

KRISTINA SARISOVÁ

KANAPKY

Příběhy
z psychoanalytického
kanape

mladá fronta

Kanapky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.mf.cz

www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Kristina Sarisová

Kanapky – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

KRISTINA SARISOVÁ

KA
NAP
KY

Příběhy
z psychoanalytického
kanape

mladá fronta

Tátovi



Chcete, aby příběh této skvělé knihy pokračoval i potom, co ji dočtete? Tak ji pusťte dál do světa. Vše potřebné se dozvíte na **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

ÚVOD

Kniha Kanapky vznikala mezi lety 2023 a 2025. Kreativní období se střídala s těmi, kdy jsem nenapsala ani písmenko. Vlivem postupných a nepředvídatelných vln inspirace nakonec vzniklo osm povídek. Každá se zaměřuje na jeden psychologický fenomén – anorexie, deprese, narcismus, poporodní deprese, Oidipovský komplex, úzkost, obsedantně-kompulzivní porucha a porucha pozornosti.

Povídky ukazují vnitřní svět postav, jejich více či méně uvědomované motivace a vnitřní konflikty, které formují jejich prožívání a chování. Každý příběh je doplněn vysvětlením daného jevu z psychoanalytického hlediska, které pomáhá pochopit jeho podstatu. Je nezbytné upozornit, že všechny povídky jsou zcela smyšlené, ačkoli mohou mít reálný základ (v obecně popsanych situacích). Rovněž všechny postavy, které v povídkách vystupují, jsou fiktivní a neodkazují na konkrétní osoby. Případná podobnost je čistě náhodná.

Prostřednictvím této knihy může čtenář nahlédnout do vnitřních mechanismů lidské duše a snad i lépe porozumět

ÚVOD

tomu, co může stát za symptomy různých psychických stavů a poruch.

V případě, že u sebe nebo u svých blízkých zaznamenáte některý z psychických stavů popsaných v knize, je možné obrátit se na tyto kontakty:

Krizové linky:

linkapsychickepomoci.cz

www.linkabezpeci.cz

www.csspraha.cz/prazska-linka-duvery

Adresáře psychoterapeutů:

kpsychologovi.cz

czap.cz/adresar

KANAPKA PRVNÍ

MENTÁLNÍ ANOREXIE

*„Srdcem každé poruchy příjmu potravy,
ať už je to záchvatovité přejídání, anorexie
nebo bulimie, je pláč ozývající se z nejhlubší
části duše, který musí být vyslyšen.
Je to výkřik k probuzení vybízející k obejmutí
celého já. Je to výkřik, abychom prohloubili
pochopení toho, kdo skutečně jsme.
Je to touha poznat sama sebe myslí,
tělem i duchem.“*

NORMANDI & ROARK

Nekonečné dohady o tom, že se Ema nechce nechat ostříhat, skončily u kadeřnice matčinými jasnými instrukcemi: „Vezměte to tak na deset centimetrů, ať se o to v létě nemusíme starat.“ Na cestě ze salónu Ema brečela. Plakala i celé odpoledne po návratu domů. Chtěla mít dlouhé vlasy jako ostatní holčičky ve školce. Vždyť už je měla skoro do půli zad!

„Mami, chci chodit do výtvarky s Karolínou!“ zakřičela vztekle sedmiletá Ema.

„Emo, nezačínej s tím zase. Řešily jsme to už tolikrát... Dohodly jsme se přece, že budeš docházet na klavír, už jsem ti ho zaplatila na další pololetí!“ odsekla její matka Dagmar.

Emě zas a znovu stékaly slzy po tvářích. Byly to slzy vzteku a zoufalství, nikoli smutku.

„Klavír je přesně pro tebe, já jsem nikdy neměla příležitost na něj chodit, tak si važ toho, že ti ho s tátou dopřejeme! A už o tom nechci slyšet, konec diskuze!“

„Ema se letos bude hlásit na víceleté gymnázium,“ sdělila Dagmar svým kamarádkám v kavárně s mlčící dcerou po svém boku.

„A po maturitě půjde na medicínu nebo na práva,“ dodala pyšně.

Po cestě domů se Ema po dlouhém odhodlávání ozvala: „Mami, ale já na gympl jít nechci!“

„Ale prosím tě, to už jsme řešily stokrát, gympl je nejlepší základ pro to, aby z tebe jednou byla paní doktorka nebo třeba soudkyně,“ vysvětlila Dagmar svoji vizi dceřiny budoucnosti.

„Já ale chci jít na veterinu. Víš, jak mám ráda zvířata,“ hlesla Ema, na což Dagmar procedila mezi zuby: „Nepiplala jsem se s tebou, aby ses jednou hrabala kravám v zadku!“

„Emi, vstávej, je krásný den, škoda ho prospat!“ zvolala radostným hlasem Dagmar v sobotu v půl sedmé ráno. Ema, která se nacházela v hlubokém a těžkém spánku uprostřed snu, nereagovala. Dagmar z ní strhla peřinu a odešla do vedlejšího pokoje. Chlad Emu neúprosně probral a přestože nechtěla, vstala. Usedla ke snídani a rozespalá poslouchala, jaký jí matka naplánovala den. Pojedou na nákup, odvezou ho babičce, kde si dají čaj, pak navštíví tetu, protože se dlouho neviděly, a dají si společně oběd. A na odpoledne domluvila Emě skvělý program – pomůže kamarádce ve stánku na festivalu řemesel, protože jí onemocněla brigádnice.

„Mami, ale já jsem si dneska chtěla číst...“

Ticho. To bezmocné ticho, ze kterého nelze vystoupit. Nelze nic říct. Nemělo by to žádnou cenu ani váhu. Jako by

to Ema řekla do vzduchu. To ticho obklopuje a svazuje celou duši i tělo. Zhoubná pasivita prostupující celou Eminou existencí. Nejde se naštvat a vzepřít. To přece hodné holky nedělají, aby nesouhlasily se svou maminkou, natož aby se na ni zlobily. Někde v hloubi duše ale vzdor a vztek jsou, jen nejdou zachytit, nelze je uchopit a nějak s nimi naložit. Nejde se za sebe postavit dostatečně a natolik, aby to matka vyslyšela. Uvnitř toho ticha vře obrovský hněv, který s každou prohranou konfrontací sílí. Nesčetněkrát Ema ustoupila, zmlkla a ohnula se dle představ matky. Nemohla být svá v ničem, ve všem se musela přizpůsobit matčině představě, která byla naprosto odlišná od té její. Jedna cesta ke svobodě ale přece jenom existuje...

Bolest břicha jako když se vám ho snaží někdo rozervat zevnitř. Jeden ibalgin, druhý, třetí. K tomu pár kapek algifenu. Křeče konečně začaly pomalu ustupovat. Analgetika přinesla příjemné umrtvení nejen těla, ale i duše. Prostě vás zfetují a všechno doléhá tak nějak z dále. Ema tenhle pocit zažívala poprvé a vlastně se jí docela líbil. Avšak nelíbilo by se jí, že tuhle zrudnou bolest bude muset zažívat každý měsíc. Ale to ještě nevěděla. A také nevěděla, že se k ní postupně přidají bolesti zad, zvracení, únava a špatná nálada. První střípky nenávisti k vlastnímu tělu se začaly objevovat právě s příchodem menarché ve dvanácti letech. Do té doby byla Ema postavou drobná štíhlá dívka s blond vlasy. Pro svou veselou a milou

povahu byla oblíbená a často vyhledávaná pro trávení volného času. Byla neustále v pohybu, společenská a zábavná. Obklopovala ji spousta kamarádek, které ji měly rády. Dívaly se společně na seriály, hrály si na modelky, malovaly si a hodně si povídaly. Ema se v té době také měla ráda. Líbila se sama sobě a bylo jí se sebou dobře. Pak se ale její postava začala nečekaně rychle měnit. Tělo se proměňovalo z dětského na ženské, duše se však této proměně bránila, nechápala ji a z celé své podstaty ji odmítala.

Horké letní odpoledne, na obloze ani mráček. V pruhu odpoledního slunce dopadajícího na koberec v pokoji se mihotala zrnka prachu. Ema seděla na posteli. Dívala se do zdi a její pohled pokračoval skrz ni. Odpojená od světa. Odpojená od sebe. Užívala si stav, kdy se dívala do prázdna a byla mimo. Mimo všechno, co se okolo ní dělo. Ztrácela se sama v sobě a ve chvílích, kdy byla zpět v realitě, vymýšlela důvod, proč nemůže dorazit za ostatními na koupaliště. Spoustu jich totiž už vyčerpala. Menstruovat dvakrát do měsíce nemůže, u babičky byla včera a na únavu jí Zuzka neskočí. Teď musela vymyslet výmluvu novou, nejlépe takovou, která by její absenci u vody posvětila už navždy. Nakonec na urgence kamarádky, jestli dorazí, neodpověděla vůbec.

Sáhla si na boky, kde byla zvyklá cítit kosti, na stehna, která se v poslední době zvětšila a na hrudník, který býval plochý. Všechno se změnilo. Je celá větší a rozměrnější.

Zabírá mnohem víc prostoru. Cítí se obrovská a nemotorná. Je jí ze sebe zle. Představila si kamarádky v plavkách, ty křehké jemné holčiny s chlapeckými tvary, kterým se nikde nic nehrne, nejsou kulaté a nevypadají, jak kdyby kojily dvojčata. Vzpomněla si na debilní poznámky kluků u bazénu a na svou neschopnost na ně reagovat. Byla jimi tak konsternovaná, že se nezmohla na jediné slovo. Vybavil se jí pocit, který v ní vyvolaly. Nejraději by si ta nechutná prsa uřízla. Vyřešila to tak, že přes sebe hodila ručník a až do večera nešla do vody. Raději bude trčet doma, než aby musela snášet ty úchylné pohledy a přiblblé průpovědky. Rozplakala se. Nechtěla žít ve svém těle, chtěla zpět to předchozí, hubené, drobné, bez prsou, odulých boků a stehů otírajících se o sebe. Toužila po těle, ve kterém nikde nic neškrtilo a hlavně nic nepřetévalo. Její hlava stále dokola přehrávala včerejší zážitek od vody.

„To jsou ale melouny!“ zahalekal největší alfa samec party a gesty ukazoval, že jsou fakt velký.

„A na nich pořádný špunty od kopaček!“ doplnil jeho kamarád. Následoval hurónský smích zbylého osazenstva. Nechtěla být vidět. Nevěděla co s očima. Chtěla zmizet ze zemského povrchu někam hluboko pod zem.

O pár měsíců později jela Ema s rodiči na oslavu babiččiny narozenin na Moravu, kde se pravidelně scházela celá rodina. Ema tam v dětství vždycky trávila část prázdnin, měla to tam moc ráda. U babičky s dědou bylo hezky, tak vlídně a příjemně.

„No vidíš, Emo, z tebe se ale stala pořádná ženská od té doby, co jsme se neviděli!“ řekl uznale Emin strýc místo pozdravu, načež si ji zkoumavě prohlížel. Ema nevěděla, co říct a kam se dívat. Co věděla jistě, bylo, že se za sebe neskutečně stydí, což se projevilo ruměncem ve tváři. Podívala se směrem k matce, od které čekala zastání. Marně. Dagmar se k celé situaci vyjádřila tak, že vůbec nechápe, po kom ta Ema takové přednosti a tvary má, že po ní teda rozhodně ne! Dodala, že už není její malá holčička a žoviálně ji objala kolem ramen.

„Pojď ke mně, ty moje Věstonická Venuše,“ a dál spiklenecky pokračovala: „A víte co? Už máme doma ženu! Ema to před pár měsíci poprvé dostala!“ Zavládlo rozpačité ticho. Nikdo nevěděl, jak na tuto informaci zareagovat. Ujal se toho další strýc a začal vyprávět o tom, jak velkého kapra chytil tuhle na přehradě. Pozornost všech se obrátila směrem k rybímu úlovku a Ema nepozorovaně odešla do koupelny. Cítila se jak vysvlečená do naha. Dagmar na ni ještě zavolala: „Nebuď tam moc dlouho!“

„Jo, mami! Necháš mě aspoň chvíli v klidu?“ odsekla a s propukajícím pláčem se v koupelně zamkla.

Stála před zrcadlem a dívala se na sebe. Byla znechucená tím, jak je kulatá a macatá. Dusila ji nemožnost z toho ohavného těla vystoupit. Sebenenávist a odpor k sobě samé nabýval na síle. Nosila pouze velké a vytahané oblečení, aby vše zakryla a stejně je to vidět! S matkou kvůli tomu musela podstupovat tvrdé střety, protože to nebylo

dle jejích představ o tom, jak by Ema měla chodit upravená. V upnutých věcech se ale Ema cítila hrozně. Vše bylo vidět! V pytlích se alespoň nemusela hlídat, jestli jí někde něco nepřetéká a spoustu ze své odporné postavy tak schovala.

Pohledem zavadila o váhu pod umyvadlem. Napadlo ji, že se dlouho nevážíla. Nervózně si na ni stoupla a polilo ji horoko. Konsternovaně hleděla na displej. To číslo se jí zářovalo hluboko do nitra a paměti. 66,4 kg. Vyhrkly jí slzy. Cítila se zoufale a měla na sebe strašný vztek. Nesnášela se. Hnusila se sama sobě. Ihned začala vymýšlet plán, jak se z toho nenáviděného, odpudivého a odporného těla dostat. Musí omezit sladké. Ne, musí ho vyřadit ze svého jídelníčku úplně. Taky pečivo. A přílohy. A po páté hodině už žádné jídlo. I kdyby měla umřít hladem. A musí začít cvičit. Hodně! Taky víc chodit. Minimálně 10 000 kroků denně a začne s tím hned. V chodbě si vzala bundu a s obrovským odhodláním šla splnit právě nastavený limit kroků. Ty hnusné kalorie spálí, nebudou se ji dál usazovat na stehnech, břiše a bocích. Ten den Ema slíbila sama sobě, že to dotáhne. Věděla, že to dokáže a že se zase bude cítit dobře. Bude štíhlá, jemná a křehká. A hlavně lehká! To jako bečka sádla nemohla.

Dřepy, sklapovačky, výpady. Sto dřepů, sto sklapovaček, sto výpadů každý den. Pokud Ema neměla splněno, neexistovalo, aby šla spát. Pokud snědla víc, než si ten den naplánovala, za trest navýšila nastavený počet cviků o padesát.

Někdy byly výčitky natolik intenzivní, že jí nedaly usnout. Tak dlouho přemýšlela o svém selhání, kdy si u mekáče dala malé hranolky (a půlku jich s odporem vyhodila do nejbližšího koše) a pak kvůli jiným povinnostem nestihla splnit svých 15 000 kroků. Jejich počet postupně stále navyšovala, protože se jí nedařilo hubnout tak rychle, jak si představovala. Nedodržení nastaveného režimu a restrikcí se neodpouštělo, ihned následovalo bičování v podobě hlubokého sebebophrdání a sebenenávisti. Jen tvrdou disciplínou se dostane tam, kam chce. A bude zase šťastná!

Po zavedení přísného režimu šlo pár kilo dolů. Každodenní ranní vážení bylo arbitrem toho, jakou bude mít Ema ten den náladu a jak se sebou bude spokojená. Vnitřní hlas byl nemilosrdný a krutý; pokud váha ukazovala o několik deka víc než předchozí den, přišlo další omezení jídla a navýšení pohybu. Nebude sádelnatá, tlustá a ohavná.

Když se Ema svlékala před sprchováním, odvracela zrak od zrcadla, které bylo naproti ní. Nemohla se na sebe ani podívat. Nenáviděla svou „obtloustlost“ a neunášela pocity znechucení a odporu sama nad sebou. Raději se svlékala k zrcadlu zády, aby se na sebe nemusela dívat. Ze špeků na břiše jí bylo na zvracení a z velkých prsou ještě víc. Ten pohled z celé své duše nenáviděla. Dřív, když šla okolo výlohy ve městě, dívala se na sebe a měla radost z toho, jak jí to sluší. Hlavně když na sobě měla něco nového. Někdy i u některé z výloh zastavila, aby se naoko podívala, co v obchodě nabízejí a přitom pozorovala sebe. Dnes

odvracela od výloh zrak stejně jako od zrcadel. Nechtěla vidět tu hnusnou tlustou holku, která se z ní stala.

Za pár týdnů se sebedestruktivní „dieta“, kterou si Ema nařídila, začala projevovat. Skrz pocit hladu, který už nyní měla neustále, čerpala odhodlání ve svém počínání pokračovat. Hlad byl totiž ukazatelem toho, že to celé funguje a tělo hubne. Oblečení jí najednou začalo být volnější, váha ukazovala o tři kila méně, Ema se cítila splasklejší a hubenější. Nebylo to stále dle jejích představ, ale viděla, že se s jejím tělem něco začíná dít. Výsledek, který striktní opatření přinesla, byl největší motivací k tomu pokračovat dál. Věděla, že to dokáže. Že dosáhne své vysněné váhy 47 kg. Pak bude všechno skvělé a ona bude konečně zase spokojená! A především hubená!

„Ty jo, ty jsi nějak shodila, vid’?“ obdivovaly Emu holky ve škole. Dobíjelo ji to. Ocenění a pochvala bylo to, po čem vždy toužila. Patologickému vnitřnímu mechanismu se tak dostávalo paliva i zvnějšku. Základy, na kterých mohl růst, se stávaly stabilnějšími a pevnějšími. Motivace vydržet všechny zákazy a omezení rostla. Pohonem se stávalo také to, když Ema viděla, jak lidé kolem ní neustále něco konzumují a nedokážou mít své chutě a hlad pod kontrolou. Opovrhovala jejich slabosti. Měla pocit, že ona to dokáže a nějaké nízké zvířecí pudry ji nemůžou ovládat. Svou hubenost považovala za stále větší přednost a vitrínu své disciplíny.

Postupem času Ema začala přijímat stále méně jídla. Její tělo už nemělo z čeho brát a přirozeně se dostavila

každodenní únava. Na motání hlavy pokaždé, když vstala, si už zvykla. Veškerý její svět se smrsknul na přemýšlení o jídle. Večer uléhala s rekapitulací toho, jak to přes den všechno zvládla a přemýšlením o tom, kde by ještě mohla ubrat, aby hubla víc. Rozmýšlela si, co bude nejlepší posnídat, aby to neohrozilo redukci. Snídani nakonec stejně upravovala podle toho, kolik ráno ukázal displej váhy. Pokud s cifrou byla spokojená, snídani si dovolila. Pokud ne, mini porci, s níž původně počítala, ještě zmenšila. Místo celého jablka jen půlku. To musí stačit, cukru v něm je víc než dost. Po snídani přicházely myšlenky na to, jak to udělá s obědem. Nejlepší by bylo vynechat ho úplně a hlad zahnat kávou. Nebo sníst jen pár soust a zbytek nechat. To by ale měly spolužačky zase blbý kecy, takže nejvýhodnější bylo někam v době oběda zmizet a využít ten čas k tomu, aby mohla chodit a splnit tak nastavené penzum kroků. Když takto „ustála“ čas oběda, upnula svou pozornost na večeři. Co, kolik a kde. A jestli vůbec. Když to zvládla bez večeře, byl celý den hned lepší a její spokojenost rostla nehledě na to, že z nedostatku energie nebyla schopná dělat nic jiného než jen ležet zabalená pod dekami, protože jí byla neustále zima. Postupně se odstříhávala od kamarádek a trávila s nimi stále méně času. Neměla na to sílu ani náladu. Také už byla unavená neustálým vymýšlením důvodů, proč nechce v kině popcorn nebo proč si nedá po plavání hranolky.

Bytem se linula vůně smažených řízků. Ema to v pokoji už nedokázala vydržet a odešla ven, aby ji nemusela

vnímat. Její poslední jídlo byl včerejší oběd, od té doby ani neměla hlad, takže si to teď nechtěla vše pokazit odporným mastným řízkem. Zároveň se jí žaludek zmítal hladu v křečích a tělo jí bylo vysílené. Odchodila si půlku z denní rutiny, z čehož měla radost. Krokoměř ukazoval 7 532 kroků. Když se vrátila domů, byt byl prázdný. Plný talíř byl přichystaný na stole s lístkem, ať si ho jen strčí do mikrovlnky. Ema si sedla ke stolu, talíř před sebou. Kručelo jí v břiše, měla obrovský hlad. Ke včerejšímu „obědu“ měla půlku krajíce proteinového chleba s dvěma plátky šunky. Ten druhý plátek si mohla odpustit, už tak toho bylo moc a výčitky jí šířaly celé odpoledne. Potrestala se alespoň tím, že k večeři nejedla nic. Sbíhaly se jí sliny, polykala naprázdno, po řízku doslova bažila. Z šuplíku vytáhla příbor. Odpadkový koš z rohu kuchyně přesunula ke stolu, ke kterému si opět sedla a koš umístila na zem před sebe. Vložila si první sousto do úst a rozkousala ho. Když už mělo takovou konzistenci, která by se dala bez problémů spolknout, vyplivla ho do koše. Stejně to udělala s druhým soustem, třetím, desátým. Takto postupně přežvýkala celý řízek s bramborami. Měla radost z toho, že vymyslela, jak ošálit přízemní pudy, vychutnat si řízek, na který měla chuť, ale zároveň neohrozit svou váhu. Pak se ale začaly objevovat výčitky a vina z toho, že není schopná se ovládnout. Je to jen jídlo, které k životu nepotřebuje. Když nebude pevná a disciplinovaná, bude zase tlustá a hnusná. Postupně cítila, jak jí je ze sebe na zvracení. Selhala.