

Byla jsem 9 let anorektička a bulimička

Milé čtenářky a čtenáři,

jak jistě víte, mentální anorexie a bulimie jsou problémy, které jsou v poslední době bohužel čím dál rozšířenější. Já sama jsem byla anorektička a posléze i bulimička devět let. Devět let jsem trpěla závislostí na dietách a nezabývala se prakticky ničím jiným než jídlem. Z této závislosti se mi podařilo dostat samotné, bez pomoci lékařů. A protože si myslím, že je třeba, aby se o problémech, jakými anorexie a bulimie jistě jsou, mluvilo, rozhodla jsem se svěřit vám svůj příběh. Něco podobného totiž může potkat kohokoliv - třeba právě Vás, Vaši dceru, vnučku nebo kamarádku

Začalo to úplně nevinně v mých 16 letech, kdy se mi zalíbila minisukně, kterou měla na sobě jedna spolužačka, když byla zkoušená z fyziky. Protože jsem nikdy nebyla nejštíhlejší, minisukně jsem nenosila a ani mě to nijak zvlášť nelákalo - prostě jsem to neřešila. Jenže tehdy o té fyzice (která mě navíc k smrti nudila) mě tak nějak napadlo, že to vlastně vypadá hezky a je škoda, že ji nosit nemůžu. Ve své podstatě bych ji bývala nosit mohla, nebyla jsem žádný cvalík, jenom jsem začala vypadat žensky - zadeček, stehna. Zkrátka a dobře jsem usoudila, že by nebylo marné trochu zhubnout a tím se přiblížit k možnosti nosit onu vysněnou minisukni. Nevím, jakým myšlenkovým pochodem jsem tenkrát došla k názoru - dokonalá postava = úspěch v životě. Skutečně jsem tenkrát byla přesvědčená o tom, že pokud budu mít tolik a tolik kilo, bude se mi všechno dařit, všichni mě budou milovat a obdivovat, najdu si ideálního partnera. To jsem samozřejmě všechno chtěla, takže jsem hned zahájila dietu. Poprvé v životě. Začala jsem zmenšovat porce jídla na polovinu, potom na čtvrtinu. Nakonec jsem jedla tak 2 jablíčka za den a k tomu (pokud jsem si chtěla opravdu dopřát) nějakou tu mrkev. Kila šla dolů a já byla spokojená. Co na tom, že psychicky mi bylo čím dál hůř, nemohla jsem spát, byla mi věčně zima, byla jsem nesoustředěná, podrážděná, nervózní, náladová. To přece nebylo vidět, a tak jsem na to, jak se lidově říká, kašlala. Během necelých tří měsíců jsem zhubla 13 kilogramů, ovšem očekávaná spokojenost s výsledkem se nedostavila. Naopak - psychicky jsem se cítila mizerně a navíc jsem si stále připadala příšerně tlustá. Takže jsem se trápila hlady dál. Teď už jsem měla jedinou vidinu - štíhlost, štíhlost, štíhlost. Najednou jako bych úplně ztratila soudnost - ačkoliv jsem už dávno štíhlá byla, stále jsem měla pevně utkvělou představu, že mám nadváhu.

Abych to zkrátila: co se týče mého "dietování", tehdy jsem se dopracovala až na 47 kg (měřím 172 cm). Byla ze mě psychicko-fyzická troska. Toto živoření jsem provozovala asi tak půl roku a pak se to najednou všechno o 180 stupňů obrátilo. Začala jsem se neskutečným způsobem přejídat. Během jednoho přejídacího záchvatu jsem byla schopná spořádat půl bochníku chleba, půl balíku rýže, celou pizzu, 3 čokolády. Tyto záchvaty mě přepadávaly v jakoukoliv hodinu - nebylo výjimkou, že jsem se takřikajíc "pod rouškou noci" plížila do lednice, kde měla maminka připravený už uvařený oběd na neděli (např. svíčkovou), který jsem z té lednice vzala, odnesla na záchod a tam to všechno na posezení snědla. Na záchodě proto, aby mě u toho snad nikdo nechytíl. Je to sice nechutné, bohužel tak to skutečně vypadalo. Po každém takovém "hodování" následovaly výčitky svědomí a úvahy o tom, jak se nenávidím. Připadala jsem si naprosto neschopná, neuvěřitelně ošklivá a navíc bez jakékoliv vůle se s sebou nějakým způsobem něco dělat, nějak tuhle šílenou situaci řešit.

Podánilo se mi během relativně krátké doby (jak dlouhá to doba byla, si už opravdu nepamatuji) "vykrmit" se na 76 kg. A pak už to šlo ráz na ráz: opět dieta, zhubnutí, přecpávání se, ztloustnutí ♦ Tímto stylem to fungovalo celých těch 9 let a to i poté, co jsem odešla z domova, vdala se, začala žít ve vlastní domácnosti ♦ Hluboce obdivuji svého manžela, který nejen, že se nesebral a neutekl ode mne, co nejdál to šlo, ale naopak přes to všechno se mnou vydržel a celou tu dobu se mi snažil pomáhat, i když většinou vůbec nevěděl jak. Veškerý můj život (a tím z velké části i jeho) se točil kolem jídla. Skutečně, ať to zní sebešileněji - já se z 95% zabývala ve svých myšlenkách pouze a výhradně jídlem. Od něj se odvíjelo všechno ostatní, jemu jsem přizpůsobovala veškerý svůj život. Třeba jsem prakticky nechodila do společnosti - buď jsem byla "na dietě" a co kdyby se tam nedej Bože podávalo jídlo, nebo jsem se přejídala a to mi zas bylo trapné se před lidmi nezřízeně cpát ♦ Je celkem jasné, že po devíti letech takového života jsem naprosto zoufale chtěla z toho bláznivého kolotoče diet a přejídání se ven. Byla jsem z toho všeho už neskutečně unavená a přestávala jsem věřit, že někdy dokážu žít jako normální člověk. Právě v té době jsem "hnutím osudu" v jednom časopise narazila na inzerát paní, která nabízela aromaterapeutické masáže.

Tehdy jsem si řekla, že bych tomu svému tělu, které jsem dlouhá léta jenom nenáviděla a následkem toho týrala, mohla také jednou poskytnout něco příjemného. Takže jsem se na tu masáž objednala, a za pár dní nato na ní skutečně i šla. Nevím, co se to tenkrát se mnou vlastně stalo, snad jenom to, že kombinace uklidňující masáže a laskavých slov té paní dokázala to, o co jsem se tak marně snažila několik dlouhých let. Během těch dvou hodin jsem pochopila, co to znamená mít se ráda a mít ráda i své "nedokonalé" tělo. Najednou mi došlo, že kvalita člověka nespočívá v tom, jestli má v pase 60 centimetrů nebo 120, že prostě celý život je úplně, ale úplně o něčem jiném. Byla jsem z toho "objevu" tak nadšená, že jsem ho okamžitě začala realizovat v praxi - ačkoliv jsem měla zrovna "boubelaté" období, téměř ze dne na den jsem přestala z nesmyslnými dietami i přejídáním (zní to jak zázrak, ale tak to skutečně bylo) a najednou jsem si jakoby "náhodou" vzpomněla na knížky Lenky Kořínkové, které jsem měla doma v knihovně (vlastnila jsem snad všechny knihy obsahující slovo "dieta", které u nás kdy vyšly).

Protože jsem po těch letech diet vůbec nevěděla, jak bych měla jíst, začala jsem se řídit Lenčíným systémem. A najednou šla kila jako zázrakem dolů (ačkoliv jsem o to ani nijak neusilovala) a váha se zastavila na 62 kg, které si, jen tak mimochodem, +-2 kg udržuji dodnes. Podle Lenky jím také dodnes (tzn. už více než 2 roky); dělá mi to totiž tak dobře, že nemám jediný důvod, abych snad jedla nějak jinak. Aromaterapii, která mi tehdy tak moc pomohla, se dnes věnuji profesionálně, a jakkoliv to může znít šíleně - jsem ráda, že jsem si prošla tím, co jsem teď vyprávěla, jsem ráda, že jsem mohla na vlastní kůži zažít, co to je anorexie, co to je bulimie a co to je závislost na dietách. Proč jsem ráda? Jsem ráda proto, že díky tomuto zážitku dokážu pochopit všechny, kdo něčemu podobnému propadnou; dokážu rozumět jejich pocitům, jejich zoufalství, tomu, jak je velice těžké vrátit se do normálního života. A protože tomu dokážu rozumět a pochopit to, jsem přesvědčena, že takovým lidem dokážu i pomáhat. A kdyby tento příběh, který jsem vyprávěla, zachránil třeba jednoho jediného člověka před pádem do pasti zvané anorexie (bulimie, dietní závislost) - třeba tím, že po přečtení mého povídání nezačne s tou první a často osudnou dietou - mělo to celé mé devítileté trápení se smysl.

Autor: P. Š.