

MICHALA JENDRUCHOVÁ

# Jídlo

není  
nepřítel



SKUTEČNÉ PŘÍBĚHY ANOREXIE S KOMENTÁŘEM  
A VYSVĚTLENÍM PSYCHOLOŽKY ELIŠKY NEHYBKOVÉ





**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**Jídlo není nepřítel**

- © Michala Jendruchová, 2020
- © Eliška Nehybková, 2020
- © Miroslava Navrátilová, 2020
- © Kateřina Cajthamlová, 2020
- © Grada Publishing, a. s., 2020

Odpovědná redaktorka Markéta Šlaufová  
Redakční úpravy Dana Řezníčková  
Korektury Barbora Srncová  
Obálka, grafická úprava a sazba Jakub Karman, Art007



Vydala Grada Publishing, a. s., v Praze roku 2020 jako svou 7691. publikaci

Tisk PBtisk a.s.

Grada Publishing, a. s.,  
U Průhonu 22, Praha 7

ISBN 978-80-247-2810-0 (ePub)  
ISBN 978-80-247-2815-5 (pdf)  
ISBN 978-80-271-0296-9 (print)

MICHALA JENDRUCHOVÁ

# **JÍDLO NENÍ NEPŘÍTEL**

SKUTEČNÉ PŘÍBĚHY ANOREXIE S KOMENTÁŘEM  
A VYSVĚTLENÍM PSYCHOLOŽKY ELIŠKY NEHYBKOVÉ



# Poděkování

Děkuji! Těch díky by byly desítky. V první řadě děkuji všem, kteří svým příběhem přispěli do mé knihy. Vážím si toho, že se podělili o svoje nejnítěnější pocity. Vím, že to pro mnohé bylo velmi těžké rozhodnutí. Všichni do jednoho to však udělali proto, aby pomohli čtenářům pochopit zákeřné poruchy příjmu potravy. Děkuji psycholožce Elišce Nehybkové, která každý z příběhů citlivě okomentovala a vysvětlila mnohé aspekty nemoci. Děkuji týmu nakladatelství Grada v zastoupení Markéty Šlaufové, kterou toto vážné téma zaujalo natolik, aby se jím zabývala. Lidí, kterým bych chtěla poděkovat, je celá řada. Ale nakonec si nechávám slova díky Janě Sladké, zakladatelce Centra Anabell, která se mi nejen při psaní, ale i v životě stala rádkyní a troufám si říct, že i opravdovým přítelem.

*Michala Jendruchová*



# Předmluva

Snad každý z nás někdy potkal člověka, který se potýká s anorexií nebo bulimií. Někdy je onemocnění jasné na první pohled, jindy zůstává skryté pod slupkou usmívající se tváře či nadváhy. Mnohdy tápeme, jak s dotyčným komunikovat, a snažíme se najít vhodná slova. Možná vám při hledání cesty k nemocnému pomůžou příběhy lidí, kteří se nám otevřeli a nechali nahlédnout do svých životů spojených s některou z poruch příjmu potravy. Naším záměrem je ukázat zákeřnost nemoci, shodné aspekty, podobné myšlení, prožitky i vnímání světa. Rádi bychom oslovili širokou veřejnost, která může svým přístupem výrazně pomoci, ale i ublížit. Smyslem knihy je pochopit nemocné a ukázat cestu, jak jim být co největší oporou v léčbě.





# Proč kniha vznikla

Vyzvali mě moji čtenáři. Poté, co jsem popsala svůj vlastní boj v publikaci *UŽ JE TO ZA MNOU aneb zpověď (bývalé?) anorektičky*, zaplavily moji e-mailovou schránku dopisy stejně „postižených“ lidí, jejich rodičů, sourozenců a blízkých. Mimo jiné se zajímali, jak můj příběh pokračuje, jak žiji dnes a co se změnilo. Padly i dotazy, zda píšu dál. Dlouho jsem odolávala, něco jiného je odhalovat minulost a něco jiného je rozebírat současnost. Navíc dnes již necítím silné pnutí jako před lety, kdy jsem se potřebovala vypsat z bolesti. Na druhou stranu možná díky tomu budu schopná na problém pohlížet s větším nadhledem. I proto jsem se nechala přesvědčit a pustila se do psaní.

Tentokrát jsem se však rozhodla samu sebe upozadit a větší prostor dát právě mým čtenářům a klientům Centra Anabell, kteří souhlasili, abych jejich osudy sepsala a zveřejnila. Všechny mimo jiné spojuje jedna věc, potřebují se podělit o svoji bolest a skrze svoje vyprávění, prožitky a zkušenosti chtějí poukázat na záluždnosti anorexie či bulimie. Druhá kniha je zároveň odbornější. Nezachycuje pouze emoce lidí s poruchami příjmu potravy, ale měla

by ukázat linii, která jednotlivé příběhy propojuje, v čem jsou si podobné. Proto každý příběh okomentuje zkušená psycholožka. Je zajímavé sledovat, kolik toho mají společného.

# **O brýlích, nemoci a naději aneb Pár slov úvodem**

Mým profesním i osobním mottem je, že „Život je velký příběh a je to člověk sám, kdo drží pero a kdo obrací list“. Každý autor má svou představu a myšlenku, se kterými píše a které chce vtělit do svého díla. Stejně tak má každý člověk svou životní vizi a hodnoty, kterými určuje směr svého rozhodování, naplňuje příběh svého života a stává se tak jeho autorem. Také každý čtenář se nad knihou rozhoduje, jak chce daný příběh číst a co si z něj chce odnést. Představuji si, že máme každý nasazené brýle, přes které se díváme na svět. Mají za úkol způsobit, aby nám svět kolem nás dával smysl a abychom v něm měli nějaké své bezpečné a jisté místočko. Tyto brýle pak ale také určují, jak si vybíráme pro nás zajímavé informace a jak interpretujeme příběhy tak, aby nám dávaly smysl. Když jsem uvažovala, jak se postavit k psaní komentářů k příběhům v této knížce, uvažovala jsem právě nad svými brýlemi. Vznikly díky mému psychologickému

vzdělání, psychotherapeutické praxi s lidmi s poruchou příjmu potravy a jejich blízkými, ale především jsou výsledkem toho, jak jsem se rozhodla pohlížet na téma lidí s psychickými, životními nebo vztahovými problémy. Chtěla bych vám o těchto brýlích, vážené čtenářky a čtenáři, nejprve něco málo říct, než začnu psát a než vy začnete číst.

Ačkoliv jsou poruchy příjmu potravy psychiatrickou diagnózou, já o lidech, kteří se s nimi potýkají, neuvažuji primárně jako o nemocných. Nechci tím nijak snížit závažnost jejich situace, hloubku jejich trápení ani rizika, kterým čelí kvůli svému způsobu zacházení s jídlem a se sebou samotnými. Nechci ani tvrdit, že nemoc nemá s tímto tématem co dělat a že lékařský přístup není mnohdy nezbytný. Avšak slovo „nemoc“ je pro mě příliš silně spojeno z pasivitou, bezmocí, odevzdaností. S něčím, co se člověku stane, co „nějak“ chytí a z čeho je ho potřeba někým mocnějším vyléčit.

Pro mou práci psychotherapeutky se mi více osvědčuje pohlížet na poruchy příjmu potravy jako na způsob, kterým se lidé v počátku snaží řešit nějakou svou potíž a vyrovnávat se s často nelehkou realitou svých životů. Nakonec je to způsob mnohdy destruktivní, někdy smrtelně nebezpečný, ale přesto myslím, že v něm lze najít nějakou základní logiku, na kterou je možné se připojit a kterou je možné pochopit.

Já totiž věřím, že lidé dělají to nejlepší, co v dané chvíli umí a na co dosáhnou. Věřím, že lidé dělají často nepochopitelné, nebezpečné nebo sebedestruktivní věci z pochopitelných a pro sebe dost dobrých důvodů a drží se jich, i když jsou si třeba vědomi závažných důsledků svého chování. Poruchy příjmu potravy (stejně jako jiné návykové chování, deprese,

## Jídlo není nepřítel

fobie a další psychické potíže) beru jako strategii, kterou se lidé snaží něčeho důležitého ve svých životech dosáhnout. Tato strategie se jim často objeví v životě ve chvíli, kdy jsou zranitelní a čelí něčemu, na co nestačí jejich aktuální síly a dosavadní dovednosti nebo schopnosti zvládat životní výzvy. Vystupuje inkognito, neprozradí na sebe, že je mentální anorexií nebo mentální bulimií. Tváří se, že je jednoduchým, efektivním řešením, jak dosáhnout vytouženého cíle (ať je jakýkoliv). Ukazuje zářivou cestu k výjimečnosti, spokojenosti, lásce, sebevědomí, úspěchu, klidu nebo k pocitu smysluplného života. Prostředky, kterými toho dosahuje, jsou společensky schválené (zdravá strava, pohyb, úspěch, výkon, sebekázeň, odříkání...), takže nic zpočátku neukazuje na to, že může hrozit nějaké nebezpečí.

Je to strategie lákavá. Ale prolhaná. Dovolí na začátku člověku, aby ochutnal to, po čem touží, ale poté mu cíl o kousek posune a pobídne k většímu snažení. Zvyšuje nároky, přitvrzuje v požadavcích. Nenápadně, kousek po kousku začne ovládat život člověka. Zasahuje do oblastí, kde zpočátku nemá co dělat, jako jsou vztahy s blízkými lidmi, způsob trávení volného času, práce nebo životní cíle. Z „chci“ se stává „měl/a bych“ a potom zůstane „musím“. Ze strategie k dosažení něčeho jiného se stává cíl sám o sobě. Postupně se poruše příjmu potravy daří zvyšovat míru svého vlivu, sama se stává z pomocníka nepřítelem, ale za nepřítele označuje jídlo, váhu, tělesné proporce, neschopnost... Člověk si v umělém lesku svého cíle nevšimne, jakou cenu platí za snahu o jeho dosažení. Platí totiž svým životem plným radosti, svou svobodou volit si různé cesty, svou možností milovat sebe a svůj život bez podmínek. Je obalen

nepostřehnutelnými vlákny, je znehybněn, ale oslepen. Nevidí, že je nesvobodný, nevidí, že už neřídí vůz svého života sám, ale že otěže drží porucha příjmu potravy. To je stav, kdy se dá opravdu říci, že je člověk „ne-mocný“.

Dokud je ale tento člověk naživu, existuje naděje, že se probere a začne vlákna rozplétat. Naděje, že postupně bude objevovat své síly, odhalovat klamy, kterým věřil a podle kterých žil. Naděje, že ze dna zoufalství sebere odvahu a odhodlá se ke změně. Naděje, že si nasadí jiné brýle, se kterými se stanou důležité jiné věci v jeho životě, a tím pádem začne i vidět jiné cesty k jejich dosažení. Naděje, že bude mít důvod vydržet nástrahy a náročnost tohoto rozplétání a odolat svodům původní strategie, která se bude snažit ho znovu zlákat. Naděje, že v sobě rozpozná toho člověka, který je schopen mít svůj život ve svých rukách a který unese svou svobodu i zodpovědnost. Naděje, že mu toto rozplétání přinese radost, energii a smysl. Čím sílí člověk, tím porucha příjmu potravy slábne. Člověk je totiž vždy víc než jeho problém. Jen si na to musí vzpomenout, musí si tu myšlenku dovolit, musí se pro to rozhodnout. A k tomu je mnohdy nezbytná odborná pomoc, protože to může být velmi náročný, klikatý a pomalý proces. Lékaři mohou pomoci posílit tělo, aby mělo více sil, psychologové mohou poskytnout důležité informace, nové možnosti a alternativy, jak dosahovat cílů ve svém životě, psychoterapeuti mohou nabídnout oporu v hledání sebe sama a prostor pro růst zdravé osobnosti. Také blízcí lidé z rodinného a sociálního prostředí mohou potvrdit, že je dotýčný stále tím člověkem, kterým byl předtím, že je cenný sám o sobě, důležitý pro ostatní a že má v jejich kruhu své nezastupitelné místo.

## **Jídlo není nepřítel**

Rozhodnutí ale vždy leží na bedrech dotyčného člověka: zda si chce ponechat dosavadní strategii a zůstat „ne-mocný“, anebo zda mu stojí za to zkusit poodsunout dosavadní brýle a podívat se na svůj život jiným pohledem.

To jsou mé brýle, to je perspektiva, která mi pro mou práci s klienty s poruchou příjmu potravy dává smysl. Způsobují, že se v příbězích svých klientů soustředím na určité věci více. A stejně tak i v příbězích lidí v této knížce. Zajímá mě, jak se to stalo, že porucha příjmu potravy vstoupila do života těchto lidí a co tam zařizuje. Je pro mě důležité rozpoznat, jakými příkazy a manipulacemi řídí jejich život, co jim nabízí a slibuje. Zajímá mě, co se to vlastně tito lidé snažili na počátku své zkušenosti dosáhnout, co jim to tehdy chybělo, že se porucha příjmu potravy mohla vloudit a nabídnout, že to zařídí. Chtěla bych zjistit, kým daný člověk je, když od něj poruchu příjmu potravy oddělím – jaké jsou jeho sny, cíle, schopnosti a radosti. Ptám se, co potřebuje tento člověk, aby mohl převzít zpět otežbu svého života a nemusel nechat mentální anorexii nebo bulimii, aby ho vedla. Hledám, co tomuto člověku pomáhá cítit svou vlastní sílu a vidět, že není sám. Dívám se, kam ten příběh měl směřovat na svém počátku a kam dospěl. A v neposlední řadě – těší mě, když vidím, že člověk uchopil pero, obrátil list a začal příběh svého života přepisovat.

Pojďte tyto fascinující příběhy spolu se mnou sledovat.

*Mgr. Eliška Nehybková*





# Můj příběh – kde jsme skončili

Je to asi sedm let, kdy jsem usedla k počítači, před sebou prázdný list papíru a začala vzpomínat na bezmála dvě třetiny svého života silně ovlivněného anorexií. Z toho vyšla moje kniha *UŽ JE TO ZA MNOU aneb zpověď (bývalé?) anorektičky*. Dnes usedám znovu, o mnoho životních zkušeností bohatší. Bohatší nejen o bolestné a radostné okamžiky, ale i o spoustu příběhů vás, čtenářů.

## Kniha

Vydání první knížky znamenal zlom v mém soukromém i profesním životě. Troufám si říct, že byl život před knížkou a po knížce. Kniha spustila lavinu úlevy a smysluplné práce. Znamenala pro mě první veřejné přiznání anorexie, stala se mi ochranným štítem, s kterým jsem předstoupila před čtenáře, před lidi, kteří mě znali a kterým jsem potřebovala sdělit, čím jsem si prošla a čím právě procházím.

Díky knize se můj příběh dostal do povědomí veřejnosti a já jsem dostala šanci o potížích hovořit do médií

i na besedách. Víím, že nejsem spasitel, že nezměním svět a že moje rozhovory zaznamenal jen „zlomek“ společnosti, přesto se tímto způsobem snažím alespoň nepatrně šířit, co mě (a jak jsem brzy pochopila i ostatní nemocné) trápí. Hovořím o věcech, které mně a potažmo ostatním nemocným ubližují, o tom, co jim podkopává nohy ve snaze uzdravit se, čím je naopak lidé mohou podpořit.

Kniha splnila, co jsem chtěla a potřebovala. Byla mou první psychoterapií. Vypsala jsem se z bolesti a veškerého trápení, zároveň se stala mým ochranným štítem. Díky ní už se nebojím o své nemoci mluvit, přiznala jsem se, a tím se mi ulevilo. Připadá mi, že mám více síly čelit mnohdy agresivnímu okolí, poznámkám a narážkám.

Jednou z posledních vět předchozí knihy je moje přání, aby pomohla alespoň jednomu člověku. Jak jsem pochopila z dopisů čtenářů, mnozí se v mém příběhu našli a některé situace prožívají i oni ve svém životě. Právě sdílení našich prožitků bylo obohacující pro obě strany. Psali mi, že se dosud cítili být v nemoci osamoceni, nerozuměli sami sobě a ulevilo se jim, když zjistili, že někdo jiný prožívá totéž. Kontaktovali mě i jejich rodiče, sourozenci, blízcí a byli rádi za to, že pochopili, co se jejich dítěti děje „v hlavě“. Na anorexii je totiž nejhorší, že ve chvíli, kdy je člověku nejhuř, sám sebe nechápe a nedokáže si objektivně říci o pomoc. V tu chvíli jsem ucítila, že to má smysl. Najednou jsem měla pocit, že nemluvím jen sama za sebe, ale i za ty, kteří se mi svěřují, kteří jsou momentálně v akutní fázi nemoci a nemohou o svých potížích veřejně hovořit.

## Křest

Na křtu se odehrála dojemná scéna, která stála na začátku další zajímavé cesty a jednoho přátelství. Přistoupila ke mně paní s kyticí v ruce. Když mi ji předávala, představila se jako zástupkyně Centra Anabell, které pomáhá lidem s poruchami příjmu potravy. Nechala mě pozdravovat od samotné ředitelky Jany Sladké, která se tímto omluvila, že se sama nemohla dostavit. Ale vyjádřila podporu, protože ona sama kdysi prošla podobným peklem, také napsala knihu, pak se rozhodla pomáhat nemocným, zkrátka naše příběhy měly dost podobného. Brzy poté jsme se s Janou sešly osobně a postupně a nenásilně začala vznikat naše spolupráce. Tu a tam jsme uspořádaly společnou besedu, tu a tam jsem vystoupila na její přednášce, já jsem do Anabell odkazovala čtenářky, které po mně chtěly rady, jež jsem jim jako laik nebyla schopna dát. Jana se stala mou rádčyní a troufám si říct, že mezi námi vzniklo přátelství, jehož „plody“ právě držíte v ruce.