

VÁŽILA 31 KG A ŘEKLI JÍ: „DO PŮL ROKU UMŘETE...“

Anorexie a MICHALA JENDRUCHOVÁ (38). Dvě kamarádky a zároveň sokyně na život a (doslova) na smrt. Vystudovaná herečka, která pracuje jako novinářka na volné noze, se s vážnou nemocí potýkala od třinácti let. Ve třiceti vážila jen 31 kg. Když jí ale tehdy lékaři řekli, že má před sebou nejspíš posledních šest měsíců života a jen desetiprocentní šanci, že přežije, rozhodla se bojovat. A před pěti lety o své válce s hladovým zabijákem napsala knihu *Už je to za mnou aneb zpověď (bývalé?) anorektičky*.



Takto Michala Jendruchová vypadá dnes.

Peklo anorexie

Tolik jsem toužila jíst, snila jsem o skutečných hodcích, ale vložit cokoli do úst jsem nedokázala. Kdyby mi do nich někdo zkusil násilím něco nacpat, byla bych schopná si je vypláchnout jarem. Nerozuměla jsem sama sobě, jen jsem vnímala, že mě cosi ďábelského ovládá,“ píše ve své první knize o anorexii, která přichází plíživě, ale o to zákeřněji pak zaútočí. Vzpomíná, že se nemoc zprvu tvářila jako kamarádka. Zhubla, slušelo jí to. „Velmi rychle se ale tahle „přítelkyně“ změnila v největší sokyni mého života.“ Pomaličku se učila jíst, zvětšovat porce, zvykat si na každé nové deko. „Byla jsem jako batole, které se učí chodit.“

Od té doby našla svoji cestu v psychoterapiích a hledání. V hledání mnoha a mnoha příčin tohoto onemocnění a hlavně v hledání sebe sama. Zanedlou-

ho vyjde její druhá kniha, do které využila příběhy dalších lidí bojující s poruchami příjmu potravy, i když sama ví, že její cesta k definitivnímu uzdravení ještě není zcela u konce.

„Pamatuji si, když jsem si po letech dala rohlík.“

■ **V první knize popisujete svůj dvacetiletý boj s anorexií. Každá kapitola v ní začíná datem a číslovkou značící počet kilogramů, které jste v té době vážila. To jste si to pravidelně někam zapisovala?**

Vůbec ne, všechno jsem si pamatovala naprosto přesně, každý gram. Člověk, kterého vládá anorexie, žije jen myšlenkami na kila, na kalorie a na to, co sní. Ještě dnes bych vám dokázala vyjmenovat přesný jí-

delníček i gramáž každé porce. Pamatuji si například přesně dny, kdy jsem si po mnoha letech dala poprvé loupák nebo půlku rohlíku. Když si něco řadu let odpíráte a pak si to dopřejete, je to nepopsatelná slast... Přitom jsem si tolik přála se od těch myšlenek odpoutat. Ale při téhle nemoci vás ovládají.

■ **Jaký název by nesla další kapitola knížky dnes, kdybyste se rozhodla v ní pokračovat?**

Asi Rekonvalescence. Dostala jsem se totiž hrobníkovi z lopaty. Cítila jsem, že umírám, a měla jsem ohromné štěstí, že jsem sebrala poslední zbytky sil zabojoval. Štěstí bylo i to, že jsem to stihla. Kniha, kterou jsem před pěti lety napsala, mi v tom boji strašně pomohla. Dala jsem ji dohromady za tři měsíce, psala jsem prakticky neustále. Všechno ze mě muselo ven, jako bych všechn ten marast a bahno potřebovala dostat pryč.

■ Ochranným štítem vůči společnosti, nebo vůči sobě samé?

Když se dívka, která umírá na anorexii, rozhodne uzdravit, musí přibrat. Ale to je právě to, čeho se strašně bojí. Já rozumově věděla, že to musím překonat, ale zároveň jsem byla velmi citlivá na poznámky lidí, kteří mě na to přibírání upozorňovali, i když v dobrém smyslu. Knihou jsem chtěla svému okolí vysvětlit, proč jsem tehdy vypadala, jak jsem vypadala, proč nyní vypadám jinak a proč by mě na moji váhu neměli upozorňovat.

■ **Rozumím, že dvacetiletou „kamarádku“, později „životní sokyni“, jak anorexii v knize pojmenováváte, nejde zahnat mávnutím proutku. V jakém vztahu k ní jste se nacházela tehdy a v jakém se nacházíte dnes?**

Tím, že jsem napsala knihu, jsem v sobě uvolnila něco, čemu jsem se dvacet let zuby nehty bránila – záhy poté jsem začala poprvé v životě docházet na psychoterapie. Napsáním knihy jsem se zcela otevřela, a díky tomu jsem podnikla tento pro mě osudový krok. K psychoterapeutce chodím pět let a za tu dobu se můj život, který připomínal rozházené puzzle, začal skládat do obrazu. Teď už je ten obraz téměř hotový, i když sem tam nějaká kostička ještě chybí. Ale už vím, kde je, a vím, která má kam patřit.

■ **Pochopila jste díky psychoterapiím, proč jste anorexií onemocněla?**

Intenzivně na tom pracuji. Mnoho příčin jsem odhalila a díky psychoterapii jsem pochopila samu sebe. Odpustila jsem si, protože jsem si uvědomila, že nejsem viník a za nemoc nemůžu. Do té doby jsem měla hrozné výčitky, že anorexií ubližuji svým blízkým. Jenže ona vás tak ovládá a požívá, že si nemůžete pomoci. Toto přijetí a odpuštění bylo největší úlevou za celý můj život. Když mi píšou čtenáři, že se díky mojí knížce necítí sami, tak si říkám, že to celé snad mělo nějaký smysl.

■ **V knížce popisujete, že nejste „typická“ anorektička – že jste neměla charakteristické příčiny, které k tomuto onemocnění vedou, jako je nedostatečné zázemí, citová či sociální prázdnota nebo komplikovaný vztah s matkou. Víte dnes, proč jste právě vy onemocněla anorexií?**

Díky psychoterapiím jsem zjistila, že naopak jsem typický člověk pro tuto nemoc. V dětství mně ani mým rodičům nikdo pořádně nevysvětlil, co je to za nemoc. Ne-

dokázala jsem si spojit, když mi lékaři řekli: anorexie, to jsou komplikované vztahy s matkou. Nic víc. Jak komplikované? Vždyť maminka pro mě dělala první poslední a milovala nás bezmeznou láskou. Vždycky mě vyslechla, když jsem za ní přišla s trápením. Proto jsem se nedokázala s verdiktem anorexie ztotožnit a svou nemoc pochopit, a tak mě dvacet let vnitřně trhála na kusy. Až díky psychoterapii se mi vše spojilo. Dnes už vím, že nemoc nespus-

POZOR NA OTÁZKY...

V připravované knize *Jídlo není nepřítel* Michala Jendruchová upozorňuje i na zdánlivě nevinné věty či otázky okolí, které mohou člověka bojujícího s anorexií srazit psychicky na dno. Tak třeba...

„Ty ses hezky zakulatila...“

Postrach každé dívky, která se snaží přibrat a uzdravit z anorexie. I když ji chcete pochválit, ona to vnímá tak, že je tlustá. A to je to, čeho se nemocní nejvíce bojí.

„Ale už jsi zdravá, že? Už to na tobě není vidět...“

I když chcete říct, že už dívka není vychrtlá a nevypadá na umřelou, pro ni tahle věta znamená, že strašně přibrala.

„Sluší ti to...“

I tato nevinná a krásná věta může nemocnému ublížit. I to totiž znamená, že už nevypadá jako hubeňour.

tila jedna konkrétní věc. Když to zobecním, zčásti jsou na vině genetické a fyziologické předpoklady. Svůj vliv má i okolí a takové ty obligátní narážky... Odhalila jsem mnoho příčin, které vedly k tomu, že se mi nabouralo sebevědomí. To považuji za hlavní zlo, které ovlivnilo celý můj život. Když někdo napadne sebevědomého člověka a začne ho upozorňovat, že přibral, tak ten se nad to povznese. U mě to byl poslední hřebíček. Stačí říct, že mám velký zadek, a už to jede. Ta hláška není příčina nemoci, ale poslední spouštěč.

■ **Často se jako jedna z příčin anorexie zmiňuje i perfekcionismus. Potřebujete mít ve svém životě také všechno stoprocentní a dokonalé, včetně sebe samé?**

Tohle jsem si nikdy nemyslela, protože jsem vždycky byla docela lajdák. V pokoji jsem měla nepořádek, na geometrii jsem nosila neořezané tužky... Ten řád naopak dává anorexie, nemocný má všechno pod kontrolou. Já jsem byla schopna říct, co jsem dennodenně od rána do večera dala do pusy včetně velikostí porcí. Stále jsem jedla to samé, a když jsem měla sníst něco jiného, byť méně kalorického, rozhodilo mě to. Nevěděla jsem totiž, co to se mnou udělá.

■ **Jak zhruba vypadal váš jídelníček?**

Spíš bych popsala, co člověk cítí, když má něco sníst. Představte si, že milujete koblíhy. Ale ta hrůza, co to s vámi udělá, když jen být nepatrně olíznete cukr, kterým je posypaná. Pro zdravého člověka je to úsměvné, vždyť jíst je zcela přirozené,



Michala Jendruchová v roce 2009, kdy vážila jen 31 kilogramů.

Dříve se Michala Jendruchová psychoterapii bránila a o anorexii téměř nemluvila. Nyní se už snaží veřejně říkat, co nemocným ubližuje nejvíce.

ale pro nemocného je to nepřekonatelná překážka. O to těžší, když na tu koblihu máte opravdu chuť. Anorexie totiž v žádném případě není nechutenství, jak se občas dočtete. Je to silný a nepříjemný pocit z bytí ve vlastním těle. Máte pocit, že byste se té hmoty potřebovala zbavit a vyskočit z ní, tak moc je vám nepříjemná. A tak přestože jsem vždy jídlo milovala a toužila jíst, pokaždé, když jsem do sebe jakékoliv sousto dostala, musela jsem ho vyhnat ven. Co jsem dělala, nebylo normální cvičení, ale něco nepopsatelného, co člověka žene, a nejde to zastavit. Cvičila jsem nikoli sto sedů lehů, ale rovnou osm set. Až do skutečného sedření kůže, do krve. Několikrát denně sto dřepů s výskokem. Je neuvěřitelné, co to vyhublé tělíčko vydrželo. Pamatuji si na chvíle naprosté únavy, ale i na to strašné pnutí, které mě i skrz únavu hnalo dál. Bylo to peklo.

■ Proč jste se dříve bránila psychoterapii?

Ve společnosti stále ještě převládá mýtus, že je to něco divného. Člověk se stydí. Teď už na to koukám jinak – než jsem na psychoterapii začala chodit, o anorexii jsem téměř nemluvila, dusila jsem ji v sobě, zatímco nyní o nemoci mluvím veřejně a uvědomuji si, že tím můžu pomoci sobě i jiným.

Foto: David Neff / MAFRA, Shutterstock.com



Snažím se veřejně říkat, co podle mojí zkušenosti nemocným ubližuje, co cítí, co vnímají... Vím, že neoslovím davy, ale kdyby jenom pár lidí pochopilo, tak mohou nemocným hodně pomoci. Když mi dneska

„Cvičila jsem osm set sedů lehů, až do sedření kůže.“

píší lidé se stejnými problémy, všem doporučuji navštívit odborníka a svěřit se do jeho rukou. Protože když na to zůstanete sami, nemusí to dopadnout dobře.

■ Nepomohli vám ani lidé ve vašem okolí? V knize popisujete setkání se svými kamarády, návštěvy u rodičů, čas strávený s bratrem...

Pro mě byli moji nejbližší zcela zásadní. Dodnes jim děkuji a čím dál více si uvědomuji, jaké peklo prožívali oni. Pro ně je to trápení možná ještě těžší než pro nemocného, protože jsou v zoufalé situaci a nevědí, jak vám pomoci... Přirovnala bych to k tomu, že musíte přejít pomyslný most. Když půjdete sami, často budete padat a těžko se zvedat. Přátelé vám pomůžou se zvednout, můžete se o ně opřít. Nejvíc vám ale pomůžou odborníci, kteří dají i návod, jak most přejít.

■ Souvisí nějak s anorexií i to, že ačkoli jste vystudovala herectví, nikdy jste tuto profesi nedělala?

To si nemyslím. Herectví jsem studovala jako dospělá a anorexie se u mě projevila již v dětství. Není to tedy tak, že by anorexie byla důsledkem toho, že bych si nespĺnila nějaký životní sen. Na jevišti při hraní jsem ale tlak vůči sobě cítila. Nevyhnete se prostě tomu, že lidé hodnotí vaši postavu. Za mikrofonem v rádiu, kde jsem pak pracovala, jsem se proto cítila daleko bezpečněji. Teď už několik let píšu do časopisů, naplňuje mě zpovídání lidí, psaní příběhů o životech druhých, ale třeba i fejetonů. Když přijdu domů a začnu psát, cítím se dobře a trochu jako v jiné dimenzi.

■ Napsanou máte už i druhou knihu o anorexii...

Nese název *Jídlo není nepřítel* a je složená z příběhů nemocných lidí, ale i z pohledů jejich blízkých – maminek, manželů, sester... Každý příběh provází odborný komentář psycholožky. Chceme knihou oslovit co nejširší veřejnost, aby lidé pochopili, jak se nemocní lidé cítí. I když je každý příběh úplně jiný, objevila se spousta aspektů společných pro všechny. A v úvodu je i krátké shrnutí toho, kam jsem se za pět let od vydání první knihy posunula já. Kniha má navíc charitativní podtext – rádi bychom jejím vydáním podpořili Centrum Anabell, které se zabývá a pomáhá lidem s poruchami příjmu potravy.

Michaela Rozšafná



Anorektičky mají nepříjemný pocit z bytí ve vlastním těle, které jim připadá příliš nadměrné.



**Marie Terezie:
Jaká opravdu byla**



**Jiří Langmajer:
Můj nový život**

14/2017

7. dubna 2017 / 29 Kč / předplatné 24 Kč / Slovensko 1,39 € / www.etema.cz

TÉMA

**Umělé vitaminy,
omega-3, selen,
kloubní výživy...**



**Lži o zdraví
v pilulkách**



8 594157 290268 17014