

Michala Jendruchová

**Už je to
za mnou**

Osobní zpověď (bývalé?) anorektičky

Anorexie
a jak se s ní
vyrovnat

VYŠEHRA D

Copyright © Michala Jendruchová, 2013

ISBN 978-80-7429-335-1

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

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 Járý. 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 zvládnu, 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.

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