

Jak mohou pomoci blízcí

Ria Černá: zpravodaj Anabell

Možná by bylo lepší se nejprve ptát „kdy mohou blízcí pomoci“. Také se řadím mezi blízké někoho, kdo bojuje s poruchou příjmu potravy. A myslela jsem si, že pomoci můžu hned. Že pomoci musím hned. Prosila jsem, brečela, vydírala, přemlouvala, křičela, nadávala, ale zůstávalo jen jedno – pocit zoufalství, bezmoci a beznaděje. Když jsem pochopila, že jen kamarádka rozhodne, kdy a jak se uzdraví, ulevilo se mi. Dnes vím, že musím číhat v její blízkosti, abych až ke mně natáhne ruku, byla jednou z těch, která ji chytne a vtáhne zpátky do zdravého života. A do té doby musím a chci žít svůj život, síly se budou hodit, až ta chvíle přijde.

Na svépomocné skupině pro blízké lidí s poruchou příjmu potravy se často opakují otázky typu „nechce se léčit, nechce s tím nic dělat, ale já ji v tom nemůžu přece nechat, co mám dělat?“, „mám se jí ptát, co jedla?“, „mám se ptát, jestli zvracela?“, „mám ji kontrolovat v jídlu?“ Porucha příjmu potravy narušuje mezilidskou komunikaci, izoluje, ohrožuje vztahy nemocného, vytváří tabu v komunikaci. Naším úkolem je nepřistoupit na pravidla nemoci, ale naopak její logiku vyvracet. Pokud je to jen trochu možné, pokuste se ptát nemocného na to, co Vám není jasné, v čem si nevíte rady. Možná Vás napoprvé odmítne, možná se naštve, smete tenhle pokus o diskuzi ze stolu, ale věřte, že o tom bude přemýšlet. A že o Váš zájem stojí. On ano, nemoc jako taková ne. Nevytvářejte z poruchy příjmu potravy téma dne, nedramatizujte to, nedávejte nemoci taková privilegia. Otázky uvedené výše položte přímo Vašemu blízkému, on sám ví nejlépe, jak a v čem mu můžete být nápomocní. Můžete vyjádřit strach o něj, nejistotu v tom, jak se chovat, buďte upřímní a neztrácejte víru ve schopnosti Vašeho blízkého se uzdravit. Přehnaná ochrana a převzetí zodpovědnosti za nemocného jen proces uzdravení brzdí. Nenarušujte tedy jeho autonomii, respektujte ho, nenechte se zatlačit do pozice „Ty jsi nemocný, jen já a doktoři víme, co je pro Tebe dobré“. Krátkodobě možná ano, ale žít život za někoho druhého stejně nemůžeme, každý se musí postavit na vlastní nohy.

Proti životu s nemocí je co nabídnout a náš úkol je ten druhý břeh přiblížit tak, aby i sám nemocný zatoužil žít plnohodnotně. A aby pro to on sám i něco udělal. Jedině tak totiž bude umět s námi na tom druhém břehu i žít a nebude se už chtít vrátit zpět.