlouhé procházky. Alespoň tak je vnímala ona jako zdravý člověk. Já je brala jako důvod k pohybu. Jídlu jsem se vyhýbala, jak jen to šlo. Sice to moc nešlo, ale sem tam se mi zadržilo. Alespoň jsem místo pamlsků konzumovala jen jablka. I když jich byly „tuny“.

V červnu jsme měli jet se školou do Krkonoš. Poslední školní výlet. Čtyři dny, na které jsem se těšila. Na předchozí noc nikdy nezapomenu. Tátka málem přišel o život. Praskl mu vřed na dvanácterníku a hrozilo, že vykrváčí. Šlo o minuty. Jen díky mamčině pohotovostní reakci a její schopnosti pomoci to tenkrát přežil. Ztratil dva a půl litru krve.

Chtěla jsem zůstat doma. „Jen jed'. Těm rodičům nepomůžeš, ani nás teď k němu nepustí. Akorát budeš mezi čtyřmi stěnami a budeš se trápit. Jed', ať přijdeš na jiné myšlenky,“ říkala mi mamka ohleduplně. Odjela jsem, ale z výletu jsem nic neměla. Trápila jsem se. A samozřejmě nejedla. Stravovali jsme se sami, a tak nebyl problém to vždycky „nějak zašolíchat“.

Tenkrát jsem zažila skutečný strach o život nejbližšího člověka. Od té doby mě tyhle strachy provázejí skoro pořád. Buď byl vážně nemocný táta, nebo mamka. Střídali se jak na houpačce. Ten permanentní strach

o rodiče mě hrozně vysiloval. Vyčerpávala mě i potlačená anorexie. A tak jsem svoje síly dlouhá léta čerpala ze zásob. Stále častěji jsem ale měla pocit, že zásoby docházejí.

Základní školu jsem absolvovala se samými jedničkami a úspěšně zvládla přijímačky na střední. Chtěla jsem se přihlásit na konzervatoř a studovat herectví. Moje zbožné přání. „Nejdřív si udělej nějakou normální školu, ať máš základ. Pak běž klidně k divadlu!“ A tak jsem skončila na obchodní akademii, kde učila mamka. Opět jsem byla pod dohledem. Opět jsem za ní mohla kdykoliv zaběhnout. Opět mě „vodila za ruku“. Vždycky byla ochotná mně naslouchat a pomoci. Nikdy mě neodmítla, pokaždé měla otevřenou náruč. Ale já se potřebovala konečně začít stavět na vlastní nohy. Neměla jsem šanci.

Útěchu jsem hledala v dramatóku. Ten a jeviště byl můj druhý domov. Tam se mi konečně dostalo uznání. Realizovala jsem se. A hubla. Dařilo se mi to. Do školy jsem dojížděla, vracela se večer a přeci jen jsem už nebyla pod tak striktní kontrolou. Nepatrně, ale skutečně jen nepatrně mi rodiče začali důvěřovat. Měla jsem tedy trochu volnější pole působnosti. Snídani jsem v ranním shonu dokázala nějak obejít. Svačinu jsem si udělala po svém, respektive neudělala, oběd v jídelně upravila. „Bez masa a bez omastku,“ hlásila jsem pravidelně. Kuchařky už věděly. Já jsem ale tehdy ještě netušila, že dalších 18 let nedokážu sníst plnohodnotnou snídani, oběd ani večeři. Buď jsem vynechala ranní jídlo, nebo jsem odmítla přílohu, jindy jsem se vyhnula smaženému masu, případně vynechala večeři. A nahradila ji jablky. NORMÁLNĚ jsem se už nikdy nenajedla.

Marek: Když ses vrátila z nemocnice, mysleli jsme si, že jsi zdravá. Ale ono se to velmi brzy vrátilo. Pomalu, plíživě jsi zase hubla a ztrácela se nám před očima. Začala ses chovat jako šílenec, naprosto neuváženě, hystericky.

Teta Jára: Každý rok jsi k nám chodila na třešně. Letos se ale cosi změnilo. Neustále ses ptala, jestli se po nich nepřibírá. Musela jsem tě uklidňovat.

Zase v tom lítám

Jenže hubnutí se mi opět poněkud vymklo zpod kontroly. Ubírala jsem a ubírala, konzumovala pouze potraviny, kterých jsem se nebála. Což byla jablka a chlebové kůrky. Ano, kůrky z chleba. Ale co s tím chlebem? Takovou spotřebu by neměla celá rodina. Část usušit, něco hodit ptákům a slepicím, kousek namazat sýrem a dát psovi a zbytek? Chléb se dobře rozpouští ve vodě. Rozmočit a spláchnout do záchoda!

Je mi tak trapně!! Upřímně se omlouvám za takové mrhání potravinami. Víím, že je to neomluvitelné. Věděla jsem to i tenkrát, ale nemohla jsem si pomoci. Bylo to silnější. Ovládalo mě to. „Na záchodě je strašně cítit chleba,“ řekl bratr. Že bych špatně spláchla? Polil mě pot. Jen to ne! Spláchla jsem minimálně třikrát, abych zamaskovala stopy. „Já jsem ho před chvílí jedla, tak možná proto,“ chabá výmluva.

Jídlo jsem zase schovávala, což mě hrozně vyčerpávalo. Permanentní strach, že mě někdo odhalí. Věděla jsem, že rodina tuší, co dělám, ale nikdo neměl konkrétní důkaz. Co je to za život?! Žila jsem jen od jídla k jídlu. Respektive od NEjídla k NEjídlu. Pořád jsem měla v hlavě, jestli během chvilky, než stihnu dát všechno do původního stavu, někdo neodhalí moje schovávačky. Já jsem se tak strašně bála! Teď – po dvaceti letech – vidím, že jsem se celé dospívání pořád jenom bála. Jídla, odhalení pravdy, mamky, lidí v okolí, ale hlavně SAMA SEBE.

Léto 1994

Příbuzní nám na týden zapůjčili chatu. Pobyt, který jsem si dřív jako zdravá užívala, se změnil v teror. Každá změna prostředí pro mě znamenala nepředstavitelný stres. Doma už jsem to znala a měla vytipované skryše na jídlo. Ale v malé chatce? Kam se ukrýt? Prožívala jsem muka. Moje pocity – neustálá úzkost a strach. Copak si můžu něco pěkného užít, když bez ustání myslím jen na to, kam „zahrabu“ příští jídlo?! Děs! Zase bolesti žaludku. Mami, já se tak bojím!

A bylo čeho. Právě na chatě mě odhalili. K obědu jsem dostala kuřecí roládu. Zatímco celá rodina jedla u malého stolu v hlavní místnosti, já jsem obědvala u stolečku v zádveří. Hned vedle šatní skříně, kam jsem v rychlosti odhodila maso zabalené do ubrousku, odhodlaná ho jako vždy odnést sousedovic psovi. Tentokrát to ale nevyšlo, mamka byla rychlejší. Všimla si mého úkrytu a donutila mě maso přinést a ukázat všem ostatním. „Co to děláš?! Zahazuješ jídlo!! Mně to bylo jasné!! Jak dlouho to děláš? Celou dobu jsi nám lhala. Zklamala jsi mě!!!“ rozplakala se. Byla zoufalá.

Au. Tohle bolelo. Zklamala jsem!!! Řev, slzy, křik, hněv, ale hlavně maminčina bezmoc. Brečely jsme obě. Hrozně jsme plakaly. Cítila jsem šílený stud, lítost, ale i úlevu. Ano, neskutečnou úlevu. Všechno vyšlo najevo a já jsem se uvolnila. Mamčin hněv se změnil v lítost nad námi oběma. Byla zoufalá, mísil se v ní strach a bezmoc. Totéž jsem cítila já. Zmítaly jsme se v bludném kruhu. Nebylo z něj cesty ven. Následovaly další hodiny nekonečných diskuzí. „Já už nemůžu, nechci!!“ řvalo moje srdce. Já už nemůžu...

Na dovolené to bylo o poznání horší i ohledně cvičení. Kam se schovat? Mnohdy byl jedinou bezpečnou místností záchod. Tam jsem byla skutečně v bezpečí. Málo místa, ale ani to mě nezastavilo. Naučila jsem se cvičit i ve velmi omezených prostorách. Na dřepy stačí skutečně málo. A sklapovačky? Zaháknout nohy o hrdlo toalety a už jsem jela. Hlavně že jsem byla zamčená a nikdo na mě nemohl. Žila jsem celé ty dny v neustálém, vyčerpávajícím strachu.

Kdy si odcvičím? Jak se mi podaří schovat jídlo? Jak dokážu uniknout? Jsem z toho všeho tak vyčerpaná.

Střípek, který si vybavuji:

> Bylo léto a chystali jsme se na koupaliště. Marek mě donutil sníst rohlík, který jsem si několik měsíců odpírala. Ježíš, to byla slast! Dovedete si představit ty pocity, které ve vás vyvolá jídlo, jež několik let záměrně nevložíte do úst?! Úžasné. Skoro extáze. V následujících letech mě podobné pocity čekají u dalších druhů potravin.

Rok 1996 – 2. ročník

Do tanečních jsem nastupovala velmi štíhlá, ale ne kachektická. Byla jsem živa kůrkami. Přesto mi to v tu dobu slušelo. O ctitele jsem neměla nouzi. Užívala jsem si jejich pozornost. Ale anorexie mě znovu plně ovládala. Už podruhé. Nedošla do takového extrému, přesto to bylo dost šílené. Při svých 151 cm jsem vážila 37 kg.

Nevím, jak přesně se to stalo, ale jakmile skončily taneční, začala jsem přibírat. Zpočátku jsem byla hlavně hodně oteklá. Moje myšlení už bylo natolik ovlivněné anorexií, že jsem nevěděla, co je správné. Tolik jsem toužila normálně se najíst. I jiných potravin než jablek. Přitom jsem měla obrovský strach pozřít vařené jídlo. Co s tím?! Jak na sebe vyvrát?! Jak to obejít?! Svěřit jsem se nikomu nemohla. Byla jsem v tom jen sama se sebou.

A tak jsem „jen“ uždibovala. Ale neustále. A pouze v době, kterou jsem si k tomu určila. Celý den nic, ale úderem páté odpoledne to začalo. Tu ždibec rohlíku, tam nepatrný odlomek vánočky, támhle odkrojek sýra. Malinké uždibnutí, to přeci nic není. Vždyť nic nejím. Během tří hodin strávených v kuchyni, kde jsem si při tom vymýšlela různé práce – myla nádobí, uklízela, krmila psa... a uždibovala a uždibovala, jsem do sebe dostala minimálně tolik kalorií jako člověk za celý den.

Mého nového zlovyku si nikdo nevšiml. Brácha bydlel na koleji, mamka přijížděla unavená z práce, tak jsem si užívala svobodného prostoru. Chyba lávky. Táta mě prohlédl. Ten tichý, hodný člověk to viděl. Pravděpodobně o mně věděl víc než kdokoliv jiný. Jeho občasně poznámky na moje chování a zlovyky byly vždycky trefou do černého. Bylo mi před ním trapně, styděla jsem se, vymlouvala, ale v hloubi duše jsem si ho za to velice vážila. Uvědomila jsem si, jak moc mě má rád a jak moc toho o mně díky své všímavosti ví.

Tatínek se nikdy moc neprojevoval. Byl stranou a spíš pozoroval, podřídil se. Ale teď, když se ohlížím zpět, vnímám, jak moc ho lidi a přátelé měli rádi. Všichni si ho pamatují jako srdečného, vtipného člověka, který si na nic nehrál a kdykoliv komukoliv pomohl. On takový skutečně byl.

Leden 1997, 18 let, 51 kg

Osmnáctiny jsem oslavila bez dortu. Stejně bych ho nejedla. I kdybychom nějaký dezert napekli, nedokázala bych si ukrojit normální porci a sníst s ostatními. Jen bych si tu lízla, tu odkrojila... Jako vždy. Osmnáct svíček jsme tedy jen rozestavěli na dortový talíř, abych je mohla sfouknout. Mamka tiše trpěla, ale byla s tím smířená. Zvykla si.

Jaro 1997, 18 let, 53 kg

S uždibováním jsem nedokázala přestat. Což se projevilo na váze. Začala jsem se výrazně zakulacovat. Nejdříve pomalu, nenápadně. Ani jsem si to neuvědomovala. Zjistila jsem ale jinou věc – co dokáže láska. Ve třetáku jsem se šíleně zamilovala. Poznala jsem to jednoduše: když mi Jirka vnutil kousíček čokolády. Opravdové ČOKOLÁDY. Dal mi ji do pusy a já ji skutečně spolkla! Nevída-

né. Nikdy předtím ani nikdy potom jsem něco podobného kvůli NIKOMU neudělala.

Jirka mně hodně pomáhal a podporoval mě. Díky němu jsem vcelku jedla. Ale bylo to díky němu, díky jeho charakteru, díky tomu, co dělal? Ne. Bylo to díky zamilovanosti. Jakmile postupně uvadala, uvadalo i moje odhodlání. Po třech letech našeho vztahu už by mi čokoládu nevnutil, byť by se snažil stokrát víc.

Měl mě rád. Ale i on v tom nejčistším úmyslu pronesl větu, která mě zabolěla. „Líbí se mi holky jako ty, které když plácnu přes zadek, tak se jim ještě půl hodiny klepe. Jste krev a mlíko.“ Jauvajs. To bolí. Myslel to dobře, v legraci, chtěl mě podpořit. Místo toho takhle věta přistála v mém srdci jako další šíp.

Jirka: Chtěl jsem ti tím říct, jak moc tě mám rád takovou, jaká jsi. Že nechci, aby ses kvůli mně měnila. Prostě ses mi líbila. A to jsem ti chtěl dát najevo.

Každopádně měl pravdu. Zadek se mi skutečně už docela klepal. K maturitě jsem se dovalila s 53 kily. Vzhledem k tomu, že jsem dost malá, každý kilogram je na mém těle znát. Takže jsem si opět vyslechla nepříjemné hlášky. „Koukám, že nabíráš tvary své maminky,“ vysmívala se mi spolužačka. „Pozor, ať se pod tebou nezlomí větev, přeci jen tě je dost,“ obávala se o mě známá, se kterou jsem trhala třešně. „Holka, ty jsi teda pěkně při těle,“ okomentoval moje tvary kluk na koupališti. Ať si sebevíc říkám, že mi tito lidé mohou být lhostejní, stejně jejich komentáře ze své hlavy nevymažu. I při pouhé vzpomínce mě píchne u srdce.

Střípek, který si z té doby vybavuji:

> Ještě dnes se stydím, co jsem Jirkovi provedla. I v době, kdy jsem byla trochu při těle a nikdo netušil, že anorexie stále útočí, jsem se musela hodně hýbat. Jezdila jsem vlakem z nádraží, které je od našeho domu vzdáleno dva kilometry. Odvoz k vlaku autem jsem striktně

odmítala. Jednou se tam objevil Ćirka, chtěl mě překvapit. Udělal to i přesto, že věděl, že chci jít pěšky. Myslel, že mě tím donutí do auta nasednout. Já jsem se ale nedala. Skutečně jsem ho nechala odjet a šla pěšky. Trochu natruc, že se nenechám ovládat, z velké části však kvůli anorexii.

Dlouhá léta jsem se vyhýbala vařené, teplé stravě. Hloupý před-sudek bez rozumného odůvodnění. I když jsem věděla, že je jídlo dietní, bylo-li vařené, měla jsem s ním problém. Byť by to byla jen dušená zelenina. Raději jsem si dopřála silný krajíc chleba nebo kus sýra či salámu. Třeba i tučný. Proč tomu tak bylo, dodnes netuším.

Také jsem nebyla schopná pečivo mazat máslem. Raději jsem si k svačině dala čtvrt kila pečiva, ale suchého. Když je suché, tak to přece nic není!!! Ale jeden rohlík s máslem? To už je moc. Takhle fungovalo moje myšlení.

Na houpačce

Můj život s anorexií připomíná houpačku. Jednou jsem trochu výš já, jindy ona. Občas zaškokbrtnu, sem tam upadnu, ale hned vstávám a utíkám před ní. I když to na mém těle není vidět, ta stvůra je mi pořád v patách, dohání mě a proniká až do morku kostí. Mám ji úplně všude. V těle, v mozku, před očima, na talíři, v zrcadle! Já to ale nevzdám!

Mám před sebou tři nejkrásnější roky. Přijali mě na vysněné herec-tví. Jevišťe a smějící se diváci jsou moje láska. „Já jsem tak šťastná,“ vypadlo ze mě jednou naprosto nečekaně, bezdůvodně. Bylo mi prostě fajn a rozdávala jsem kolem sebe jen radost. Velké soustře-dění, náročná a smysluplná práce, to vše mě naplňovalo, dávalo sílu a křídla. Každý den byla v rozvrhu také nějaká pohybová akti-vita – akrobacie, pantomima, step, jevištní pohyb nebo moderní tanec. Díky tomu jsem se vnitřně zklidnila a nenutila se do dalšího a dalšího cvičení. Dostatečně jsem se vybila ve škole. To je něco

pro mou anorexii, která se choulí uvnitř a vyčkává, kdy ztratím trochu sil, aby mohla pořádně zaútočit. Nenechá na sebe dlouho čekat.

Přestože jsem prožívala šťastné období a pocit vnitřního naplnění, bylo pro mě i pro mamku naše odloučení bolestné. Po celý život nás provázela vzájemná závislost. Bylo nesmírně obtížné se z ní vymanit. V prvním ročníku jsem ještě neměla mobilní telefon, a tak jsme si pravidelně volaly na pevnou linku – každý večer. V dalších letech se to ale zvirtlo. Jakmile jsme měly telefony neustále při sobě, naše hovory byly mnohem častější, třeba pětkrát denně. Jen tak, bezdůvodně. Na jednu stranu mě mamčiny telefonáty omezovaly, chtěla jsem se z její náruče vymanit. Na druhou stranu jsem je potřebovala a nedokázala bez nich být. Těžko se mi opouštělo zázemí, ale zároveň jsem chtěla pryč, osamostatnit se. Neměla jsem však vzor, a tak jsem se v tom plácala. Kdyby rodiče měli fungující a pevný vztah, odcházelo by se mi lépe. Neměla bych pocit, že všechno leží na mně, na mých bedrech.

„Ty vole, ta má kozy,“ ozývaly se z hlediště hlasy pubertáků, kdykoliv jsem se objevila na jevišti při školním představení. Což bylo tak třikrát do týdne. Jak se mám koncentrovat na roli naivní Cecílie?! Na tyhle komentáře Oscar Wilde při psaní konverzační komedie bohužel nepomyslel.

„Volila bych kostým, který vám nebude odhalovat břicha, některým z vás by to mohlo být nepříjemné,“ uvažovala nahlas kostymérka. Dívala se při tom na mě a já si její poznámku, jak jinak, hned vztáhla na sebe. „Teda Míšo, ty máš velký prsááá,“ vykulil oči spolužák, když jsme se šli hromadně koupat a svlékla jsem se do plavek. Lukáši, mám tě ráda a vážím si tě jako herce i kámoše, ale tenkrát bych tě zabila. Fakt.

Řekl to bezděky. Vylétlo to z něj, to se odpouští. Hůř se ale odpouští legráčka, kterou se bavil jiný mladík, když mě viděl dobíhat tramvaj. „Ha ha, aby sis kozama nenabouchala ksicht.“ Tohle neměl říkat. Odbyla jsem ho ve stejném duchu, pro podobně

„vtipnou“ odpověď jsem nešla daleko. On ji vzal s humorem, já ne. On byl totiž zdravý, já nemocná. On to ale netušil, já ano. Už 10 let.

Martina: Pamatuji si tě z internátu. Obě jsme studovaly herectví. Byla jsi takové usměvavé sluníčko. Obdivovala jsem tě, že jsi tak pozitivní, cvičíš jógu, víš, co chceš. Fakt mě nikdy nenašlo, že bys měla nějaké kilo navíc. Připadala jsi mi naprosto krásná. Působila jsi jako veselý a šťastný člověk. Netušila jsem, že se v tvém nitru něco děje.

Schyluje se k maléru

Mám ráda esoteriku, zajímám se o tajemno a občas se nechám zlákat k výkladu karet, k věštění. Většinou se proroctví naplnila. Na jedné podobné akci jsem si nechala číst osud z ruky. Dozvěděla jsem se, co prožívám, co mám za sebou i co mě čeká. „Po třicítce tady máte nejtěžší období, bude hodně kritické, ale zvládnete to.“ Hloupost. To už mám za sebou, když mi bylo třináct let. Jak můžu mít ještě něco těžšího než anorexii? Jedině smrt. „No, však uvidíte.“ Šmytec. Věštec mě vyděsil, ale doufala jsem, že se mýlí. Nemýlil. Věštba vyšla naprosto přesně. Cesta k ní se pomalu ale jistě svažovala, anorexie ve mně zrychlovala tempo, až nabrala extra silné obrátky. Zatím ale ještě vyčkává. Ale je tam, holka jedna.

28. listopadu 2002

21 hodin. Odcházím ze Stavovského divadla. Skončilo představení, ve kterém celá naše herecká skupina statuje. Pomalu ale končí i něco velmi důležitého v mém životě.

Telefonuji domů. Jako každý jiný večer s mamkou probereme všechno, co se za celý den stalo. Slyším tatku, jak na mě volá a na dálku mě zdraví. Právě prodělal těžkou angínu.

Půl osmé ráno. Jen co se probudím, zapínám mobil. Čeká na mě několik zmeškaných hovorů, SMS a vzkaz v hlasové schránce. Slábnou mi nohy. Tuším průšvih.

Tatínek v noci zemřel!!! Dostal infarkt. Bože! Podlamují se mi kolena, svírá se mi žaludek, cítím mdloby. Musím okamžitě domů. Nemůžu. Za půl hodiny musím vyrazit do divadla. Mám před sebou dvě vyprodaná představení. Hrajeme komedii.

Tatínku, dnes hraji jen a jen pro tebe. Jedině tahle myšlenka mě drží na nohou. Je mi zle. Jídlo nechci ani vidět. Vždyť by se ani nehodilo v takové situaci jíst, ne? Anorexie si v mém těle začíná rozestýlat.

Po tatínkově smrti se naše vzájemná závislost mezi mnou a mamkou ještě prohloubila. V tu dobu si i mamka uvědomila, že se měli rádi, měli jeden druhého a svým způsobem si byli oporou. Tomu byl najednou ze dne na den konec. Teď jsem jejich vztah nahrazovala plně. Přijala jsem zodpovědnost za mamku. Je sama, je jí smutno, co když se jí něco stane... Žmítala jsem se v tom, byla jsem ve své vlastní pasti.

Červen 2003, 48 kg

Školu jsem absolvovala lehce pohublá. Rozhodla jsem se, že se sebou něco udělám. Ale opatrně. Nechci přeci zase sklouznout do anorexie. Během dne jsem jedla stejně, i když o vyvážené stravě nemůže být řeč. Dopoledne dva suché rohlíky nebo velkou suchou bagetu. Přes den grahamové tyčinky, kilo hroznového vína nebo tři obrovská jablka. K večeri jogurt. A večer pak ovoce, sušené ovoce nebo zeleninu. Ráda pořád něco chroupám. A tak jsem si vybírala, co mně dle mého mínění neublíží. Váha klesá na 48 kg a mně stoupá sebevědomí. „Moc ti to sluší, Míšo,“ slýchala jsem ze všech stran. „Páni, ty jsi zhubla, to je dobře.“ Pohlazení na duši. O jídle začínám čím dál víc přemýšlet, nenápadně a nevědomky ubírat porce i povolené potraviny.

Střípky, které se mi vybavují:

> Už několik let, prakticky od puberty, prožívám vnitřní boj. Teď bilancuji a uvědomuji si, že je to stále stejné. Nemohu si zvyknout na oprátku, která se mi stahuje kolem krku. Chci se osamostatnit, být dospělá, ale nemám šanci. Mamka je silnější. Chci začít žít vlastní život, jezdit na dovolené s kamarády, ne s ní. To se mi nedaří ještě hezkých pár let. „Ještě alespoň letos naposledy pojed' se mnou,“ prosí úpěnlivě. „Tak jed' se svými kamarádkami,“ odpovídám. „Ty jsi moje kamarádka! S tebou je dovolená nejlepší. Copak to pro mě nemůžeš udělat?“ Můžu snad odmítnout?! Nechat ji?! Stejná situace se opakuje až do mých třicetin. A já nemám argumenty, abych mohla oponovat. Nemám sílu. Mami, mám tě moc ráda, je fajn, že jsme kamarádky. Ale já tě potřebuji jako MATKU! Zdravý mateřský vztah.

Chci jezdit sama! „Já mám takové zlé tušení, že se ti něco stane. Budu doma trpět strachy. Ale to nic, nic si z toho nedělej, klidně jed.“ Cožpak po takovém rozhovoru můžu odjet s klidným svědomím?! Nemůžu. A trpím.

Ale na druhou stranu nechci společné dovolené hanět. Nakonec nám bylo docela dobře a užily jsme si je. Jen jsem neměla svobodnou volbu, abych se sama rozhodla, že tam chci. Byla jsem k tomu donucena. Ale je fakt, že mám i hezké vzpomínky. Proč jsem nechtěla jet? Částečně asi proto, že jsem byla pod větším dohledem. Hůř se „pohrávalo“ s jídlem, hůř se cvičilo. Kolik hezkých výletů a pobytů jsem kvůli anorexii vynechala!!!

Uvědomuji si dvě podstatné emoce, které se v mé mysli stále melou. Sama sobě nerozumím. Svě maminky se bojím. Přitom k ní zároveň cítím nevyslovitelnou lásku. A závislost na ní. Ale hlavně – mám velký strach, že o ni jednou přijdu!!!

Náš vztah je komplikovaný, přesto vím, že mi ze sebe dává to nejlepší, co dokáže. Miluje mě nade vše. Její láska mě ale ubíjí. A ubíjí mě i moje láska k ní. Mami, MÁM TĚ RÁDA a vždycky budu. I když si stěžuji, je to s láskou.

Říjen 2003, 47 kg

Další kilo dole. Teď už si připadám atraktivní. Nastupuji do prvního zaměstnání, hlásím zprávy v rádiu. Jsem spokojená, realizuji své sny a vůbec mi nevádí, že kvůli práci vstávám o půl čtvrté ráno. Jsem plná energie, líbím se sama sobě a poprvé v životě se nestydím odhalit své břicho. Žádné totiž nemám. Pokud se zrovna nepřecpu jablek nebo jiného ovoce. Pravidelně cvičím ve fitku, líbím se mužům a užívám si jejich pozornost. Je to prima.

Má to ale i svou stinnou stránku. Moje ženské orgány začínají stávkovat. A tak chodím pravidelně každý měsíc na hormonální injekce. „Nejste nijak vyzáblá,“ odpovídá mi gynekolog na moje obavy, jestli to nemůže být tím, že jsem zhubla. Absolvuji nějaká vyšetření, přitom v hlavě mám stále větu: „Nejste nijak vyzáblá. Nejste nijak vyzáblá. Nejste nijak vyzáblá!“ Takže jsem snad tlustá?! S tím musím něco udělat.

Marie: S tvou maminkou jsme byly kamarádky. Byly jsme si blízké, a když to šlo, rády jsme se sešly. Domluvily jsme se, že půjdeme na společný oběd do restaurace. Přišla jsi za námi, ale nic sis nedala k jídlu. Jen čaj. Přestože jsem na tobě ještě nepozorovala výrazné hubnutí, tohle chování mi bylo divné.

Listopad 2003, 46 kg

„To už přeháníš,“ řekla starostlivě Petra, když jsme se viděly po delší době. Pro mě jsou ta slova pohlazením na duši. Striktně jsem začala sledovat, co jím. Bylo toho čím dál méně, zato cvičení čím dál více.

Snídaně: 6 rýžových chlebičků, sýr a rajče

Svačina: mrkev

Oběd: zelenina a hrst mandlí nebo dýňových semínek

Odpoledne: 3 velká jablka

Večeře: kotel vařené zeleniny

Po večeři: 1 kg hroznového vína či jiného ovoce (mandarinky, meloun...), syrová zelenina

Před spaním: 1,5 kg jablek

Celkem to dělá cca 4 kg ovoce denně. Právě ovocný cukr mě pravděpodobně udržoval na relativně únosné hmotnosti. Přesto jsem hubla dál. Bez cvičení jsem nemohla být. Denně hodina intenzivního, velmi náročného spinningu. A je tady první únavová zlomenina. Záprstní kůstka na pravé noze nevydržela nápor. Tři týdny sádra. Cvičím i se sádrou na noze. Místo spinningu chodím na veslovací trenažér. Nedokážu přestat a odpočívat. Zase v tom lítám.

Leden 2004, 25 let, 45 kg

Narozeniny. Vracíme se s mamkou z jedné víkendové akce. Petra se svou rodinou nám krmili zvířata, proto měli klíče od domu. Přicházíme unavené, odemykám, rozsvěcím. A najednou se spustí hudba – fanfáry. Cože? Blouzníme? Jdu za zvukem. Na zábradlí schodiště visí nafukovací balónky. Je jich pětadvacet. U každého obálka s nějakou drobností, sladkostí. Jsem ohromená. Jdu pomalu do schodů a nejsem schopná vyslovit nic jiného, než „ty vole“ (a to obvykle nemluvíím sprostě). Vycházím nahoru, kde už v zástupu čeká Petra s celou jejich rodinou, sousedé a další přátelé. Jsem dojatá. To je tak nádherný pocit! Nikdy nikdo pro mě něco podobného neudělal. Vždycky jsem si takové gesto přála, ale nesvěřila jsem se. Petra to vycítila a uspořádala mi neskutečnou oslavu. Gratulace, květiny a obrovský, tříbarevný pudinkový dort.

Nemám slov. Jsem tak dojatá a nadšená. Ale okamžitě mi v hlavě začíná blikat světélko – dort, dort, dort, budeš muset jíst. Ne, to nejde. Musím se tomu nějak vyhnout. Nakonec jsem ho skutečně ani neochutnala. Ani jsem si neolízla prst. Takový byl můj vděk.

Petra: Na tvých pětadvaceti letech jsem nic divného ještě nepozorovala. Ale bylo mi fakt neskutečně líto a po pravdě řečeno mě to docela vytáčelo, když jsem připravovala oslavy svých narozenin a speciálně pro tebe (zapřísáhlou vegetariánku) jsem chystala bezmasé chlebičky, sháněla ovoce a zeleninu. Dávala jsem si záležet, aby se nedotkly masa, vše jsem hezky naservírovala, a ty ses toho ani nedotkla. Nikdy. Tvrдила jsi, že jsi zrovna před chvílí jedla, takže nemáš vůbec hlad. Jediné, co sis dala, byl čaj. Tak jsem si říkala, že se na to můžu vykašlat. Že už žádné vegetariánské chlebičky chystat nebudu...

Jaro 2004, 43 kg

Tuhle váhu jsem si díky ovoci držela několik let. Zatím neklesá. Každý den jsem cvičila, jedla neustále to samé. Právě velké množství ovoce a tím zvýšená produkce slin ale zřejmě zapříčinilo, že se mi ucpana slinná žláza. Vytvořila se mi boule pod jazykem, která se zvětšovala, až narostla do obrovských rozměrů (10 x 14 cm) a výrazně vystupovala pod bradou.

Střípky, které se mi vybavují:

> „*HHHHáááá, ty máš ručičky, to je úplně Dachau,*“ řekla mi v posilovně známá, která mě zahlédla v triku s krátkým rukávem. A mně to dělalo dobře.

> „*Máš pět ze sedmi příznaků anorexie,*“ slyšela jsem od majitelky posilovny. Vymlouvala jsem se, že je to hloupost, ale dobře jsem věděla, že tala do živého. Svému okolí jsem to nechtěla připustit, ale sama sobě musím. Také cvičení už nevnímám jako radost. Přestalo mě bavit. Netěšila jsem se na něj. Naopak. Dokonce se mi po něm přestaly vyplavovat endorfiny a pocit radosti se už nedostavoval. Bylo mi čím dál hůř.

Martina: Viděly jsme se po dlouhé době. Potkaly jsme se v divadle. Nepoznala jsem tě. Říkáš si, cože? Tys strašně zhubla. Ale ještě mě nenapadlo, že bys měla problém. Když jsme pak bydlely ve společném podnájmu, všimla jsem si, že něco není v pořádku. Bylo mi divné, že k večeři jíš mísu ovoce. Začínala jsi mít únavové zlomeniny. Ale pořád jsi ještě vypadala tak nějak normálně. Okamžik, kdy bylo něco jinak, jsem zaregistrovala na horách, kam jsme vyrazili s partou. Povalil tě pes. Zdravý člověk by to ustál, tvoje reakce ale byla extrémní. Měla jsi tak naražené vazy v koleni, žes nemohla udělat ani krok a skončila jsi o berlích. Tělo bylo natolik vyčerpané, že tě rozhodila jakákoliv maličkost. Měla jsem o tebe strach, tušila jsem, o co jde. Telefonovala jsem kamarádce, která anorexii kdysi prodělala. Tolik jsem se bála a navíc jsem cítila odpovědnost, že bych něco měla udělat. Ale kamarádka mi odpověděla, že nic nezmůžu. Mohu jen říct, že se mi to nelíbí, a čekat prý, jestli nezkolabuješ. Pak ti jen zavolat záchranku. Bylo to drsné, ale pravdivé. A já byla tak bezradná.

Duben 2008, 43 kg

Marek se žení. Poprvé v životě jdu na svatbu. Těším se. Mám Jitku hodně ráda a v mnoha ohledech ji obdivuji. Zároveň se bojím. Budu muset jíst. Vegetariánská hostina, ale luxusní. Pochutnávají si i zatvrzelí přívrženci masa. K obědu se podává žampionový krém a plněný lilek s americkými brambory. Marek se ohleduplně stará: „Zvládneš to? Mám ti zajistit jinou přílohu? Jez, co chceš. Netrap se.“ Za to si ho moc vážím.

Polévku odmítám. Lilek je výtečný, brambory nechávám stranou. Nedotknu se ani svatebního dortu. Odolávám stolům plným cukroví a prvotřídních dobrot. Zajímá mě jedině ovoce. Jen sleduji ostatní, jak dovedou hodovat bez výčitek, uvolněně... Závidím.

3. ČÁST

ATEŽ UŽ JDE O ŽIVOT...

Září 2008, 29 let, 43 kg

Stěhuji se do Prahy. Vybírám si z několika zajímavých pracovních nabídek. Začíná nový život. Beru si s sebou i svého osudového pejska – fenku Viky. A to je právě kámen úrazu. Zatímco v malých Pardubicích jsem ji mohla všude brát s sebou, a tak jsem v pohodě zvládala práci, cvičení i dlouhé venčení, bojím se, že v Praze budu něco z toho zanedbávat. Nestihnu dvakrát denně hodinovou procházku, další dvě ve fitku, osm hodin v práci a pak ještě třeba nakoupit nebo zajít na kafe. Něco musím oželet. Ale když přestanu cvičit, PŘIBERU!!! Tělo je zvyklé minimálně hodinu a půl tvrdě dřít. Bude to pro něj šok. Panikařím.

Nedá se nic dělat, musím změnit jídelníček. Prostě přestanu konzumovat hory ovoce a začnu jíst jako normální člověk. Beztak mi to ovoce všichni vyčítají. Nemám prý rozum, překyseluje se mi organismus. Takže udělám jen dobře. No jo, ale jak mám jíst? Co? Kolik? Jak vypadá normální porce? Kolik se toho má sníst? A čeho? JÁ NEVÍM!!! Po tolika letech jsem zmatená, zoufalá. Tápu. „Jez, dokud máš hlad,“ radí mi všichni. Ale já mám hlad pořád. Přitom jsem neustále přejedená. Je to zvláštní pocit. Navíc žádná anorektička se nenají víc, než si sama povolí.

Z konzumace velkých porcí ovoce a zeleniny mám žaludek a celé tělo naprosto otupělé. Žaludek je pořád přeplněný, ale jídlem, které nezasytí. Je tak věčně otevřený a čeká na další sousto. Proto neustále cítím hlad. Ale takové to zdravé zakručení v břiše, které vás upozorní, že byste měli něco polknout, neznám.

Co s tím? Zatím tedy odstraňuji z jídelníčku ovoce a s Vikynkou chodím, respektive vybíhám, na hodinové vycházky. Když ale nejím ovoce, tak nejím téměř nic, což si však neuvědomuji.

Snídaně: 6 rýžových chlebiček nebo tmavý rohlík či arabský chléb a sýr. Vždy přesně 5 dkg. Nikdy ani o deko víc. Kdyby rohlík vážil 6 dkg, tak kousek odkrojím.

Oběd: salát z okurky, čínského zelí, rajčete a ředkviček + 100g tofu pomazánky

Svačina: 1 jablko

Večeře: vařená nebo pečená zelenina (bez tuku a bez přílohy)

Před spaním: jen syrová zelenina

Večer mě ale přepadá hlad. Chybí mi „kila“ cukru z ovoce. A tak si musím dát něco sladkého. Mám úplný absták po sladkém. Bez něj neusnu, buší mi srdce, jsem nervózní. Celé balení polomáčených sušenek, celou čokoládu... Jsou to všechno potraviny, které jsem léta neměla v ústech. Zase prožívám nepopsatelnou slast při každém soustu. Považuji to za pokrok, ale neuvědomuji si, že je to cesta do záhuby. Mám také velké výčitky. 100 g sušenek! V noci! To je děs, hrůza! Každého se ptám, jestli je to normální. Všichni se mnou mají velkou trpělivost. Díky. Přesto moje denní jídlo obsahuje daleko méně energie, než vydám. A já začínám hubnout.

Říjen 2008, 29 let, 39 kg

Poprvé mě v Praze navštěvuje mamka. Čeká nás hezký víkend – Voříškijáda s naší Vikynkou. Ráno, než mamka vstane, si ještě s Viky jdeme zaběhat. Po snídani vyrážíme. Venku je docela chladno, fouká vítr. A mně je hrozná zima. Vnímám, že něco není v pořádku. Ostatní jsou v pohodě. Já zase zacházím do extrému. Ale nevím, jak z toho ven. Hubnu dál. Týden za týdnem další a další kilo dolů.

Leden 2009, 30 let, 34 kg

Narozeniny. Rozhodla jsem se svoje třicetiny oslavit ve velkém stylu. Zvu své nové kolegy a přátele. Schází se nás dohromady asi dvacet. Téma: „návrat do dětství“. Chci se s ním totiž rozloučit. Vstupenka: co nejinfantilnější kostým, doplněk, prostě legrace. Dětská výzdoba, hudba i dárky. Užíváme si to a dobře se bavíme.

Také jídlo všem vyhovuje. A to i mně. Vždyť jsem ho plánovala sama. Objednala jsem syrové talíře, mísy plné zajímavého ovoce a zeleniny, napekla jsem slané i sladké chuťovky, připravila raut. Ať si každý bere, co chce. Sama jsem si dobla trochu sýra, omezené množství ananasu, o to víc se docpávám zeleninou. Piji colu bez cukru. Všichni jsou spokojeni a mě nikdo nekontroluje, co jím. Alespoň si to myslím. Talíř mám neustále plný.

Jaro 2009, 30 let, 34 kg

Všímám si zvláštních pohledů okolí, mnohdy i nepříjemných, posměšných poznámek na svůj zjev. Slábnu. Ubývá mi energie i optimismu. Víím o své anorexii a bojuji. Mám ale dost sil? Ztrácím se v tom. „Jsi hodně negativní, vyštavená, vezmi si volno a dej se do kupy,“ všímá si mého stavu šéfová. Jde do tuhého. Chci začít žít normálně. Ale nevím jak. Nemůžu. Selhávám. Tolik se stydím.

Teď už se nadobro rozhoduji, že chci skončit s anorexií. Už mě dostává a já se jí musím postavit. Pořád je to ale jen fáze rozhodování. Připadám si jako na skokanském můstku. Chci skočit. Už už mám nakročeno, ale vždycky se vrátím zpět. Je to bezpečnější, známé. Nicméně o anorexii začínám nahlas hovořit. Zatím jen před nejbližšími. Přesto je to první známka toho, že se s ní skutečně chci nadobro vypořádat.

Hledala jsem, zkoušela všechno možné. Upnula jsem se k esoterice, etikoterapii, chodila jsem na reiki, nechávala jsem na sebe působit energie. Všechno mi zřejmě dodávalo sílu. Ale já čekala

zázraky. Myslela jsem si, nebo jsem si to spíš přála, že udělají čáry máry a budu zdravá. Ovšem zázraky se nekonaly, dokud jsem sama nepřevzala odpovědnost. Všechno kolem mě podpořilo, posílilo, ale nemohlo mě uzdravit, dokud jsem sama nechtěla. A v tuto chvíli se ještě uzdravit nechci, i když si myslím, že ano. V anorexii mám stále svou jistotu.

Květen 2009, 30 let, 33 kg

Končím v práci a vracím se domů k mamce. Cítím se ponížená. Stydím se sama před sebou. Vždyť jsem selhala!! To je konec! Ne! Musím se sebrat a dát se dohromady.

Stěhuji se v pravou chvíli. Všechno do sebe zapadá. Mamce se totiž výrazně zhoršuje zdraví. Extrémně vysoký tlak, bušení srdce, návaly zimnice, nepřekonatelná únava. Je jí zle a my netušíme, jak jí pomoci. Nevědí to ani lékaři. Je dobře, že s ní je někdo blízký, byť sám nemocný. Mamka absolvuje všelijaká vyšetření, jde z ordinace do ordinace, z nemocnice do nemocnice. Bojím se.

Trochu na ni dohlížím. Je jí ale tak špatně, že na nějaké vaření nemá ani pomyslení. Odbývá se. „Mami, musíš přeci něco jíst!“ To říká ta pravá. Přesto na ni mám alespoň trochu dobrý vliv. Snídáme spolu, dávám si záležet. Chci se totiž uzdravit. Skutečně. Jen se toho strašně bojím. Překonávám sama sebe. K snídani si mažu krajíc chleba s máslem, na to plátkový sýr a rajče. Oběd už nějak odbudeme. Využívám toho, že mě nikdo nekontroluje, a nevědomě (nebo vědomě?) ho „ošulím“. Je teplo, tak nakrájím jen syrovou zeleninu, přihodím pár plátků tofu. V žádném případě to nesmí být více než 100 g. Čím méně, tím lépe.

Odpoledne si dokonce obě dopřáváme zmrzlinu. TO JE POKROK! Jsem na sebe pyšná. Večeři připravím poctivou. Alespoň mi to připadá. Jíme spolu. Snažím se. Opravdu připravuji jídlo, které by si dal normální, zdravý člověk. Zkousím pokrmy, které jsem roky nevložila do úst. Třeba hranolky pečené v troubě. Tolik

se snažím! Fakt je sním, ale staré zvyky nedokážu z hlavy vymýtít, a tak si přesně odměřuji jejich dávku. Ani o jeden hranolek víc.

To jsou však jen vnější projevy. Blízcí lidé mě chválí, že jím. Ale do duše mi nevidí. Perou se ve mně silné emoce. Na jednu stranu se cítím jako hrdina. Ano, dělám pokroky. Na druhou stranu musím na každý krůček vynaložit tolik energie. Nad každým soustem přemýšlím. Můžu spolknout ještě tenhle kousek? Tohle už raději dám stranou, už by to bylo moc. Co to udělá s mým tělem? Slast, kterou u každého sousta pocituji, a příjemný příliv energie do těla se míchá s výčitkami svědomí. Co jsem to zase udělala?! Vždyť je dobře, že jsem si dopřála potravu! Ne, to nejde, zhřešila jsem! Takhle se to ve mně mele stále dokola. Pořád jen vzpomínám, co jsem za celý den snědla. A počítám, kolik toho bylo. Stále mě to ovládá. A pořádně.

Do toho hodně sportuji. Nemůžu si pomoci. Dvakrát denně procházka s Viky a dvě hodiny na kole. Za každého počasí. I v bouřce. Prostě musím! Na nohou a rukou už nemám svaly. Jsou to jakési vyrýsované nitky, v kterých cítím zvláštní pnutí, když šlapu do kopce. Ale šlapu a šlapu, vydatně šlapu. Venku hřmí, do toho prudký déšť, mamka doma vyděšená, a já se neohlížím na nikoho a stále šlapu a šlapu do pedálů.

Střípky, které se mi vybavují:

> Jdu nakupovat. V obchodě potkávám maminku Veroniky, mojí blízké kamarádky, která před rokem tragicky zahynula. Naše pohledy se střetávají, obě máme slzy v očích. Cítím, že nás od té doby spojuje mnohem víc. Vidím zděšení: „Míšo, proboha, co se to s tebou děje,“ říká mi rozehvělým hlasem. Cítím se strašně. Víím, že jsem na tom bídně, stydím se, bojím se a je mi to líto. Nemám slov! Dodnes mám ty oči před sebou.

Pavčina: Potkaly jsme se po dlouhé době v samoobsluze. Bylo to pro mě šokující. Říkala jsem si, to není možné, ta holka odchází. Pro mě jsi byla kostřička, která chodí. Bylo mi jasné, že nemáš fyzicky na to to zvládnout. Po tom, jak těžké období

jsem sama prožívala, mě naše setkání zasáhlo o to víc. Myslela jsem na tebe kolik dní. Představa, že bys to nezvládla, byla strašná. Vypadala jsi skutečně, že umíráš.

Marie: Byla jsem u vás na návštěvě. To byl šok. Znali jsme tě úplně jinak. Ve tváři jsi byla ztrhaná, z očí ti koukala smrt. Bylo mi líto tvé mámy, ta chce pro dítě to nejlepší. Vžila jsem se do její situace. Měla jsem pocit, že mám něco udělat, ale nevěděla jsem co. Je to šok pro okolí, když vidíš, jak se někdo ničí. Volaly jsme s kamarádkou tvému bratrovi, aby něco udělal. Ale co???

Významným krokem v léčbě bylo moje setkání s etikoterapií. Na jaře jsem chodila na přednášky, absolvovala jsem víkendový seminář a v létě mě čeká týdenní pobyt s podobně smýšlejícími lidmi. Tady chápu smysl pravého ROZHODNUTÍ. Celý týden sedíme v kruhu, postupně jeden po druhém líčíme svůj příběh a ostatní na něj reagují. Kladou otázky, které by člověka ponořeného do své bolesti nenapadly. Tím by se měla odhalit podstata problému a zahájit proces uzdravování. Jak málo stačí – základem je pravdivý pohled na sebe sama a rozhodnutí se změnit. Skutečné rozhodnutí, že jsem zdravá, že měním svůj postoj a návyky. Jak jednoduché! Jak prosté! „Ale ty jsi stále ve stadiu ROZHODOVÁNÍ. Rozhodnutá však nejsi. Proto se nemůžeš hnout z místa,“ dostalo se mi vysvětlení, proč se tolik snažím, přitom bez úspěchu. To se nedá násilím. Prostě se skutečně rozhodnout, a pak jde vše samo.

Teprve teď si uvědomuji, že skutečně ještě nejsem rozhodnutá. Svému okolí to ale nepřiznám. Opět jim i sobě něco nalhávám. Ale etikoterapie je založená na pravdě. Na uzdravení nemocných vztahů. Tehdy poprvé mi lidé ukázali, jak moc jsem provázaná s maminkou a že náš vztah je skutečně nemocný. „Vždyť ty mluvíš neustále jen o mamce. Ty žiješ její život. Ale to nejde. Musíš se osvobodit, žít svůj vlastní život!“ Ukazovali mi cestu. „Ale když mamka je nemocná,“ oponovala jsem. „Zase maminka, maminka.

Ty ji musíš zaopatřit, postarat se, měj ji ráda, to ano, ale nežij její život! Potřebuješ dospět a žít VLASTNÍ život. Vždyť ona žije tvůj a ty její!“

Až po několika letech jsem tento fakt přijala a pochopila podstatu těchto slov. Celou dobu jsem si myslela, že jsem rozhodnutá skončit s anorexií a osvobodit se. Ale byla to jen vnější forma. Vnitřně jsem s ní nebyla ztotožněná. A stále jsem nebyla upřímná ani sama k sobě. Pořád jsem samu sebe obelhávala. Řekla jsem si, že jsem rozhodnutá se najíst, naobědvat. Měla jsem radost, že jsem zvládla polední jídlo. Ale za jakou cenu? Že se nenajím večer. Šlo vlastně jen o přerozdělení porcí během dne.

Teprve teď, ve chvíli, kdy píšu tuhle knihu, jsem proces skutečného ROZHODNUTÍ prožila a chápu, o co jde. Teď už jen upevňuji svoje nové návyky. Ale musela jsem si prožít stav ROZHODNUTÍ. K němu jsem však musela dozrát. A chvíli to trvalo. Dokonce jsem skoro umřela. Jak známo, rady a podporu okolí anorektičky příliš v úvahu neberou. Já sama jsem musela přijít věci na kloub.

Léto 2009, 30 let, 33 kg

Bolí mě záda. S mamkou objíždím vyšetření. U lékaře se zmiňuji, že se necítím dobře. Vyšetřuje mě. Já se svlékám, on zuří. „Kdybyste byla moje dcera, dal bych vám na prdel. Jste kachektická. Vždyť vám selžou ledviny!!!“ Nadává mi a je to přesně to, co právě potřebuji slyšet. Otevřel mi oči. Poprvé se bojím o svůj život.

Po prohlídce jdeme s mamkou na oběd do restaurace. Já vylekána, ona unavená. Dáváme si bramboráky. Ano, skutečně BRAMBORÁKY. Jím je s takovou chutí. Jsem rozhodnutá, že teď už začnu jíst. Bohužel rozhodnutí mi vydrží jen do večera. Pak mě zase přepadá známý strach.

Všechno ve mně vře. Rozumově to mám v hlavě srovnané. Víím, že musím jíst, musím přibrat, uvědomuji si, že mi jde o život. Ale síla anorexie je větší. Nedovedu to vysvětlit, ale jsem proti ní bezmocná.

Martina: **Když jsi mi vyprávěla, jak ti lékař pohrozil selháním ledvin, vyděsila jsem se. Kdyby se stalo, že bys umřela, byla bych totálně v prdeli, to prostě není možné. Někákým způsobem jsem věřila, že to zvládneš.**

Petra: **Kolikrát jsem přemýšlela, koho mám oslovit, at' s tebou něco udělá. Chtěla jsem zavolat tvému bráchovi, protože se zdálo, že on byl jediný, na koho jsi jakž takž dala a aspoň trochu ho poslouchala. Na mě jsi nedala, byla jsem na tebe krátká. Děsila jsem se toho, že jednoho dne otevřu obálku a v ní bude tvoje parte. Ale nemělo cenu ti cokoliv radit, nikdy jsi neposlechla.**

Marek: **Jeli jsme na východní Slovensko na pohřeb našeho strejdy. Zakázal jsem ti tam jet. Důvody byly dva. Jednak bys to fyzicky nezvládla a jednak by se mě všichni vyptávali, co ti je. A řešili by to se mnou. Tobě nikdo nic neřekl, každý mi vyčítal, proč nezasáhnu. Přitom jsem NIC nezmohl.**

Říjen 2009, 30 let, 33 kg

I stalo se. „Malým nedopatřením“ naše Viky zabřezla. Začíná kolo-běh dalších starostí, příprav a těšení se na štěňata. K tomu všemu mamka nastupuje do nemocnice. Jedu s ní, abych jí pomohla a podpořila ji. Ráno nás vyzvedává sanitka. Napětí stoupá. Mamku čeká asi třítydenní až měsíční hospitalizace – vyšetření, léčba. Věříme, že pak už bude všechno v pořádku. V tu chvíli ještě netušíme, že se už domů nastálo nevrátí.

Střípek, který se mi vybavuje:

> Beru si s sebou svačtinu. Respektive snídani, kterou jím v době oběda. Dva loupáky!!! Víte, co to pro mě znamená??? *To je NĚCO! Nepopsatelné. Překonávám se. Mám dobrý pocit, jsem pyšná, že dokážu*

pozřít takové „vydatné“ jídlo. Bohužel ten den jedině. Zbytek opět tvoří jen zelenina. Víc nezahládám.

Třikrát týdně navštěvuji mamku, jsem stále v pohybu, tak nestrádám. Každé ráno se psem obejít rybník – hodina ostré chůze. Dopoledne cvičím jógu – ale necvičím ji jógově (to by bylo moc pomalé), nýbrž gymnasticky. Skoro jako posilovna. Pak jdu dva kilometry pěšky na nádraží. Od nádraží další dva kilometry do nemocnice. Po návštěvě stejná cesta zpět. Přesto při dvouhodinové cestě vlakem mám nepříjemný pocit, že dlouho sedím. Snažím se uklidnit. Pomáhá mi, když se před tím hodně, hodně unavím.

Obstarávám dům, psa, kočky a zahradu. Sklízím jablka, letos se jich urodilo hodně. Táhnu těžkou bedýnku a najednou mě silně zabolí v třísle. Palčivá bolest mi vrhá slzy do očí. Snažím se ji rozchodit, ale nemůžu se téměř hnout. První, co mě napadá – teď se nebudu moct hýbat. Jak to vydržím? Co budu dělat? Ne, ne, ne!! Mám chuť křičet. Jsem tak nervózní a stažená. To znamená, že musím zase ubrat porce jídla! Ale já nechci! JÁ CHCI JÍST!!!

A tak se snažím bolest přehlížet, což ale nelze. Přesto každé ráno vyrazím se psem na hodinovou intenzivní „procházku“. Každý krok, sebemenší pohyb mi způsobuje neskutečnou bolest. V očích mám slzy, ale stále mě to žene vpřed. Musím. I přes to obrovské utrpení jdu a jdu a jdu. Nikdy nevynechám. Déšť, bouřka, nic mě nezastaví. Ani ta šílená bolest. K lékaři mě ale nikdo nedostane. Bojím se.

Petra: Každý viděl, že jsi chodila na hrozně dlouhé procházky. Jednou jsme spolu šly asi dva kilometry na sraz se spolužáky. Cestou nám zastavili přátelé, že nás svezou. Ale ty jsi odmítla. Zdůvodnila jsi to, že si chceš popovídat, ale věděla jsem, že to byla jenom záminka, protože na to bylo dost prostoru i v restauraci. Sotva jsi šla, kulhala jsi, napadala na nohu, ale nedala sis říct. Nikdo tě nepřesvědčil. Byla jsem naštvaná – pajdáš jako kůň, ale do auta si nesesedneš. Věděla jsem, proč

nechceš jet. Štvalo mě, že člověk nemůže zasáhnout, pomoci. Nevěděla jsem, jak se k tobě chovat, co ti říct, jestli na tebe být hnusná a strašit tě tím, co by se mohlo stát, nebo se snažit ti vše vysvětlit po dobrém. Nic nepomohlo.

Teta Jára: Mnohokrát jsem ti nabízela, že tě z nádraží svezu autem. Pokaždé jsi odmítla. Když jsem pro tebe neplánovaně přijela, vadilo ti to. Stejně jsi šla pěšky. Maximálně jsi mi dala batoh, ale sama sis do auta nesedla.

Pavčina: Potkaly jsme se u rybníka. Chválila jsem tě, myslela jsem si, že se snažíš zvyšovat kondici a pracovat na sobě. Nenapadlo mě, že je to obráceně a něco tě nutí se stále hýbat.

Jdu se léčit. Když mě potkala moje bývalá dětská lékařka, okamžitě začala jednat. Dala mi kontakt na specialistku přes poruchy příjmu potravy. „Objednej se k ní, popovídáte si, poradí ti. Neodkládej to, vždyť ti hrozí metabolický syndrom!“ V tu chvíli si plně neuvědomuji, co přesně to znamená, ale cítím, že jde do tuhého.

Objednávám se s obavou, co bude. „Jestli nezačnete jíst, do půl roku umřete!“ Prásk. Přesný úder. Jsem vyděšená. Sice si říkám, že mě třeba straší, ale dělá se mi mdlo. „Bez hospitalizace to nezvládnete,“ říká rozhodně MUDr. Cardová. „Dokážu to, uvidíte!“ „Znám to, věřte mi. Přiberete dvě kila, zaleknete se a zase zhubnete. U vás je největší problém v tom, že to trvá tak strašně dlouho. Je velmi malá šance na uzdravení,“ uzavírá první schůzku.

Jsem tak vyděšená, že bych se málem sesypala. Co teď? Doma na mě nikdo nečeká. Volám Martině. „Pojď se mnou na oběd, musím jíst,“ prosím ji naléhavě. Bojím se. Co když při jakémkoliv pohybu zemřu?! Martina hned všeho nechá a jde mě podpořit. Scházíme se v pizzerii. Svěřuji se jí, co se mi stalo. Naslouchá mi a snaží se mě podržet. Martinko, díky! Moc jsi mi pomohla.

Objednávám si velkou porci TĚSTOVIN. Ty jsem nejedla, ani nepamatuju. Honem, abych přibrala a neumřela. Ta chuť! Nemám

slov, ještě teď se mi sbíhají sliny při vzpomínce na tak silný zážitek. Pak si ještě kupuji banánový džus. To je pokrok. Nepředstavitelné.

Druhý den mě to ale stejně zase žene ven se psem. Je to prostě otázka zvyku. ZLOzvyku. A já mu podléhám. S Martinou jdeme znovu na oběd. Objednáváme si tortilu plněnou sýrem. Je hodně hutná, Martina sní polovinu a víc nemůže, sýru je tam tolik, až je jí těžko od žaludku. Já mám pořád hlad. Snědla bych ji celou, ale končím také v půlce, jako Martina. Sama to nezvládnou.

I když vím, že je moje situace velmi vážná, pokaždé mě potěší, když stoupnu na váhu a ona ukáže o půl kila méně. Dělá mi to dobře, vyvolává to ve mně příjemné pocity, které mě naplňují. Přitom se toho zároveň tolik bojím. Víím, že můžu umřít. A nemám k tomu daleko.

MUDr. Veronika Cardová: Když jsem vás poprvé uviděla, myslela jsem si, že máte rakovinu. Vychrtlá, s velkou boulí pod bradou. Lekla jsem se vás. Dávala jsem vám desetiprocentní šanci na život a uzdravení. Nevěřila jsem, že to zvládnete. Váš BMI byl tak strašný, že kdybyste se sebou něco neudělala, dávala jsem vám půl roku, rok života. Hned jsem volala do nemocnice na Karlově náměstí v Praze, kde je vysoce specializované centrum pro poruchy příjmu potravy. Obvykle je čekací doba tři měsíce. Ale když jsem jim řekla, kolik vážíte, vzali by vás okamžitě.

Byla jsem ochotná nastoupit. Ale měli jednu pro mě nepřekonatelnou podmínku. Jíst maso. Neexistuje žádná jiná alternativa, žádné ústupky. Musím se naprosto podřídit. To jsem nechtěla připustit. Vegetariánka jsem už řadu let z přesvědčení a nechtěla jsem to porušit. Ani když mi šlo o život.

Stále mi úplně nedochází, že tahle hmotnost znamená smrt. Tuším to, uvědomím si to, když mě na to někdo upozorní, ale za chvíli se vracím do starých kolejí. A tak místo do nemocnice jedu do Bruselu. Mám tam strávit pět dní s Jitčinou maminkou. Prvot-

ní obavu, že týden nebudu sportovat, se snažím zapudit. A daří se mi to. Rozhoduji se, že si prostě těch pár dní fyzicky odpočinu. Snad to s mou váhou moc nezamává. Těším se a pobyt si užívám. Jindra si ho ale zřejmě užívá o poznání méně, když má na starosti vychrtlou, kulhavou kostru, která bojuje sama se sebou.

Snídaně: bagetka se sýrem, okurka

Přes den: plus minus nic, maximálně mrkev a jablko

Večeře: zeleninový salát s avokádem nebo jogurtem

Večer: třešnička na dortu – pralinky z belgické čokolády.

No a samozřejmě zelenina.

Při výletu do Brugg jsme se rozhodly, že si dopřejeme pravou belgickou snídani. Daly jsme si vafle. Zase jsem na sebe byla ohromně pyšná a vystavovala na odiv, jak se láduju suchou vaflí. Bez šlehačky, bez ovoce, samotnou. A nechávám se fotit, abych měla důkaz. To, že celý den už nic nevložím do úst, si však nechávám pro sebe. Vracím se zase o kilo lehčí, což hodně těžce nese Marek. „Ty jsi zase zhubla!“ říká mi vyděšeně. Mě ale vnitřně jeho poznámka těší.

Marek: Věděl jsem, že pro tebe nemůžu víc udělat. Musel jsem se učit odpoutat se od toho. Žít i svůj vlastní život. Naštěstí jsem měl pevné zázemí a mohl si „odpočinout“ u své rodiny. Musel jsem se i smířovat s tím, že to nepřežiješ. Cítil jsem jen bezmoc, strach, vztek, bolest!!!

Listopad 2009, 30 let, 32 kg

Paní doktorka mě posílá na kompletní vyšetření. Chce vědět, v jak bídném stavu je moje tělo. Čeká mě důkladná prohlídka u internisty, veškeré laboratorní testy a také rentgen celého těla. Teprve na něm se ukazuje, co jsem si způsobilá tehdy na zahradě. Zlomenina stydké kosti a kyčelního lůžka. Uf. Tak proto jsem tolik

trpěla. Teď mě bolí druhá noha, protože jsem ji celé dva měsíce přetěžovala. A tak stále kulhám. A chodím na šílené procházky. Kupodivu přestože své tělo tolik ničím a zabívám, výsledky dopadly relativně dobře. Není to žádná sláva, ale jak řekl internista: „Zatím jste životaschopná.“

29. listopadu 2009

Jedu navštívit mamku do nemocnice. Už při vstupu mě zastavuje sestra. „Počkejte na chodbě. U maminky je teď lékař, zhoršila se. Nemůže mluvit.“ Jsem vyděšená. Přichází lékař, který tam ten den zastupoval. „Pojďte se, prosím, podívat na maminku, jestli je tohle normální,“ říká klidně.

„Cože? Tomuhle říkáte normální?!“ Maminka sedí, poznává mě, snaží se říci ahoj, ale víc nedokáže. Chvěje se jí ruka a kouká jen před sebe. „No to tedy normální není!!!“ mám chuť zařvat. Teprve po hodině a půl od příhody mamku vezou na vyšetření. Verdikt? Těžká mrtvice. „V tuto chvíli je stabilizovaná. Prognózu nejsem schopen říci. Je možné, že se její stav velmi rychle zhorší, ale je také možné, že se naprosto uzdraví,“ hlásí mi lékař večer po telefonu. Hrozně se bojím. Je mi jí moc líto. Cítím se tak sama. **Maminečko zlatá, ty to dokážeš!**

6. prosince 2009

Je to tady. Vikynka rodí. Ještě ráno ji ženu na dlouhou procházku. Je na ní už vidět únava, ale statečně mě následuje. O půl deváté večer to začne. Během dvou hodin je na světě sedm štěňátek. Po dlouhé době zažívám pocit štěstí. Alespoň si to myslím. Ten skutečný pocit štěstí už neznám. Nemám na něj sílu. Hned druhý den vezu mamce dobrou zprávu. Je šťastná, bojovnice. Usmívá se. Pomalinku se její stav zlepšuje. Mluvit už ale nezačne.

9. prosince 2009

Na procházky zatím chodím sama. Bez nich bych totiž nevydržela. Viky je ale pečlivá matka, všechno zvládá s přehledem. Odpoledne u nás zvoní teta. Chce se potěšit se štěňaty. Jdeme ji s Viky jako obvykle přivítat. Otevírám dveře. Viky však udělá, co ještě nikdy. Vybíhá přes silnici. Jen vidím, jak se ztrácí pod nákladním autem. Ani nezastavilo. Viky zoufale kňučí. Běžím k ní. Umírá mi na klíne. Vykrvácela do břicha. Brečím. Strašně brečím. Lítost, bolest a smutek mě úplně paralyzují. Ihned jedeme na veterinu. Už jí ale není pomoci. Co teď?! Venku minus 10 stupňů, doma tří denní štěňata. Okamžitě musím sebrat síly a jednat. Nezbývá než pořídit umělou výživu. Není to tak jednoduché, štěňata ji odmítají. Cítím, že během jediného dne přijdu o všechno. Vypadá to, že do rána nepřežiji. Jsem totálně na dně. Zachraňuje nás zkušená chovatelka. Ještě večer si je bere k sobě a snaží se je rozkojit. Díky ní teď běhá po světě pět krásný voříšků. Dva psi náročné období nepřežili.

11. prosince 2009

Mám se svěřit mamce? Neublížím jí? Uvědomí si, co se stalo? Obě pláčeme. Je to ale očistný pláč. Je vidět, že všechno naplno vnímá a trochu se zotavuje. To mi dodává sílu. Další dny trávím přípravou Vánoc, abych přišla na jiné myšlenky. Peču 14 druhů cukroví a jsem pevně rozhodnutá, že tentokrát ho budu jíst i já. Pevně? V tuhle chvíli ano. Skutečně se o to snažím. Dám si, ale jen přesně odvážených 100 gramů – v noci. A tak mi nikdo nevěří. Návštěvy se cpou, já považuji za velký pokrok, že odpoledne (místo jablka) ochutnám dva tři kousky. Všem to dávám náležitě na odív. Uvnitř jsem však stažená. Ty tři kousky mám pořád v hlavě. Snědla jsi tři kousky cukroví, snědla jsi tři kousky cukroví, snědla jsi tři kousky cukroví... vysmívá se mi moje podvědomí. Víím, víím, víím, už tedy v noci nemůžu mlsat. Budu přísná. Zvládnou to. Nerozumím

sama sobě. Přesto pro mě i ty tři kousky cukroví znamenají velký pokrok. Změnu. Víím, že pomalými krůčky to dokážu a na nové jídlo si zvyknu.

Teta Jára: Tys měla jiný svět. Každý se ti snažil pomoci, ale nevěděli jsme jak. Kývala jsi hlavou, jako že rozumíš, ale myslela sis svoje. Chystala jsi nám samé dobroty, ale když sis měla vzít, tak ses vymlouvala, že si dáš až potom.

24. prosince 2009

Štědrý den. Nervy jak špagáty. Mamku si vezeme z nemocnice. Její stav se relativně stabilizoval a může strávit svátky doma. Snažíme se vše připravit tak, aby to alespoň vzdáleně připomínalo Vánoce. Nervy pracují. Bojíme se o mamku. A já nejím. Přes den držím jablečný půst, k slavnostní večeři mám bramborovou kaši a zeleninový salát. Mají se mnou trpělivost. Cukroví se nedotknu. Ale výjimečně si dovolím zolat sušené ovoce a oříšky. Aspoň něco.

25. prosince 2009

Štěňata už dostatečně zesílela, a tak si je bereme domů. Pro mamku a vlastně i pro mě fungují jako canisterapie. Začíná pořádná honička – každé tři hodiny, ve dne i v noci, je krmím z lahve. „Takhle bys měla jíst taky,“ smějí se přátelé. Bez nich bych náročné dny nezvládla. Pomáhají mi, abych si mohla trochu vydechnout, navštěvovat mamku, odejít z domu na delší dobu. Štěňata mi vnášejí do života i trochu legrace a já nemám tolik času zabývat se sama sebou. Teď, když všechno sepisuji, nechápu, kde jsem brala energii, z čeho jsem ji čerpala.

Leden 2010, 31 let, 33 kg

Jeden týden za druhým plynou stejně. Starám se o štěňata, jezdím za mamkou do nemocnice, přijímám návštěvy. Mezi tím myslím na jídlo. Lepším se, i když velmi, velmi pomalu.

Snídaně: chléb s máslem a sýrem, okurka

Oběd: grilovaná zelenina nebo suché kukuřičné chlebíčky.

Večeře: kaše z květáku nebo zelenina s jogurtem a suchary

Tahle jídla střídám. Když mám k obědu jen zeleninu, večer si dopřeji i přílohu a naopak. Každý den je téměř stejný. Večer mlsám. Nepatrně přibírám. Musím pomalu, abych se nezalekla a na nově nabytá kila si zvykla. „Abys to ale stihla, moc času ti nezbývá,“ děsí mě Marek. Má pravdu, moje váha je stále nebezpečně nízká. Trochu mi zatrne, ale momentálně víc nez můžu. Jen věřím, že „to“ prostě stihnu.

Marie: Bolela tě noha, kulhala jsi, přesto jsme šly od vlaku 2 km pěšky za maminkou do nemocnice. Koukala jsem, kolik je v tobě síly a energie. Jezdila jsi za ní třikrát týdně. To bych v tom mrazu nevydržela.

Mráz je skutečně pro mé vyzáblé tělo velký nepřítel. A tahle zima mě nešetří. Dokud žila Viky, venčila jsem ji nabalená jako eskymák: tepláky, na ně kalhoty, tričko s krátkým rukávem, triko s dlouhým rukávem, dva svetry a často i dvě bundy. Pokud jdu mezi lidi, snažím se oblékat společensky, ale trpím zimou a hned promodráám.

Únor 2010

Stále bojuji s jídlem a sama se sebou. Tolik se snažím, tolik se chci uzdravit. Ale když ono je to tak těžké. Myslím si, že se zlepšuji. Opatrně do jídelníčku zavádím nové potraviny. Opravdu se hrozně

snažím jíst, i když mi nikdo nevěří. Vyžaduje to obrovskou dávku energie. Prakticky všechnu věnuji jen boji s anorexií. Zatím marně.

Petra: Když jsi mi posílala fotky, na kterých jsi byla se štěňaty, běhal mi mráz po zádech. To je hrůza, bylo mi tě líto. Vypadala jsi tam jako chodící kostra. Když jsme s přáteli jeli na dovolenou na kolech nebo na běžkách, bála jsem se ti říct, abys jela s námi. Nemohla jsem si to vzít na svědomí. Uvědomovala jsem si, jak je to nebezpečné. Můžeme si spolu jít jen sednout do restaurace nebo do kina, kde není žádný pohyb, jinak bych si připadala, že přikládám polínka do ohně. Věděla jsem, že bych ti pozváním na běžky udělala radost, ale měla bych výčitky.

Jitka: Co mám pořád před očima – jednou ráno, když jsme přespávali u vás doma, jsem připravovala snídani a ty ses objevila v kuchyni ještě v noční košili. Já jsem jen zahlédla ty nožičky, tyčičky jak sirky. To byla HRŮZA. Naprosté zděšení, bezmoc. Uvědomila jsem si, že TOHLE skutečně už nezvládnou. Neustála jsem to a musela jít na vzduch.

Marek: Nejhorší je plíživý stres. Chronický, pomalý, ale neustálý. Užírá a ničí člověka. My ho měli neustále, po celou dobu.

Rozdávám štěňata, až na malého Špunta. Jirka, bývalý přítel, je šikovný truhlář, a tak se domlouváme, že mi pro psa vyrobí pořádnou boudu. Mluvíme spolu po telefonu, a tak netuší, jaké překvapení ho čeká, až se potkáme. Vážím totiž o 20 kg méně než v době, kdy jsme spolu chodili.

Jirka: Údės. Nedokážu najít jiné vhodné slovo. Když jsi mi přišla otevřít, viděl jsem smrt. Totální zděšení. Kam se poděla ta pěkná Michala, kterou jsem kdysi miloval? Neviděl jsem lidskou bytost, Michalu. Tentokrát mi přišla otevřít osoba,

kteřou jsem neznal. To se nedá ani komentovat. Dřív jsi byla křev a mlíko, radost pohledět. Hrozně jsem se vylekal. Ještě řadu dní jsem měl ten obraz před očima.

Březen 2010

Každou neděli ráno jezdím se Špunteřem na cvičák. Venku je ještě poměrně velká zima, alespoň tak to vnímám já. Stále mě bolí kyčel a třísla, občas kolena. Špunteř je velká osobnost a už teď vidím, že s ním bude těžké pořízení. Moc ho neovládám, nestačím mu. Je šikovný, ale vnímá, že má nade mnou navrch. Ukazuje mi, jak jsem slabá.

Květen 2010, 31 let, 33,5 kg

Všechny ty hrozby přeci jen znamenají první krůčky vpřed. Mám půl kila navíc. V první chvíli mě přepadá úlek, ale zvládám ho a vydržím. Zřejmě mi pomáhá další osudové setkání a nový člověk, který mě hodně podporuje a doslova tahá z bahna.

Protože jsem neustále na cestách, tak hodně čtu. Téměř každý týden chodím do knihovny, mám tam „staré“ známé knihovnice ještě z doby, kdy jsem žila v Pardubicích. S jednou jsme se pravidelně vídaly i ve fitku, a tak si pokaždé srdečně popovídáme. Tentokrát je všechno jinak.

Vybírám si knížky, když se přede mnou náhle objeví Lída, kterou znám jen od vidění. Jemně mi naznačuje, že mám asi problém, a podává mi konkrétní knížky o anorexii. Zároveň mi nabízí setkání, kde si o všem můžeme popovídat. Překvapuje mě to, ale moc ráda její nabídku přijímám. Chytám se každého stébla, každé podané ruky.

Lída: Zнала jsem tě od vidění. Léta jsi chodila do knihovny – hezká holka, kolegyně o tobě vždycky mluvila s obdivem, jak makáš jako šílenec v posilovně. Tehdy tě skutečně obdivovala a netušila, co za tím je. Vždy jsi byla upravená, měla jsi pěknou postavu. Teď, po dvou letech, ale přišel jakýsi stín. Na první pohled jsme tě nepoznaly. Teprve podle jména jsme dohledaly, že jsi to ty. Ohromné oči, obličej jak kostra, boule pod bradou. Vypadala jsi hrozně.

Jediné, co jsme byly schopné říci: „Přišly jen růžové kalhoty.“ Bylo mi z toho úplně nanic. Dlouho jsem se odhodlávala oslovit tě. Nakonec jsem to musela udělat. To nutkání dát se s tebou do řeči bylo neuvěřitelně silné. Máme v knihovně spoustu knih o anorexii a chtěla jsem ti některou z nich nabídnout.

Během pár týdnů se z nás staly důvěrné přítelkyně. Přestože pro mě byla Lída donedávna naprosto cizí člověk, kterého jsem v knihovně téměř přehlížela, teď v ní mám velkou oporu. Táhne mě vpřed a dodává mi hodně síly. Občas zajdeme na oběd a já se kvůli ní snažím. Nastavuje mi ale zrcadlo. Myslím si, jak úžasně jím, obědvám teplé jídlo v restauraci. Ale zdravý člověk to vidí jinak.

Lída: Téměř z každého setkání jsem byla zdrcená. Vykládala jsi něco jiného, než jsi dělala. Opakovala jsi, jak hodně jíš, přitom jsi nepozřela nic jiného než grilovanou zeleninu. Polévka a kousíček toastu byl pro tebe hrdinský výkon. Psala jsem si s našimi společnými kamarádkami, s Martinou a Naďou. Byly jsme zoufalé.

Martina: Každému jsi vykládala něco jiného. Potkala jsem se s Naďou. Bavily jsme se o tobě, vyprávěla, že když jdete na oběd, tak se vymlouváš, že se mnou normálně jíš, ale dnes máš jen odlehčený den. Totéž jsi tvrdila i mně. Bylo nám z toho smutno. Věděly jsme, že tohle nedokážeme vyřešit. Všem

jsi vykládala, jak jíš večer celé miňonky. Už jsem ti ale nevěřila. Říkala jsi, jak se ti obrátil život a vše je úplně jinak. Já ti uvěřila. Pak jsem tě viděla za dva měsíce a vypadala jsi stejně, dokonce ještě hůř. Hrozně mě to štvalo, přitom jsem věděla, že to neděláš schválně, ale já se přestala ovládat. Vyrcholilo to na společném obědě s naší mamkou, ze kterého jsem odešla dřív, než bylo nutné. Napsala jsem ti mail, že tě mám ráda, ale že už nemůžu. Cítila jsem vinu, že ti nemůžu pomoci.

Martina!! Když už i Martina, tak to už skutečně něco znamená. Martina je nesmírně hodná holka, u které jsem měla vždycky jistotu, že se na mě nikdy nerozzlobí a chápe mě. Ve všem! Je tak tolerantní. A když se i ONA na mě takhle rozzlobila, bylo mi jasné, že je skutečně zle. **TEHDY JSEM SI UVĚDOMILA, ŽE JESTLI SE NEZMĚNÍM, PŘIJDU O NEJLEPŠÍ PŘÁTELE!!!** Tohle byl jeden z podstatných momentů, kdy jsem se rozhodla zapracovat na sobě. Kvůli přátelství. U jiných lidí bych si řekla: „No a co, ono je to naštvání zase přejde...“ U Martiny ne! Když vám totiž člověk, který je neustále na vaší straně, ušetří takovouhle v dobrém smyslu slova facku, tak si uvědomíte, že to už opravdu **NĚCO ZNAMENÁ**. Martina mně svým gestem možná zachránila život.

Nejhorší je lhaní. Je to vlastnost, kterou nesnáším. Ale v případě anorexie jsem jí podlehla. Jinak to nešlo. Jak můžu říci pravdu, když v tom lítám a nejsem sama sebou?! Nesplnila bych očekávání a představy svých blízkých. A tak se vymlouvám. Hrozně je, že nevěřím. Nikomu. Sama sobě ani svým nejbližším.

Martina: Kdybych tohle s tebou měla prožívat denně, byl by to hukot. Nechtěla bych žít s člověkem, který mi bude lhát. Musela bych to řešit. To musí být velké psycho. Že jsi nemocná, bylo vidět ve výrazu tváře. Byla jsi úplně šedá. Bála jsem se ti to říct, ale vypadala jsi jako divné dítě, kluk, ne ženská.

Maminka končí hospitalizaci v nemocnici. Podle lékařů jí není pomoci, a tak doporučují domov pro seniory. S těžkým srdcem ji převážíme do sanatoria, byt jsme zajistili jedno z nejluxusnějších. Mám velké výčitky svědomí, přestože se mi odevšad dostává podpory. Nikdo nás neodsuzuje, všichni chápou naši situaci. „Ani tři lidé byste ji nezvládli. Maminka vyžaduje celodenní péči a zdravotní dohled,“ vysvětlují lékaři. A tak místo do nemocnice pravidelně dojíždím do sanatoria. Pokaždé mě bolí u srdce. Ale je pravda, že když vím, že je o mamku skvěle postaráno, jsem klidnější. Nestresuji se z toho, jestli se jí něco nestane, když nejsem u ní. Začínám být malinko svobodnější a zaměřuji se sama na sebe a svou „rekonvalescenci“.

Léto 2010, 31 let, 33 kg

Dovolenou trávím společně s Lídou u mamky. Ubytovaly jsme se přímo v areálu sanatoria. Mám strach, jak vše zvládnou. Je děsně těžké vidět maminku, jak se trápí, nemůže mluvit, špatně chodí a je lehce ochrnutá na půl těla. Tolik bych jí chtěla pomoci! Není jak. Jen ji můžu podporovat, být s ní a věnovat se jí. Ale její trápení z ní nesejmu. Přesto jsme v příjemném prostředí krásné přírody, i počasí je pěkné, takže si společný týden celkem užíváme a maminka je s námi v rámci možností šťastná. Navíc jí dělá radost Špunt, kterého mám s sebou.

Já se hodně snažím. Poprvé od mého nejtěžšího ataku pobývám delší čas vedle jiné osoby a jsem vlastně pod neustálým dohledem. Nechci zklamat. Chci na sobě zapracovat. A tak si hned po příjezdu dopřáváme porci smažených hranolek. Tu chuť jsem téměř zapoměla. Poprvé tedy zkusím jíst všechna plnohodnotná denní jídla – snídani, oběd i večeři. Odpoledne si dopřeji nanuka a večer i nějaký ten pamlsek. Uvnitř se ale hrozně chvěji u každého sousta. Tuším, že ještě nejsem „zralá“ na to, abych začala skutečně jíst. Zápolím sama se sebou. Zase mi v hlavě neustále koluje, co jsem

všechno ten den snědla. Byla bych schopná to popsat do posledního drobku. A nejen ten jediný den, ale i dny předchozí. I tak mám radost, že jsem to dokázala. Ale nemůžu se nikomu svěřit.

Problém je v tom, že i když se strašně snažím, stále to dělám kvůli někomu. Tentokrát kvůli Lídě, abych se před ní neshodila. Ale nečiním tak pro sebe, pro své potěšení a pro své zdraví. Proto mě každé sousto stojí hodně sil a brzy se vracím k starým zvykům. Přesto se jedná o první poslíčky v rámci uzdravování. Začíná se ve mně cosi lámat. I ten týden má smysl. Podruhé se mi to třeba podaří na delší dobu, potřetí to zvládnou ještě lépe, a když se zadaří, nakonec si zdravé zvyky upevním nastálo.

Neuvědomuji si ale jinou věc – Lída trpí. I když se tolik snažím, abych působila zdravě, každý vidí, jak jsem na tom zle. Stačí se svléknout do plavek. Vnímám vyděšené pohledy lidí, ale snažím se být nad věcí. A lezu do vody vyhublá na kost. Stačí mi pár temp, hned jsem namožená a promodralá. Vím, že jsem kost a kůže, zároveň ještě nejsem ve stavu s tím něco víc udělat. Jsem na tom hodně zle, ale i tak je to první viditelný krok vpřed. I když ho zatím vidím jen já sama.

Lída: Lidé se po tobě otáčeli. Dali hlavy k sobě a začali si špitat. Nebylo mi z toho příjemně. Měla jsem pocit, že se otáčejí i za mnou.

Martina: Styděla jsem se za tebe. Jsem taky hubená, a tak jít s tebou po ulici pro mě znamenalo muka. Myslela jsem si, že vypadáme jako dvě kamarádky anorektičky. Snažila jsem se jít vzpřímeně – hrdá, že jsi moje přítelkyně. Ale bylo to těžké.

Petra: Cítila jsem to stejně jako tvoje ostatní kamarádky. Bylo mi nepříjemně s tebou někam jít. Lidé se na tebe dívali. Vzhledem k tomu, že jsem štíhlá, bála jsem se, že si o mně řeknou, že jsem vyléčená anorektička.

Zatímco ve 13 letech se mi lidé, kteří jedli, hnusili, teď jim závidím. Jak já jim závidím, že krásně jedí a mohou si to dovolit. Problém je, že mám kolem sebe samé velmi štíhlé až hubené kamarádky. Ony ale jí, mají takové dispozice. Bože, jak jim závidím. Tak ráda bych byla jako ony. Jejich extrémní štíhlost mě ničí. Kdybych jedla jako vy, vypadala bych úplně jinak.

„Když nemůžeš jíst, tak si dej nutridrink. Nahradí ti stravu a přibereš po něm,“ radí mi Lída. Jakmile slyším slovo „přibereš“, naskakuje mi husí kůže. A uvědomuji si, že stále jakékoliv kilo navíc odmítám. „Ale já nechci přibrat po nějakém nápoji. Já chci jíst!“ říkám, ale v duchu si myslím: „Chci jíst, ale nechci přibrat.“ Rozum ano, ten to ví, ale podvědomí křičí: NE!

Snažím se svou nemoc nevnímat a žít normálně (ale ono to vůbec nejde, což si v tu chvíli neuvědomuji). A tak se Špuntem odjíždím na psí tábor. Tady vidím, že na něj nemám sílu. Stále mě bolí třísla a noha, výrazně kulhám. Venku prší, mám těžký kufr a psa, který cítí, že má nade mnou převahu. Nezvládám. Tábor je skvělý, líbí se mi tam, ale jsem velmi omezena v pohybu. Špunt je hodně šikovný pes, talentovaný, ale jeho panička mu nestačí a brzdí ho. Nejsem schopna mu dát takovou lásku a péči, jakou by si zasloužil. I když si myslím, že pro něj dělám to nejlepší, nemám na to energii. Navíc jsem stále myšlenkami u Vikynky, což náš vztah také komplikuje. Přesto mezi námi vzniká dost pevné pouto. Což si ale uvědomím, až když se s ním musím rozloučit.

Také na táboře relativně slušně jím. Snídaně ve formě švédských stolů mi nečiní problémy. Snídat jsem zvyklá. I když oproti ostatním jím směšně málo, je to dobré jídlo, dá se říct normální porce. K obědu máme jen polévku (já si ji dávám bez pečiva) a večeri pro mně připravují speciálně vegetariánskou. Ale to se pochlapím a sním jí celou. Vyvářejí dobře, pečené brambory, houby...

Říjen 2010, 31 let, 34 kg

Ručička na váze se začíná nepatrně hýbat. A mě čeká další velký životní zlom. Mám nabídku na práci v rádiu a znovu se stěhuji do Prahy. Cítím naději. V Praze jsem se dostala do průšvihů, v Praze se z něj zase vyhrabu!!! A vypadá to, že mám pravdu.

V rádiu zastávám tu nejjednodušší funkci, jakou bych vůbec mohla dělat, připravuji a čtu počasí. Je to však ten nejlepší odrazový můstek. Zatím jsem stále tak slabá, že bych nic obtížného nezvládla. Ruku v ruce s tím, jak sílím, přicházejí náročnější úkoly.

Práce mezi lidmi na mě působí blahodárně. Hlavně proto, že vidím, jak jedí. Oni se doslova cpou. Nikdo z nich nedrží diety, dopřávají si. A já se od nich nenápadně učím. Snažím se chodit na obědy. Respektive spíš vybíhat. Mezi živými vstupy mám pouhých 30 minut času, a tak jen rychle doklušu obvykle do nedaleké veganské restaurace. Kolikrát si však dám jídlo i s přílohou? Za necelý rok by je bylo možné spočítat na prstech jedné ruky.

Snídaně: 6 žitných knäckebrotů

Oběd: restovaná zelenina s tofu (nebo doma vařená zelenina a jogurt)

Svačina: jablko

Večeře: zapečená dýně se sýrem apod.

V noci: mlsám.

Ale už zavádím alespoň teplá jídla. Stále častěji. I když se zoufale bráním přílohám, navštěvuji restaurace co nejčastěji. Vím, že doma bych nepoužila žádný tuk, porce bych zmenšovala. Tady sním vše, učím se konzumovat mastnější pokrmy.

Skutečně se učím, jako se dítě učí chodit, já přidávám nové a nové pokrmy. A sem tam zkouším i nějakou tu přílohu. Překonávám se.

Střípek, který se mi vybavuje:

> Během práce v rádiu jsem si jednou koupila k snídani dvě tvarohové domácí buchty a jednou dvě koblihy (ještě horké). Byl to velký pokrok, protože buchty měly výrazně vyšší hmotnost než 100 g, které jsem si do té doby byla schopna dovolit (míru už mám v oku). Cítila jsem, jak se mi po těle rozlévá příjemné teplo a energie. Bylo mi hezky, bohužel jsem ale zase ubrala na dalších jídlech. A každému jsem hrdě hlásila, jak báječně jsem se nakrmila. Potřebuji se o svých „úspěších v jídle“ svěřovat. Ne oborníkům a cizím osobám, ale svým blízkým. Musím to s nimi sdílet. Podvědomě zatím totiž přibírám kvůli nim, pro ně, ne pro sebe. Netuším však, že je tím obtěžuji.

Jitka: Strašně mě štvaly ty tvoje esemesky, v kterých ses honosila, jaké jsi udělala pokroky. Jak se ti podařilo po dlouhé době sníst rohlík. Proboha, rohlík! A jak už jsi zdravá a daří se ti. Pak jsem tě viděla a tys byla zase o něco hubenější. To mě ubijelo. Přitom jsem si uvědomovala, že své „pokroky“ potřebuješ sdílet.

Lída: Kdykoliv jsme se sešly, upadala jsem do stavu zoufalství. K obědu jsi měla pokaždé jen zeleninu. Ničilo mě to. Dokonce jsem byla na vážkách, že se s tebou snad přestanu vídat. Neudělala jsem to. Bylo mi tě hrozně líto, protože tě mám ráda. Na jednu stranu jsem tě ráda viděla, na druhou stranu mě to vysávalo.

Problém je, co se Špuntem. Nedovedu si představit, jak to budeme zvládat. A tak mi pomáhají přátelé. 14 dní je se mnou v Praze, 14 dní se o něj starají kamarádi. Když ho mám u sebe, chodíme či běháme na dlouhé procházky. Ale nestačím mu, on to cítí a neposlouchá. Celý den pak čeká v suterénním bytě, kdy se vrátím. Je mi ho líto. A sebe také.

Když jsem v Praze sama, nedokážu být bez pohybu. Sportovat nemůžu, uvědomuji si, jak jsem na tom zle. A tak alespoň chodím pěšky do práce. Nicméně je to hodina ostré chůze. A tak mám denně v nohou cca 8 km.

Leká mě divoké a nepravidelné bušení srdce, kterého si všímám stále častěji. Je to spíš, jako když se krev velmi rychle přelije a pak je zase klid. Pocit se těžko popisuje. Ale bojím se, že srdce už nestačí.

Listopad 2010, 34 kg

Je to zvláštní, ale přestože nepatrně přibírám a čekám, kdy mi bude lépe, je mi naopak stále hůř. Ztrácím sílu. Je mi zle. Dosud tělo zřejmě bralo ze zásob. Teď už nemá z čeho čerpat. Zásoby došly. Odchází mi poslední energie a já cítím, že končím. Skutečně mně připadá, že mi duše odchází z těla. Mnohokrát zažívám pocit, že když ještě malinko zrychlím krok, umřu. Vnímám, že možná právě sousto, které vkládám do pusy, mi zachraňuje život. Cítím, jak se mi energie rozlévá do těla. Bojím se. Tolik se bojím. Prožívám asi nejtěžší chvíle své nemoci. Poprvé za celou dobu mám pocit, že to nezvládnou. Prostě jí podléhám, nemám sílu bojovat. Končím. Umírám. Nemám na to. Z těla mi odchází poslední energie, poslední dech.

Děším se. Když umřu na ulici, budiž. Ale když přežiju, skončím v nemocnici, pak to bude hrozné. Výčitky nejbližší rodiny, přátel. Jak před nimi budu vypadat?! Co si budou myslet?! Denně se modlím, abych alespoň ještě tento den přežila.

Nad'a: Nejvíc mě zasáhlo to, když jsi mi oznámila, že jsi měla pocit, že umřeš. Tolik jsem ti chtěla pomoci a měla jsem o tebe velký strach. Několik nocí jsem kvůli tomu nespala. Mrzelo mě, že jsi v Praze a že tam jsi na všechno sama, a my

tady v Pardubicích ti s tím nemůžeme pomoci. Dohodly jsme se, že mi budeš psát o tom, co jíš, a budeme se radit. Myslela jsem si, že to tak půjde. Byla jsem moc ráda, že začínáš jíst. A nejmíc mě pak zklamalo, když jsem se dozvěděla od Martiny, že všechno je úplně jinak. Tenkrát jsem byla moc zoufalá. Pak jsem si uvědomila, že pokud nebudeš chtít sama, nikdo s tím nic neudělá. Tak jsem se trochu stáhla, aby mě to tolik netrápilo. Snažila ses nám dělat radost, dávat dárečky, ale tvoje oči byly smutné, ztrácela ses a propadala. Nejvýraznější na tobě byly právě oči, které vykukovaly z propadlého a bledého obličej. Když jsem tě viděla po dlouhé době, lekla jsem se. Nejhorší bylo, že jsi v té době vlastně pomoc nechtěla. Musela sis na to přijít sama. Tak jsem se za tebe alespoň modlila, abys v sobě našla chut' znovu žít, dřív než umřeš.

Leden 2011, 32 let, 34 kg

S kamarádkami z Pardubic slavím narozeniny. Jedu za nimi z Prahy a scházíme se v restauraci na oběd. Překonávám se. Objednávám si houbové rizoto a dost si na něm pochutnávám. Přestože jsem si ho předem musela dovolit a naplánovat, tak pro mě i tahle akce znamená posun vpřed. I když je to velká porce, jsem schopná vychutnat si každé sousto. Ani výčitky mě neprovázejí. Nemusím se honit a „vyhánět“ jídlo z těla ven jako dřív. Sice už si nejsem schopná dát ani malý zákusek, ale večer statečně pokračuji v nakročené cestě – dva rohlíky a čokoládový termix. Skutečně. Sama žasnu, jídlo mého dětství.

Jsem rozhodnutá jíst normálně. Daří se mi to jen jeden den, pak se postupně moje rozhodnutí vytrácí. Přesto se jedná o jeden z poslů lepších časů. Zvyknu si, vím to. Intervaly, kdy dobře jím, se prodlužují a jsou častější.

Únor 2011, 32 let, 34 kg

Už delší dobu mě zlobí zub moudrosti. Několik let pomalu roste, ale nemá kam. A tak se odhodlávám a konečně mířím k zubařce. A začíná frmol. Jakmile mě uvidí, zhrozí se obřích rozměrů mojí slinné žlázy a okamžitě mě žene na chirurgii. Bez debat. Co mi zbývá?! Vidím, že moje snaha o alternativní léčbu nezabrala, nevhledná boule mě obtěžuje, občas zabolí, často se do ní pod jazykem kousnu, trápí mě, jak vypadám.

Než mi na stomatochirurgii začne účinkovat anestetikum před trháním osmičky, stačí mi lékař injekční stříkačkou a jehlou „odsát“ nahromaděnou tekutinu ze slinné žlázy. Je toho ohromné množství, asi šest velkých injekčních stříkaček. Boule po sedmi letech splaskává. Objevuji další krásný pocit. Verdikt je přesto jasný – žláza se opět naplní, a proto se musí vyoperovat. Možná ambulantně, ale zcela jistě přímo na klinice. A tak se ještě ten den jedu objednat do Vojenské nemocnice. Tam mě ihned odkáží na ORL a pak už jde vše velmi rychle.

Čeká mě několik vyšetření včetně rentgenu, ultrazvuku, magnetické rezonance (naštěstí vše je v pořádku) a v létě půjdu na klasickou, poměrně velkou operaci. Týden si poležím v nemocnici. Tolik jsem se tomu bránila. Budu muset dodržovat jiný režim, než jsem zvyklá, musím jíst jinou stravu, než jsem zvyklá, a musím skoncovat s nočním mlsáním. A také mám strach, jak moje tělo náročný zákrok vydrží. Na druhou stranu cítím, že to bude další pozitivní zlom v mém životě. A nemýlím se.

Konec února 2011, 32 let, 34 kg

Opět měním bydliště. Ze suterénní, provlhlé garsonky, kde nic nefunguje a stále se něco rozbíjí (fyzicky nemám na to pořádně něco opravovat), se stěhuji do slunného, teplého bytu v osmém patře

s krásným výhledem na Prahu. Taková úleva. Konečně si začínám připadat jako člověk. Poprvé jdu do „svého“ bytu s řádnou nájemní smlouvou. Cítím se dospěleji, budu žít sama, bez spolubydlících, v příjemném prostředí, v místě, kde je mi dobře a kde bych konečně ráda zakotvila. A hlavně – nemusím doma chodit navlečená do několika vrstev prádla, je mi teplo. A uvnitř ve mně se začíná pomalu cosi měnit.

Každá podobná událost pro mě znamená další zlom, něco nového, posun vpřed. Při každém stěhování se zbavuji dalších a dalších zbytečností a s nimi odcházejí i další a další problémy a zlozvyky. Přesto se v tom stále zmítám.

Hlavní problém je momentálně můj pejsek. Víím, že tady ho mít nemůžu. Řeším hrozné dilema – buď se vůči němu zachovám sobecky a budu s ním v garsonce, kde celé dny bude sám vyhlížet paničku, která nezvládá sama sebe. Já se budu nervovat a myslet jen na to, že už bych měla být u něho. Nebo ho někomu daruji. Nedokážu přenést přes srdce, že bych ho nemohla vídat. Ale víím, že sama na něj prostě nestačím a zůstane-li u mě, bude chudák. Tohle jsme si zkusili a nefungovalo to. Byli jsme vyčerpaní oba, já i on.

Po dlouhých a nepříjemných peripetiích mi nakonec snad samo nebe seslalo jeho novou paničku. Bydlí ve vedlejším paneláku, má těsně před důchodem, je vitální a stará se o maminku, která je doma a uvítá psí společnost. Špunt tedy bude žít u lidí, kteří ho od první chvíle bezmezně milují. Vypadá totiž téměř nachlup stejně jako jejich předchozí pes. Zkrátka Špunt má nový domov plný lásky, všichni pro něj mají jen slova chvály, krásně se mu věnují, podstrojují mu a já v tom dobrém smyslu slova snad žárlím. Vídáme se a já vidím jeho pokroky a teď (po roce) je z něho nádherný, vychovaný, elegantní Pan pes.

Jsem klidnější, když víím, že se má dobře. Přesto mě často přepadávají výčitky svědomí a smutek. Teď už jsem úplně sama. Ale právě tahle skutečnost má co do sebe. Mám na sebe čas a poprvé v životě se věnuji opravdu jen sama sobě (a samozřejmě také

mamince, kterou často navštěvuji). Ale konečně si mohu udělat ve svém životě pořádek, věnovat se sama sobě, pracovat na sobě a také se trochu rozmazlovat.

Pravidelně si dopřávám masáže. I to pro mě znamená pokrok. Učím se uvolňovat. Ještě nedávno bych nevydržela někde hodinu ležet. Byla bych celá nesvá, že se nehýbu. To teď hravě překonávám a masáž od masáže si více a více vychutnávám.

Sem tam zajdu s přáteli posedět u kafe, mám ráda atmosféru kaváren. Moc ráda chodím do restaurací na obědy, i když můj výběr je zatím hodně omezený a dlouho dopředu pečlivě studuji jídelní lístky. Ale chodím více do společnosti, jezdím na výlety, rozhodně se nechci krčit a schovávat doma. Snažím se žít (ale zatím stále ještě nežiju).

Do práce už dávno pěšky nechodím. Z nového bydliště by to ani nebylo možné. Ale bez pohybu si život nedokážu představit. Teď to nemyslím snad ani z pohledu anorektičky. Prostě od dětství jsem energický člověk, nikde neposedím a pohyb je moje přirozenost. Navíc při sedavém zaměstnání se občas potřebuji protáhnout. A tak chodím cvičit. Tady zaznamenávám významný posun v mém myšlení. Nechci se zničit a ještě víc zhuntovat své tělo. Raději si opatrně vybírám hromadné lekce, které vede cvičitelka. Ty vedené lekce volím hlavně proto, abych byla nucena cvičit méně, než jsem zvyklá. Musím se podřídit ostatním. Jiní lidé docházejí do hodin proto, aby je lektorka vyburcovala a dala jim do těla. Já na ně chodím proto, aby mě krotila. Víím, že musím cvičit jako ostatní. Kdybych cvičila sama jako dřív, dala bych si do těla výrazně víc. Byly by to minimálně dvě hodiny intenzivního honění. Nyní si vybírám padesátiminutové lekce, které zvládají i ženy před důchodem.

Musela jsem se hodně ovládat, než jsem si zvykla na nový pohled na sport, ale stojí to za to. Po 19 letech zase prožívám skutečnou radost z pohybu. Konečně si uvědomuji, že jsem vychrtlá a že se nemusím honit kvůli hubnutí. A tak to беру jako zábavu, odrea-gování, vychutnávám si legraci a přátelskou atmosféru, která tady panuje, a zjišťuji, že se občas i od srdce usmívám. To jsem dlouho

nezažila. Navíc se tvoří prima parta, mám nové přátele, se kterými občas posedíme, popovídáme nebo vyrazíme na nějakou akci. Prostě začínám pomalu žít a probouzet se.

A začínám měnit i jídelníček. Ne že bych byla tak uvědomělá, ale co se týče jídla, jsem totálně na dně. Mám šílenou krizi. Naprosto mi přestalo chutnat jíst stále totéž. Žvedá se mi žaludek z těch pár druhů potravin, které mám před sebou dnes a denně. DOST! Fakt nemůžu. Takhle žít nechci.

TOHLE JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ MOMENT V MOJÍ LÉČBĚ.
Tady se to ve mně skutečně zlomilo. To znechucení ze stále stejného jídla bylo tak otřesné, že mě dokopalo k tomu, změnit se od základu. Já vím, že teď to dokážu. Změním se. Sice je těžké zkusit vložit do úst jinou potravinu, než na kterou jsem zvyklá, kterou znám a ze které nemám strach. Tohle mě ale zvedá ze dna, ze země. Tenhle odpor, psychické vyčerpání ze stereotypní stravy mi dodává sílu přeskočit tu nebezpečnou, obrovskou propast.

Vzpomínám, jak jsem se kdysi modlila, abych nemusela jíst. Teď se stále modlím, abych jíst mohla. Aby mi to šlo. A světe div se, ono to funguje. I když o vyvážené stravě nemůže být řeč. Ale váha skutečně poskočí.

Jaro 2011, 32 let, 36 kg

Učím se jíst. Jsem jako batole, které se učí chodit – krůček po krůčku. Zrovna tak já pomaloučku do svého jídelníčku zařazuji další a další potraviny, jinak upravená jídla a také větší a větší množství. Našlapuji opatrně. Stačí zakopnout, lehce šlápnout vedle a všechno se z bortí. Zkousím pít i slazené nápoje. Od umělých sladidel přecházím k běžnému cukru.

Hlavně však konzumuji větší množství jídla v noci. Dosud jsem jedla každý večer balíček mraženého hrášku (ano, opravdu mi mražený hrášek chutná a mám ho místo chipsů – je přeci dietnější)

a v noci pak balíček oplatek. Jenže v zimě mě chuť na mražené opustila. A tak místo hrášku nasazuji rohlíky, tyčinky nebo jiné pochutiny. Aspoň tak. Díky tomu do svého jídelníčku vlastně zařazuji jedno alespoň trochu kaloricky vydatné jídlo (na rozdíl od hrášku), i když večerní. Přes den mi to nejde, stále mám bloky. Ale v noci jsem uvolněná. Projevuje se to. Naštěstí pomalu, takže si na nabytá kila zase postupně zvykám.

Kéž by se mi to hloupé vyjídání podařilo převést do denního režimu. To už bych byla blízko k uzdravení. Zatím na to ale nemám, i když vím, že je to jen můj předsudek – celý den nejíst, abych měla prostor na večerní přísun kalorií a mohla si je užít. Pak přicházejí výčitky svědomí, a tak celý den zase nic nedám do úst. Ani ždíbíček navíc, než si povolím. A stále dokola. Jím a chci jíst. Ale dokážu to jen v noci. Ještě k tomu přesnou dávku – obvykle 100 gramů čehosi. Je to odměna za celodenní hlad. Rozumově všechno chápu, ale mám v sobě blok to uskutečnit. Postupně se to ve mně ale začíná nepatrně měnit a povolovat. Argumenty, které mi všichni kolem uváděli, jistě měly smysl. Zůstaly ve mně, ale musely uzrát.

Byla jsem zvyklá každý den v týdnu jíst konkrétní jídlo. Například každé pondělí určité potraviny, ve středu jiné a v sobotu zase něco jiného. Ale každou sobotu totéž. Stejný oběd, stejnou večeři... Změna pro mě znamenala problém.

Léto 2011, 32 let, 37 kg

Každopádně na sobě změnu cítím. Ne nadarmo se říká, že do určité váhy nemá cenu ani zahajovat terapii, protože při extrémní podvaze se člověku změní myšlení a vnímání sama sebe. Teprve když se mi podařilo přibrat pár kilo, tak to cítím jinak. Dosud mi bylo stále hůř a hůř, i když jsem přibírala. Teprve když jsem překonala hranici 37 kg, začíná se mi dařit. Sem tam se objeví pocit štěstí, který jsem už úplně vytěsnila z paměti. I když štěstí je ještě silné slovo, spíš

radost. Díky cvičení se mi nepatrně zpevňují svaly. Asi se smějete, vím, že v mém případě viditelně o svalech nemůže být řeč. Ale já je cítím. Nejsou to už ty nepřijemně stažené nitky.

Řekla bych, že cvičení na moje přibírání nemá zásadní vliv. Myslíím to tak, že mě nijak nebrzdí. Možná bych bez něj přibrála o něco rychleji. Ale jsem si jistá, že bych v této fázi nemoci bez cvičení nebyla schopná pozřít potraviny, které jsem si začala dopřávat. Až si na ně zvyknu, půjde to samo. Zním se.

Poslední rok jsem fungovala jako automat, stroj. Nic (kromě jídla) jsem nečinila s radostí. Jak postupně nabírám, pociťuji i zdravou únavu. Je to nový, neznámý, ale příjemný pocit.

Srpen 2011, 32 let, 37 kg

Jdu na operaci. Konečně. Jak jsem se dosud strašně bála, teď se těším. Nemůžu se dočkat. Slibuji si od toho, že s boulí odejde i velká část mých problémů. Začnu nový život. V rádiu jsem celé prázdniny pracovala i o víkendech téměř bez jediného dne volna. Po operaci už se tam nevrátím. Údajně se moje pracovní místo ruší. Dál nepátrám. Každopádně jsem teď dost unavená a těším se, že v nemocnici vlastně strávím dovolenou a nechám o sebe pečovat. Prostředí je pěkné, krásný park, nic mi nebude chybět. Tímhle se chlácholím, abych se nestresovala.

Už při nástupu si připadám jako v hotelu. Všichni dávají najevo, že jim na nás záleží. Vyplňuji dotazník a sestra počítá moje BMI. Necelých 18. „To není zas tak strašné,“ spokojeně kroutí hlavou a uklidňuje mě.

Samozřejmě, že se stále bojím o život. Co když se neprobudím z narkózy? Co když mi selže srdce?? „Teď už si vás pohlídáme, nebojte,“ směje se anestezioložka na operačním sále. A já s klidem usínám. Víte, o čem se mi zdálo? Že si pochutnávám na chlebu s máslem. Fakt dobrota. „Tak ten si hezkou chvíli nedáte,“ směje

se primáří. A má pravdu. Z krku mi visí hadička, do žíly mi jde další hadička a třetí mi měla trčet z nosu. Hodně jsem musela přemlouvat doktora, aby mi v narkóze nezavedl sondu do žaludku. Myslím, že bych se udávila.

Prvních 24 hodin nesmím ani pít. Tak to jsou fakt muka. Pak mi podávají nutridrink. Piju ho téměř na jeden záťah. Představte si to – výživný nápoj na přibírání, který léta odmítám kvůli fóbii z jídla, teď hltavě polykám. A druhý dostanu za dvě hodiny. Ovšem nikdo mě nevaroval, že se musí pít po lžičkách, jinak mě prožene. Nu což, aspoň se často procházím na toaletu.

Další ráno dostanu k snídani piškoty s jogurtem. Jeeeeej, to je vám dobrota, i když si je musím nechat rozpustit na jazyku. Celý týden mám jíst mixovanou stravu. Bohužel v kombinaci s mým vegetariánstvím si asi kuchaři nevědí moc rady, a tak mám na talíři denně sladká jídla a hlavně nákypy. Ale protože nemůžu hýbat jazykem, mám s jídlem potíže. Tak je cedím přes zuby, zkouším různé figle, jak jídlo dostat do žaludku. Nic jiného mi nezbývá, mám totiž hlad. A to je dobře. Nemám po ruce pamlsky, a tak se učím jíst normální jídla a běžné porce. Zatímco ostatní jsou neustále přejedení a říkájí, jak je jídla moc, já bych jedla za dva. No jo, jsem vyhladovělá.

Hodně mi pomáhá Marek a Jitka. Denně za mnou chodí a nosí mi čerstvou mixovanou zeleninu, nastrouhanou okurku. Ta mi v nemocnici chybí. Navíc v parných dnech příjemně chladí. Jsou moc obětaví a já se cítím až trapně, že pro mě tolik dělají. Vážím si toho, mají svých starostí dost.

Operace dopadla dobře, rekonvalescence už s mírnými problémy. Žláza se totiž téměř dotýkala sliznice, která v jednom místě drobně praskla. Zahojila se, ale když jsem měla jít domů, něco neštimovalo. Rána se zanítila se, museli mi vymačkávat hnis a sliznici zašít. Pod jazykem mám tři stehy. Bolest strašná. Prý je dost pravděpodobné, že horší hojení způsobila i moje anorexie, způsob stravy a celého života. „Nejraději bych vás ještě nechal v nemocnici,“ říká starostlivě můj ošetřující lékař. Přesvědčila jsem ho, že budu poctivě brát antibiotika, ležet a chodit na kontroly. Nic jiného ani nemůžu. Je mi fakt zle.

Dopadlo to tak, že celý další měsíc musím jíst mixovanou stravu. Ani si nedovedete představit, na co všechno jazyk používáme. Sebemenší pohyb jazykem mi působí bolesti. A tak nemůžu cumlat ani svou oblíbenou čokoládu. Nejhorší je sníst suchý rohlík. To už je lepší vodou nacucaná zelenina, ta sklouzne do žaludku lépe.

Postupně stehy povolují a já už mám i svůj způsob, jak něco bezbolestně pozřít. Rohlíky namáčím do kafe, čokoládu si nechávám rozpustit na jazyku. Jablka a kedlubny krájím na tenké proužky a vycumlávám, případně je strouhám. Denně si vařím teplá jídla. I když je to jen rozmixovaná zelenina. Nicméně začínám opět mlsat a připravovat se na nové, náročnější zaměstnání a stavět se na vlastní nohy. Teď už se blíží lepší zítřky.

Zatímco já se zotavuji po operaci, maminka si užívá téměř dovolenkový pobyt v rehabilitačním zařízení. Doslova září štěstím. Zajistili jsme jí asistentku, která s ní tráví 24 hodin denně. Necelý měsíc s cvičebním programem. Krásná příroda, vynikající péče, denně návštěvy cukrárny... Máme radost, že je mamka chvilku šťastná.

Po návratu se však její stav rapidně zhoršuje. S hrůzou si všímám faktu, že jak jdu já nahoru, zlepšuji se, sílím a uzdravuji se z anorexie, maminka naopak výrazně klesá dolů, zhoršuje se. Je mi z toho strašně smutno. Vidím v tom až cosi magického. A tak mám téměř výčitky svědomí. Co se stane, až se uzdravím?! „Takhle nesmíš uvažovat, to je absurdní,“ varují mě přátelé.

Září 2011, 32 let, 37 kg

Nastupuji do nového zaměstnání, velkého vydavatelství. Očekávání se mísí se strachem, jak všechno zvládnu. Obstojím? Dokážu neustále vymýšlet neotřelá témata? Budu schopná sedět v open space? Doteď jsem znala jen menší kanceláře, malé skupiny lidí, najednou taková změna. Jaké budou kolegyně? Prakticky samé ženy. Zvládnu to? Budu mít dost ostré lokty? Nejsou potřeba. Brzy zjišťuji, že kolektiv je přátelský.

Výrazně náročnější práce pod tlakem je pro mě výzva a zkouška, ověření, jestli se skutečně uzdravuji. Ano, uzdravuji. Mám důkaz. Rychle přibírám. Hodně mě podporuje moje nejbližší kolegyně. Vždycky mě popíchne na pravém místě. Ve chvíli, kdy trochu usnu na vavřínech, přijde a mile si do mě lehce rýpne. Jindy pochválí a podpoří, když selhávám. Prostě vždycky vyčítí, co zrovna potřebuji. Já mám radost, že jí můžu ukázat, co jsem si přinesla k obědu. Její plácnutí do zad a věta: „Dobrý, vole“ na mě působí jako motor. Kdykoliv jí můžu hlásit, co jsem dokázala, že jsem zdolala další schůdek, udělala krok vpřed. Ona mě vždycky vyslechne, někdy mě bezvadně srazí k zemi a dá najevo, že kecám. Ale můžu se jí svěřit kdykoliv, s čímkoliv. Za to si jí vážím a často její nabídky využívám. „Díky, máááámo!“

Listopad 2011, 32 let, 39 kg

Čím dál častěji se mi daří jíst normální jídla a běžné porce. Mění se moje myšlení. Jsem stále pozitivnější. A to v přímé úměře s přibývajícími kilogramy. Přesto mám ještě docela velký nešvar. K večeři si obvykle stále připravuji zeleninu, do které si přidám například stogramové střívko tofu paštiky. Což o to, byla by to vhodná a zdravá večeře. Kdybych si k ní dala přílohu. Tu zatím ještě odmítám. Důvod? No, abych měla „prostor“ pro pozdní mlsání.

Já si vlastně tu přílohu stejně dopřeji a dám si ji. Ale až tak za hodinu a půl. V posteli u televize klidně schroupu dva rohlíky a nevadí mi to. Ale u večeře to nezvládám. „Nezvládám“ je silné slovo. Spíš dělám to, co je mi pohodlnější. Už to není panická hrůza, kterou jsem prožívala dřív. Není to pocit, že bych přílohu sníst nemohla. Mohla. A sním ji, když na to dojde, když budu mezi lidmi, když musím... Ale mám-li možnost volby, dám si ji radši až potom. Prostě si ji takhle lépe vychutnám. Víím, že tohle už je skutečně jen hloupý zvyk.

V posledních měsících se mi podařilo výrazně zvýšit porce, což se projevuje na mé váze. Čekám, kdy už mě přejdou ty noční hlady a chutě. Kdy už se jich konečně zbavím?! Ale ouha, ono je to naopak. Čím víc jím, tím mám větší hlad. A také menší schopnost ovládat své chutě a trápit se nejedením. Uvědomuji si, že takhle nějak asi fungují normální, zdraví lidé. Díky tomu si mnohem více dovolím a jídlo si nesrovnatelně lépe užívám. No a taky zvyšují dávky a dokonce přidávám jedno noční jídlo navíc.

Večeře: zelenina s tofu

Večerní mlsání: kolem 22. hodiny – slané tyčky, křupky, rohlíky, vánočka, sladké cereálie, čokoláda, moje oblíbené lentilky nebo cukroví...

Půlnoc: totéž (když si dám večer slané, v noci obvykle sladké a obráceně)

Kolem 2. hodiny: budí mě hlad, a tak si dám třetí dávku „čehosi“

Moje dávka je opět 100 g. Když nad tím teď uvažuji, znamená to, že během noci sním 300 g ne zrovna výživově hodnotných potravin. Dá se říci, že do sebe cpu prázdné kalorie. Když je zpětně spočítám, energeticky vydají za snídani, oběd a večeři.

Už mnohokrát jsem si ověřila, že jsem schopná jíst normálně. Teď zjišťuji, že noční vyjídání dělám z pohodlnosti, víc mě to baví a chutná. Nemůžu se nabažit pamlsků, které jsem si roky odpírala. A tak nevím, co do pusy dát dřív. Na čem si dřív pochutnat.

Co se kalorií týče, jsem už na dávce normálního člověka. Horší je, že jejich převážnou část do sebe hrnu v noci. Jím i přes den, ale velmi zdravě, racionálně a zřejmě málo. V noci to doháním „blbostmi“. V určité fázi léčby je to možná dobré, protože prostě potřebuji vykrmit. Ale teď už mě začíná děsit, že do sebe cpu převážně jedy. Měla bych se sebou něco udělat. Není to tak složité. Prostě

přeorganizovat život – noční kalorie z čokolády a sladkostí přesunout do denních hodin a nahradit je výživnějšími pokrmy. Zní to jednoduše, jen se k tomu rozhoupat.

Prosinec 2011, 32 let, 40 kg

Čekají mě smutné Vánoce. Maminčin stav se natolik zhoršil, že nemůže strávit svátky doma. S Markem se domlouváme, že u ní strávím Štědrý den a Boží hod, pak se vystřídáme, aby si nás užila co nejdéle.

Poprvé v životě nejsem o Vánocích doma. Vezu mamce dárky, balím i trochu cukroví... Má krásně vyzdobený pokoj, na nadílku nám zapůjčili i stromeček. Můžu být u ní až do večere, a tak se snažím odpoledne navodit štědrovečerní atmosféru a být pozitivní. Vtipkuji, ale uvnitř se cítím bídně. Hodně bídně. Zpívám koledy, občas si se mnou pobrukuje, ale dárky ji téměř nezajímají. Nedočkázu víc než ji hladit, objímat a držet za ruku. Však také to jediné jí dělá dobře. Víím, že musím být silná a vydržet. Nesmím se teď sesypat.

Maminka je už velmi nemocná, slabá a pokorná. Úplně jiný člověk, než kterého jsem znala v dětství. Je mi jí tak líto. Ovšem paradoxně teprve teď jsem schopná sama sebe uzdravovat. Proč tomu tak musí být? Proč když já se uzdravuji, maminka se zhoršuje? Proč, proč, proč?? Opět tolik otázek a žádná odpověď. Moc mě mrzí, že jsme nikdy neprožily zdravý vztah mezi matkou a dcerou. Přesto si troufám říci, že byl a je plný lásky.

Večer trávím sama v penzionku našich příbuzných. Teta mě zve na návštěvu. Chvilí s nimi posedím, jdeme spolu i na mši, ale vydržím sotva 20 minut. Potřebuji být sama. Jsem sama i na Silvestra. Celý týden jsem držela emoce na uzdě. Teď se dívám z okna, jak nad Prahou září jeden ohňostroj vedle druhého. Nádhera, smutek, bolest. Koukám na tu „spoušť“ a tečou mi slzy. Očistné slzy. Všechno se ze mě vyplavuje. Bude líp.

Leden 2012, 33 let, 40 kg

„Milí přátelé, s potěšením vám sděluji, že jsem právě přesáhla magickou hranici 40 kg,“ píšu SMS svým kamarádům. Nikdo, ani já, jsme dlouho nevěřili, že to dokážu. Hned na Nový rok mě však čeká zkouška, při které mi Marek s Jitkou nastavují nekompromisní zrcadlo. Jsem zvaná na novoroční oběd. Těším se, že jim předvedu, jak dobře jím, ale ouha. To, co pro mě znamená DOBRÉ, pro zdravé lidi znamená VELMI SLABÉ.

Ukážu to na příkladu: K obědu jsme měli hustou čočkovou polévku s bramborami. Dietní a na chuť výborné jídlo. K tomu salát s opraženými slunečnicovými semínky a s kukuřicí.

Můj pohled: *Těší mě, že dnes už jsem schopná sníst a pochutnat si na salátu, ve kterém jsou SEMÍNKA. Donedávna bych ho právě kvůli tučným semínkům nedala do úst. Nestačilo by mi vyjmout je a položit stranou. Nesnědla bych ani samotný salát, protože by se do něj ten tuk dostal také. Takhle nemocně jsem uvažovala ještě před rokem. I tak jich v salátu na mě bylo moc a nesnědla jsem je všechna, přesto uvnitř pociťuji páchu sama na sebe. Dokonce jsem si salát přidala. Čeho jsem se ale nedotkla, byla kukuřice.*

Jitka: Víím, že jsi říkala, že kukuřici nemáš ráda. Ale pořád vidím před očima tu hromádku, kterou jsi vyndala ze salátu. To bylo šílené.

Teprve teď s odstupem vnímám, že jsem se zachovala „nemocně“. Ono by mě těch pár zrníček nezabilo. A kukuřici jsem prostě nezvládla.

Únor 2012, 33 let, 41 kg

Vyzrávám na sebe. Během několika posledních měsíců se mi podařilo přibrat 6 kg. Jsem za to ráda, ale není zrovna příjemné, že musím povolovat pásek, že mě oblečení, které jsem běžně nosila, škrtí a táhne. Víím, že jiná možnost není, a tak měním šatník. Kupuji si kalhoty, které mají v pase tkaničky, a halenky, jež padají z ramen, přitom zakrývají břicho. Pomáhá mi to a já se raduji, že jsem přelstila sama sebe. Pravidelně chodím na obědy. A to i když mám čas a můžu si doma uvařit. Víím, že asi zbytečně utrácím. Je to ale zbytečnost? Pro mě ne. Naopak, důležitý krok. Na talíř totiž dostanu běžnou obědovou porci, kterou sním. Víím, že doma bych podvědomě jídlo ještě asi nějak ošidila. Nandala bych si ho možná méně, dala bych více zeleniny a pravděpodobně bych šetřila i olejem. Je to otázka zvyku. A já byla na tohle zvyklá dvacet let.

Poznávám, že se začínám uzdravovat. Nejen tělo, ale i duše. Zatímco v minulosti bych nebyla schopná pozřít víc jídla než lidé okolo mě, teď to neřeším. Že kolegyně za celý den nedá do pusy ani sousto? No a? Její věc. Neřeším to. Já si klidně dám pořádný oběd. To je pro mě obrovský pokrok.

Postupně s přibývajícimi kily se mi mění myšlení a vnímání těla. Nevzpírám se mu, ale přijímám ho a všímám si toho pěkného. Už nejsem jen samá kost, občas narazím i na oblý tvar. To, co mě dříve děšilo, mně nyní dělá radost. Těší mě uznalé pohledy lidí, kteří se na mě hezky usmějí.

Začínám se dávat dohromady i po fyzické stránce. Mám co dohánět. Chodím na akupunkturu, reflexní terapii, doplňuji vitamíny, cvičím hormonální jógu, abych se zotavila a zase se ze mě stala žena se vším všudy. A rozmazluji se.

Březen 2012, 33 let, 42 kg

Lidé mě nepoznávají. Chválí mě a už je mi to příjemné. Měla jsem se po roce setkat s mamčinou kamarádkou. Hezkou chvíli kolem mě kroužila, než si uvědomila, že jsem to já. Musela jsem se smát.

Martina: Zase jsme se dlouho neviděly a domluvily se na oběd. Tolik jsem se bála, že to bude stejné jako pokaždé. Že říkáš, že tě nepoznám, přitom budeš vypadat hůř a nebudeš jíst. Tolik se mi ulevilo. Mám takovou radost!

10. dubna 2012, 33 let, 42 kg

Zlomové datum. Jako vždycky, i dnes mě budí hlad. Pochutnávám si. Hned ráno ale pokračuji. Vnímám, že cesta z bludného kruhu, kdy převážnou většinu stravy konzumuji v noci, je, jen když překonám starý zlozvyk a najím se i ráno. Každé ráno!! Za všech okolností. Dlouho jsem se neodvažovala to zkusit, risknout. Teď už ano.

Duben 2012

Vydržela jsem. I když v noci stále mlsám, nebráním se tomu. Baví mě to, užívám si to a nic si nevyčítám. Jsem trpělivá a vím, že se všechno časem upraví. Navíc se tělo samo ve dne přihlásí, že chce jíst. Podařilo se! Baví mě jíst. Začíná mě také bavit život. Ano, baví mě žít. Už dokážu myslet i na jiné věci než na jídlo, protože si ho dopřávám. Není to pro mě tak vzácný obřad, na který se celý den připravuji. Stává se běžnou, příjemnou součástí života, která dělá dobře mému tělu i mojí duši.

21. dubna 2012

Půl jedné v noci. Jdu spát. Celý večer píšu, a tak jsem plná vzpomínek, silných emocí. Nemůžu usnout. Ten pocit znám. Mám ho téměř denně už několik let. Víím, co mě zklidní. Sladké. Místo čokolády si v poslední době dávám čokoládový jogurt. Ale velké rodinné balení. Jednak mám teď hodně často chuť na kysané mléčné výrobky, jednak mi přeci jen dodá víc živin než čokoláda nebo oplatky. Obvykle zabírá. Tentokrát nestačí. Musím si dát ještě tu čokoládu. Neustála jsem své chutě a hřeším. Mám trochu výčitky svědomí, že dělám zase něco, co není normální, ale zvládám to. Ono to zase přejde. Stále ještě potřebuji přibrat. A je mi dobře. Usínám.

Ráno se probouzím hladová. Tělo si říká o chleba se sýrem. Hlava, která vzpomíná na to, jak vládla tělu dříve, oponuje: „V noci jsi hodně hřešila, měla bys snídani vynechat...“ Ne, nesmím dát anorexii zase šanci. Tohle jsem dělala dřív a žila v nepříjemném koloběhu, ze kterého pak nebyla cesta ven. V noci jídlo, pak odpírání, proto další noční hlad. Tentokrát to neudělám. Pere se to ve mně. Ale poslouchám, co potřebuje tělo. Jdu dál a dívám se dopředu. Co bylo v noci, to bylo. Je to za mnou. Teď budu jíst. „Tak si dej alespoň jen jogurt,“ našeptává mi zase hlava. Na co mám chuť a hlad? Ptám se svého těla. Žádný jogurt. Pořádný kus CHLEBA SE SÝREM. Je to jasné. Tentokrát jsem vyhrála.

Blíží se oběd. „Měla bys ho ošidit, když jsi v noci hřešila a ráno se vydatně nasnídala,“ zkouší to na mě zase moje hlava. Opět vyhrávám. Co říká tělo? „Nasnídala jsem se úplně normálně. A teď mám hlad!“ A tak ho poslouchám.

Krásné, slunečné odpoledne. Odcházím z restaurace. Procházím kolem cukrárny. Voní z ní zmrzlina. „Já mám takovou chuť na zmrzlinu nebo nanuka,“ hlásí se tělo. „To nejde. Vždyť jsou dvě odpoledne a v tuto dobu nikdy nemlsáš. Navíc jsi to přehnala v noci. Neměla bys!“ varuje mě hlava. „Chceš se uzdravit? Tak poslechni mě a dej si zmrzlinu. Teď hned! Nebo se z toho zatraceného kruhu nevymotáš, doprčic!!!“ začíná se rozčilovat tělo.

Pocity se ve mně neustále míchají. Vítězí tělo a rozum. Kupuji si nanuka. Jsou tři odpoledne. V tuhle dobu nikdy nejím. Dnes ano. Navíc zjišťuji podstatnou věc. Dříve, když jsem si dovolila požít mražený krém, dopřála jsem si pouze ten, pro který jsem se rozhodla už předem. Když ho neměli, smůla. Dnes je všechno jinak. V prodejně mají omezený sortiment. Beru ten, na který mám v tu chvíli chuť. Plný smetany a čokolády. Dříve nemyslitelné. Dnes mi to už nevadí. Poslouchám své tělo. Překonávám svou hlavu. Mám radost.

Slast. Nádherný pocit. Skutečně si pochutnávám. I když je teprve odpoledne. Sice ještě pár hodin poté myslím na to, co jsem udělala, ale nejsou to nijak velké výčitky. Jen o tom přemýšlím. Prostě starý zvyk, kterého se brzy zbavím. Víím, že to přejde. Bála jsem se, co to se mnou udělá. Jestli nebudu jako v minulosti rozháraná a nebudu mít pocity, že musím jídlo vyhnat z těla. Nemám. Je mi dobře. Užívám si nové, zdravější pocity.

Zvládla jsem to. Je to, jako když stojíte na skokanském můstku a bojíte se skočit z výšky do bazénu. Poprvé vám dlouho trvá, než se rozhodnete. Mnohokrát utečete a vzdáte to. Dnes jsem to nevzdala. Skočila jsem. A bylo to prima. Když dopadnete do vody, cítíte euforii. A máte chuť skočit znovu. Podruhé se ještě bojíte, ale vííte, do čeho jdete. Potřetí už je to v pohodě. A pak už skáчете naprosto běžně. Takhle se to má po celou dobu i s mojí anorexií. Víím, že když jsem překonala tak velkou překážku, zítra už ji zvládnou lépe. A pozítří si koupím nanuka bez přemýšlení. Těším se.

Mám velkou radost a potřebuji se o ni podělit. Pochlubit se. Ale nemůžu. Každého moje výlevy už unavují. Nemohu je obtěžovat. Přeci to dělám pro sebe. Musím to zvládnout sama.

Stríčky, které se mi vybavují:

> Mám-li být zcela upřímná, občas se nějaká ta výčitka objeví. Ale už mě neovládá. Nedám jí šanci. Jídlo, které sním, někdy mívám ještě nějakou dobu v hlavě. Ale už ho JÍM. Všechno. Myslenky se ještě sem tam vracejí, ale už jim nepodléhám. No tak tam jsou. Bóže. Dívám se na ně s odstupem a ony slábnou. Jsem ve fázi upevňování zdravých

návyků, a tak není divu, že mě někdy přepadnou staré zvyky. Jejich interval se ovšem výrazně prodlužuje. Upevňování může trvat dny, týdny, měsíce i roky. Teď nevím, za jak dlouho se s nimi vypořádám. Ale vím, že zatímco dříve ovládaly ony mne, teď ovládám já je. Zásadní změna.

> Před třemi a půl lety jsem se rozhodla, že jablka nahradím normální stravou. Tři roky jsem tápala, urputně se snažila. Konečně se mi to podařilo. Ano, troufám si říci, že se mi podařilo jablka nahradit normální, plnohodnotnou stravou. Zatímco v minulosti jsem denně snědla třeba tři kila jablek, teď si jablko dám jedno, často si na něj i celý týden nevzpomenu. Ani to nebolí. Je to příjemné. Ale že to trvalo!

> Přeprogramovala jsem svoje myšlení, mozek, hlavu. Přistihuji se, že na hubené dívky sice ještě koukám poněkud konsternovaně, ale už se s nimi neporovnávám. Já jsem já. A je mi tak dobře. Čím dál lépe. Dokonce se mi ty vychrtlé holky už nelíbí.

> Dříve bych se zalekla každého nabytého deka. Teď ne. Víím, že některé své budoucí plnější tvary zatím nepřijmu, ale smírím se s nimi. I to je krok dopředu.

> Žjišťuji, že není čeho se bát. Jsem, jaká jsem. No a co?! Nově poznaná volnost se mi líbí. Už nemusím myslet na to, jak si zrovna dnes dovolím vychutnávat jídlo. Já si ho už totiž vychutnávám každý den. A to minimálně pětkrát, plus ještě v noci.

> Už se nestydím obléknout si triko s krátkým rukávem nebo sukni. Nečouhají z ní jen kosti a kachetické tělo. Lidé se už neotáčejí se zděšením v očích. Nemají posměšné poznámky. Dokonce mě občas nějaký muž pochválí. Je to hezké.

> *V zrcadle se začínám vnímat taková, jaká jsem. A tu dívku s kulatým obličejem začínám mít ráda. Obličej je čím dál kulatější, křivky zaoblenější, tělo ženštější. Obaluji se. Úlek? A víte, že ne? Je mi příjemné, že když si sednu, neposadím se na kosti, ale na svaly. Konečně nejsem otláčena. Teprve teď vidím, že by to chtělo ještě trochu přidat. Ale vím, že už to zvládnou. Mám dostatečně silný hnací motor – hezký život. Těším se na každý nový den, nové chutě, nové pocity. Už se jich nelekám, užívám si je. A začínám se líbit sama sobě taková, jaká skutečně jsem.*

> *Ještě jedna vzpomínka. Když jsem v posledních letech zašla do restaurace a donesli mi jídlo, které mi nevyhovovalo, trpěla jsem. Věděla jsem, že další pokrm si zase dlouho nedám, nedovolím si to. A tak jsem těžko nesla, když jsem si na jídle nepochutnala nebo si ho kvůli vysoké kalorické hodnotě odepřela. Bylo to šílené. Tohle dávno opadlo. Jestliže mi něco nechutná, tak si za chvíli dopřeji něco jiného, vždyť se nic neděje. A po obědě přijde svačina, pak večere, snídaně... Tolik dobrého jídla! Ne jen jednou denně jako dřív.*

MĚ VÁM TAK BAVÍ JÍST!

26. dubna 2012

Dnes mám dovolenou a odjíždím na víkendový relaxační pobyt. Probouzím se a hned ráno cítím, že je něco jinak. Jsem spokojená. Prožívám naprostý vnitřní klid, bez jakéhokoliv pnutí. Těším se. Tenhle pocit skutečného těšení jsem téměř zapomněla. Jsem tak svobodná! Uvědomuji si, že veškeré moje vynaložené úsilí mělo smysl. Osvobodila jsem se a svoboda se začíná pomalinku ukotvovat.

Reakce na sebe nenechá dlouho čekat a mě jen utvrzuje v přesvědčení. Sedím ve vlaku a mířím do Boskovic. V Pardubicích přistupuje muž, ze kterého září cosi nepopsatelného. Není to typický hezoun, ale v očích má jiskru, která mě silně přitahuje. Vypravují se

mi pocity, o kterých jsem si netroufala věřit, že je ještě někdy prožiji. Najednou je pro ně v mém srdci místo. Ten neznámý muž mě prostě „dostal“. Nezářím na něj, ale vím o něm. A cítím, že i on o mně ví. Je mi tak dobře. Venku nádherné, téměř letní počasí. A tak stojím u okna a nasávám vůni přírody, usmívám se na rozkvetlé stromy a louky a nechávám se ovívat větrem.

Ústí nad Orlicí. Kupé se vylidňuje. Nakonec se zvedá i „pan božský“. Postaví se vedle mě a promluví: „Slečno, já si nemůžu pomoci, ale cítím, že vám musím dát pusu!“ Vyrzil mi dech. Tohle nečekám. Nejsem schopná přemýšlet, a tak nedokážu odpovědět nic jiného než banální větu: „A čím to?“ Přitom se potěšeně usmívám. „Já vůbec nevím, ale prostě musím. Mohu?“ Bože! Kdyby mi to řekl kdokoliv jiný, budu si myslet, že je úchylný. Ale tenhle muž na mě působí jako magnet. „Proč ne?“ odpovídám a směji se.

Políbí mě na tvář, poděkuje, rozloučíme se a ON odchází. Jsem úplně zkamenělá. Mám chuť na něj zavolat, ať mi dá telefonní číslo. Ale není čas. On stojí na perónu, vlak se rozjíždí. Zamáváme si a mně po něm zbude „jen“ nádherný pocit. Víím, že tohoto muže ze svého srdce nevymažu! Díky němu jsem prožila nejromantičtější den ve svém životě.

Mnohokrát ti děkuji, milý neznámý. Probudil jsi ve mně pocity, o kterých jsem netušila, že je ještě v sobě mám. A ukázal jsi mi to, co znám jako teorii – že nezáleží na tom, jak vypadám, ale co cítím a vyznařuji. Ty jsi vnímal, že skutečně zářím. A ohromně jsi mě podpořil. Ani nevíš, jak jsi mi pomohl v mém procesu osvobodování se. Teď už jídlo a vše kolem něj skutečně neřeším. Vnímám, že tohle je důležitější. Tohle je život. DĚKUJI!!!

28. dubna 2012

Nádherný pocit trvá a já jdu mílovými kroky za skutečnou svobodou. Zatímco ještě minulý týden mě občas pronásledovaly myšlenky na to, co jsem snědla, odteď vůbec. Už delší dobu se snažím nepočítat, nevážit, neměřit porce. Najednou zažívám volnost jako v dětství. Dokonce jsem si i bezmyšlenkovitě přidala. Nevídané. Jsem šťastná.

Konec dubna 2012

Mám další zajímavý poznatek, který mi udělal radost. I když už delší dobu jím a nemusím sama se sebou bojovat, mám-li možnost volby, vybírám si méně kalorický pokrm. I za cenu toho, že není tak chutný. Je to starý zvyk. Dnes se něco zlomilo. Objednávám si vydatnější jídlo, protože na něj mám prostě chuť. Kdyby se mi to stalo před časem, vyčítala bych si to. Teď se usmívám a jsem uvolněná. A hlavně – není to jen ojedinělý zážitek, už se to stává stále častěji. Další zlozvyk snad zažehnán!

1. května 2012

Jsem svobodnější a svobodnější. Troufám si říci, že jsem opravdu už jen krůček od uzdravení. Situace velmi podobná té z 21. dubna. Měla jsem lehčí oběd (ne kvůli nemoci, ale prostě jsem nestíhala a jedla v poklusu), což se velmi rychle projevilo. Večer mě přepadá známý hlad. A tak jím, v noci mlsám víc než jindy, přesto se ve dvě v noci budím nepřekonatelným hladem. Ráda bych to vydržela do rána, ale nejde to. No nic, jdu vyrabovat kuchyňskou skříň.

Tentokrát ale už nemusím vůbec bojovat s výčitkami svědomí. Vnímám své tělo úplně jinak. Dopřávám mu to nejlepší, o co si v tu chvíli řeklo. S tím usínám a po delší době spím jako dřevo až do rána. A hned mě to táhne do kuchyně. Čekám na známé výčitky.

Kde jsou?! Pryč! Jsem naprosto volná, svobodná. S chutí si připravuji snídani. Tohle je důkaz mého uzdravování. Usadil se ve mně ten krásný pocit svobody.

Podobně je tomu o pár dnů později, kdy i po svém tradičním večerním hodování dostanu nad ránem hlad, nebo možná jen chuť na perník s marmeládou, který mám ve skříni. Jedno balení má asi 60 g. Dříve bych si vzala dva, přičemž kousek bych odkrojila, abych snědla přesně 100 g, svou obvyklou porci. Ani o gram více, ani o gram méně. Skutečně ani méně, protože by byla škoda nevyužít to, co jsem si povolila. Vždy mě stresovala i menší porce. A to z důvodu, že budu mít hlad, ale nic jiného už si nedovolím sníst.

Vzhledem k tomu, že bych si ho dopřála takhle nad ránem, znamenalo by to, že už nebudu snídat, případně ani obědvat. Přeci jsem si dopřála PERNÍÍÍÍK. Ale to bylo dříve. Dnes ne. Přemýšlím, jak by se zachoval zdravý člověk. Vzal by si jedno balení a ráno by si dal snídani. A tak jdu do kuchyně a skutečně sním „jen“ jedno balení. Zrovna moc mě nezasytí, nicméně jsem schopná znovu usnout.

Ráno si hned po probuzení mažu housku s máslem, na to plátky mozarely a šunku. V čem je rozdíl? Vypadá to jako maličkost, ale pro moje myšlení je zásadní. Noční perník nyní nepovažuji za plnohodnotné jídlo, ale pouze za malou, lehkou svačinku. Konečně rozumný pohled. To je ta změna k lepšímu. Ne to, jestli do sebe dostanu o 40 g kalorií více či méně. Mám radost, že jsem svému tělu dopřála, o co si řeklo.

Střípek, který se mi vybavuje:

> Pozoruji na sobě velkou změnu. Když sním víc jídla, než jsem zvyklá, nebo cosi kaloričtějšího, neřeším to. Konečně to neřeším. Prostě konzumuji jídlo a ne určitý počet kalorií, jak tomu bylo dosud. Už nepozoruji, jestli je dnešní oběd tučnější než včerejší. A když se mi to stane, nic to se mnou nedělá. V minulosti bych si ubrala na večeři, případně by následoval druhý den půst. Teď ne, jedu dál a těším se na další porci.

Když mě náhodou přepadne nějaká „vyčítající“ myšlenka, lehce ji zažehnám tím, že se zeptám sama sebe: „Chceš žít normálně, svobodně, CHCEŠ MÍT DĚTI??? TAK MAKEJ!!!“ Zabírá to.

Uvědomila jsem si zásadní skutečnost v mé nemoci a uzdravování. STRACH! Ano, neustálý strach. Já se bojím svých nejbližších. To, co jsem v dětství cítila vůči mamce – strach a obava, abych naplnila její představy –, mě teď sužují u nejbližší rodiny. Zásah, trefa! Došlo mi, že se celý život snažím naplnit něčí představy (což je typické pro lidi, kteří podlehnou anorexii). Bohužel je ale nikdy nenaplním. Nedaří se mi to, byť se snažím sebevíc. Prostě to nejde, uvnitř jsem jiná, než se ode mě alespoň podle mého mínění očekává. Jsou to moje zkreslené představy. Tito lidé mě přeci mají rádi takovou, jaká jsem. Já se však bojím, že v jejich očích selhávám.

Můj život tak ovládají nároky ostatních. Já se snažím vyhovět, podřídit, ale není to znát, protože to nejde ze mě. Neuvědomuji si, že to ode mě nikdo ani neočekává, je to pouze a jen můj pocit. Je na mně patrný můj vnitřní boj, rozháranost, chaos, nejistota. Potom se ale nemohu divit, že se ke mně chovají jako k rozhárané, chaotické a nejisté holce. Já to vnímám, což mě zase sráží níž a působím o to více nejistě. A tak se pohybuji v začarovaném kruhu.

Celá ta léta jsem věděla, jak je moje nemoc vysává. A bála jsem se každého setkání, toho, že jim svou přítomností budu kazit den. A tak jsem se jim vlastně i vyhýbala. Takhle žiji řadu let, prakticky celý život. Teď jsem to pojmenovala. Díky tomu jsem ze sebe shodila obrovský balvan.

5. května 2012

Dnes jsem si dala maso. To je pro mě naprosto neskutečné. Já, která jsem si myslela, že maso už nikdy nevložím do úst, jsem ho snědla bez jakýchkoliv výčitek. Dvanáct let jsem byla zapřisáhlá vegetariánka z přesvědčení. Nechci ubližovat zvířatům a skutečně je mi

to „proti srsti“. Ale v poslední době, jak sílím, nabírám na váze a tvoří se mi svaly, mění se moje tělo a také moje chuť. Několik týdnů jsem bojovala sama se sebou a svým svědomím. Ovládá mě velká chuť na pečené kuře – mimochodem moje nejoblíbenější jídlo z dětství – a na ryby. Uvědomila jsem si však, že i když jsem maso nejedla, neudělalo to ze mě lepšího člověka. Možná jsem zachránila pár živých tvorů, ale svou anorexií jsem ublížila těm nejbližším. A tak jsem si dnes pochutnala na kuřeti. Zase jsem se vrátila do toho krásného dětství, kdy jsem ho byla schopná sníst klidně celou půlku. Udělala jsem další krok k uvolnění své mysli. Netvrším, že se teď začnu cpát masem horem dolem. To ani nechci. Ale když mě přepadne tak velká chuť, občas si ho dopřeji. A teď si jdu k večeři dát chleba se šunkou. Bez výčitek.

8. května 2012

Sedím v restauraci a čekám na oběd. Jsem trochu nervózní. Mám čas, a tak vnímám své pocity. Sama sebe se ptám, co mě znepokojuje, vždyť mám volno, nic nemusím. A hned mi přichází odpověď. Můj neklid nemá žádný konkrétní základ. Je to opět zvyk. Řadu let jsem byla zvyklá se bát toho, jestli mi v restauraci skutečně přinesou jídlo, které jsem si objednala. Nebude v něm náhodou moc tuku nebo kousek masa? A bude obsahovat dost zeleniny? Dnes mám stejný pocit, ale uvědomuji si, že nemám důvod. Vždyť je mi to jedno. Tuk ani maso nevadí. Naopak, pokrmy zakápnuté olivovým olejem si vychutnávám. Sama pro sebe se usmívám a těším se, jaké překvapení mě čeká na talíři. Dřívější děs se mění v pozitivum. Je to moc fajn. Příjemná svoboda.

Střípky, které se mi vybavují:

> Nemůžu se nabažit nového jídla. A tak nevím, co jíst dřív, mám tendenci sníst všechno najednou. Ale učím se – vím, že si to můžu rozdělit a nemusím čekat celý den, než si něco dovolím sníst. Co si

nedám večer, dopřeju si hned ráno, něco v poledne, prostě nemusím své pochoutky mlsat najednou.

> Už nemám potřebu svěřovat se, co jsem snědla. Jídlo se stává příjemnou součástí dne a já si ho užívám sama. Nemusím to nikomu sdělovat. Konečně. Ráno po snídani se těším na oběd. Žrovna tak jako v dětství. Úplně se mi vybavují stejné pocity. Neplánuji, co si k obědu dovolím, ale těším se, čím mě překvapí. Ráda si nechám předložit, co v restauraci uvařili. Jím, na co právě dostanu chuť, a ne to, na co se připravím. Jsem tak svobodná a volná!

> „Skvělé, skvělé, skvělé, jednička se třemi hvězdičkami,“ vykřikuje kolegyně, když vidí mou porci lososa. A já debužíruji. Ještě před rokem by mě její poznámka vylekala a zastavila. Teď mě naopak popohání vpřed. To, co mě 20 let děsilo, mi teď činí radost – pochvala, že jsem se zlepšila.

> Jím, abych se zasytila, ne proto, abych mohla večer mlsat. To je ta nejdůležitější změna.

> Říká se, že anorektičky jsou schopny denně vyžvýkat i dva balíčky žvýkaček. Mají je místo jídla na zahánění hladu. Vzpomínám si, že u mě to bylo trochu jinak. Taky jsem žvýkala, ale opět přesně odměřený počet. Dovolila jsem si vzít dvě žvýkačky po snídani a měla jsem je celý den. I když byly bez cukru, měla jsem strach z kalorií navíc. Žvýkám ráda i teď, ale je mi jedno, jestli je žvýkačka s cukrem nebo bez, jestli si ji dám večer nebo ráno mě taky nijak netankuje. A kolik jich sním? Podle chuti.

Teta Jára: Dlouho jsem tě neviděla, ale už když s tebou hovořím po telefonu, je to úplně jiné. Mluvíš jako normální člověk, dříve jsi mlčela, nebo reagovala slabě, divně.

V posledních dnech mám pocit, že už to chci co nejrychleji dotáhnout do zdárného konce. Víím, že abych mohla fungovat jako žena se vším všudy, musím ještě 5 kg přibrat. Každá to máme holt jinak. Cítím v sobě změny, a tak najednou chci ta kila nabrat rychle. Jak se to blíží, je větší i moje odhodlání. Teď už si dokonce po dvaceti letech dokážu ze své postavy dělat legraci. A začínám ji mít ráda. Dělá mi dobře, když se za mnou otáčejí muži a hezky se usmějí. To jsem pár let nezažila.

MUDr. Veronika Cardová: Za dobu mojí dvacetileté kariéry jste teprve druhý člověk, který se z tak extrémně nebezpečné podvážky dostal sám. Měla jsem dívku, která přibrala poté, co jsem jí slíbila, že jí dám doporučení na vysokou školu.

Já jsem to udělala sama pro sebe. Jen a pouze kvůli sobě! Z vlastní vůle, z vlastního přesvědčení. Protože chci normálně žít. Ale fakt ŽÍT! Proto jsem (zatím) dokázala přibrat 10 kg a mířím dál. Jsem na začátku nové cesty.

Červen 2012

Jako každý rok, i letos odjíždím na víkendové setkání „esoteriků“. Pravidelně se scházíme v Českém ráji a prožíváme skutečně tři rajské dny. Šedesát lidí, s některými jsme se spřátelili, s jinými jsme se tolik nesblížili, přesto u všech vnímám souznění.

Tentokrát jsem zažila dvojitou dávku citu. Jakmile jsem vystoupila z auta, spatřila jsem sedět na lavičce Ivetu a Jitku. Rok jsme se neviděly. Obě zůstaly jako přikované a chvíli jen s údivem zíraly. Pak se ke mně rozeběhly a začaly jsme se objímat. Obě měly slzy v očích. A já taky.

Iveta: Známe se několik let. I když „známe“ je silné slovo. Prostě jsem vnímala, že tam někde jsi. Když jsem tě naposledy potkala, lekla jsem se. Připadala jsi mi extrémně hubená,

zapadlá, nevýrazná až šedá, pod bradou velkou bouli. Myslela jsem, že jsi nemocná, ale netroufla jsem se zeptat. Vždyť jsi byla jenom „nějaká známá“. Tentokrát to bylo silnější než já. Z auta vystoupila úplně jiná osobka plná světla, záře. Popravdě, nevěděla jsem v první chvíli, jak reagovat, co říct. I slzy v očích se mi objevily. Přišlo mi to hloupé, ale jinak to nešlo. Míšo, držím ti moc palce. Jsi pro mě velké sluníčko.

Jitka: Když jsi vylezla z auta, nebyla jsem schopná slova. V duchu jsem si říkala, panebože, ta je krásná. Děkuju, že se dala dohromady. Utíkala jsem k tobě a chtělo se mi tak brečet, protože to jsi skutečně TY. Vrátila ses nám. Před rokem, dvěma lety jsem o tebe měla hrozný strach. Byla jsi človíček, který vzdává život, ztrácí se. Jen jsem si říkala, jak dlouho tady s námi ještě budeš. Teď jsem tě prostě musela obejmout, jsi nádherná.

Taky jsem skoro brečela. K pláči mě dohnalo Ivetino přijetí a objetí. S Jitkou jsem byla v kontaktu alespoň po telefonu, ale Ivetu jsem do té doby moc neznala, nijak zvlášť jsme si nepovídaly, proto mě tohle nádherné gesto šíleně překvapilo a dojalo. Víte, byl to tak krásný pocit. Téměř cizí člověk mi dal najevo, že mu stojím za to, aby byl kvůli mně dojatý. Vždyť jsem jí mohla být lhostejná. Já jsem prostě něco takového nikdy nezažila. Díky, Ivetko, moc to pro mě znamená.

Happyend???

Troufám si říct, že jsem se z toho hrozného srabu dostala. I když se stále pohybuji na hraně. Musím našlapovat velice opatrně, abych neskouzla vedle. Ale ta hrana je stále širší. Zatímco nedávno byla široká jako moje chodidlo, teď se na ni vejdou obě nohy. A brzy se budu moct na té hraně rozmáchnout, už to nebude jen hrana, už

budu mít kolem sebe pevnější prostor, základ nového života. Myslíím, že mám dobře našlápnuto.

Anorexie mi ukázala, že mám v sobě ohromnou sílu. Naučila mě trpělivosti, naučila mě vážit si svobody a já věřím, že teď už se k ní dopracuji. Tahle knížka je pro mě jakési zrcadlo. Tu a tam ji otevřu, abych si uvědomila, kdy a v kterých situacích se vracím do zajetých kolejí a starých návyků. Víím, že mám resty, na kterých potřebuji zapracovat. Mám-li volbu, raději si zákusek odepřu odpoledne a vychutnám si ho večer u televize. Pokud mám v práci frmol a stres, tak jídlo odbydu, protože by mi bylo líto, že si ho nevychutnám. Když jdu na oběd s někým, kdo se mnou prožíval anorektické období, mám pocit, že mě kontroluje, jestli skutečně jím. Jestli si objednávám jídlo, které je v jeho očích vhodné, případně jestli ho je dost. A když už nemůžu, přemýšlím, jak na mě bude pohlížet, když něco nechám na talíři. Tohoto pocitu se teď snažím zbavit a být sama sebou. Dělán to totiž pro sebe. A kdybych selhávala, bylo by to na mě fyzicky vidět. Na druhou stranu moji nejbližší kolem mě nyní našlapují, jako bych byla z porcelánu. A toho si velmi cením. Nejdůležitější pro mě teď však bude zbavit se pocitu, že mám naplňovat představy svého okolí. Právě tenhle omyl mě asi dostal do anorexie.

Tímto končím těžkou kapitolu svého života a už se k ní nechci vracet. Sáhla jsem si na dno, poznala, jaké to je být vychrtlá na kost, i to, že mi to žádné štěstí nepřineslo. Už je to za mnou.

Začínám být šťastná, opravdu se objevují i pocity štěstí jako v dětství. Je mi mezi vámi dobře, užívám si života, rozmazluji se. Každého nového dne, nového zážitku si vážím. Víím totiž, co to je, když na vás sáhne smrt. Věřím, že teď už bude všechno jen a jen lepší. Našla jsem novou cestu.

Jediné, co je mi líto, že moji milí rodiče se mnou nemohou naplno prožívat moji radost a úspěchy. Mamince při každé návštěvě vyprávím, co se mi podařilo. Přestože nepromluví, cítím, že mě vnímá. Mami, mám tě moc ráda. Ať už se mezi námi stalo cokoliv, i když

jsem se tě občas bála, vždycky, vždycky jsem tě milovala. Tebe, tati, taky. Nikdy ses moc neprojevoval, bylo těžší k tobě najít cestu, ale když už jsem ji našla, byla vždy prozářena tou nejčistší láskou. A vím, že i teď na mě tam shůry dohlížíš.

DOSLOV

Zcela jsem se vám otevřela. Víím, že strašně riskuji. Buď mě zavrhnete, nebo mě přijmete i s tím, co jsem prožila. To už je na vás.

Poprala jsem se s následky anorexie. Lékaři by řekli, že jsem zdravá. Zvládla jsem to, změnila jsem způsob myšlení, přibrala jsem, začala jsem jíst. Ale stále hledám konkrétní příčinu své nemoci. Mám dojem, že tou hlavní příčinou byla moje snaha splnit představy lidí kolem mě. Ale zdaleka nebyla jediná. Mám spoustu dalších otázek. Proč jsem nepřijala sama sebe? Proč jsem nechtěla dospět? Proč mi dělalo dobře, že jsem takový drobek, kterého každý lituje? Proč jsem neustála hádky rodičů? Proč jsem se nedokázala postavit mamce? Proč jsem se vzchopila, teprve když mamka vážně onemocněla? Jsou to samá proč a já na ně hledám odpověď.

Postupně odbourávám staré, zkostnatělé zvyky, které jsou pořádné potvory a dovedou člověka hodně potrápít a zaneřádit. Momentálně se cítím podobně, asi jako když vám sroste zlomená noha a sundají vám sádku. Kost je srostlá, zdravá, ale občas bolí. Musíte ji rehabilitovat, procvičovat a pomaloučku zvyšovat zátěž. A tak je to i se mnou. Jsem zdravá, nic mi vlastně nechybí, ale musím stále trénovat nové návyky. Pomalu, ne silou, aby zase něco neprasklo. Musím postupně procvičovat citlivá místa. Hlavně se nezastavit, neotočit se zpátky a nerozeběhnout se do toho starého, známého, pohodlného, ale vražedného způsobu života. Jít dál, dopředu.

Učím se, co je pro ostatní běžné. Pro mě je to zcela nové, hezké. Učím se mít ráda sama sebe, věřit si, být tak trochu (v dobrém slova smyslu) sobec a vychutnávat si každý nový zážitek. A řeknu vám, ten život je fajn. Držte mi pěsti.

O AUTORCE

Narodila jsem se 6. ledna 1979 v Chrudimi a na Chrudimsku jsem prožila celé dětství. Odjakživa mě to táhlo k divadlu. Přestože jsem herectví vystudovala, na prknech, která znamenají svět, jsem nezakotvila. Osud mě zavál k rozhlasovému mikrofonu, do televize i do denního tisku a ženských časopisů. Momentálně působím jako redaktorka v magazínu Blesk zdraví a k tomu si občas napíšu nějaký fejeton. Ještě donedávna by mě však ani nenapadlo uvažovat o tom, že bych snad mohla napsat knihu. Až v únoru 2012 mě přepadlo tak silné nutkání vypsát se ze všeho trápení, které mně připravila anorexie, že jsem sedla a nemohla přestat. Za tři měsíce byl text na papíře a za dalšího třičtvrtě roku byla na světě knížka, kterou teď držíte v rukou. Moc bych si přála, aby vám přinesla štěstí, úlevu a pomocnou ruku. Budete-li chtít, můžete mi napsat na e-mail: uzjetozamnou@seznam.cz.

S láskou

Handwritten signature of Michaela Jandoušková in cursive script.

Michala Jendruchová
UŽ JETO ZA MNOU
Osobní zpověď
(bývalé?) anorektičky
ANOREXIE
a jak se s ní vyrovnat

Typografie Vladimír Verner.
Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
v Praze roku 2013 jako svou 1134. publikaci.
Odpovědná redaktorka Radka Fialová
Vydání první. AA 4,49. Stran 112
Vytiskla tiskárna Omikron Praha, spol. s r. o.
Doporučená cena 148 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7429-335-1

V této edici dále nabízíme:

Radkin Honzák

Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření



- Cítíte se stále pod tlakem povinnosti uspět?
- Potřebujete neustále nějaké vzrušení, protože jinak je život nudný?
- Je některá oblast vašeho života enormně významná na úkor jiných?
- Jste zcela neschopní odpočívat a relaxovat?
- Jste urputní a když se pro něco rozhodnete, musíte to vždy a za každou cenu dosáhnout?
- Jste se svou oblíbenou aktivitou natolik spojeni, že byste se zhroutili, kdybyste o ni přišli?
- Máte neustále starosti o to, abyste si zachovali svůj image?

VYŠEHŘAD

Rolf Dobelli

52 chyb,
kterých
se zkuste
vyvarovat

Umění
správného

rozhodování

VYŠEHRAĐ



100 jedno- duchých **věcí,**

které můžete
udělat **proti**

**Alzheimerově
nemoci** a úbytku
paměti



Jean Carperová

VYŠEHRAĐ

MUDr. KAREL NEŠPOR, CSc.

LÉČIVÁ MOC smíchu

SMÍCH A ZDRAVÍ ■ VZTAHY ■ PRÁCE ■ VÝCHOVA



4., ROZŠÍŘENÉ VYDÁNÍ

■ VYŠEHRADEK