

**A**NI NEČEKÁ, AŽ SE PROBUDÍM. Vstoupí mi do podvědomí, najde mě a vytáhne mě na povrch. Chopí se mé logicky uvažující mysli a ochromí ji strachem. Už když se budím, prostupuje mnou panika a děším se, co se stane, když správně neodpovím na otázky toho hlasitého, jasného hlasu, který mi v hlavě zní jako alarm, co nejde vypnout.

*Co jsi včera večer jedla?*

Poprvé jsme se seznámily, když mi bylo dvanáct. Od té doby mě všude provází, je ve mně a štěká na mě rozkazy. Hlas vojenského seržanta mě neustále pohání vpřed, pochoduje přede mnou a odměřuje mi čas na stopkách. Když na mě hlas nevykřikuje rozkazy, tak počítá, stejně pravidelně jako metronom. Slyším každý vynechaný úhoz kyvadla a v tichu mezi odpočítáváním vystrašeně čekám na další cvaknutí. Je to jako poslouchat kapající kohoutek – když se pokusím na okamžik spočinout, počítá mi každou chvilku ticha. Křičí na mě, že nesmím vynechat jediné tempo a že když to udělám, tak budu zase tlustá.

Hlas i tikání metronomu jsou nejhlasitější v těch temných hodinách, než se rozední. Odmlky mezi údery kyvadla, která nedokážu vyplnit odpověďmi, jsou ještě hlasitější. Proboha, co jsem jedla? Jak to, že si to nepamatuju?

Zhluboka se nadechnu ve snaze uklidnit rozbušené srdce a vrátit ho do klidového režimu. Při tom ucítím zvětralý pach cigaretového kouře, který zůstal ve vzduchu od včerejšího večera jako host, co na večírku usnul na gauči poté, co všichni ostatní odešli. Na digitálních hodinách vidím, že je 4:06. Za devět minut mi zazvoní budík. Chce se mi na záchod, nemůžu ale vylézt z postele, dokud si nevzpomenu, co jsem jedla.

Rozšíří se mi zorničky, jak se přizpůsobují temnotě všude okolo. Jako bych odpověď hledala někde kolem sebe, ve vlastní ložnici. Odpověď ale nepřichází. To ve mně vzbuzuje strach. Zatímco se horečně snažím vymyslet správnou odpověď, provedu další pravidelnou kontrolu. Hrubě nahmátnu svá prsa, žebra, břicho a kyčelní kosti, abych se ujistila, že všechno zůstalo tak, jak jsem to naposled zanechala. Je to obranný mechanismus, když se připravuju na možný útok ze strany mého zpanikařeného mozku. Aspoň jsem ale spala. Posledních pár nocí jsem se cítila příliš prázdná a neklidná, příliš roztěkaná, než abych dokázala spát. Kdybych měla usnout, někdo by mě musel přimáčknout k posteli a násilím mě držet, abych se přestala bránit spánku. Tvrdí se, že na hubnutí je spánek prospěšný. Přeprogramuje se vám při něm metabolismus a zmenší se tukové buňky. Nevím ale, proč by to mělo být lepší než celou noc hýbat nohama, jako bych plavala prsa. A když se nad tím zamyslím pořádně, musí to být blbost. Ze všech sil plavat, jako bych měla v zádech žraloka, přece musí spálit víc kalorií, než kdybych ležela bez hnutí jako někdo tlustý a líný. Zajímalo by mě, jak dlouho jsem ležela bez hnutí. Zajímalo by mě, jaký to dnes bude mít efekt na moje hubnutí.

Cítím, jak mi tluče srdce, jedna, dva, tři – rytmus se zrychluje. Zhluboka dýchám, abych nezapnikářila. NÁDECH, raz, dva, VÝDECH, tři, čtyři...

*Začít počítat*

60

30

10 =

100

Začínám znovu od začátku. Musím započítat i kalorie, co jsem spálila. Včera jsem vstala z postele, došla jsem rovnou k běhacímu pásu a 60 minut jsem běžela rychlostí 11 kilometrů za hodinu, což spálilo 600 kalorií. Snědla jsem 60 kalorií ovesných vloček s umělým sladidlem a umělým tukem ve spreji a černou kávu s jednou tabletou s vanilkovou příchutí. V práci jsem nejedla vůbec nic. Místo oběda jsem v šatně hodinu chodila na pásu. Sakra. Jenom jsem chodila. K pásu jsem si přistavila větrák, aby mi přímo do obličeje foukal studený vzduch a nezničila jsem si makeup, a větrák přestal fungovat. No, to vlastně není úplně pravda. Protože jsem hrozně líná a nezorganizovaná, úplně se mi v něm vybily baterky, takže se větrák točil asi tak rychlostí ruského kola na Coney Islandu. Ten větrák nutně potřebuju, protože moje vizážistka mi v podstatě dala poslední ultimátum. Jsem totiž sice schopná uhladit si vlasy, které se mi rozletují všude kolem obličeje, když pořádně cvičím, pod očima mám ale zbytky řasenky a ta mě vždycky prozradí. Vizážistka mě proto požádala, ať přes oběd přestanu cvičit. Mám Sarah ráda a nechci jí ztěžovat práci, cvičení přes oběd ale zkrátka zrušit nemůžu. Koupila jsem si tedy větrák a kus provazu a sestavila jsem přístroj, který s plně nabitými bateriemi dokáže vygenerovat přímo uragán a já se tak nedostanu do problémů.

Když se posadím v posteli a zírám do tmy, už dělám malé kroužky nohama, abych se připravila na dnešní pálení kalorií. Cítím se deprimovaná a poražená. Už vím, co jsem včera večer jedla. Vzpomněla jsem si, co jsem udělala. Všechna moje tvrdá práce přišla vniveč, a můžu za to jenom a jenom já. Začínám hýbat prsty a palci, aby se mi ulevilo od strachu, že jsem ještě nezačala cvičit, protože tu sedím a musím odpovědět tomu hlasu v mé hlavě.

Musím se ke včerejšímu večeru postavit čelem. Byl to večer jogurtu, kdy si připravuju jogurt na celý týden. Jogurtový večer je nebezpečný, protože když si dovolím manipulovat s větším množstvím jídla, vždycky hrozí, že se stane nějaká katastrofa. Nic ale nenaznačovalo, že mi hrozí nebezpečí. Svoji porci tuňáka o 60 kaloriích jsem snědla normálně, hůlkami, a žádné sousto rybí konzervy nebylo větší než špička samotných hůlek. Po večeři jsem vykouřila pár cigaret, abych mohla řádně strávit tuňáka a užít si pocit, že jsem najedená. Když jsem šla zpátky do kuchyně, nepocitovala jsem žádný strach a v klidu jsem si připravila nástroje, které jsem potřebovala k provedení každotýdenní operace. Vyndala jsem kuchyňskou váhu, osm malých plastových krabiček, jednu modrou misku, umělé sladidlo, odměřovací lžíci a vidličku. Bílý jogurt jsem vyndala z ledničky a pomocí kuchyňské váhy jsem ho rozdělila do jednotlivých plastových krabiček. Do každé jsem pak přidala půl lžičky umělého sladidla. Když jsem dosáhla toho, že každá porce vážila přesně 60 gramů, strategicky jsem krabičky ukryla do horní poličky mrazáku za plastové sáčky plné staré mražené zeleniny, aby nebyly na očích, jakmile se mrazák otevře.

Doteď se nic nenormálního nestalo.

Pak jsem se vrátila na gauč a chvíli jsem počkala. Věděla jsem, že ještě neuplynula půlhodina, která je potřeba, aby jogurt dosáhl dokonalé konzistence zmrzliny, a věděla jsem také, že není běžné jít ho zkontrolovat. Přesně to jsem ale udělala. Došla jsem do kuchyně, otevřela jsem mrazák a podívala jsem se na jogurt. Nepodívala jsem se ale na tu porci, kterou jsem dnes měla sníst. Podívala jsem se na všechny krabičky najednou.

Práskla jsem dvířky od mrazáku a vrátila se do obývacího pokoje. Seděla jsem na tmavězeleném koženkovém gauči, dívala jsem se do kuchyně a vykouřila jsem čtyři cigarety po sobě, abych se zbavila nutkání podlehnout ledovému sladkému pokušení, protože jsem věděla, že si ho dopřeju, teprve až ho přestanu chtít. Nespustila jsem oči z mrazáku celou tu dobu, co jsem kouřila, jen pro případ, že by mi můj mozek tvrdil, že sedím a kouřím, zatímco bych stála u mrazáku a cpala se jogurtem. Jedině když jsem na dveře od mrazáku upřeně zírala, mohla jsem si být jistá, že je neotevírám. Teď už půlhodina určitě uplynula a nastal čas sníst si dnešní porci. Věděla jsem, že v tu chvíli by pro mě bylo nejlepší se jogurtu vzdát úplně, protože dát si jednu porci bylo stejné, jako když si alkoholik dá jen jeden drink. Zaplavil mě ale strach, že se kyvadlo zhoupne na druhou stranu, když dnes večer nebudu jíst. Už jsem se naučila, že když mi jeden den chybělo 100 kalorií, druhý den jsem za to zaplatila přejídáním. Tím jsem si mohla být jistá.

Vyndala jsem tedy z mrazáku svůj příděl, a to přesně v 8:05. Jogurt jsem rozšlehala vidličkou, až dosáhl naprosto dokonalé konzistence. Místo abych si jogurt přendala do mé bílé misky se zelenými kytičkami, sedla si na gauč a každé sousto dala do úst s největším potěšením vidličkou, jsem ho rychle snědla nad kuchyňským dřezem, přímo z plastové misky, a to

obyčejnou lžičkou. Snědla jsem ho rychle. Odchýlení od každodenní rutiny, jiný nástroj a rychlost, s jakou jsem jogurt zhltila, umlčely na chvílku seržanta v mé hlavě a vznikl tak prostor, kam se vtěsaly myšlenky, jichž se bojím nejvíc – myšlenky, jež vytváří zlá síla maskující se za logické uvažování, odhodlaná zmanipulovat mě zdáním zdravého rozumu. *Zasloužíš si odměnu. K obědu jsi nejedla nic. Normální lidé jedí čtyřikrát tolik a stejně hubnou. Je to jenom jogurt. Udělej to. Zasloužíš si to.*

Než jsem si stihla uvědomit, co se děje, seděla jsem v kuchyni na podlaze s miskou úterní porce jogurtu v dlani levé ruky a pravým palcem a ukazováčkem jsem rýpala do ledové krusty na povrchu. Umrtnými prsty obalenými v jogurtu jsem si přejela rty a dočista jsem je olízala, než jsem je zabořila do misky a znovu to celé zopakovala. Jak jsem prsty pohybovala od misky do úst, všechny myšlenky se vytratily. Opakovaná, monotónní činnost utišila neustálé drnění v mé hlavě do tiché meditace. Nechtěla jsem, aby tento stav podobný transu skončil, takže když jsem dojedla všechno, co bylo v první krabičce, vstala jsem z podlahy a popadla jsem porci na středu ještě předtím, než jsem si stihla uvědomit, že je teprve pondělí. Když jsem se konečně vzpamatovala, měla jsem v sobě 170 gramů jogurtu.

Alarm na nočním stolku začal pípat. Je 4:15 ráno. Měla bych se zvednout a začít cvičit. Mám přesně hodinu na běh a posilování, než nastoupím do auta a třičtvrtě hodiny v něm pojedou na natáčení. Tam musím v 6:00 usednout do křesla vizážistky. Dnes nemám žádné mluvené scény. Musím jenom postávat v záběru s povýšeným úšklebkem na tváři. Jsem uhlazená úspěšná advokátka, Ally McBealová kolem mě pobíhá v kruzích a pomalu se z ní stává hromádka roztřesených nervů. I kdybych ale musela

přemýšlet o nějakém opravdovém hraní, mým jediným dnešním cílem je cítit se příjemně v tom, co mám zrovna na sobě. Proboha, připadám si přílišně. Nezáleží na tom, jak rychle dnes ráno poběžím, nic totiž nedokáže napravit včerejší škodu. Konečně vyklouznu z postele a do koupelny se přesunu dlouhými výpady, při kterých jdu téměř do dřepu, zatímco si přísahám, že svůj denní příjem kalorií dnes omezím na polovinu, totiž 150, a dám si dvacet tablet projímadla. To by mělo pomoci. Starosti mi ale nedělá to, že přiberu po těch stosedmdesáti gramech jogurtu. Děsí mě ztráta sebekontroly. Mám strach, že jsem možná o sebekontrolu přišla nadobro. Když dělám výpady cestou do koupelny, začnu přitom vzlykat a zároveň přemýšlím, kolik kalorií se spálí pláčem. Pláč a výpady musí být aspoň 30 kalorií. Hlavou mi proběhne myšlenka na to, že bych svoje sebenezávislé myšlenky mohla vyslovit nahlas, protože když vyslovím to, proč brečím, určitě tím spálím víc kalorií, než když na to budu jenom myslet. Říkám tedy: „Jsi k ničemu. Jsi průměrná. Jsi obyčejná, průměrná, tlustá sračka. Nemáš žádnou sebekontrolu. Jsi blbá, tlustá, nechutná lesba. Ty hnusná pitomá krávo!“ Když dojdu do koupelny a otřu si poslední slzy, zneklidní mě naléhavé prázdno v mé hlavě. Hlas totiž najednou ztichnul.

Když mám v hlavě takhle ticho, znamená to, že mi vnitřní hlas nemusí říkat, jak jsem ubohá. Víím to totiž sama, v největších hlubinách svého nitra. Když je takhle ticho, tak se skutečně, doopravdy nenávídím.