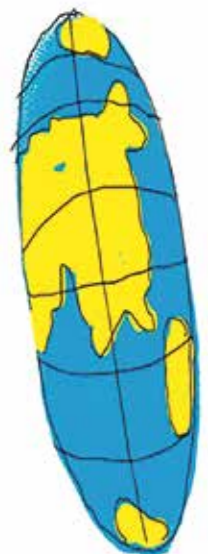


Už jste někdy viděli člověka, který nebyl dle dnešních stereotypních společenských měřítek nijak zvlášť krásný? Který byl možná objektivně i docela ošklivý? A vy jste v něm přesto spatřili cosi, co vás hluboce zaujalo. Nějakým zvláštním způsobem vás přitahoval. Takový člověk pravděpodobně vyzařoval svou vnitřní krásu (a sílu). Byl takzvaně napojený na vlastní zdroj. A tahle krása je vždycky víc než krása vnější. Přesto mnoho lidí tráví čas trýzněním fyzického těla a snahou nasoukat ho do formy, o níž si myslí, že by ji mělo mít. Přitom kultivace nitra nese mnohem šťavnatější plody. Bohužel, nebo bohudík hraje na této cestě významnou roli právě i tělo. Přes něj dochází k prvnímu kontaktu s okolním světem. A když ho nemáme rádi, nevážíme si ho, neumíme ho používat, nebo se o něj správně nestaráme, o naši vnitřní krásu se nejspíš nikdy nikdo nedozví.

Ve vězení sebe sama



Text – Diana Rykrová
Myšlenky jsem kromě vlastních rešerší a zdrojů z okolí čerpala především z knihy Martiny Lupinkové Toho dna se dotýkám už málo a z webových stránek www.3pe.online. Závěrečnou pasáž o mýtech a faktech o anorexii poskytla Jitka Kavková, sociální pracovníce a arteterapeutka v Domě tří přání (Centrum duševního zdraví pro děti a adolescenty se sídlem v Praze 7). Text je proložen básněmi ze sbírky Lucie Krejčákové Síla zhroutené duše. Pokud máte v okolí někoho, komu by text mohl pomoci, klidně Hobuleť vyšlete i za hranice Sedmičky.
Ilustrace – Martin Kubát



Anorexie je pojem vycházející z novolatinského anorexia, jež bylo odvozeno ze starořeckého ἀνορεξία. Záporná předpona ἀν- (an-) vyjadřuje absenci a podstatné jméno ὄρεξις (orexis) znamená chuť. Doslova bychom tedy toto slovo mohli přeložit jako nechut. Nechut k jídlu a na hlubší úrovni logicky nechut k životu jako takovému. Jedná se o (smrteľnou) duševní nemoc, která spočívá v odmítnutí potravy a velmi zkreslené představě o svém těle. Odkud se bere a co se nám snaží říct? Co osoby, které jí podlehnou, poji? A jak jí lze předcházet? Tento text je zamýšlením nad tím, co anorexie vlastně je a jak vzniká, ale především by měl naznačit cestu, která vede temnotou ke světu.

Nepřijetí

Skrze poruchy příjmu potravy mezi nás, do našich rodin a mezilidských vztahů prosakuje zvláštní druh temnoty. Nechci se pouštět do litanií o roli dívek a žen ve společnosti, ale když se ponořím do témat jako anorexie, nemůžu se zbavit dojmu, že pro skutečnou ženskost nebo možná spíš určité ženské principy (které se ovšem týkají i mužů) jako jemnost a zranitelnost v patriarchátu opravdu není mnoho místa. Očekávají se od nás předem dané role, se kterými se snažíme vyrovnat - buď se s nimi ztotožňujeme, nebo s nimi zápasíme, případně apaticky rezignujeme a ztratíme se (sami sobě). Jsme součástí systému, který nás formuje - aktivně i pasivně (agresivně). A někdo takový svět prostě nechce přijmout. Tak nepřijímá. Nepřijímá potravu, nepřijímá sám sebe a možná nepřijímá už vůbec nic.

Anorexie a další poruchy příjmu potravy jsou velmi komplexním problémem. Jedná se o multifaktoriální onemocnění, mívají tedy různé příčiny, různý průběh, mohou postihnout prakticky kohokoliv a mají mnoho vrstev. Na povrchu může jít o „pouhou“ touhu zavděčit se dnešnímu ideálu krásy, který nám je prezentován na Instagramu celebritami s „dokonalou“ postavou, nebo o snahu zalíbit se, ať už komukoliv - tatínkovi, příteli, kamarádce. Na hlubší rovině se můžeme dobrat nelásky k sobě a ke svému tělu, nejruznějším traumatům nebo až strachu vůbec existovat, dospět, překročit hranici mezi dětstvím a dospělostí. Vyhublé tělo je tělo dítěte - nepřitahuje erotickou pozornost, nemenstruuje, nežádá se po něm převzetí zodpovědnosti. Společným jmenovatelem poruch příjmu potravy bývá narušený, nelaskavý vztah k sobě a nezpracovaná vnitřní zranění.

CO SE VÁM HONÍ HLAVOU

Co se vám honí hlavou,
když vzpomínáte na dětství,
co se vám honí hlavou,
když slyšíte slovo přátelství,
co se vám honí hlavou,
když všechno máte,
a co se vám honí hlavou,
když umíráte.

Kdo jsem?

Jak je vůbec možné, že u člověka, který má být přirozeně plný životní síly a elánu, převáží nad pudem sebezáchovy sebedestrukce, jež ho dovede až nad propast, kde tančí mezi životem a smrtí? Jak to, že si okolí takto

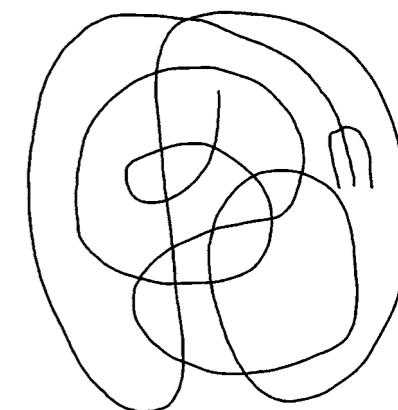
nemocného člověka často všimne až příliš pozdě, a ani tak není schopno směřování jeho myslí a těla zvrátit? Jaké síly v lidském světě operují, které vám dokážou nalhat, že nejste dost dobří, dost hezcí, dost hubení, které vás samotné umějí obrátit proti vám samotným? Otázek toho typu je mnoho a lze na ně odpovědět buď lékařskými fakty, filozofickými dohady, ezoterickými bláboly nebo velmi prostě a jednoduše. Pro porozumění nemoci a uzdravování je klíčová připravenost otevřít se a podívat se na sebe i na svůj život bez iluzí. Kdo jsem? Kde se nacházím? Co jsem ztratil, a co naopak nyní mám? Je důležité přijmout realitu takovou, jaká je, i se všemi jejími negativy, protože právě to člověka posiluje. Je nutné přiznat si svou citlivost, zranitelnost, nejistotu a začít věřit ve smysl vlastní cesty. Pomoci může psychoterapie, podpora ze strany rodiny a přátel, a je-li to nutné, tak v prvních fázích případně i léky na zmírnění akutních psychických stavů.

VÍRA V SEBE

Když pýcha a zlost bijí do očí,
když rovná cesta prudce odbočí.
Když bystrý zrak vidí mlhavě,
když každý krok topí tě v únavě.
Když zdá se, že síla sbohem dává,
když pouhá myšlenka tě vyčerpává.
Tak zatni zuby z posledních sil,
na důkaz tomu, kdo nevěřil.
Že vírou v sebe dokážeš dost,
proměnit nemožné ve skutečnost.

Zdánlivě bezpečí

Kontrola přijímané, respektive nepřijímané potravy znamená vytvoření zdánlivě bezpečného prostoru bez přístupu k pocítům a realitě. Je to způsob, jak nad svým životem získat kontrolu a vyhnout se emocionálním bolestem. Nemocný člověk je odříznutý od komplexního prožívání široké škály emocí, a tudíž jim není schopný naslouchat, natož se jimi řídit. Anorexie se stává jeho jedinou skutečnou (temnou) společnicí a tělem neproudí autentické emoce a život jako takový - nemoc ho doslova požírá. Polyká naději i smysl, i když tam venku, kolem nás, vše dál běží a ostatní lidé žijí. Je potřeba toto vězení vlastního těla účinně prolomit, sdílet své emoce, začít se s nimi propojovat, začít vnímat i svou vnitřní temnotu a pustit si k sobě druhé. Opustit okovy bolesti, která je zavřená ve sklepech za dveřmi, jež neměly nikdy existovat. Z klíčové dírky nechat odkapat slzy za všechny přátele,



kteří jste opustili, za všechny pocity, jež jste nebyli schopni cítit, za lásky, které jste v mládí neprožili, za samotou, jež vás měla chránit. Otevřít se a začít přitakávat životu, i když to tak moc bolí.

PŘÁTELSTVÍ

Ten, kdo ti rozsvítí,
když všichni zhasínají,
kdo se tě neštítí,
když problémy začínají.
Ten, kdo ti nabízí upřímné objetí,
když trápí tě deprese,
s tím všechna bolest rychle odletí
a všechen smutek vítr odnese.
Ten, kdo ti podá ruku svojí
a nabídne ti svou nejtajnější skryš,
s tím všechny rány lehce se hojí,
s ním všechno trápení snadno vyléčíš.
Zdá se být tajemstvím,
co tajné není,
tohle je přátelství,
to není snění.

Každé lidské tělo je chrámem duše a sídlem emocí. Bez těla, které jsme dostali jako hmotný produkt celého našeho rodu, tady nelze existovat. Měli bychom ho tedy přijmout, ať je jakékoliv. Vnímát ho jako dar, ne jako vězení. Umět ho využívat jako nástroj ke všemu, co je prospěšné nám i našemu okolí. A proto ho potřebujeme správně žít a správně (ne přehnaně) s ním pohybovat. Vnímát jeho emoce, ale nepropadat jim, nepřikládat jim větší váhu než jako ukazatelům pravdy o světě kolem nás a o nás samotných. Alespoň jednou za čas bychom měli zkusit svému tělu nic nevnucovat, nic od něj nezádat. Nechat ho jen tak být. Plnit jeho potřeby, projevit svoje city. Sledovat, co nám říká. Skutečně přijetí statu quo je totiž ta nejsilnější zbraň. Je to pozice, ze které mohou vznikat skutečné základy. Stav, z něž lze konstruktivně vycházet.

ŽIVOT MĚ NAUČIL

Paprsky slunce hladí mne po tváři,
láska již z duše našla cestu ven,
snad všem dobrým lidem úsměv rozzáří,
ten, s nímž půjdou plnit si svůj sen.
Miluji srdcem vše kolem sebe
a děkuji za každý den, kdy se probudím,
kdy tajná přání vysílám do nebe,
a ona se splní, já to vím.
Nevadí bolest a temná úskalí,
ze všeho špatného bohatství září,
na nás je pouze, abychom obstáli,
ve zkouškách těžkých at se nám daří.
Tajemství bolesti sílu nám nabízí,
strach, ten nás donutí překonat hranice,
na dně se člověk zastaví na chvíli,
pozná sám sebe a to mu dá nejvíce.
Bezmoc, ta učí nás přijmout, co nezměníme,
úzkost zas naslouchat tělu svému,
a potom jednou, až je pochopíme,
nás dovedou k něčemu překrásnému.
Přijmeme úzkost, bolest i žal,
však ony učí nás, jak dosáhnou výš,
když půjdeš proti nim, život sis vzal,
pokud jdeš s nimi, potom zvítězíš.
To život sám vstřícně mne naučil,
a já bych se ráda o vše podělila,
možná mi nevěří, ten, kdo nezažil,
že právě na dně se skrývá síla.

Temnotou nikdy nic nekončí. Klidně se můžeme dotknout dna, ale pak už nezbude než se od něj odrazit. I přes všechno, co se kdy stalo a čemu kdy člověk podlehl, je možné jít dál. Přijmout myšlenky, které čas od času budou přicházet stále, přijmout bolest, jež se tu a tam objeví, přijmout své chyby, nedokonalosti, cítit veškeré šrámy na duši, ale přesto žít s nimi, ne proti nim. Možná si pak jednoho dne všimnete, že slábnou a již vás neovládají. Tak se začíná budovat skutečně neotřesitelná vnitřní síla, z níž je možné „poručit“ všemu v sobě, co nám neslouží, neposlechnout temnotu. Skutečně překonat sebe sama. Copak můžeme ovlivnit, co si o nás myslí druzí, kdo nás bude nebo nebude mít rád? Můžeme ovlivnit jen svoje postoje. A u těla to začíná i končí. Probouzíme se každé ráno právě v něm. Právě s ním každou noc uléháme. Tak proč z něj nemít svého nejlepšího přítele?

HVĚZDA

Hvězda, co svítí nade mnou,
vypráví večer dětem,
že kdo zvítězí nad sebou,
zvítězí nad celým světem.

MODLI
MODLI
MODLI
MODLI



Prevence anorexie aneb mýty a fakta o anorexii

Nezisková organizace Dům tří přání provozuje v Bubenči Centrum duševního zdraví pro děti a adolescenty, do něž přicházejí děti a mladiství, které trápí duševní zdraví. Jedním z nejčastějších témat, s nimiž se zde pracovníci setkávají, jsou právě poruchy příjmu potravy (PPP) u dětí. V dnešní době, kdy již od základních škol běží programy různých prevencí právě i na téma zdravého životního stylu nebo poruch příjmu potravy, má veřejnost poměrně dost a snadno dostupných teoretických a faktických informací. I přes tyto znalosti je ale stále nemálo dětí a mladých dospělých, kteří se tímto onemocněním trápí.

Jakým jsem vzorem?

Děti při konzultacích velmi často otevírají téma společnosti, sociálních sítí, ale také vzorů, které mají v nejbližším a nejužším kruhu rodiny a přátel. Otázkou tedy zůstává, co každý jednotlivec může udělat pro to, aby se toto onemocnění mohlo minimalizovat. V našem Centru duševního zdraví pro děti a adolescenty při tomto tématu většinou přizýváme k zapojení se do péče celou rodinu. Děti velmi často popisují přístup rodičů k vlastnímu tělu, k jídlu a pohybu obecně, což si potom dítě nese jako vzor do dalšího života. Pojďme tedy nedělat prevenci jen u dětí na základních školách, ale také u sebe.

Laskavost? K sobě

Zamysleme se, co pro nás vlastně znamená zdravý životní styl. Problematika poruch příjmu potravy ale sahá dále, proto další otázka - zařadili jsme do své odpovědi spánek, odpočinek, čas pro sebe, laskavost vůči sobě samému? To jsou totiž přesně složky, které bychom mohli děti učit a předávat jim je. Pokud se každý zamyslíme nad stravovacími návyky našich rodin, co tam lze vše nalézt? Neustálé vážení, nenávisť k vlastnímu tělu před zrcadlem, každý večer ve sprše, diety po každém zvězení, servírování jídla do menších talířů, aby opticky působilo jako větší množství? Právě tyto zdánlivě maličkosti tvoří normu toho, co si děti nesou do svých životů a s čím budou žít. Tedy nejvíce, co můžeme každý za sebe udělat, je místo ukazování a nadávání si za své nedostatky naučit se umět sebe a své tělo také pochválit. Být mu vděčný za jeho zdraví, schopnosti a silné stránky. Jedna z dobrých technik pak může být vědomé fixování pozitivních bodů na našem těle. Tedy pravidelně nejlépe zapisovat do deníku, co na sobě a svém těle máme rádi.

Nejčastější PPP

Mezi nejznámější poruchy příjmu potravy dnes patří zcela jistě anorexie a bulimie. Anorexie spočívá ve velké kontrole vydané a přijímané energie i pohybu, vede k minimalizaci přijímané potravy a ztrátě tělesné hmotnosti. Většina našich klientů se řídí číslem v hlavě, kterého chtějí dosáhnout. Když ho ale dosáhnou, chtějí zdolat další milník v podobě nižšího čísla. Bulimie je onemocnění, které je spojeno s obrovskými pocity viny, kdy se nemocný po pozření potravy snaží jidlo dostat jakýmkoliv způsobem z těla opět ven.

Může začínat uměle vyvolaným zvracením, užíváním projímacích prostředků apod. Na rozdíl od anorexie si nemusíme hned všimnout úbytku váhy a na těle nemocného nemusíme zprvu nic poznat. Navíc obě tato onemocnění u některých klientů mívají tendenci se přelívat mezi sebou. Velmi často se k těmto dvěma poruchám příjmu potravy také přidává ortorexie, která je jakousi posedlostí po zdravém životním stylu, nadměrným strachem z pozření potravy, jež by nebyla bio, farmářského původu nebo by nesplňovala jiné kritérium, které si klient stanoví. Velmi se tím zúží spektrum stravy, již je dotyčný schopný pozřít.

PPP jako dívčí záležitost?

Tato onemocnění bývají více spojována s dívkami, a to je i skutečnost. Poruchami příjmu potravy jsou opravdu častěji postiženy dívky. To ale neznamená, že chlapi těmito nemocemi ohrožení nejsou. Jsou také ohroženi. S chlapeckými poruchami příjmu potravy ale bývá spojována spíše bigorexie. Tedy onemocnění, kdy se daný člověk vidí menší, než je, a snaží se všemi dostupnými způsoby nabrat svalovou hmotu, cítit se větší, posilovat. Poruch příjmu potravy je ještě více typů, výše popsané jsou ty, se kterými se v Centru duševního zdraví pro děti a adolescenty setkáváme nejčastěji. Všechny ukazují, že se jedná spíše než o neznalost základů zdravého životního stylu naopak o znalost všech zásad a úzkostnou a nepolevující snahu o jejich udržování. Z pohledu arteterapeutky se velmi často setkávám s obrázky popisovanými jako „uvězněn ve vlastním těle“.

Pozor na komentáře

Proto je zapotřebí při všech osvětách nezmiňovat právě pouze složku toho, co dodržovat. Ale myslet také na tu část, kdy odpovídáme, můžeme si věci dovolit a chválíme se. Také je důležité myslet na komentáře, které často dáváme, a které jsou v nás pevně zakořeněné. Když například někdo zhubne, naše reakce je často „tobě to ale sluší“. Člověk v nich totiž může slyšet všelicos - předtím mi to neslušelo, jsem hezký jen hubený, měl bych zhubnout více. Může tím docházet k podpoře a posilování nezdravého vnímání těla. Proto je lepší komentáře na vzhled a tělo brát více konkrétně a soustředit se také na to, jaký člověk je, jak ho známe, a dávat lidem okolo sebe jasné najevo, že je máme rádi za to, jací jsou, ne za to, jak vypadají. To bude nejlepší prevence a nejvíce, co může každý z nás udělat pro ostatní. ●

Tabulka rychlých tipů prevence

Nevážít se zbytečně často.

Vyhýbat se komentářům, včetně pochval, které se týkají vzhledu a těla nebo stravy a pohybu.

Mluvit s dětmi o sociálních sítích a o iluzích a normách, které si díky nim tvoří.

Nehodnotit poznámkami ani vysokou, ani nízkou váhu a tělo jako takové.

Jako rodič sám jít vzorem - přijímat své tělo, jíst s nepřilíhovou kontrolou a dietami.

Neporovnávat. Každé tělo je geneticky předurčeno k jiným dispozicím, a tak i dva lidé, kteří se stejně stravují i hýbou, mohou mít jinak vypadající těla.

Nebát se otevřít témata vzhledu, stravování, krásy.

Děti se učí vzorem, nikoli slovem - pokud sami budeme mít zdravé návyky, děti je budou mít také.

Dovolit sobě i dětem odpočinek, učit je odpočívát, ale i někdy jíst nezdravě a dovolit si to bez výčitek.

Více si všimnout změn u dítěte (líčení, oblékání, zvýšená aktivita).

Komunikovat, oceňovat, když se dítě svěří.

Společně se stravovat v domácnosti (společně obědy a večeře).

Neutit dítě jíst (nepoukazovat na to, že nejí).

Přiměřeně dítě chválit (vlastnosti, co se povedlo).

Když dítě málo jí, vybírat mu to, co má rádo a nenutit mu pouze zdravou a vyváženou stravu.

V případech podezření na poruchu příjmu potravy, úbytku váhy nebo jiných symptomů navštivte s dítětem co nejdříve jeho praktického lékaře.



UŽITEČNÉ TIPY A ODKAZY

Dům tří přání → www.dumtriprani.cz
Organizace 3pe → www.3pe.online
Centrum Anabell → www.anabell.cz
YouTube kanál Emmy Urbánkové → @emmaurbankova7813
Martina Lupínková: Toho dna se dotýkám už málo (wo-men, 2022)

Knihy z trochu jiného soudku, ale taktéž užitečná poselství v těžkých chvílích:
Viktor Frankl: A přesto říci životu ano (Karmelitánské nakladatelství, 1996),
existenciální analýza a logoterapie
Edith Eger: Máme na vybranou (Práh, 2019)