

Věčně věrný nepřítel

—
Michaela
Hošková

SKUTEČNÝ
PŘÍBĚH



Věčně věrný nepřítel – anorexie

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Michaela Hošková
Věčně věrný nepřítel – anorexie – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

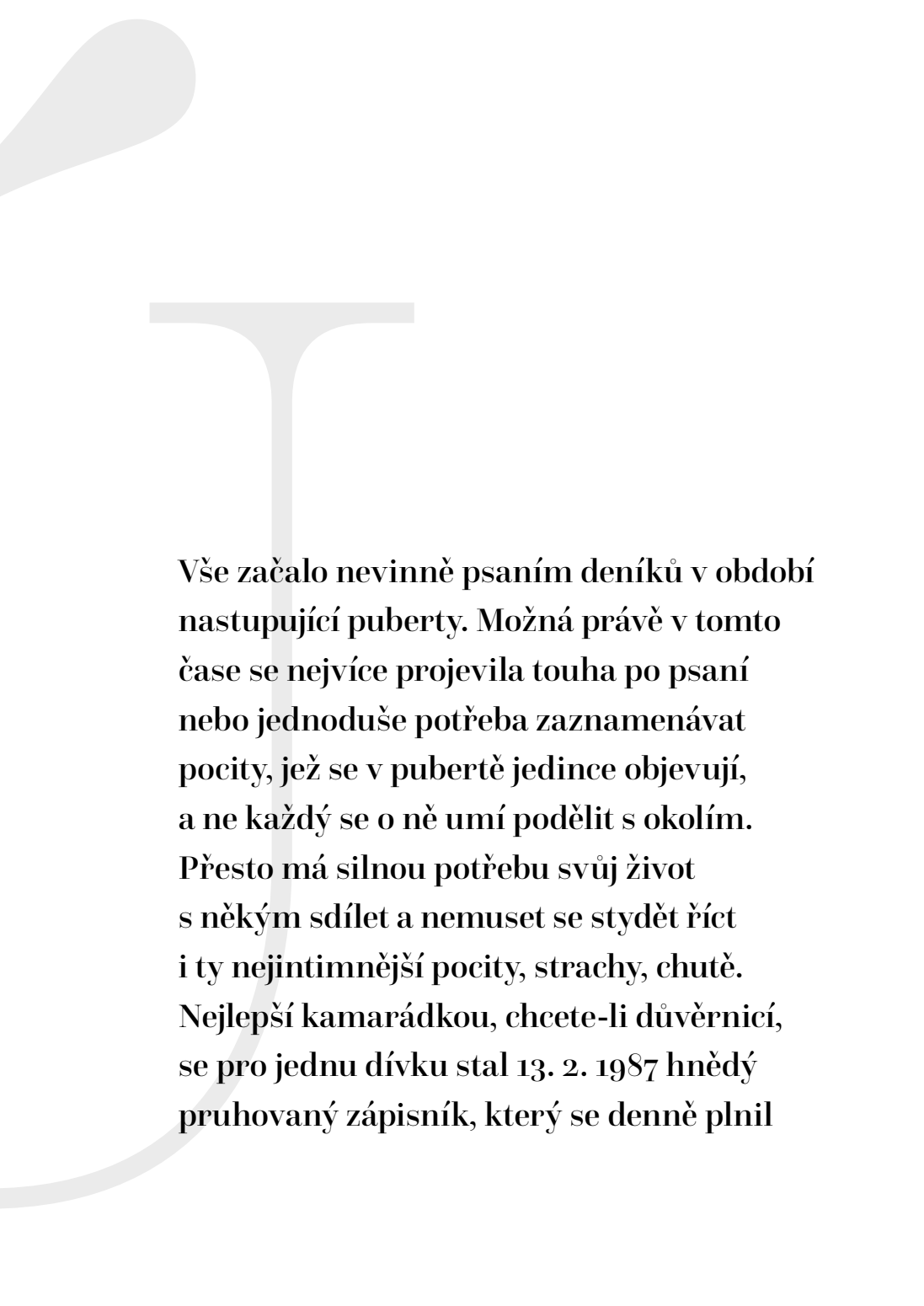
Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

**Anorexie je nepřítel, který
přichází tiše, nenápadně
a bez varování. Na počátku ho
nevidíte, bojovat proti němu
nechcete, a když se nakonec
rozhodnete pozvednout zbraň,
bývá už pozdě a vy zjistíte,
že ten boj povedete navždy.**

MICHAELA HOŠKOVÁ





Vše začalo nevinně psaním deníků v období nastupující puberty. Možná právě v tomto čase se nejvíce projevila touha po psaní nebo jednoduše potřeba zaznamenávat pocity, jež se v pubertě jedince objevují, a ne každý se o ně umí podělit s okolím. Přesto má silnou potřebu svůj život s někým sdílet a nemuset se stydět říct i ty nejintimnější pocity, strachy, chutě. Nejlepší kamarádkou, chcete-li důvěrníci, se pro jednu dívku stal 13. 2. 1987 hnědý pruhovaný zápisník, který se denně plnil

slzami, úsměvy i obrázky vystihujícími prožitý den. Časem se přidaly tabulky a přesné záznamy podobné těm v lékařských kartách pacientů. Hnědý deník postupně nahradil oranžový se samolepkami květin, který 6. 6. 1990 uzavřel vzpomínky tehdy patnáctileté studentky gymnázia, jejíž život se navždy změnil a už nikdy nebyl takový, jaký si ho v dětských snech představovala. Už nikdy nebyla sama, a přesto se tolikrát cítila osamocena, ztracena v myšlenkách, které se neustále točily kolem jediného áčka.

Ony dva deníky na mnoho let ukryly vzpomínky na nemoc, kterou, jak si naivně myslela, úspěšně porazila, ale záhy se ukázalo, jak moc se mýlila. Z nemoci se stal nepřítel, který se občas uchýlil na vedlejší kolej, z níž se snadno výhybkou dostal opět na tu její. Tou dívkou jsem

tehdy byla já a dnes jsem se rozhodla své deníky – uložené na dně dětského kufříku s krtečkem na víku – znovu otevřít, protože s blížící se padesátkou ta choroba stojí věrně po mém boku, jen v jiné podobě a s jinou silou. Snad toto ohlédnutí zpět za lety prožitými s věčně věrným nepřitelem v zádech pomůže jiným, na jejichž dveře se snaží plíživý útočník jménem anorexie tiše zaklepat.

Nenechte ji ani prstíčkem proniknout dovnitř, jinak vás snadno přelstí podobně jako Jeskyňky Smolíčka Pacholíčka.

Na záchranu zlatoparohatého jelena však nespolehejte, protože tato pohádka dobrý konec mít nemusí.

První nadpis v deníku

Psal se rok 1988, konkrétně září, které odstartovalo nový školní rok. Bylo mi 13 let a vstupovala jsem do posledního ročníku základní školy. Puberta v té době se mnou lomcovala ode zdi ke zdi. Bylo přede mnou období rozhodování o dalším studiu a přípravy na přijímací zkoušky. To vše ale vzalo záhy za své. Tento školní rok mi skutečně navždy změnil život, i když trochu jinak, než jsem plánovala. A přestože jsem na něj chtěla mnohokrát zapomenout, dodnes se mi to nepodařilo a vím zcela určitě, že už se mi to nikdy nepodaří. Mé tělo, a především má mysl mi roky 1988 a následně přelomový 1989 připomínají každý den, u každého jídla, při každém pohledu do zrcadla, při oblékání a svlékání, než ulehnu do postele, i když z ní ráno vstávám. Nevzpomínám si na jediný den, kdy by se mi moje osmdesátky nemihly před očima. V té době jsem začala se psaním deníku, který se mi stal nejbližším přítelem a očitým svědkem mé zkázy.

Ještě před první větou v hnědém deníku jsem prožila úplně normální prázdniny a nijak odlišná jsem se od ostatních necítila. V naší zemi stále vládli komunisté a my jezdili na pionýrské tábory, které nám tu absurditu doby nijak nepřipomínaly, když slepě přejdu červené šátky kolem krku při nástupu na focení a salutování ve jménu jiskry jasné. Jezdívala jsem na ně pravidelně každý rok už od první třídy a vždy se na ně těšila. Kromě oněch zmiňovaných šátků představovaly

tábory většinou hlavně zábavu a partu dětí, co se rády ulily od rodičů a prožívaly první lásky, noční bojovky a nekonečné žvatláni pod peřinou až do rána. Nikdo nijak neřešil politickou tíži doby, svět jsme brali takový, jaký v té době byl. Byla jsem společenská, přátelská, ale hlavně vášnivá sportovkyně s někdy až urputnou cílevědomostí, která mi zajistila vždy řadu diplomů a medailí, jež pro mě měly být začátkem úspěšné sportovní kariéry. Navzdory politické nesvobodě nemohu říct, že by prázdniny byly jakkoli omezující. O tom, co je létat za teplem do dalekých zemí, jsme neměli ani tušení, takže nám to nijak nescházelo. Léto pro nás jednoduše znamenalo volno od denních školních povinností a já si ho užívala naplno nejen na letních táborech, ale i po boku svého dědečka. Ten mě brával do vlakového depa, k jesenické přehradě nebo jen tak na vysokou chebskou lávku přes koleje. Zde jsme spolu stávali celou věčnost a pozorovali vlaky, které tenkrát za tou západní svobodou pravidelně jezdily, ale já o tom neměla ani tušení. A možná, že i tajně v duši měla, a proto jsem na ně dokázala „čučet“ celé hodiny a v hlavě si představovat, kam až dojedou a co tam vlastně za tou oponou zažijou. Děda mě naučil tolika věcem, věnoval mi vždy moře času a péče. Dnes jev to tak velmi vzácný. I díky němu jsem poznala všechny naše západočeské lázně, do kterých se stále tak ráda vracím a беру s sebou děti, abych jim to kouzlo lázeňského života, architektury, krásy ukázala a kousek toho dědečkova kouzelného vyprávění předala. Prázdniny roku 1988 ale byly poslední šťastné bez poskvrny a šrámů na duši. Snad právě proto si je pamatuji dodnes zřetelně, jako by skončily včera. Jako bych tenkrát cítila, že něco krásného v mém životě končí, protože bude následovat rok, co uzavře první velkou kapitolu bezstarostného dětství. Snad

jsem se bála, že ukončením základní školy taktéž končí i dětské letní prázdniny a nahradí je příležitostné brigády a dohánění učiva, které na střední škole bude o tolik těžší. Měla jsem nejspíše potřebu si ten poslední rok detailně zapsat, abych svůj první životní milník nikdy nezapomněla. Netušila jsem, jak zásadní pro moji budoucnost bude. Hnědý deník se otevřel a začala se psát kapitola s velkým doživotním **A** na počátku.

A jaká že byla ta první věta v deníku?

„Začátek školního roku dopadl dobře.“

Následoval seznam povinností, co musím udělat, abych se dostala na hotelovou školu, kam jsem se původně chtěla hlásit, a poznámka, že se začínám učit němčinu. Už druhý zápis v deníku naznačoval, že škola nebude tím hlavním mottem posledního roku základní školy.

„Víš, můj deničku, že miluju sport. Celých 14 dní jsem se dívala na XXIV. letní olympijské hry. Letos se konají v Soulu v Jižní Koreji, tam bych se fakt vydat nemohla. Ale i v telce se mi velmi líbily. Byly to krásné hry. Také bych se chtěla na takové dostat. Ted’ ti napíšu medailový stav těch her.“

A následuje přehledná tabulka pořadí států s nejvyšším počtem medailů a bodů. Hned na další stránce je opět dokonale zpracovaná tabulka sportovců, kterým jsem na olympiádě fandila. Nebylo divu, že se seznam skládal převážně ze jmen sportovců z odvětví atletiky a tenisu, tedy disciplín, jimž jsem se v té době sama věnovala. Moje tabulková vášeň se začínala

stále více zdokonalovat a touha mít vše pod kontrolou se změnila ve fanatičnost. Jenže tabulkovou fanatičností to vše teprve započalo. Už následující měsíc jsem udělala zásadní rozhodnutí, které spustilo destrukci mé osoby, a já začala pomalu a nenápadně přilévat olej do ohně.

„Milý deníčku, rozhodla jsem se, že každý den budu pozitivě cvičit. Chci být štíhlá a dobrá sportovkyně. Moc bych si přála, abych se stala velkou, úspěšnou, světově proslulou sportovkyní.“

Nikdy jsem očividně nebyla troškařka. A následuje další tabulka odkrývající postupnou závislost na pohybu. Což by ještě nebylo tak zlé, kdyby se časem nepřidala tabulka spálených kalorií a zkonsumovaného jídla.

Po procvičeném barevném podzimu nastaly Vánoce. K těm se váže hned několik tradic, které jsou pro naši zemi tolik typické. Jednou z nich je voňavé pečení vánočního cukroví. To se v naší rodině zahajovalo vždy den po Mikuláši. Tradičně se u nás peklo cukroví několika druhů a my se ségrou vždy musely pomáhat válet, vykrajovat, zdobit, lepit linecká kolečka jahodovou marmeládou, natírat báječnou rozteklou čokoládou, kterou jsme klasicky měly až za ušima. Na závěr jako bonus byl sypký kokos, který z obyčejných koleček vytvořil sněhové koule. Které z dětí tuto tradici v době adventu nemilovalo? Na vůni pečeného cukroví, skořice, vanilky a hodně špinavých prstíků od cukrové moučky, hořké čokolády a sladké marmelády se člověk těšil už od Nového roku, nebo minimálně od léta. Pomoc při pečení cukroví nebyla nudná

ME VÝSLEDKY

můj deníček, rozhodla jsem se, že každý den bude, pasivní cvičit. Chci být štíhlá, a dobrá sportovkyní. Mnohdy bych si přála, aby se jsem se stala skutečnou sportovkyní.

DEŇ	BĚH	OPŘEDY	JÍZDA VAKOUE	CVIČENÍ
4.10.	15 min		5 min	15 min
7.10.	10 min	70 min	10 min	15 min
9.10.		50 - ráno 50 - odpoledne	6 min odpoledne	
10.10.		50 min	8 min	15 min
11.10.				15 min
12.10.		Košiková, tenis		15 min
13.10.		Tenis		15 min
14.10.		Volejbal		15 min
15.10.		Volejbal		15 min
16.10.		Volejbal		15 min
17.10.		Košiková, tenis	5 min	15 min
		Sokle se dělám		
		každý den		

povinnost jako mytí koupelen, záchodů či luxování, ale chvíli, při kterých se skoro vždy mohlo beztrestně uždíbovat, olizovat a cpát se cukrem bez trestných bodů nebo černých puntíků za neposlušnost. I když mamka stokrát řekla, že nemáme ujídat, ale počkat na Vánoce, vždy se u toho usmívala, protože věděla, že právě v tu chvíli cukroví chutná nejlépe. Během těchto příprav já však už neolízla ani prst od marmelády, natož si ukousla z kousku, o němž jsme rádi tvrdili, že se zrovna nepovedl. Nijak mi to ale nevadilo, vánoční nálada mě přesto naplno pohltila. Dnes vím, že to byl další z momentů, který v mé hlavě pootevřel druhý milimetr dveří škvírky nepřátelské Jeskyňce, aby svůj prstík posunula o kousek blíže mé mysli. Během celých Vánoc jsem se sladkostem vyhýbala. Cukroví bylo úplně všude, na každém stolku stála minimálně jedna miska s dobrotami, které si mohl každý beztrestně a kdykoli vzít. Nikdo nad tím množstvím kontrolu neměl, a tak bylo snadné nechat všechny, aby si mysleli, že i já si беру bez omezení a s velkou chutí. Nikdo se tehdy nepozastavil nad dítětem, co vždy milovalo Vánoce a nikdy nezapomnělo olíznout prst od moučkového cukru nebo sebrat drobeček z talířku po vanilkovém rohlíčku. Tradiční řízek jsem ještě snědla, ale o ranní kus vánočky jsem už zájem neprojevila. Už si nepamatuji, zda bylo tenkrát nutné se na něco vymluvit. V deníku o tom záznam není. Nemyslím si, že bych nad tím v té době usilovně přemýšlela. Vyplývalo to tak nějak samo, nekontrolovatelně. Nebyla jsem nespokojené dítě trpící hladu, ale nedočkavá holka, která vyhlížela rozsvícení vánočního stromku, čekala na rozeznění zvonku a dárky od Ježíška. Ani pod stromečkem nikdo nenašel ufňukanou školačku, protože její vánoční seznam – čítající tenisovou raketu, míčky

a dres – byl zcela vyslyšen. Našla jsem tam pohyb, a to bylo rozhodující, jak skrýt tradiční přejídání a spekulování o kilech, která každý s nástupem novoročních předsevzetí řeší. Přesto tu byla jedna změna, kterou jsem si jeden večer po Vánocích uvědomila. Málokdo to dnes dělá, ale za našich „mladých“ let se na stromky tradičně věšely nejen skleněné či slaměné ozdoby, ale i čokoládové kolekce, které komunisté rozdávali jako poděkování svým zaměstnancům neboli tehdejší dělnické třídě. Kolik dětí pracovník měl, tolik kolekci si mohl nárokovat. Nahrazovaly tak „bídu“ vánočních ozdob a my se ségrou je milovaly. Ještě před Štědrým dnem jsme na ně tajně chodily a uždibovaly. Vlastně zcela je snědly. Utrhly jsme si jednu, pomalu otevřely barevný celofán, vyjmuly čokoládu a celofán se snažily upravit tak, aby nebylo poznat, že uvnitř už je prázdná a pusta. Nejtěžší byly zlaté čokoládové mince, ty jsem hlavně já naprosto milovala. Naše zručnost a šikovnost každý rok rozzlobila tátu víc a víc. Když po Vánocích došly rízky i salát, většinou se na řadu dostaly zmiňované čokoládové figurky. Ty s likérem měl táta nejraději. Chtěl si osladit život, ale našel jen prázdné obaly. Ačkoli jsme to dělaly tradičně každý rok, on se stejně tradičně úplně stejně naštvál a sliboval tresty, na které našťestí vždy po Silvestru rychle zapomněl. Tenhle rok to ale bylo jiné. Vyzobaných ozdob bylo na stromku jen velmi málo a já si to jednou v noci při pozorování světýlek vánočního stromku uvědomila a do svého deníku si to dokonce zapsala.

„Letos bude tat'ka méně nadávat, čokoládové mince jsou všechny nedotčeny.“

Zda jsem to psala s hrdostí, že táta bude šťastný, nebo s obavou z přebytečných kil, už nedokážu říct. Možná v tom bylo obojí, hrdost i strach. Tentokrát jsem vydržela nejíst, nezklamat, zachovat dobrůtky do vánočních svátků, ale na druhou stranu to bylo další pootevření dvířek nemoci, která už svá chapadla pomalu obtáčela kolem mého těla.

O následných silvestrovských oslavách není v deníku napsáno špatného slova, ačkoli taktéž bývají spojeny s obžerstvím, brambůrky, chlebičky a půlnočním pečeným vepřovým kolenem.

„Celý den jsem byla veselá a stále jsem tancovala. Byla jsem smutná, když jsem se loučila se starým rokem. Pouštěla jsem prskavky.“

Takto stroze jsem se zmínila o konci roku. Stoly se vždy prohýbají pod tíhou jídla, jemuž málokdo odolá. Více než sladké tentokrát převažuje slané a mastné, kaloricky tedy úplně stejně nebezpečné. Tento den si všichni umíme omluvit se slovy, že je to naposled, a na řadu přichází stále dokola obehrávané předsevzetí, že od Nového roku bude dietka. U mě ale toto předsevzetí poprvé platilo na sto procent. Ještě před samotnou půlnocí se začal lámat ten nepostřehnutelný kus chleba. Z chlebiček jsem začala odlupovat jen kyselé okurky, rajčata či papriky. Nevníkala jsem, co dělám, prostě se z mouky stal nepřítel, aniž bych o tom hlouběji přemýšlela. Stejný osud potkal i máslo či majonézový bramborový salát, o brambůrkách jsem už smýšlela jen jako o jedu. Možná jsem ještě tehdy vzala na milost šunku nebo vajíčko, ale silně o tom pochybuji. Všechno bylo tak nějak přirozené, a přesto dnes vím, že přirozené se

to zdálo jen mně. Nový rok přinesl do deníčku i nový záznam, první roku 1989, který se stal přelomovým nejen pro naši zem, ale hlavně pro mě samotnou.

„Nový rok začal dobře. Učila jsem se, byla jsem venku a dívala se na televizi. Celý večer jsem cvičila. Ahoj deníčku!“

A na průšvih bylo zaděláno. Jak na Nový rok, tak po celý rok, jen s tím rozdílem, že slovo dobře se už v záznamech příliš často objevovat nebude.

