

Chut' žít

Valentína Ledílková

E

Chut' žit'

Valentína Sedileková

Vydavateľstvo Elist
www.elist.sk

Autorka: Valentína Sedileková
Grafické spracovanie: Matej Faltin
Ilustrácie: Broňa Shragge a dievčatá a ženy s PPP
Korektúra: Mgr. Anetta Letková
Vydal: © Vydavateľstvo Elist, Liptovský Mikuláš
Prvé vydanie, 2019

ISBN 978-80-8197-226-3 epub
ISBN 978-80-8197-227-0 mobi

Všetky práva vyhradené. Nijaká časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uchovávaná v rešeršných systémoch alebo prenášaná akýmkoľvek spôsobom vrátane elektronického, mechanického, fotografického či iného záznamu bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora, respektíve vydavateľa



© Vanda Kralovicová

Venovanie

Z celého srdca a lásky venujem svojim rodičom, vďaka ktorým tu dnes som a môžem rozprávať príbeh, ktorý, ako verím, pomôže mnohým ďalším ľuďom.

Obsah

Opasok

Učenie

Basketbal

Poruchy príjmu potravy

Oslava

Prvý beh

Poznámky

Atletika

Dedkova smrť

Vetička

Nástup tyrana

Jedlo

Cvičenie

Stred vesmíru

Iný človek

Jablčko

Mononukleóza

Rozchod

Anorektička

Fileta

[Berlín](#)

[Rozhovor](#)

[Športový doktor](#)

[psychiatria](#)

[Obed](#)

[Hlad](#)

[Psychologička](#)

[prosba](#)

[pokus](#)

[Rozhodnutie](#)

[Tridsaťsedem kíl](#)

[Lieky](#)

[Krok vpred](#)

[Lúka](#)

[Nežiaduce účinky](#)

[Záchrana](#)

[Správa kamarátke](#)

[Priznanie](#)

[Spolužiačky](#)

[Krôčiky](#)

[Sila](#)

Doslov

Pod'akovanie

Myšlienka na záver - čo mi pomáha

O PPP so psychiatričkou MUDr Martinou Paulinyovou

Pasca s názvom zdravé stravovanie

PPP sa týkajú aj športovcov

Odvážne, nie perfektné

Opasok

Zrkadlo predo mnou mi ukazuje nejakú dievčinu. Je nízka, hnedé vlasy na veľkej hlave má zopnuté do chvosta. Neusmieva sa, modré oči má akési smutné, ba priam až vystrašené, a okrúhle líčka povädnuté. Malý nos v strede vyzerá, akoby ho niekto prišil, a ružové pery sa zdajú byť primalé na takú robustnú sánku, ktorá tvaruje hlavu do podoby vajíčka. Telo má útle. I napriek tomu, že takmer pred štyrmi mesiacmi oslávila ôsme narodeniny, vyzerá ako päťročná. Rúčky mi pripomínajú dva holé konáriky a...

Očami prejdem nižšie a vtom mi z ničoho nič stiahne od znechutenia hrdlo. Keď pohnem rukami k svojmu bruchu, pohne nimi aj ona, a dľaňami obopne veľké okrúhle, cez nohavice prevísajúce brucho. Tehotenské brucho, brucho nehodné osemročného dievčaťa.

Ruky sa mi zatrasú. *Fuj*. Obraz predo mnou je nechutný, odporný... Do hlavy sa mi nahrnie krv. *Hnus*. Líca mi od neznámeho, ale nepríjemného pocitu sčervenajú a vnútom mi prebehne bolesť. Náhla, ako blesk z jasného neba. No namiesto toho, aby zmizla, zostane ležať presne v strede hrudníka, otáča sa okolo vlastnej osi a trýzni ma.

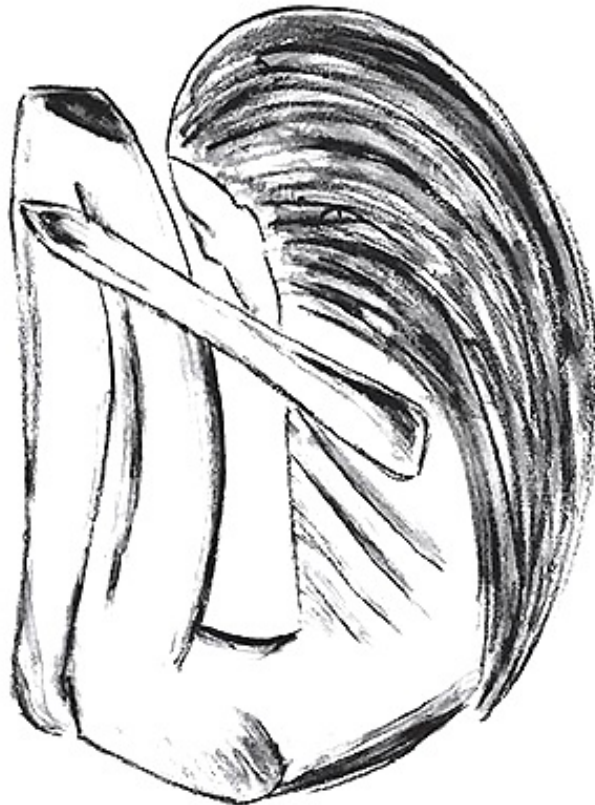
Vryjem si prsty do brucha, do tej vrstvy tuku, ktorú cítim. Zabáram doň nechty, ktoré zanechávajú na koži červené odtlačky, a dívam sa na dievča v zrkadle, ktoré robí to isté.

Napne ma, nemôžem sa na to viac pozerat'. Dýcham, akoby som bežala, srdce mi búši až v hlave. Zatmie sa mi pred očami, tvár mi obleje pot... *Chcem uniknúť*.

Anorexia je psychická
porucha s najvyššou
úmrtnosťou.

Náhle otvorím oči a z podušky vedľa seba schmatnem opasok.

Ružový, s kovovou prackou. Opášem si ho okolo pása a dievča ma napodobní. Zatiahnem. *Nestačí.* Zatiahnem prudšie. *Ešte viac.* Zadržím dych a posuniem pracku ešte ďalej. *Tak je to správne.* Odignorujem bolesť, ktorá mi kvôli zarezanej pracke trhá brucho. Tučné, ohavné, nechutné brušisko.



© Vanda Kralovicová



Učenie

„Ideš von?“

Sestrin hlas ma vyruší zo zadumania. Oči mi unavene behajú zboka nabok, no v skutočnosti stoja na jednom riadku a bojujú s prvou vetou zadania. *Som hlúpa. Nevieam to pochopiť.*

„Nemôžem,“ pretrnem si dlaňami tvár, „musím si dorobiť úlohy. Mám toho veľmi veľa.“

„Dokončíš to večer,“ prehovára ma.

„Nerozumiem tomu,“ hlesnem.

„Popros mamičku, aby ti to vysvetlila,“ navrhne.

„Má toho po celom dni dosť, nevládze.“

„Tato?“

„Je v práci. Ty si stihla už všetko?“ napadne mi.

„Hej, všetko je veľmi ľahké. Počas hodiny som kreslila, chceš vidieť čo?“ Vytiahne z tašky fialový fascikel a strčí mi pod nos najnovšie dielo. Dokonalá perokresba. Ja by som nebola schopná nikdy nič také vytvoriť. Už roky chodíme spolu na výtvarnú, no nemám šancu dobehnúť ju. *Nielenže som sprostá, ale aj netaľentovaná.*

Vidím to napríklad i v triede. Vladka chodí na športové súťaže, Šimon je super v angličtine, Veronika nádherne maľuje, Sophiu, keďže je neskutočne múdra, vyberajú na predmetové olympiády, Žofka krásne recituje... len ja som *absolútne zbytočná.*

„Tak ja idem,“ povie po chvíli sestra.

„Dobre. A zajtra sa...“ preglgnem, „... na geografickej súťaži drž. Určite budeš super.“

Keď odíde, vložím si hlavu do dlaní. Ako môže byť niekto taký mizerný ako ja?



Na 10 pacientok
s PPP pripadá
1 chlapec.

Basketbal

Prihraj! Čo je to za dribling?! Posuň to pod kôš! Trénerove výkriky sa nesú telocvičňou. Nervózne sedím na lavičke, oblečená v bunde, a očami sledujem hru na palubovke. Tréner vstane a prejde k nám.

Teraz! Teraz ma možno vytiahne...

Prstom však ukáže na štíhlu Emu sediacu vedľa mňa, ktorá vyskočí a pribehne na čiaru. Čoskoro sa ozve klaksón.

Zopnem studené ruky a nasucho preglgnem. Tréner sa na mňa ani nepozrel. Do konca zápasu zostáva sedem minút. Ešte sa dá spraviť veľa. Dievčatá už majú bohaté štatistiky, ktoré budeme na tréningu vyhodnocovať, no mne v minútáži svieti okrúhla nula: nula doskokov, nula prihrávok, nula bodov. Naposledy som predsa nehrala zle... No nepochválil ma. Nikdy ma nechváli.

Asi má na to dôvod.

Päť minút do konca zápasu a je tu ďalšie striedanie. Noriku nahradila Dada. Keď prechádza okolo, tľapnem si s ňou – tľapnutie s dobrou hráčkou znamená veľa. Možno si aj tréner všimne, že sme kamarátky. A dá ma hrať.

Nič. Očami hypnotizujem tabuľu. Tréner sedí, sem-tam niečo povie. Až potom...

„Vavi, pod’!“ zavolá ma.

Stuhnutá od nervozity vybehnem na palubovku. Svaly ma pália od zimy v telocvični aj z takmer štyridsaťminútového sedenia. Do konca ostávajú tri minúty – posledné tri minúty, keď môžem ukázať, či vo mne niečo je.

Hra sa začne. Lietam hore-dole, snažím sa poriadne brániť, no lopty sa ani nedotknem. Dobré hráčky, s ktorými som v päťke, mi nenahrajú. *No tak!* mám chuť zakričať. *Dajte loptu aj mne!*

Vyslyšali ma! Peť'a mi o zem prihrá, sekundy však ubiehajú a spolu s nimi aj moja šanca... Rozbehnem sa k súperovmu košu, driblujem ako drak...

„Hej! VAVI, ČO TO ROBÍŠ?!“ donesie sa ku mne našťvaný trénerov hlas a

vzápätí klaksón, ktorý ukončí celý zápas. Nestihla som to. *Zlyhala som.*

Tréner len krúti hlavou. Odvrátim tvár a rukou si rýchlo utriem slzy, ktoré sa mi pustili z očí. Tak, aby si to nikto ani nevšimol.



Poruchy príjmu potravy

„Čo si dávaš?“ Tatko nakukne spoza môjho chrbta na pult, kde poctivo krájam uhorku.

„Chlieb s nátierkou,“ odvetím skleslo. „Nemala by som toľko jesť. Už teraz som tučná.“

„Prestaň trepať sprostosti!“ zahriakne ma. „Nikdy si nebola tučná.“

„Jasné,“ zasmejem sa ironicky. Tatko vzdychne.

„Pod' so mnou,“ povie odrazu a zavedie ma do obývačky. Sadnem si na gauč a čakám, kým dačo vezme zo stola a posadí sa vedľa mňa. Mám pocit, akoby sa pripravoval na tento moment už dlhšie.


„Pozri si to,“ dodá a dá mi priestor na čítanie.

Text predou mnou hovorí o chorobe s názvom *poruchy príjmu potravy*. Jedna strana je venovaná mentálnej anorexii, druhá bulímii. Husté odseky tvorené malými písmenkami dopĺňajú obrázky ženy vychudnutej na kosť, ktorá sa díva do zrkadla a vidí sa obézna, a dievčať a vracajúceho do záchoda.

„Sú to nebezpečné choroby, Vavi,“ upozorní ma tatko, keď dočítam. „Mnohé prípady sa končia smrťou. Nikdy si nemala nadváhu, hýbeš sa... Môžeš jesť čokoľvek.“

Lenže aj tak sa mi zdá, že som tučná. Všetci to hovoria. Ja to viem.

„Netráp sa jedlom, piťu,“ privinie si ma tatko k sebe. „Sú aj dôležitejšie veci.“



PPP majú
spoločné črty
so závislosťami.

Oslava

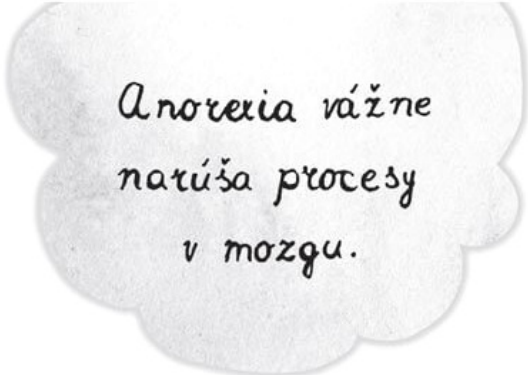
„A tu ich máme!“ privíta nás dedkov hlas. „Oslávenkyne! Pätnásť a dvanásť!“

Babkin a dedkov byt je plný našich rodinných príslušníkov. Sestra, narodená o tri dni a tri roky skôr, sa vystíska s ujom, ja pribehnem k babke.

„Naša najstaršia,“ prezerá si dedko sestru, „taká vysoká, štíhlunká ako modelka...“

„Pavúčik,“ usmeje sa mamka.

Vtom dedkove oči padnú na mňa. „Vavinka!“ zvolá naradostene. „Športovkyňa, basketbalistka!“ Objíme ma. „Ty si naša pevná, svalnatá, s krásnymi veľkými ružovými líčkami! Vnučka, ktorej chutí papat’!“



Anorexia vážne
narúša procesy
v mozgu.

Každým dedkovým slovom mi žalúdok padá k zemi. Najskôr ku kolenám, potom k chodidlám, až sa napokon prepadne pod zem. Od hanby mi sčervenajú líca. Vymaním sa z jeho zovretia a zasuniem sa za prestretý stôl, mimo ostatných, ktorí sa stále vítajú.

Tučná, povedal dedko. Som tučná. Všetci to vidia.

Starká čoskoro zavolá všetkých k stolu a donesie pariace sa misy s cestovinami. V mištičke na stole leží maslo. „Zamiešajte si ho, koľko chcete,“ vyhlási.

Pozriem sa na svoj tanier, potom na maslo.

„Tati?“ potiahnem za rukáv tatka, ktorý sedí hneď vedľa mňa. „Keď si dám na cestoviny maslo, priberiem z toho?“

Po tvári mu na sekundu prebehne prekvapenie. Potom sa usmeje. „Nie, určite z toho nepriberieš. Veď športuješ. A maslo nie je zlé, mala by si si ho dať.“

Prikývnem. Chytím do ruky nôž aj mištičku.

Nesmieš, Nevieš, skadiaľ prišiel ten hlas.

Zachvejem sa. Nožikom odkrojím kúsoček masla a nechám ho rozpustiť sa na horúcich cestovinách. Tá troška mi predsa neublíži.



© Lena Vaclurová

