Terezie Nagy Štolbová

tělo v zrcadle duše

Psychoterapie poruch příjmu potravy, cesta k uzdravení

host

tělo v zrcadle duše

Terezie
Nagy Štolbová

Psychoterapie poruch příjmu potravy, cesta k uzdravení

BRNO 2026

© Terezie Nagy Štolbová, 2026
Cover picture by NaturesCharm / envato.com
Interior photos © Věra Marčíková
Afterword © Hana Vojtová, 2026
Translation of the afterword © Irena Steinerová, 2026
© Host — vydavatelství, s. r. o., 2026
(elektronické vydání)
ISBN 978-80-275-3283-4 (PDF)
ISBN 978-80-275-3284-1 (ePUB)
ISBN 978-80-275-3285-8 (MobiPocket)

Tyto příběhy i odborná doporučení věnuji všem, kdo se ocitají poblíž anebo zcela uvnitř poruchy příjmu potravy, s vírou, že jim pomohou k uzdravení. Knihu věnuji také Tomáškovi, Amálce, Sebíkovi a Kryštofovi, neboť bez jejich lásky a přítomnosti v mém životě by nebyla tvořivost radostí. A veliké díky za podporu a citlivé vedení patří Petře. A díky si zaslouží Iva za moře laskavosti v rozbouřených časech. Uctivé poděkování náleží všem mým klientům, kteří mě přizvali do svých příběhů a naučili mne vše o světě Bytosti.

Bytost má mnoho tváří
Osekanou do dokonalé vyhublosti
Baculatou jako porcelánová panenka
Mihotající se v záchodové míse
Rozpadající se uprostřed sil

Odpudivě přitažlivé masky natahuje jednu přes druhou
Předvádí se ti
Láká tě na karneval dokonalosti
A pak tu tvou jedinou živou bez pardonu vybrakuje
Už nevíš, kdo jsi
Nepoznáváš se

Bytost zneužívá ideálu krásy
I nejkrásnější a nejštíhlejší ženy světa si podmaní
Lže jim, vězní je, flámuje s nimi od rána až do svítání
Nikdy neopouští
Když sežere jejich těla, vrhne se po duši
Když obsadí jejich domovy, začne expandovat do zbytku jejich světa
Před ničím se nezastaví
Vyžírá vše
Odnaučí milovat
Utáhne smyčku radosti
A šeptá: já, jen já, já, já
A ty, samozřejmě

Jídlo, jídlo, jídlo
A žádné další myšlenky
Hlad, hlad, hlad a žádný jiný pocit
Prázdnota
Tam tě uvrhne

Bytost má sestry
Závislost
Depresi
Úzkost
A blud to je její bratr

Bytost bez příběhu neexistuje
Žije pouze přes příběhy
A lidská těla
Nezná hranic
Překračuje všechny
Čím je silnější, tím méně se chce podřídit řádu života
A její jedinou hranicí je smrt
Tam končí

A ty s ní

PŘEDMLUVA
CESTA DOVNITŘ A CESTA VEN

Je třeba nikdy neztratit víru v uzdravení, nebo ji obnovit!

V terapii, stejně jako v této knize, jsou na prvním místě slova a trpělivé naslouchání tomu, co sdělují. V životě slova nestačí. Je třeba i činit a pociťovat vnitřní sílu ke změně. *Slova a činy mohou způsobit zrod nemoci, a stejně tak mohou nabízet cestu ven.* Zraňující slova a činy ubližují a duše to zrcadlí nemocí. Léčivá slova napomáhají z nemoci vystoupit a dávají naději v uzdravení. Doufám, že následující slova budou napomáhat k pochopení univerzálního i jedinečného příběhu poruchy příjmu potravy (PPP) a k otevření naděje v uzdravení. Pevně věřím v tuto možnost pro každého, kdo se uzdravit chce, a v citlivé a laskavé provázení na cestě léčení.

V následujících příbězích nejde o přesné a věrohodné přepisy mých rozhovorů s klienty. Fabuluji se záměrem zachovat důvěrnost všeho, co mi klienti svěřili. A zároveň používám esenci vyslechnutých příběhů jako červené nitě pravdy pro zprostředkování života s poruchou příjmu potravy. Ta pravdivost je vyjádřením úcty k lidem, kteří se mi otevřeli.

Každý příběh jsou jedny dveře, které vás vpustí dovnitř k nahlédnutí do jedinečného a bolavého života s poruchou příjmu potravy. Projdete těmi dveřmi a za nimi vás čeká pochopení, co se skrývá za každodenností s poruchou příjmu potravy, jak široká a hluboká je tato diagnóza a jak je zároveň srozumitelná pouze ve vztahu k životnímu příběhu. Smyslem je nabídnout vám porozumění, probudit skrze ně všímavý a léčivý

soucit a také víru v možnosti uzdravení. Smyslem je také vyvrátit stále trvající mýtus, že tato nemoc povrchně začíná a končí touhou po štíhlosti a nic víc. Kdokoliv z nás v jakémkoliv věku může být touto nemocí zasažen na mnoho měsíců i let. *Porucha příjmu potravy je především křikem duše, která hladoví spolu s tělem po lidské blízkosti, lásce a vyhojení utržených ran.*

Druhá část knihy je určena všem rodičům a blízkým, lékařům a terapeutům, kteří hledají odbornější pohled na léčbu těla a léčbu duše. Jedno bez druhého nefunguje. Není možné ignorovat potřeby těla a věnovat se pouze duši a také to nelze naopak. Vše, co v ní popisuji, jsou mé sebrané zkušenosti s léčbou v průběhu dvaceti let terapeutické praxe.

Poruchu příjmu potravy nazývám ve své terapeutické praxi Bytostí. Umožňuje mi to pracovat s externalizací tohoto onemocnění.

Externalizace je terapeutický proces, ve kterém klienta vedu k tomu, aby vše, co patří do vnitřního prožívání poruchy příjmu potravy, zkusil pojmenovat a tím oddělit od všeho, co s onemocněním nesouvisí. Také je to proces, kdy se klient i terapeut mohou na poruchu příjmu potravy dívat jako na něco, co lze pozorovat zvenku, na něco, co klient může zbytostnět čili dát tomu lidskou nebo bájnou podobu. Tento fantazijní proces napomáhá na cestě k uzdravení: klient se přestává plně ztotožňovat s poruchou příjmu potravy, začíná si uvědomovat, že není zcela v její moci, že je možné od ní poodstoupit a prohlížet si ji spolu s terapeutem, rozhodovat se, zda její našeptávání poslechne, či ne, zda s ní bude ve spojení, nebo se záměrně otočí k něčemu jinému.

Bytost v sobě ukrývá vše, co patří ke světu poruchy příjmu potravy. Je to ta část klienta, která onemocní anorexií, bulimií nebo jinou formou poruchy příjmu potravy.

V pohádce by Bytost byla mocná čarodějka, která zachvátí duši i tělo člověka, propůjčí si je, aby mohla žít lidský život.

V těle Bytost funguje jako cizopasník, který potřebuje hostitele. Aby mohla přežít, víc a víc zasahuje jednotlivé části těla a požírá je k vlastnímu prospěchu. Spolu s tělem postupně pohlcuje i duši. V závěrečné fázi spolužití svého hostitele usmrtí.

V odborné literatuře je Bytost vše, co spadá do diagnostických kritérií poruchy příjmu potravy v mezinárodní klasifikaci nemocí. Ale Bytost je vždy ještě něco víc, co nelze zobecnit do kritérií, a to se projeví až v jedinečném příběhu každého klienta, který s ní žije.

Jsem si jistá, že z poruchy příjmu potravy se lze úspěšně vyléčit, jedině pokud nejprve věnujeme důslednou pozornost tělesnému zotavení. *Je-li tělo slabé, duše se brání uzamčením všech sil, aby tělo přežilo, a proto není možné započít hlubší práci v terapii.* Každá práce s duší je neúspěšná, jestliže tělo zůstává na hranici svých sil a uprostřed marasmu podvýživy nebo týrání skrze jídlo. Vyléčení spočívá v obnově fyzických i duševních sil, které dovolují žít plnohodnotný život, aniž by jídlo, nebo jeho absence, bylo středem veškerého dění a tělo nepřítelem.

první část

cesta dovnitř

cesta porozumění

CHCI ZŮSTAT DÍTĚTEM!

příběh Martinky o strachu z dospívání a dospělosti

Martinka byla jednou z mnoha dospívajících klientek v akutní fázi anorexie, které se z vlastní vůle léčit nechtějí a jejich jedinou šancí na uzdravení jsou starostliví rodiče. Její maminka mi vyděšená a rozrušená volala přímo z chodby dětské nemocnice několik týdnů poté, co její dceru hospitalizovali na interním oddělení. Neměla jsem moc času a v hovoru s maminkou nebylo možné dostat se ke slovu a doptávat se na důležité informace. Spustila kaskádu výčitek na personál, především na dietní sestry, které její dceři nedokázaly sestavit smysluplný jídelníček a tím ještě více zhoršovaly její odpor k jídlu. Vnímala jsem, že je zoufalá, a zároveň jsem neměla čas věnovat se jejím emocím, a tak jsem prostě stručně navrhla, že se za dcerou zajdu podívat hned následující týden. Tím jsem přislíbila péči, o kterou stála maminka, avšak Martinka, jak se o týden později ukázalo, ani trochu.

Jídlo nepřítel

S Martinkou se poprvé vidím v nemocnici a snažím se ctít zdrobnělinu jejího jména, tak jak je na to zvyklá od maminky. Nejraději bych ji vzala na procházku do parku, ale není to možné. Ošetřující lékařka je zásadně proti. Tak ji aspoň lákám na výhled z okna mrňavého kumbálku, kde máme trochu soukromí a můžeme se nadýchat proudu svěžího vzduchu v tom nemocničním smradu všudypřítomné dezinfekce, která mi obrací žaludek naruby.

Zkusíme si trošku popovídat?

Hmm. Jak myslíte.

Ta o rozhovor se mnou rozhodně nestojí. Podrážděně mi odsekává a sotva se přitom drží na nohou. Je jí sedmnáct, a vypadá sotva na dvanáct. Anorexie si už vybrala viditelnou daň na jejím dospívajícím těle. Jemné zářivě blonďaté vlasy precizně zapletené do dvou copánků. Tím účesem mi připomíná dokonale upravenou čerstvě koupenou panenku, která imituje lidskou holčičku v životní velikosti. Asi to není jen tím účesem, ale také nápadně zpomalenými a prkennými pohyby, jako by se právě učila těm správným lidským krůčkům, které umožní loutce pohyb. Na hrozivě vystupujících kostech plandá značková mikina a nohy jako hůlky jsou obepnuté v černých legínách. Srdce se mi svírá soucitem. Co ještě může tak zubožené tělo vydržet? Kolik dní nebo týdnů bude ještě muset snášet další hladovění a nedostatek potřebné výživy, než zkolabuje a přemístí se na jednotku intenzivní péče a tam na prahu smrtelné vyhublosti bude bojovat o život? Nechci, ale vidím před vnitřním zrakem hromadu mrtvých zubožených těl z fotografií z Osvětimi a to její tělo tam leží také. Odeženu ten obraz a úlevně si oddechnu, že zatím žije a já jen produkuju bláznivé fantazie.

Martinko, jsem ráda, že jsme tady samy a máš trochu soukromí. Čemu by ses chtěla věnovat? Můžeš mi vyprávět cokoliv, co ti připadá důležité. Jak se tady máš… co ti vadí… nebo úplně obyčejné věci, o kterých si nemáš s kým povídat.

Je to tady odporný. Na blití. Nenávidím to tady! Mamka říká, že to úplně chápe, že by to tady nevydržela ani minutu. A mě tady nechává celé dny! Stejně mi nikdo nepomůže. Ty sestry i doktoři jsou úplně neschopní. Nenávidím je. Taková píča je ta dietní sestra. Víte, co mi donesla na snídani? Rohlík!

> ***A na svačinu? Rohlík! Kráva blbá! Ještě čekala, jestli ho sním, a měla blbé kecy, když jsem brečela, že to fakt nezvládnu, že jsem rohlíky nikdy nejedla. Vůbec nikdo mě tady nechápe. Chtějí mě jen vykrmit jako husu, a já jsem jim úplně ukradená. Jak strašný to pro mě je.***

Poslouchám ten monotónní proud slov a přemýšlím, jestli dnes zůstat jen u naslouchání, nebo se i ptát a sem tam se pokusit o vzájemné spojení. Mluví jako zapnutý spotřebič, bez intonace, bez otázek, aniž by se na mě jedinkrát podívala. Jako bych tam s ní ani nebyla. Nakonec to nechávám plynout. Jako když potřebujete zvracet, aby se vám ulevilo. Třeba se jí uleví, když všechna ta slova vyzvrátí.

> ***Mamka říkala, že když tady nepřiberu, převezou mě sanitkou rovnou do cvokárny nebo na jipku a tam to do mě narvou kapačkou a sondou, a stejně nakonec budu tlustá a nafouklá. Takže se snažím něco do sebe narvat, ale je to strašný. Nenávidím jídlo. Nenávidím to tlustý tělo. Je to hnus. Koukněte, jaký mám břicho! Fujtajbl! Nikdo nechce takový břicho. To je přece jasný, ne? Všechno to jídlo je v puse jak bláto. Nejraději bych ho hned plivla někomu do ksichtu, ať si to sežerou sami!***

Její tvář je propadlá a vypadá jako předčasně zestárlé dítě. Její slova o těle jsou v naprostém rozporu s tím, co vidím. Ten očividný rozpor znám od všech žen a dívek, které trpí akutní anorexií a podvýživou. Nic jí nebudu vymlouvat! To by byla chyba. A stejně bych ji nepřesvědčila. Jen by se mezi námi ještě víc zvětšila ta propast nekontaktu. A ona by se cítila ještě osamělejší. Smyslem je ocitnout se blíž k ní a k Bytosti. Poznat ji. Porozumět tomu, co jí Bytost dává a co bych mohla převzít já. Co z toho vyslovit? Co vůbec vyslovit, aby to k ní doputovalo?

Věřím, že se cítíš hrozně. A vážím si toho, že mi to říkáš nahlas. To musí být těžké vnímat své tělo takto a muset jíst, když v tobě vše křičí, že nechceš, viď? Umím si to představit. Sama jsem žila patnáct let s poruchou příjmu potravy. Jsou to strašné pocity. A osamění. Že tě nikdo nechápe.

Zkouším vykřesat jiskřičku důvěry skrze poodkrytí vlastní zkušenosti. Pojítko, které by ji mohlo zajímat. Nezná mě, ale zná anorexii. A já také. To máme v tuto chvíli společné.

> ***Fakt? Vy to znáte? Nekecáte? Já tady nikomu nevěřím. Všichni lžou, jen aby mě vykrmili. Nevěřím ani dietce. Je příšerná. Vůbec nerozumí jídlu. Nic neví. Cpe mi ty rohlíky, jak kdyby mě to mělo spasit. Akorát z toho mám zácpu, a to je taky strašný. Nenechaj mě ani samotnou na záchodě! Věřila byste tomu? Myslej, že bych blila, ale to je nechutný. To já nedělám! Jenže jim se nedá nic vysvětlit.***

Znám. Žila jsem s anorexií od svých čtrnácti. Vlastně teď nikomu nevěříš a nikdo nevěří tobě, viď?

Je pobledlá a v průsvitné tváři její obrovské oči těkají sem tam jako vteřinovka, která neví, kterým směrem se rozhodnout pro pohyb, a tak zůstává na místě. Čas růstu jejího těla se rozpadá. Neplyne ani dopředu, a ani dozadu. Tady ta holčička prostě přestala nejen fyzicky růst, ale sveřepě se snaží zacouvat a couvá ke svému mladšímu, a především dětskému já. Jenže to nejde. A tak ty její oči těkají a čas v jejím těle hrozivě zamrzá. Když nezačne jíst, umře. Tělo se nemůže stát mladší. Jen zaniká.

> ***A co vám pomohlo?***

Vyhrkla tu otázku nečekaně a vypadá překvapená a zaražená zvukem i významem slov, co jí vypadly z úst. Hurá! První maličké spojení! Možná přece jen stojí o někoho, s kým se může dostat ven z děsivé izolace uvnitř světa anorexie! A co mi pomohlo, je jedna z nejčastějších otázek, kterou po poodhalení své zkušenosti s PPP slyším. Chápu, proč mi ji klienti i jejich rodiče dávají, ale kdybych znala odpověď, která je tak dokonalá, že se stane návodem, jak z toho ven, okamžitě bych ji na počkání každému už ve dveřích nadiktovala. Zázrak na počkání mezi dveřmi. Ale nechci Martinku odbýt, a tak se prostě snažím aspoň trochu odpovědět… aspoň pootevřít vrátka naděje, po které by mohla zatoužit… i když v této fázi těžko… to by byl teprve zázrak! Teď je ještě naprosto poblouzněná magií anorexie, vyhublého těla a zamrzlého času dospívání.

> *Moc ráda bych ti odpověděla něco, co by pro tebe bylo využitelné, aby ses z toho mohla opravdu dostat, ale nejde to. Víš, ta moje zkušenost je prostě jen moje. Říká se jí jedinečná, protože patří jen jednomu člověku na světě, a tím jsem já… teda moje náctileté já. A taky bychom tady spolu seděly hodně dlouho, než bych ti to všechno povyprávěla. A hlavně jsem tady kvůli tobě. Když mi ale bylo jako tobě, moc mi pomáhalo, abych aspoň trochu bojovala a nevyhubla k smrti, že jsem měla své sny a touhy, a ty se bez těla nedaly naplnit. Ty sny a touhy byly silnější než touha hubnout. Kvůli nim jsem každý den trochu jedla, abych o ně nepřišla. Protože bez těla anebo v nemocnici realizovat nešly. To mi bylo jasné.*

Kdo ví, jestli mi vůbec rozumí. Možná pro ni budu moc složitá, což se stává dívkám, které žijí v zajetí digitálního zjednodušování a extrémního zahlcování informacemi, a tak nemají vycvičenou trpělivost na naslouchání v běžném dialogu. Jenže naslouchání vnitřnímu hlasu a druhému člověku je v terapii nesmírně důležité, aby vůbec nějaká terapie byla možná.

> ***Když já to tělo nenávidím! Připadám si jak malá ztracená holka. Já to tělo nesnáším, protože je tlusté a hnusné. A musím zhubnout ještě aspoň trochu a pak to třeba bude lepší.***

Martinko, bez těla tady na světě nemůžeme být. Bez něj žádná Martinka nebude. A tělo bez jídla také nemůže být. Nepřežije. Když zhubneš ještě trochu, bude to jen horší. Vím to. Zažila jsem si to na vlastní kůži.

> ***Když ono je hnusné a otravné! Kdybyste viděla, jak jsem vypadala ještě před půl rokem! Byla jsem bečka sádla. A nikdo mi to neřekl. Až jsem to zjistila sama. Jednou doma jsem stála před zrcadlem a viděla ty svoje tlustý hnusný stehna a břicho a rozhodla jsem se, že to takhle nejde dál. Já jsem totiž jídlo milovala a snědla jsem, na co jsem přišla. Brambůrky, čokoládu, sušenky... prostě všechno, co bylo doma. A prožrala jsem se až sem. Je to hnus. Já vím. Jsem hnusná, že jo? Chce se vám ze mě blít? A to se mi podařilo zhubnout patnáct kilo! Jenže je to furt málo.***

Poslouchám tu její litanii a srdce se mi svírá nad jejím ztraceným, hladem ztýraným tělem pod plandající růžovou mikinou. Stehna v legínách vypadají, jako by se měla zlomit okamžitě, jak se pokusí o jeden krůček. Naštěstí sedí na židli a o nic se nepokouší. Celé dny tráví v nemocniční posteli a čte, učí se nebo spí. Na nic, co by se podobalo aktivnímu životu dospívající dívky, nejsou síly a energie, i když ona by mi tvrdila opak. Skáče mi do hlavy obraz růžového plameňáka, ztraceného a strnulého uprostřed výběhu v zoo, kde se mu nenabízí nic, za čím by se chtěl pohnout.

Poslouchám, co mi říkáš. Věřím, že to pro tebe musí být moc těžké takto se cítit v těle a uvnitř těla. Zkusím se zeptat, a když nebu-

deš chtít, nemusíš odpovídat. Je nějaká část tvého těla, kterou máš ráda? Nebo jsi dřív měla, než se k vám domů nastěhovala anorexie?

Snažím se našlapovat opatrně. Dívky to většinou nerady slyší. Brání se, že žádnou anorexii nemají, že nejsou nemocné, že se mýlím, že prostě jenom nemají rády jídlo a trochu zhubly, nebo trochu víc cvičí. Zažívají nenávist ke svému tělu a ta je zcela pohltí, neustále se vtírá a narůstá. Čím více k nelásce vůči tělu upírají pozornost, tím více sílí. Pokoušet se najít část těla, kterou rády mají, je impulz směrem ke spojení se zdravou částí jejich osobnosti. Pokouším se jim v dialogu toto spojení zprostředkovat, i kdyby jen na chviličku. Nechat je zažít, že mají i tu část, která tělo aspoň trochu toleruje, posílit její vliv a postupně ji iniciovat do boje proti anorexii.

> ***Už jsem unavená. Budeme končit? Nebo kolik času tady ještě musím být? Neberte si to osobně. Vy mi nevadíte...***

Už jen chvilku. Za pár minut končíme. Je teda nějaká část tvého těla, kterou máš aspoň trošku ráda, nebo ji prostě jen toleruješ?

Trochu přitlačím na její pozornost, která s železnou pravidelností uniká ke slovům o hladovění a sebenenávisti. Nemoc je v akutní fázi velice zaplavující a mocná. Bere si veškerou pozornost a čas nejen uvnitř prožívání a myšlení Martinky, ale také se snaží zaplavit veškerý prostor v našem dialogu. Vše, co se jí netýká, se snaží okamžitě odpálkovat, znehodnotit nebo ignorovat.

> ***No, já mám moc ráda svoje nehty. Když si je můžu nechat nově nalepit a ozdobit třeba třpytivými kamínky. Chodíme s mamkou do salonu, ale teď nemůžu, protože trčím tady.***

Všimla jsem si jich! Jsou moc krásné! Líbí se ti třpytky?

Tak přece! Našly jsme kousek těla, který si ráda zdobí a pečuje o něj. Její jemné ruce nepůsobí díky umělým nehtům ani trochu dětsky, na rozdíl od dokonale zapletených copánků. Přeci jen nechce zůstat navždy dítětem. Láká ji svět žen, které si nechávají upravit nehty, aby byly krásné. Láká ji svět dospívajících dívek, které skrze nehty upozorňují svět, že z nich budou dospělé ženy.

Moře slz

Martinku propustili z nemocnice. Po půl roce hospitalizace se pouze zastavil propad váhy a lékaři se cítili bezmocní. Martinka pobytem psychicky trpěla, a tak jsme spolu s jejími rodiči vsadili na ambulantní léčbu u mě.

Ráda tě znovu vidím! To je skvělé, že už jsi doma, viď?

> ***Jo, to je super. Konečně zase spím ve svojí posteli a nedýchám ten hnusnej nemocniční smrad. A nikdo mi necpe jídlo, co nejím a nikdy jsem nejedla. Chodím s mamkou k výživové poradkyni. Vytvořila mi jídelníček podle toho, co fakt jím. To v nemocnici bylo příšerný. Samý hnusný omáčky, jak když je přede mnou někdo nablil do mýho talíře.***

Její litanie proti jídlu okamžitě prosakuje do každého rozhovoru. To je třeba brzdit a zastavovat, nebo se nikam jinam nedostaneme. Je to tak v akutní fázi vždycky. Jídlo. Jídlo. Jídlo. Nic jiného se uvnitř neodehrává. Teda odehrává, ale je to tak ohrožující, že to nesmí prosáknout ven. A proto jídlo a zase jídlo. Jak jen najít hranici úcty a respektu k tomu, co mi vyslovit chce,

a tím, co by vyslovovat měla, aby se uvolnila ta velká úzkost a bolest z témat pod jídlem, pod anorexií?

Martinko, to je dobrá zpráva, že máš poradkyni, s kterou pro tebe tvoříte dobrý jídelníček! Slyším, jak moc se ještě zlobíš na to, k čemu jsi byla nucená v nemocnici. Není to příjemné být k něčemu nucená a taky bezmocná, že?

Zkouším zabrousit k jejím emocím a naťuknout, co by ji mohlo podnítit k vyprávění o sobě, o vnitřním světě.

> ***Nucení naprosto nesnáším. Když jsem u taťky... to je jedno. To není důležitý. Prostě je to opruz.***

Když jsi u taťky, tak co? Zajímá mě to. Vlastně o něm vůbec nevyprávíš. Jaký je? Jaký s ním máš vztah? A on s tebou?

> ***No prostě je jak slon v porcelánu. Tuhle mi vpadl do pokoje, ani nezaťukal, a já se zrovna převlíkala. Dělali jsme, jako že se nic nestalo. Jenže on hned potom začal vykládat svý nový partnerce, že jsem strašně vyhublá a ať uvaří něco pořádnýho. Myslel si, že ho neslyším. Je to ňouma! Mamka to říká furt. Vůbec nic nechápe. Ani se neomluvil, ani si nevšiml, že ho slyším. Já rozhodně nic „pořádnýho" jíst nebudu. Mamka mu dala můj jídelníček na víkend, jenže on se tváří, že to není potřeba a že si poradí. A pak to prostě hodí na tu svoji novou ženskou, jako by to nebyla jeho starost.***

Opět sklouzává k jídlu. Bytost ji táhne k sobě, aby vztah s taťkou zmizel, protože to příliš bolí a je křehké se k té bolesti přibližovat.

Zlobíš se na něj, viď? Já bych se na tvém místě taky zlobila. Copak se bez zaklepání vtrhává do pokoje dospívající dcery! Zařvala jsi na něj? Nebo jak jsi vlastně reagovala?

> ***U nás se neřve. To by koukal! Tý jo, to by čuměl s otevřenou pusou, myslím...***

A kdyby sis to dovolila, jak by to vypadalo? Co bys zařvala? Vidím ti na tváři, že se ti ta představa zalíbila, tak ji pojďme zkusit na chvilku prozkoumávat. Jsem fakt zvědavá, jak a co bys na něj zařvala?

> ***Ty blbče! Co děláš! Vypadni z mýho pokoje! Vypadni! Ty neumíš ťukat? A omluvit se taky neumíš, ty jeden ňoumo! Máma má pravdu! Jsi úplně neschopnej!***

A po tváři se jí koulí slzy. Ani si jich nevšímá, dusí vzlykot, skoro nedýchá, jen ta slova plive jako nechutné kousky jídla. Tak jsme se přece jen ponořily tam, kam Bytost nepouští. Vyčerpané tělo přestane plakat a vztekat se a bolavá témata se dusí pod pokličkou. Není na ně síla. Bytost to zařídí, aby na ně síla nebyla.

> ***A takhle je to vždycky! Místo abych na něj zařvala, bulím jak malá holka! Nesnáším to! Když byl ještě doma a hádali se s mamkou, utekla jsem do pokojíčku a tam polykala slzy, abych takhle nebulela, protože to bylo stejně k ničemu. Stejně se rozvedli a táta odešel. A když se hádali, byla jsem jim ukradená. Jako bych najednou byla vzduch, neviditelná. Jak já to nesnášela! Fakt se mi ulevilo, když táta odešel. Akorát že se s ním mamka hádala dál. Viděla jsem jí to na tváři pokaždé, když s ním telefonovala, to opovržení. A pak, když skončila, mi se stejným opovržením povídala, jakej je debil***

> ***a neschopnej. Ona to tak samozřejmě neřekla, ale bylo to, jako by to řekla. Jenže já tátu měla tehdy ráda. Byla jsem malá holka, no. Teď už je mi jasný, jakej je.***

Tak to máš v sobě vlastně moře slz! A v tom moři se koupe smutná holčička, která měla kdysi tátu i mámu doma, a pak se tohle ztratilo a z táty se stal ňouma, co žije někde jinde. A ta smutná holčička na to všechno zůstala sama. A každá smutná holčička potřebuje plakat mámě v náruči, až by to moře celé vyplakala a mohla zase cítit slunce, radost a chuť si hrát.

> ***To je trochu jak v pohádce. Já u moře nikdy nebyla. A mamka je hodná, ale plakat se s ní nedá. Je taky hned smutná, a to pak nevím, jak ji utěšit, a vyčítám si, že je to kvůli mně. Furt mi opakuje, že jsem její všechno a jediné štěstí na světě a že chce, abych se hlavně netrápila a uzdravila se.***

Vztek někdy zakrývá smutek. Kdyby to šlo jednoduše všechno propustit, stačilo by toto jedno sezení, a bylo by hotovo. Moře slz by se vypustilo jako bazének, který už na konci sezony není potřeba. Jenže takovou moc slova nemají. Nezbývá než vypouštět pomaličku, polehoučku, jakmile mi to Martinka dovolí. A tohle pomaličku může klidně znamenat několik let. Je jí sedmnáct, je na prahu dospělosti, měla by toužit po svobodě dospělosti, po tom odejít z rodiny, jakmile odmaturuje, najít si partnera a prostě žít si po svém. Jenže její tělo a Bytost ji teď drží v dětství. A její máma jí vysílá zprávu, že ji potřebuje a že nikam odcházet nemá, že má dál zůstat dítětem, které je její všechno a jediné štěstí na světě. Tak to je pěkná mela. Co s tím půjde udělat, netuším. Asi si promluvím s mámou. A s Martinkou prostě k té dospělosti půjdeme polehoučku, potichoučku, aby se nevyděsila.

Máma dcerou a dcera mámou

Martinčina máma už ve dveřích působí vystrašeně. Tvář sevřená úzkostí. Podání ruky nejisté a upocené. Oči vykulené obavami, co od ní asi chci.

Jsem ráda, že jste byla dnes ochotná dojít. Vaše dcera mi dala svolení vám sdílet některé věci z našich setkání. Myslím, že by to pro ni i pro vás mohlo být užitečné. A také chci víc porozumět vaší rodinné situaci.

> ***To je samozřejmost. Dcera je pro mě priorita! Vidím, že se její stav ohromně zlepšil, a jsem moc ráda. Strašně jsem se bála, že mi umře. To by bylo strašný. Už jsem o jedno dítě přišla. A málem jsem se z toho pomátla. Já moc dobře vím, co to je ztratit dítě. To nikomu nepřeju!***

Má pravdu. Martinka po propuštění začala pravidelně jíst domácí jídla podle předem domluveného jídelníčku. Sice jen roboticky a s obrovskou nechutí, jídlo dál nenávidí, ale už ví, že by se zase vrátila do nemocnice, kdyby nejedla. A to nechce.

To jsem nevěděla. To mě moc mrzí! Kolik bylo Martince, když se to stalo?

> ***Bylo to ještě před ní. Měli jsme miminko, holčičku, co zemřela na syndrom náhlého úmrtí. Týden potom, co jsme si ji přivezli z porodnice. Nikdy jsem se z toho nedostala. Z toho se prostě dostat nedá. A byla jsem na to úplně sama. Skučela jsem jako zraněné zvíře každé ráno po probuzení pod peřinou, aby to neslyšel muž nebo sousedi. Pak jsem vstala a tvářila se, že to prostě nějak zvládnu, že život jde dál. Chystala jsem muži snídani, kafe a uvnitř mi ječivý hlas řval: „Nemá to smysl! Běž skočit***

> ***z Nuseláku!" Když muž odešel do práce, dovlekla jsem se zase do postele, narvala do sebe nějaký oblbováky, co mi dal psychiatr, a prospala celý den. Takhle to bylo přes půl roku, než jsem zase naprosto nečekaně otěhotněla. Dlouho jsem váhala, jestli zvládnu další dítě, které mi možná zase umře.***

V šoku poslouchám její slova a odsouvám veškeré záměry, které jsem měla na tohle sezení. Třeba to, nějak citlivě jí sdělit, že nemůže svoji dceru zaplavovat svými starostmi, že ji k sobě nemůže poutat jako dítě, kterým už prostě není. Že svojí zlobou na muže infikuje dceru tak, že nemůže mít s tátou svůj vlastní vztah. Že Martinka tak ztrácí možnost být dcerou svého otce a stává se prodlouženou rukou své mámy a zloby na něj. Jsem nepoučitelná! Copak nevím, že za příběhem dcery se skrývá příběh mámy a pravděpodobně i babičky...? A jeden se vlévá do druhého a těžko je oddělit. Tady ta máma se musí nejprve očistit od své bolesti, aby jasněji začala odlišovat, co patří k ní a co k dceři.

Nebyl nikdo, s kým byste tehdy mohla plakat? Vaše máma?

> ***Ta umřela, když mi bylo, jako je teď Martince. Strašně jsem ji potřebovala a tehdy jsem znovu zažívala tu hrůzu, že už tady se mnou není a nikdy nebude, i když ji tak strašně potřebuju. Víte, a proto jsem na dceru tak fixovaná. Je moje všechno. Někdy mi připadá, že jsme si přehodily role. Že ona je moje máma a já její dcera. Chápete? Jednou jsem dokonce k tomu Nuseláku jela a dívala se dolů, byla to příšerná hloubka, to bych byla mrtvá do pár sekund. A pak jsem se jako robot otočila, nasedla do auta a vrátila se domů, abych muži upekla štrúdl, co má rád a je jako od mojí mámy.***

Je toho tolik, co bych teď mohla říct. Tolika směry se vydat. Jenže já nevím. Málo času a moc cest. A ještě navíc se mám postarat o její dceru. Ne o ni. To je náš kontrakt. Kdybych se měla postarat o ni, znamenalo by to spoustu hodin terapeutické práce. A ty nemám. Sakra! Soustřeď se! Kam dál? Co vyslovit? Co nechat být, i když to možná bude vypadat necitlivě?

Znám to a moc s vámi soucítím! Taky jsem neměla mámu, když jsem ji hodně potřebovala. A znám to obrovské osamění, žal a bezmoc, když vám umře děťátko. Srdce se mi svírá, když vás poslouchám. Je kruté na tohle všechno být úplně sama. Přemýšlím, kudy se dnes vydat dál. Kdybychom se nepotkaly kvůli Martince, věnovaly bychom se tomu, kam by vás to vedlo, a já bych vás jen následovala. Teď dám stranou, a ne z hrubosti, mnoho z toho bolavého a vrátím se k tomu, co jste řekla o dceři: „Někdy mi připadá, že jsme si přehodily role. Že ona je moje máma a já její dcera." To je důležité. A mohlo by pomoci v uzdravování vaší dcery se tomu více věnovat.

No, já vám to vlastně říkám, protože z toho mám pocity viny, víte? Než Martinka onemocněla tou anorexií, byla mi obrovskou každodenní oporou. Asi víte, že mě muž opustil. Odešel k jiné ženě a já to po tom všem prožívala jako obrovskou zradu. A zase jsem se zhroutila. Skoro jako tehdy. Ráno jsem skučela pod peřinou, aby mě dcera neslyšela.

Víte, že vaše dcerka dělá totéž? Místo aby se před vámi rozplakala, brečí pod peřinou, abyste o tom nevěděla a netrápila se ještě víc. Děti vědí všechno. I to, co před nimi pečlivě skrýváme.

To jsem netušila! Vždycky byla tak rozumná a se vším si uměla poradit. Trochu jako ta moje máma. Vlastně je jí hodně podobná. Ani nevím, kdy se mnou naposledy plakala. Od té doby,

co hubne, mi připadá jako duch, který nemá žádné emoce. Je to děsivé. Hrozně ráda bych měla zpátky tu svoji roztomilou, přemoudřelou holčičku!

A o to jde. Dcera už se zpátky vracet nemůže. Musí jít dopředu. Dospět. Vy i ona se musíte s tou holčičkou rozloučit. A anorexie vám dává příležitost.

Tomu vůbec nerozumím! Jak to myslíte?

Možná bych měla přibrzdit. Nevím. Váhám. Co když to bude vnímat jako obviňování? Co když moc tlačím na pilu? Lepší příležitost ale asi nebude. Prostě to musím risknout. Buď to vezme, nebo mě hezky pošle do hajzlu.

Budu trochu edukativní. Dospívající dívky, které hladoví jako vaše dcera, vyhubnou do podoby dítěte. Udělají tělem krok zpátky. Přestanou dospívat. Ztratí menses. Vyhubnou tak, že by mohly nosit oblečení o několik čísel menší. Ten krok zpátky se netýká jen těla, ale i chování a myšlení. Prostě se začnou chovat jako kdysi.

Taky mi to tak připadá. Najednou dcerku znovu učím, jak papat. Modlím se za každou lžičku navíc. Nejraději bych jí u toho stolu krmila a odříkávala jako kdysi „za maminku, za tatínka, za babičku…“ no, za tatínka a babičku už ne. Oba nás opustili, když jsme je nejvíc potřebovaly.

Zlomí se jí hlas, ale já musím pokračovat. Trochu bezohledně. O její bolesti už vím a mohla bych ji teď znovu otevřít a nechat ji vyplakat, jenže by sezení skončilo. A co Martinka? To je prostě nevýhoda přizvání rodiče do terapie. Většina z nich otevře svoje příběhy a táhne je to dovnitř, pokusí se u mě odložit to,

co v nich roky zahnívá. Bez ohledu na naši dohodu, že budeme pracovat především s tím, co je ve prospěch jejich dítěte. A tak musím osekávat vše, co vypustí z pusy, a někdy tvrdě pokračovat v tom, co tuším, že je třeba.

Martinka teď potřebuje vás! Mámu, která jí bude všemi možnými způsoby projevovat, že je potřeba rozloučit se s dětstvím. Mámu, která sice ráda nakrmí, když to bude potřeba, ale zároveň ji povede k tomu, aby se znovu naučila krmit sama. Mámu, která jí ukáže, že dospělost má i své krásné stránky a že je fajn po nich začít toužit. Mámu, která ji od sebe pomalu odstrčí, aby každá z nich mohla žít svůj vlastní život nezávisle na té druhé.

A jak jste to myslela, že nám anorexie dává šanci?

Martinka onemocněla z mnoha důvodů. Jeden z nich je, že se prostě lekla dospělosti.

To se jí vůbec nedivím. Je to peklo ta dospělost! Mnohem raději bych bývala zůstala dítětem. Moje dětství bylo krásné.

No, ale vaše dcera není vaše kopie. V dospělosti bude zažívat jiné věci než vy. A anorexie jí tak trochu popleteně pomáhá vyhnout se strachu být dospělá. A vám ukazuje, že se něco děje a kde dcera potřebuje podpořit.

Co mám teda dělat? Co jsem udělala špatně? Čeho se bojí? Vždyť já s ní budu napořád.

O to právě jde. Nebudete. To je, jako by se bála plavat a vy ji utěšila tím, že ji budete napořád držet v náruči, a tak se nemusí vody bát. Ví, že ta voda je stále pod ní a že se musí naučit plavat, protože vaše náruč se v jednu chvíli unaví a pustíte ji. Pojďme spolu

hledat, co by mohly být takové lekce plavání pro vaši dceru a pouštění z náruče pro vás!

Zbytek času si povídáme o Martinčině strachu z mužů, protože jsou to ňoumové a nedá se jim věřit, a jak se to dá změnit. O strachu z těla, které jakmile začne menstruovat, dává signál, že se stává dospělým. O strachu pustit se máminy ruky a jít ven za kámoškou. A také o strachu její maminky, že bude osamělá, když svoji dceru pustí. A já stále váhám, jestli jsem tímhle sezením opravdu prospěla? A komu? Možná kdyby Martinčina máma víc plakala a míň přemýšlela, mohla by později být více mámou pro svoji dceru.

Po dvou letech intenzivního terapeutického setkávání týden co týden se Martinka vysvobodila z nenávisti vůči jídlu a tělu. Zpočátku urputně odmítala terapii a možnost vyléčení. Poté tu samou sílu použila na boj proti Bytosti. Kouzlo jejího uzdravení spočívalo v tom, že skutečně začala bojovat ve chvíli, kdy její máma bojovat přestala a nechala to zcela na ní. Pochopila, že uzdravení je jen v jejích rukou a že s touto nemocí nechce žít. A tak jak ji pozvala do svého života, tak ji také vyprovodila ven. Nezbavila se hubeného těla, ale zbavila se všech tísnivých zlozvyků ze světa Bytosti, začala znovu cítit radost ze života a dovolila si dospět.

Pohled terapeuta

Proces terapie má několik fází. Prvním krokem musí být záchrana fyzického těla v podobě obnovy kontaktu s jídlem a postupné změny vztahu k jídlu. Je třeba vzkřísit libé orální pocity skrze vnější stimulaci jídlem i bez hladu a poté se citlivost k chuti a hladu obnoví. V další fázi je třeba posílit zdravé části osobnosti. To jsou ty, které touží růst, vyvíjet se, dospívat

a nakonec opustit území dětství. K tomu je nutná odvaha dát svobodu svému tělu, aby se mohlo stát tělem, které zvládne vývojové úkoly dospívání a dospělosti.

Agrese, která se v akutní fázi PPP objevuje téměř vždy, je aktivována a sílí s procesem vyhladovění, s podvýživou a je spojená se specifickými tématy ukrývajícími se ve vnitřním světě. Masivní zaplavení symptomy PPP se projevuje agresí otočenou proti tělu a jídlu.

Anorexie posiluje rigiditu a potřebu kontroly, které omezují možnost svobodného fungování k sobě i k ostatním. Pokud překročí určitou míru, začíná se objevovat symptomatika obsedantně kompulzivní poruchy, která PPP velmi často doprovází.

Vyhubnutí slouží zamrznutí v dětské závislosti na pečující osobě. Vývoj dospívajícího dítěte se zbrzdí. Tělo, které hubne, zrcadlí strach z dospělosti a převzetí zodpovědnosti za svůj život.

Příběh Bytosti je vždy ukrytý v životním příběhu klienta. Bytost má v životě klienta svoje smysluplné místo a funkci. Překáží sice lidskému růstu a svobodě, ale současně pomáhá přežít traumata a zranění v citové vazbě s blízkými.

Nejmocnějším nástrojem léčby je vztah. Klient, který ke mně přichází, má už velmi silně vybudovaný vztah s Bytostí. Tento vztah je třeba nejdříve pochopit, poté přijmout a akceptovat. Navázat vztah s terapeutem nabízí možnost postupně se vymanit z nesvobodného vztahu s Bytostí a opřít se přitom o vztah jiný.

U dospívajících a dětí zvyšuje šanci na uzdravení komunikace terapeuta s mámou a tátou. Cílem je zprostředkovat jim porozumění světu Bytosti a společné hledání potenciálních cest uzdravení pro jejich dítě.

V terapeutickém i lidském dialogu hledejte okamžiky, které se ani trochu netýkají Bytosti. Hledejte, kam se Bytosti