



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Dobrovolné hladovění

Vypracovala: Lucie Ficencová
Vedoucí práce: Mgr. Veronika Plachá

České Budějovice 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 26. 04. 2016

.....

Podpis studenta

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zaměřuje na rozdílné přístupy k hladovění žen dodržujících očistné půsty a žen trpících mentální anorexií. Cílem práce je pomocí nestrukturovaných rozhovorů zjistit, jaké jsou motivace k hladovění, jak reaguje okolí hladovějících na hladovění a jak se mění chování hladovějících k okolí. Pozornost je věnována i způsobu trávení vzniklého volného času oběma skupinami.

Teoretická část práce se zabývá půstem, jeho vznikem a působením půstu na psychiku. Představuje výsledky výzkumů vlivu experimentálního hladovění na psychiku. Empirická část práce je založena na kvalitativním výzkumu, který byl proveden nestrukturovanými rozhovory se čtyřmi ženami dodržujícími očistné půsty a třemi ženami trpícími mentální anorexií.

Tato sonda odpovídá na otázky motivace k hladovění, reakce okolí na hladovění a změn chování hladovějících žen k okolí. Šetření ukázalo, že ženy dodržující očistné půsty a ženy trpící mentální anorexií, mají v motivaci k hladovění některé shodné znaky, současně se však v mnohém liší. U obou skupin se objevuje téma redukce váhy, která vede všechny respondentky kromě jedné k rozhodnutí hladovět. Reflektována je také silná touha inspirovat k půstu další lidi, což se neseťkává s pozitivními ohlasy a způsobuje silně negativní reakce na oba druhy hladovění.

Klíčová slova: půst, mentální anorexie, hlad, hladovění, experimentální hladovění

Abstract

This bachelor's thesis deals with different approaches to starving diet of women who follow cleansing fasting procedure and women suffering of mental anorexia. The aim of this study is to ascertain the motivation for starving diet, the reactions of other people and the behavioral changes of fasting and starving women. Data for this research were gathered by unstructured interviews. Furthermore, the bachelor's thesis focused on the use of free time both groups of women acquired.

In the theoretical part, the bachelor's thesis refers to fasting procedure, its origin and its impact on psyche. It presents the results of the research on the impact of experimental fasting on psyche. The empirical part of this bachelor's thesis was based on qualitative research. Unstructured interviews were conducted with four women following cleansing fasting procedures and three women suffering of mental anorexia.

This research responds to issues of motivation for fasting and starving, the reaction of other people and behaving towards other people. It was concluded by this investigation that women who follow cleansing fasting procedure and women suffering of mental anorexia evince some similar signs in their motivation however they differ in many of them. The theme of weight loss appeared in both groups of interviewed women accept one as a motive leading to starving diet. Furthermore the research reveals the urge to inspire other people to follow the starving diet. This fact does not encounter positive acceptance. On the contrary this causes strong negative response to both fasting and starving.

Key words: fast, mental anorexia, hunger, fasting, experimental fasting

Poděkování

Tímto bych ráda srdečně poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Veronice Plaché, která mi poskytla odborné vedení a mnoho cenných rad a připomínek s velkou trpělivostí a ochotou. Dále děkuji respondentkám, které mi poskytly informace k výzkumu. V neposlední řadě patří mé poděkování rodině a partnerovi, kteří mi byli pevnou oporou v průběhu celého studia.

Obsah

Úvod.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 Půst.....	9
1.1 Vymezení základních pojmů	9
1.1.1 Dieta	9
1.1.2 Hlad	10
1.1.3 Lačnění	11
1.1.4 Hladovka	11
1.1.5 Askeze	12
1.1.6 Náboženský půst	12
1.1.7 Půst, očistný půst, léčebné hladovění	12
2 Historie a současnost hladovění	13
3 Fyziologické dopady očistného hladovění	16
4 Dělení půstu	17
4.1 Kvantitativní dělení půstu.....	17
4.2 Kvalitativní dělení půstu.....	17
5 Indikace a kontraindikace půstu.....	18
5.1 Indikace	18
5.2 Kontraindikace.....	19
6 Psychologické důsledky hladovění	20
6.1 Experimentální hladovění – výzkumy hladovění	20
7 Mentální anorexie	24
7.1 Definice mentální anorexie.....	24
7.2 Diagnostická kritéria mentální anorexie.....	25
8 Historie mentální anorexie – od svátosti po patologii	25
9 Rizikové faktory vzniku mentální anorexie	27
10 Dopady mentální anorexie na tělesný a psychický stav.....	28
11 Srovnání dopadů experimentálního a anorektického hladovění	29

EMPIRICKÁ ČÁST	31
12 Uvedení do metodologie výzkumu	31
12.1 Cíl výzkumu	31
12.2 Výzkumné otázky	31
12.3 Kvalitativní výzkum.....	32
12.4 Výzkumný soubor	32
12.4.1 Výběr výzkumného souboru	32
12.4.2 Představení respondentek	33
12.4.3 Metoda sběru dat – rozhovor.....	34
12.5 Metoda zpracování dat – Atlas.ti	35
13 Práce s rozhovory.....	36
14 Výsledky výzkumu: odpovědi na výzkumné otázky	37
14.1 Výzkumná otázka 1.....	37
14.1.1 Sociální faktory	37
14.1.2 Zdravotní důvody	38
14.1.3 Redukce váhy	38
14.1.4 Shody ve výpovědích obou sledovaných skupin.....	38
14.2 Výzkumná otázka 2.....	40
14.2.1 Nepochopení a odmítnutí okolím.....	40
14.2.2 Kladné přijetí a podpora okolí.....	41
14.2.3 Shody ve výpovědích obou sledovaných skupin.....	42
14.3 Výzkumná otázka 3.....	43
14.3.1 Shody ve výpovědích obou sledovaných skupin.....	43
14.4 Výzkumná otázka 4.....	45
14.4.1 Shody ve výpovědích obou sledovaných skupin.....	46
14.5 Shrnutí výzkumu	47
15 Diskuze	49
Závěr.....	51
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY	53
SEZNAM SCHÉMAT	57
SEZNAM TABULEK.....	57
SEZNAM PŘÍLOH	57

Úvod

Tato práce se zabývá úmyslně vyvolaným hladověním a jeho vlivem na psychickou stránku člověka. Důvodem pro volbu tohoto tématu je osobní zkušenost autorky s očistným hladověním. Práce se věnuje dvěma druhům hladovění, kterými jsou očistné půsty a mentální anorexie.

Očistné či léčebné hladovění je velmi stará metoda léčení, kterou používali lékaři již před tisíci lety. Dnes je tato metoda léčení považována spíše za alternativní přístup, i přesto se k ní někteří světoví lékaři i psychologové vracejí. Hladovění je všeobecně považováno za fyzické a duševní utrpení. Každý již jistě zažil důsledky krátkého hladovění sám na sobě. Lidé dodržující očistné půsty nacházejí přínosy, které tato metoda při správném provedení může poskytnout.

Tato práce si klade za cíl zjistit, jaké jsou motivace žen dodržujících očistné půsty a žen trpících mentální anorexií. Dále se tato práce zabývá otázkou reakce okolí na hladovění těchto žen a změnami v jejich chování k okolí v průběhu hladovění. Dalším tématem, kterým se tato práce zabývá, je způsob trávení času vzniklého v důsledku hladovění oběma skupinami žen.

Teoretická část práce se zabývá problematikou půstu a mentální anorexie. Nejprve jsou objasněny pojmy nutné k pochopení této problematiky, jako jsou dieta, hlad, askeze, lačnění, hladovka, náboženský půst, očistný půst a mentální anorexie. Práce představuje historii a současnost půstu i mentální anorexie a dopady obou druhů hladovění na fyzickou a psychickou stránku člověka. Krátce také popisuje rozdělení půstu. Dále představuje výsledky výzkumů experimentálního hladovění.

Empirická část práce je postavena na kvalitativním výzkumu, pro který byla potřebná data získávána pomocí nestrukturovaných rozhovorů se ženami, které mají zkušenost s očistnými půsty a ženami trpícími mentální anorexií. Výzkum má za cíl osvětlit motivace k hladovění, reakce okolí na hladovění, změny v chování žen k okolí v průběhu hladovění a způsob trávení času vzniklého hladověním oběma skupinami žen.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Půst

Pro správné vymezení půstu v našem kontextu je třeba jasně a zřetelně odlišit půst od jiných forem hladovění, kterými jsou například dieta, lačnění, hladovka či náboženský půst a také je nutné definovat stěžejní pojmy, jakými jsou například hlad. Dále se v následující kapitole zabývá historickým vývojem půstu, vysvětluje jednotlivé druhy půstu, jejich indikace a kontraindikace a popisují některé výzkumy, týkající se půstu a experimentálního hladovění.

1.1 Vymezení základních pojmů

1.1.1 Dieta

Dietou rozumíme v našem pojetí především dietu redukční, založenou na vlastním rozhodnutí, nikoli na doporučení lékařů. Máme tím na mysli omezování přijaté potravy či úpravu jejího složení za účelem snížení hmotnosti. Stále více žen zaměňuje některou z forem diety za normální stravovací návyk a je jen malé množství dívek a žen, které reálně vědí, jaká by měla být jejich optimální váha. Podle odborníků při dietě hrozí až v 80 % případů následné přejídání a je zde také nebezpečí, že redukční dieta přeroste v dietu patologickou či dokonce v poruchu příjmu potravy. Současné průzkumy tvrdí, že tři čtvrtiny žen z celého světa někdy zkusily držet dietu. Redukční diety se ale zdají být v dlouhodobém měřítku neúčinné a mohou vést i k nevhodným způsobům kontrolování váhy. Diety jsou často spojeny s pocity neschopnosti, sníženým sebevědomím a depresemi (Krch, et al., 2005). Dieta může v některých případech, mezi které bude patřit i ten náš, odstartovat mentální anorexii. Některé ženy postupně odebírají z jídelníčku čím dál tím více potravin, a nakonec se ukazuje, že během dne téměř nejí. Plháková a Míčková (2000) provedly výzkum, ve kterém se zabývaly otázkou, zda je mezi pohlavími rozdíl ve spokojenosti s váhou, proporcemi těla, dodržováním diet a vnímáním ideální postavy. Zkoumaným vzorkem byli studenti a studentky Univerzity Palackého v Olomouci a bylo zjištěno, že ženy se ve větší míře zabývají svou vahou a dietami, současně také mají studentky větší tendenci k přejídání než studenti. Ženy také považovaly za přitažlivou postavu hubenější, než jaká se zdála atraktivní mužům.

1.1.2 Hlad

V souvislosti s dietami zde vysvětlíme další důležitý pojem, kterým je hlad jako takový. Hlad se vztahuje k půstu i mentální anorexii, kterou se budu ve své práci zabývat později, je ale v každém z obou případů vnímán odlišně.

Pod pojmem hlad si zřejmě každý dokážeme vybavit nepříjemný pocit únavy a slabosti, kručení v břiše a další projevy. Hlad patří k podnětům, které spouštějí sebezáchovný mechanismus obdobně jako žízeň, únava, horkost, zima nebo také strach a bolest. Psychologie věnuje svou pozornost především hladu a žizni (Plháková, 2007). Při vzniku hladu má velký význam hladina cukru v krvi, která při poklesu pod hranici vyvolá pocit hladu (Krch, 2002). Z pohledu fyziologie je hlad stavem způsobovaným souhrou několika činitelů. Jedná se o změny v látkách obsažených v krvi a zřejmě také o pokles teploty. V mozku se nacházejí dvě konkrétní centra potravy (centrum hladu a centrum sytosti), která jsou tvořena specializovanými buňkami hypotalamu. Při stimulaci centra hladu elektrickým nábojem je možné u pokusných zvířat vyvolat nadnormální úroveň nenasytosti, naopak při stimulaci centra sytosti pokusná zvířata i po dlouhém období hladovění nabízenou potravu odmítají. Jedení je reakcí na potřebu potravy, ale také projevem chuti, a proto je značný rozdíl mezi hladem a apetitem, který se ovšem u lidí překrývá (Nakonečný, 1996). Lidé, kteří mají zkušenost s půstem, dokáží velmi dobře rozeznat hlad od pouhé chuti. Pravděpodobně jíme mnohem více, než kolik je nutné. Vzhledem k tomu, že se nám v dnešní době nestává, že jsme nuceni hladovět, je pro nás pocit hladu a chuti často totéž a pravý prožitek hladu možná nikdy plně nezažijeme.

Pro pocit hladu není ve skutečnosti zásadní propojení žaludku a mozku, jelikož i jedinci, kteří nemají nervové spojení stěny žaludku s mozkiem, pociťují hlad. Pro pocit hladu a popud k jedení jsou tedy zřejmě důležitější procesy probíhající v játrech, přesněji se jedná o vznik glykogenu a glukózy. Pocity hladu jsou také spojeny s časovým režimem, ve kterém je jedinec navyklý jíst a hlad se tak projeví silněji ve chvíli, kdy tělo obvykle přijímá potravu (Nakonečný, 1996).

1.1.3 Lačnění

Lidé si často neumí představit, že by hladověli několik hodin, protože již po pár hodinách je jim nevolno nebo dokonce mdlo. Lačnění je nepřijímání potravy v časovém úseku do 24 hodin. Může to být pouze způsob, kterým se lidé připravují na dlouhodobější půst a sbírají pomocí něj osobní zkušenosti s prožitkem hladu, který je pro většinu lidí nepřijemný, ale jak jsme již zmínili výše, je také třeba umět rozlišit hlad a apetit. Při půstu by měl hlad do tří až pěti dnů zcela zmizet. Po krátkodobém hladovění, jakým je lačnění, není potřeba zvýšené opatrnosti při ukončení půstu a přechodu zpět na normální stravu, je ale vhodné, aby byla první potrava po jednodenním půstu (lačnění) jednoduchá a snadno stravitelná. Ani po takto krátkém hladovění není vhodné hned jíst maso, sýr či vejce (Partyková, 1999).

1.1.4 Hladovka

Hladovka je formou protestu a demonstrativně, ale nenásilně podporuje požadavky hladovkáře. Jak popíšeme v této podkapitole, hladovka se od půstu liší především přesvědčením, či také motivací, z jejíhož popudu se jedinec rozhodne hladovět.

Hladovka je odmítání potravy, které je prováděno na protest a podporuje jedincovy požadavky. Nemusí nutně vést ke snížení hmotnosti. V tomto případě hlad nevyvolává paniku a u trénovaných jedinců může stav hladovky navozovat až euforii, kterou však zaznamenáváme i při půstu. Dochází také ke zvýšení psychické výkonnosti a hlubšímu prožívání vnitřního života. Při dlouhodobé hladovce zaznamenáváme zvýšenou psychickou aktivitu a současně dochází i k úbytku svalové hmoty, k chudokrevnosti, mužské impotenci, přerušení menstruace, acidóze či snížení imunity a dalším projevům (Hartl & Hartlová, 2010). Jak můžeme vidět, důsledky hladovky jsou stejné, jako v případě mentální anorexie.

Nejslavnějším hladovkářem v historii je pravděpodobně Mahátma Gándhí, který držel několik hladovek z různých důvodů a některé byly dokonce časově předem neurčené neboli neomezené (Pilát, 1964). Mezi dnes světově známé hladovkáře patří ukrajinská pilotka Naděžda Savčenkova, která byla v roce 2014 zajata a v Rusku postavena před soud. Krátce po svém zadržení vyhlásila hladovku proti svému věznění a následně ještě další z důvodu protahovaného procesu. Jedna z hladovek byla dokonce suchá, tedy 5 dní bez jídla i vody (ČT24, 2016). Dalším příkladem hladovky jsou sufražetky, které bojovaly na přelomu 19. a 20. století za ženská práva a ve vězení často držely hladovku za propuštění. Myslím si, že tyto příklady jasně osvětlují rozdíl mezi protestní hladovkou a půstem.

1.1.5 Askeze

Askeze znamená v původním významu odepírání si prožitků a slastí, později se tento pojem používal jako výraz pro střídmost a odříkání si mimo jiné potravu a úzce souvisí s usilováním o dokonalost a sebekontrolu (Grün, 1995).

1.1.6 Náboženský půst

Náboženský půst má velkou úlohu v historii půstu a budu se jím dále zabývat také v kapitole Historie půstu. Dalším hlediskem, ze kterého lze půst nahlížet, je tedy dobrovolné odmítání potravy z důvodu usilování o duchovní dokonalost (Malachov, 2007 a). V náboženských tradicích můžeme vidět množství případů, které význam půstu vyzdvihují. V některých náboženstvích se dokonce objevuje výraz anorexie svatá či také zázračný půst, který označuje schopnost dlouhodobě nepožívat potravu a byla chápána veřejností, jako zázrak způsobený bohem (Brumberg, 1988). V mnoha zemích se běžně před svátky lidé připravovali půstem a například súfijci (mystická forma, duchovní cesta islámu) dodržují čtyřicetidenní půst tradičně dodnes (Malachov, 2007 a).

Prorok Mohamed o půstu údajně prohlásil, že „*Modlitba vede na půl cesty k Bohu, půst nás přivede k nebeské bráně.*“ S postupem času, stejně jako jiné náboženské zvyky a tradice, pozbyl také půst svůj dřívější význam. I v islámu se pojem ramadán v čase přetvořil do stavu, ve kterém není vůbec dosaženo prvotního zdravotního účinku, ale místo toho nastupuje spíše nezdravý fanatismus (Dahlke, 2009). Ve většině náboženství můžeme stále nalézt rituály spojené s půstem, které slouží k nácviu odříkání si požitků nebo také ke spojení s bohem (Brumberg, 1988).

1.1.7 Půst, očistný půst, léčebné hladovění

Nejvýznamnější rozdíl mezi půstem, tak jak na něj budeme pohlížet my a jinými druhy hladovění, spočívá ve vědomém dobrovolném rozhodnutí přerušit na delší časové období příjem živin z důvodu zlepšení zdravotního a psychického stavu (Schwitzer, 1998).

Vzhledem k úloze, kterou hraje hlad v historii lidstva, je vztah člověka k hladovění primárně negativní. Tento úhel pohledu se odvíjí od strachu z hladu spojeného s válkou, hladomory a jinými katastrofami. Je současně pravdou, že neřízené nekontrolované hladovění může být pro život nebezpečné. Mnoho zdrojů hovoří o hladovění, jako o nestandardním, nedobrovolném a nebezpečném postupu. V této práci však budu přistupovat k hladovění jako k formě očistného procesu.

Léčebné hladovění má zcela jiný základ než demonstrativní hladovka, askeze či náboženský půst. Můžeme ho označit také za hladovění řízené, které není prováděno pod tlakem, ale z rozhodnutí člověka jako prevence nebo léčba nemoci. Léčebné hladovění je vždy vedené (Partyková, 1999). Půst je dobrovolné vzdání se potravy na delší dobu. Toto hladovění by nemělo být spojené se sebetřýzněním. Půst má vždy větší význam než pouze nejíst. Když se podíváme na samotný původ slova půst, dojdeme až ke slovu „fastan“, které znamená sečkat, zastavit se, sebrat se. Jak vidíme, půst má hlubší význam a hladovění je v tomto případě pouze jedním z viditelných projevů vnitřního přesvědčení hladovějícího. Půst by měl být zastavením se a pohledem do sebe, což člověku dodržujícím očistný půst poskytne možnost obnovení řádu a také otevře cestu k lepším stravovacím návykům (Schwitzer, 1998). Během půstu je možné pít pouze vodu nebo nepít vůbec, pokud pijeme ovocné nebo jiné šťávy, jedná se již o dietu (Cingroš, 2002). Pro léčebné hladovění je důležité pravidelné opakování, při každém opakování tělo využívá přebytečnou energii, kterou získává při hladovění k čištění a regeneraci těla (Partyková, 1999).

2 Historie a současnost hladovění

V historii se střídala období hladu a neúrody s obdobími dostatku či dokonce přebytku potravinových zdrojů, půst byl tedy pěstován kvůli omezení spotřeby jedinců, současně byl ale vyžadován jako nástroj k zesílení duchovního vnímání (Bubík, Fárek, & ed., 2005). V názoru na půst můžeme vidět dvě linie pohledu. Tou první je negativní hledisko, které se zakládá na špatné zkušenosti lidstva s hladověním. V průběhu dějin zemřelo mnoho lidí v důsledku nedostatku jídla. Hovoříme zde o hladomorech, válkách a jiných katastrofách. Následkem těchto tíživých situací zůstal lidem negativní vztah k násilnému nedostatku potravy (Malachov, 2007 a). V 6. století se například objevují manuály pro zpovědníky, které obsahují mimo jiné popis toho, čím by se měl správný křesťan v jídelních návycích řídit. V této době, kdy měli lidé nedostatek potravin, docházelo totiž v krajních situacích dokonce ke kanibalizmu. Není ale moudré posuzovat celou dobu podle extrémních případů. Mnohem běžnější bylo, že se člověk s hladem naučil nakládat (Montanari, 2003).

Hlad ještě nevede nevyhnutelně ke smrti, je ale zřejmé, z čeho se vyvinul negativní postoj lidí k různým formám hladovění. Tento postoj je do jisté míry pochopitelný, ale takové stanovisko není pouze historické, udržuje se ve společnosti dodnes a to i přesto, že žijeme v době, kdy máme dostatek potravinových zdrojů a hlady netrpíme. Vzhledem

k historické zkušenosti je stále pro většinu lidí dobrovolné hladovění nepochopitelným úkazem. Toto se pokusím prokázat v empirické části práce.

Druhé hledisko je oproti prvnímu pozitivní, a proto můžeme v historii nalézt příklady dobrovolného hladovění za účelem snahy o duchovní dokonalost nebo hladovění spojené se zbavováním se závažných nemocí (Malachov, 2007 a). Ve starověkém Řecku hladověli i takoví myslitelé, jakými jsou Pythagoras, Sokrates či Platon. Pythagoras prý dodržoval čtyřicetidenní půst, aby zvýšil své rozumové schopnosti a bystrost. Sokrates, prohlašoval, že ti, kdo jedí více než jedenkrát denně, jsou barbaři (Nikolajev & Nilov, 2007). Historické prameny ukazují, že půst je praktikován ve všech velkých náboženských systémech (Cingroš, 2002). Nejprve se vědomosti vztahující se k hladovění předávaly ústně. Šamani a stařešinové různých kmenů pozorovali přírodní zákonitosti a na jejich základě pak léčili nemoci svých lidí. Nejprve mohli pravděpodobně vidět, že nemocný člověk reaguje na potravu odmítavě, tělo si tak samo říká, že potřebuje klid bez jídla, aby se mohlo léčit. Podobně také zvířata trpící nemocí, přestanou na nějaký čas požívat potravu a znovu začnou teprve, když se nemoc uklidní (Malachov, 2007 a).

Stovky let před naším letopočtem již Egypťané podle dochovaných svědectví hladověli pravidelně 3 dny v měsíci, aby si zachovali zdraví. Egypťští kněží se museli podrobit dlouhému hladovění, než mohli být připuštěni k zasvěcení. Do 4. století před naším letopočtem se datuje vznik Tibetské léčebné nauky, která mimo jiných obsahuje také kapitolu O léčení dietou a léčení hladověním. Hippokrates, jehož výroky jsou dodnes součástí lékařské přísahy, doporučoval v době nemoci hladovění a prohlásil: „*Krmí-li se nemocný, krmí se také nemoc.*“ Řeční vojáci dostávali během pochodů jídlo pouze jednou za den. Avicenna, který přinesl lékařství značný pokrok, doporučoval tři až pět dní hladovění.

Friedrich Hoffman, který byl německým lékařem v 16. století, rozsáhle využíval při léčbě hladovění a doporučoval nic nejíst při jakékoliv nemoci. Této zásady se v běhu dalších století drželo mnoho lékařů. Hladovění se z pozice léčebného prostředku přeneslo v průběhu času do role duchovní a v tomto okamžiku můžeme začít mluvit o náboženském půstu (Partyková, 1999). V náboženství najdeme zmínky o důležitosti půstu pro tělesný i duševní vývoj. Bylo zcela obvyklé, že se lidé připravovali na náboženské svátky půstem a předpokládá se, že zakladatelé hlavních náboženství měli s půstem osobní zkušenost. Ježíš Kristus vedl lidi k očišťování vědomí a léčení pomocí hladovění a prorok Mohamed měl s půstem také osobní zkušenost (Dahlke, 2009).

Pro orientaci zde uvedeme význam, který půst zastává v některých hlavních náboženstvích. Židovství stojí na třech pilířích, kterými jsou modlitba, dávání almužny a půst. Podle židovské praxe byl postní den v týdnu pouze jeden, byl to den smíření, za zbožné bylo ale považováno postit se dva dny v týdnu, a to v pondělí a ve čtvrtek. Dále byly vyhlášovány veřejné postní dny při zvláštních příležitostech či v dobách nouze. Postem si měli lidé vyprošovat pomoc Boha, půst byl úpěnlivá prosba a potvrzení vážnosti modlitby. Půst byl také chápán jako pokání a jím se Židé měli navracet k Bohu a očistit se od hříchů.

Křesťanská církev převzala a rozšířila postní praxi židovství a řecko-římského světa. Raná církev přebrala praxi dvou postních dní v týdnu, ale půst odůvodňuje vzpomínkou na Kristovo zatčení a ukřižování. Další půst dodržovali křesťané před Velikonocemi a také například před křtem. Křesťané se tedy svou postní praxí řadí k těm, kteří tuto zkušenost měli a jak můžeme vidět, byla to zkušenost natolik pozitivní, že na jejím základě mohla vzniknout praxe prvotní církve a křesťané považovali půst za cestu, která je dovede k osvětlení. (Grün, 1995).

V buddhismu má jídlo celkově nábožensky symbolickou hodnotu. Mniši získávají obživu od dárců, kteří si tak plní náboženskou zásluhu, která následně zlepšuje jejich karmu. I v buddhismu najdeme půst jako cestu duchovní očisty (Bubík, et al., 2005). V zemích, kde je buddhismus hlavním náboženstvím a kde se půst dodržuje v kláštorech dodnes, existují jídla nesoucí názvy jako postní jídlo buddhistických mnichů.

Také Islám je známý svým obdobím ramadánu, jako měsíce, kdy byl lidem dán Korán. Dodnes se již původní význam náboženského půstu plně nedochoval nebo byl stejně jako další náboženské tradice reformován do takové míry, že se setřel jeho původní význam. Islám však stále doporučuje, aby se poutníci před poutí do Mekky několik dní postili, ale v islámských zemích se ramadán přetransformoval do takové podoby, která je medicínsky zcela chybná. Dochází zde k tomu, že lidé celý den nic nejedí ani nepijí, ale po soumraku toho sní mnohem více, než by bylo zdrávo a zdravotní účinek tím naprosto mizí (Dahlke, 2009).

Během reformace církve také dochází k postupnému odmítání do té doby tradičního stravování. Půst má od té doby význam pouze, pokud má vést k sebeovládání a pokud není pouze cestou ke svatořečení (Bubík, et al., 2005).

V polovině 19. století zažívá rozmach vegetariánství, vodoléčba a přírodní léčení jako takové. V této době zažívá nový rozkvet také léčení hladověním. Americký lékař E. H. Dewey používal hladovění k léčbě širokého spektra nemocí, jakými byla žaludeční onemocnění nebo také deprese. Další rozšíření léčby hladověním probíhalo na začátku 20. století, kdy byla mimo jiné zakládána soukromá sanatoria, ve kterých probíhala léčba hladem a v Drážďanech vychází první klinická monografie na toto téma (Partyková, 1999).

Jak můžeme vidět, půst není nikterak novou či neznámou metodou, prolíná se staletími v nezměněné podobě a užívali ho významní myslitelé i lékaři. Vidíme také, že lidé využívali léčivých možností hladovění již před tisíci lety a ani ve zvířecí říši tomu není jinak. Je tedy na místě zamyslet se nad tím, nakolik je možné tuto metodu považovat za nový alternativní způsob léčení.

3 Fyziologické dopady očištného hladovění

Fyziologie půstu není předmětem této bakalářské práce, pro pochopení některých fází půstu je ale důležité objasnit alespoň zásadní děje, které člověk dodržující očištné půsty prožívá.

„Hladovění je stav organismu, kdy se jeho energetické výdaje vůbec nedoplňují zvenku a je tedy nucen existovat na úkor svých vnitřních zásob“ (Partyková, 1999, s. 31). Tělo se pomocí půstu a zpracovávání vnitřních zásob zbavuje škodlivin, toxinů a jiných znečištění organismu (Buhner, 2015). Při iniciační fázi půstu se postupně vyprázdní trávicí soustava těla, trávení se zpomaluje, až se zastaví a metabolismus funguje pouze úsporně a v tu chvíli tělo začíná zpracovávat vlastní zásoby. V důsledku zpomalení metabolismu se organismu dostává méně energie a proto mohou být lidé dodržující půst zpočátku unavenější, což se v pozdějších fázích půstu opět vyrovná (Jelínek, 2012). Během prvních dní dochází ke spotřebování glykogenu v játrech, poté tělo zpracovává tuky a bílkoviny ve svalech a orgánech. Nejpomaleji tělo zbavuje bílkovin srdce a mozek. Pokusy na zvířatech potvrdily, že tělo může spotřebovat 40 – 50 % vlastní váhy než dojde vyhladověním k smrti a do 25 % hmotnostní ztráty nedochází na orgánech ke změnám, které by se nedaly zvrátit. Bezpečná hranice ztráty hmotnosti se tedy pohybuje v rozmezí 20 – 25 % původní váhy. Při řízeném hladovění 25 – 30 dní, o kterém budu pojednávat také v empirické části práce, dochází k hmotnostnímu úbytku 12 – 18 %. Do 6. dne půstu dojde ke spálení jaterního tuku a ubývání alkalických rezerv, což se projevuje bolestmi hlavy, nevolností nebo také slabostí a tento stav označujeme pojmem *acidotická krize*. K této krizi dochází v rozmezí mezi 6. – 10. dnem půstu a je to současně znakem přechodu organismu na

endogenní stravu (Malachov , 2007 a). Při půstu dále na úrovni těla dochází ke snížení tlaku, teploty a počtu nádechů a výdechů za minutu. Organismus se snaží zpomalit fungování těla a proto se zpomaluje činnost nervového systému (Partyková, 1999).

4 Dělení půstu

V empirické části práce se budu zabývat rozhovory s lidmi, kteří dodržovali očistný půst několika různými způsoby, a proto zde musím uvést, jaké jsou možnosti provádění půstu.

Půst můžeme rozlišovat kvalitativními znaky nebo i kvantitativně. Kvantita hladovění ukazuje na délku půstu a kvalita na různé způsoby, kterými se dá půst držet. Dále můžeme půst dělit podle vědeckého přístupu na tři varianty, kterými jsou vynucené hladovění, při kterém přijímá organismus velmi omezené množství potravy. O této formě hladovění pojednávají některé výzkumy hladovění, o kterých se zmíním v kapitole Experimentální hladovění. Dále je možné odlišit hladovění přesměrované na endogenní výživu, ke kterému dochází při zimním spánku savců. A konečně, při kterém je jedinec při vědomí, ale tělo opět čerpá pouze z vnitřních zásob. Tento druh hladovění poskytuje léčebně profylaktický efekt (Partyková, 1999).

4.1 Kvantitativní dělení půstu

Podle délky půstu rozlišujeme hladovění *úplné*, *přerušované* nebo *frakční*. Dokončené hladovění se vyznačuje tím, že se dodržuje do krajního stavu těla, to znamená do hladu nebo do vyčištění jazyka, které poukazuje na to, že tělo je čisté. Při přerušovaném hladovění nedojde k vyčištění jazyka a trvání půstu bývá 3, 7, 10, 15, 21 nebo 28 dní. Frakční hladovění je rozdělené do několika kratších půstů, které se opakují do té doby, než dojde k vyčištění jazyka (Malachov, 2010).

4.2 Kvalitativní dělení půstu

Kvalitativně se půst může také dělit, a to na půst *klasický*, *urinový*, *kaskádový* a *suchý*, který se dále dělí na *úplný suchý* a *částečný suchý* (Partyková, 1999).

Klasické hladovění je prováděno na klinikách léčebného hladovění v Rusku. Délka klasického hladovění je různá, odvíjí se od původní hmotnosti jedince. Před zahájením hladovění se doporučuje pročistit zažívací ústrojí pomocí projímadel nebo klystýru, a tím tělu usnadnit přechod na endogenní výživu. Díky předčištění organismu dojde také rychleji k vymizení hladu. Během klasického hladovění je třeba vypít 2–4 litry pramenité nebo

destilované vody denně, kvůli správnému štěpení tuků. Pro vylučování toxických látek je nutné se každý den půstu hýbat. Po uběhnutí času stanoveného pro půst přechází člověk dodržující očistný půst pozvolna zpět na normální stravu (Partyková, 1999).

Kaskádové hladovění probíhá jako sekvence přerušovaných hladovění, které trvají nejprve od první po druhou acidotickou krizi a poté až do vyčištění jazyka. Při kaskádovém hladovění se musí dodržovat přesná sekvence období v půstu a mimo půst, jinak hladovění z hlediska očisty organismu postrádá účinnost. Návratná doba musí být vždy stejně dlouhá jako období půstu (Malachov, 2007 a).

Urinové hladovění zahrnuje pití nejen vody, ale také uriny. Urina je organicko-solný roztok, který je z části podobný krevní plazmě. Urinoterapie byla některými odborníky považována za nebezpečnou z důvodu požívání látek vyloučených močí. Urina je až z 98 % tvořena vodou a zbylá 2 % jsou urea (močovina), minerály, sůl, hormony a enzymy. Močovina je při vysoké koncentraci v krvi jedovatá, ale omezeným pitím uriny nebo jejím vpravováním pomocí klystýru do tlustého střeva k takové koncentraci nedochází. Malá dávka naopak rozpouští hlen a čistí tělo (Partyková, 1999).

Suché hladovění, jak napovídá již název, znamená hladovění bez vody a od klasického hladovění se tedy liší pitným režimem. Při suchém půstu dochází k urychlení všech procesů, je ale také psychicky náročnější. V rámci suchého hladovění rozlišujeme dále **částečné** a **úplné** suché hladovění, které se od sebe liší tím, že v případě úplného suchého hladovění nesmí tělo přijít do žádného styku s vodou (např. koupání, mytí rukou), kdežto při částečném suchém půstu se voda nesmí pouze pít. Při suchém půstu dochází ke spuštění patologických jevů a člověk k jejich překonání potřebuje větší trpělivost než při výše zmíněných typech půstu (Malachov, 2007 a).

5 Indikace a kontraindikace půstu

I přesto, že staří myslitelé prohlašovali, že pokud se nemoc nedá vyléčit půstem, pak ji nevyлéčí nic, zkušenosti nám říkají, že půst přesto není vhodný za každé situace. Každý by tedy před začátkem hladovění měl zjistit, zda se hladovění skutečně hodí právě pro jeho případ. Uvedu zde několik možných indikací a kontraindikací půstu.

5.1 Indikace

Nikoho asi nepřekvapí skutečnost, že je půst prospěšný pro ty, kteří mají potíže s hmotností, překvapivé ale může být to, že půst je vhodný zejména i pro ty, kteří trpí podvýživou, je ovšem důležité správně zvolit druh půstu. Pro lidi s nadváhou je vhodný

dlouhodobý půst, pro jedince s podváhou je dobré zvolit půst krátkodobý, který probíhá v pravidelných intervalech, čímž se vyvolá takzvaný jo-jo efekt. Půst může prospět při řadě chorob, je ovšem velmi důležité, aby se jednalo o půst řízený a probíhal pod dohledem zkušeného odborníka, který má zkušenosti s pravidly postění se. Některými z chorob, při kterých může být půst vhodný, jsou dna, revma, diabetes typu II, nachlazení, zánět vedlejších nosních dutin, žaludeční problémy, vředy na dvanáctníku, problémy s tlustým střevem, jaterní problémy, slinivka, onemocnění ledvin, kožní onemocnění, některá srdeční onemocnění, některá plicní onemocnění, migrény, bolesti hlavy, poruchy spánku, alergie a další (Dahlke, 2009). Některé druhy hladovění mohou být vhodné také při léčbě deprese. Je prokázáno, že půst snižuje depresivnost a úzkostnost a pomáhá tak při léčbě depresivních stavů (Michalsen, 2010).

5.2 Kontraindikace

Půst naopak není vhodný při onemocněních, která jsou pro tělo obzvláště vysilující a při kterých dochází k úbytku svalové hmoty. Takovými nemocemi jsou například TBC, Basedova choroba, hyperfunkce štítné žlázy, karcinomy, AIDS, nespecifické poruchy srdečního rytmu a psychická onemocnění, jakými jsou schizofrenie nebo také hraniční porucha (Dahlke, 2009). Příznaky schizofrenie se mohou v důsledku půstu ještě prohloubit, jak bylo dokázáno výzkumem, při kterém byli sledováni muži léčící se se schizofrenií a dodržující ramadán. (Fawzi et al., 2015). Půst samotný může být nevhodný také pro jedince trpící mentální anorexií, může však být přínosný, pokud bude probíhat v doprovodu psychoterapie. Při provádění půstu lidmi trpícími některou duševní poruchou, je nutné individuálně zvážit, jaké dopady by na ně půst mohl mít. Musíme také počítat s problémy, které se u psychicky zdravého jedince nevyskytnou. Z počátku můžeme zaznamenat i zhoršení stavu pacienta, proto je vhodné, aby měl každý takový člověk při sobě v období půstu psychoterapeutickou pomoc (Dahlke, 2009). Naprosto jednoznačnou kontraindikací je těhotenství, kdy je důležité, aby byly tělu dodávány kvalitní látky a energie, při půstu se ale do krve dostávají usazeniny a odpadní látky, a proto se půst nedoporučuje ani v době kojení. Půst ovšem působí jako dobrá příprava těla i duše na těhotenství a mateřství (Dahlke, 2009). Další kontraindikací je nepohyblivost, a to z toho důvodu, že je nutné se při půstu pohybovat, aby bylo možné důkladně vylučovat nežádoucí látky z těla (Partyková, 1999).

6 Psychologické důsledky hladovění

Výzkumy týkající se hladovění se ze zřejmých etických důvodů neprovádí příliš často na lidech, obvyklejší je zkoumání na zvířatech nebo například v průběhu ramadánu. Pro naše téma je působení hladu na psychiku důležitým tématem. Dále tedy představím výzkumy týkající se problematiky účinků hladovění na psychiku.

Psychický stav jedince je důležitým momentem ozdravného hladovění, výrazně se totiž odlišuje od psychického stavu těch jedinců, kteří hladovějí nuceně. Nucené hladovění je provázeno strachem ze smrti, který výrazně ovlivňuje i fyziologické fungování (Partyková, 1999). Výzkumy však současně poukazují na to, že nezřídká je půst provázen pocitem euforie, zlepšením nálady a psychickou pohodou. Z dlouhodobého hlediska dochází se zlepšením nálady také ke snížení depresivnosti a úzkostnosti, zlepšení nastává také v oblasti emoční vyrovnanosti, pozornosti a zlepšuje se současně i kvalita spánku. Tato zlepšení jsou ovšem pozorována pouze v případě dobrovolného a řízeného hladovění. Pokud dochází k hladovění nucenému nebo neřízenému, mohou být účinky opačné. (Michalsen, 2010). Podle Segessera (1914, in Partyková, 1999) je hladovění přínosné pro pacienty trpící depresí či strachem.

6.1 Experimentální hladovění – výzkumy hladovění

Pro upřesnění si nyní představíme psychologické účinky hladovění na několika výzkumech, které byly k této tematice provedeny. Lidé mohou hladovět z různých pohnutek, někteří chtějí zhubnout, jiní chtějí dosáhnout větší duchovní pohody, další hladovějí pro peníze, dříve jako kuriozita a dnes například i při výzkumech hladovění.

Nejprve uvádíme dva experimenty, které byly provedeny v reakci na nedostatek potravin, se kterým se Evropa potýkala následkem druhé světové války.

V průběhu druhé světové války bylo provedeno několik pokusů, při kterých výzkumníci navodili sledovaným jedincům dlouhé období hladu, aby zjistili, jak takový stav působí po stránce fyzické i psychické. První výzkum probíhal v roce 1944 a provedl ho doktor A. Keys. Výzkum měl kromě **zjištění důsledků hladovění na tělo i duši** člověka posloužit také jako vodítko k tomu, jak se po válce vypořádat s důsledky hladovění. Do výzkumu byli zahrnuti pouze muži, kteří měli při začátku pokusu normální váhu a byli fyzicky zdraví. Tito muži byli na počátku výzkumu optimističtí a veselí (Křivohlavý, 2001). Výsledky jistě ovlivnilo i to, že se sledovaní muži nemohli po dobu pokusu volně pohybovat mimo univerzitu, ale byli celou dobu pokusu zavření.

Nejprve byli krmeni normálně a výzkumníci pozorovali jejich stravování, poté nastalo období hladovění, při kterém byl hlídán velmi nízký příjem kalorií. S postupem hladovění začali muži ubývat na váze, začali mít **obsedantní myšlenky o jídle, upadali do depresí, začali projevovat nepřátelskost, nenávisť nebo agresivitu**. Na konci pokusu měli tito muži váhu o 25 % nižší, než jaká byla jejich původní váha. Nikdo z nich nezemřel, ale jeden z mužů si například usekl prsty (Eades, 2014). Po ukončení hladovění a návratu k normálu se ukázalo, že psychika byla hladověním natolik ovlivněna, že změny byly nezvratné (Křivohlavý, 2001). Došlo k poklesu optimismu, muži se výrazně více zajímali o jídlo, sbírali věci související s jídlem a někteří v důsledku toho začali hromadit také různé jiné předměty. **Sklon k hromadění věcí** byl pozorován také u anorektických pacientů (Krch, 2002).

Druhý výzkum byl uskutečněn o několik let později. Jednalo se o studii vedenou doktorem J. Yudkinem z University of London. V období hladovění byl příjem kalorií stejný jako v předešlé studii, pacienti si ale **příjem hlídali samostatně a dobrovolně**. Na rozdíl od výzkumu Keyse v roce 1944 nebyl u pacientů znát pokles nálady a podle záznamů víme, že se cítili dobře a byli dobře naladěni. Někteří dokonce u nízkého příjmu kalorií zůstali i déle než muži z první studie (Eades, 2014).

V případě těchto výzkumů je možné vidět, že působení hladovění na psychiku je v různých situacích rozdílné. Významným momentem působení hladu na psychiku je **vliv vlastní kontroly** nad hladověním. Na základě prvního výzkumu bychom si mohli vytvořit negativní pohled na hladovění, z druhé studie ale vidíme, že tentou úhel pohledu není jediný. Také si musíme uvědomit, že v tomto případě docházelo k jiné formě hladovění než v případě půstu. Příjmu potravy nebylo zcela zamezeno a proto také nemohlo dojít k úplnému zastavení trávení. Vliv vlastní kontroly nad hladověním je pro působení hladu zásadním momentem.

Nyní přejdeme k dalším výzkumům. Představíme zde několik aktuálních studií, které se vztahují k účinkům různých druhů hladovění. Výzkum provedený v roce 2009 se zabýval terapeutickým hladověním a zkoumal dvacet obézních pacientů. Ti byli rozděleni do dvou skupin, pacienti v první skupině nepřijímali žádnou potravu, zatímco ve druhé přijímali pacienti 200 kalorií za den. Výzkumníci zjistili, že váhový úbytek byl v obou skupinách téměř stejný. Zajímavým faktem bylo, že ani jedna skupina nevykazovala žádný problém se subjektivním pocitem hladu (Rooth & Carlström, 2009).

Michalsen (2006) podrobil 55 jedinců trpících chronickou bolestí dlouhodobému hladovění. Zjistil signifikantní změnu nálady již po osmi dnech úplného hladovění.

Na základě studia spánku těchto jedinců během hladovění zjistil současné **zlepšení v oblasti REM fáze spánku**, což prohlásil za jednu z příčin zlepšení nálady.

Léčebné hladovění může najít oporu také ve výzkumech, které zkoumají efekt dlouhodobého hladovění především na mozkové funkce a zaměřují se na změny nálady v důsledku hladovění. Tyto výzkumy dospěly ke zjištění větší bdělosti, zlepšení subjektivního pocitu dobré nálady, někdy až euforie, která je zmiňována již výše. Efekt hladovění na psychiku se podle výzkumníků plně projevil již mezi druhým a sedmým dnem, kdy také dochází k působení hladovění na depresi a objevuje se také **pocit klidu a vyrovnanosti**. Článek zdůrazňuje, že tyto poznatky byly zjištěny na základě řízeného hladovění a současně vyzdvihuje nutnost zkoumat dlouhodobé hledisko tohoto zlepšení (Fond et al., 2013).

Hladovění, delší než osm dní, působí v každém případě fyzickému tělu vysoký stres a s tím souvisí změna hladin hormonů. Zlepšení nálady tak může být dááno do souvislosti také s hladinou endorfinů, která se u hladovějících zvedá po pěti až deseti dnech bez ohledu na váhový úbytek. Po deseti dnech úplného půstu dochází také ke zvýšené produkci serotoninu a tím také větší synaptické plasticitě, na kterou samozřejmě navazuje **zlepšení kognitivních funkcí** a nárůst schopnosti mozku odolávat stárnutí (Molina et al., 1995).

Jiná zjištění uvádí Benau et al. (2014) ve studii, která byla zaměřena na kognitivní funkce zdravých jedinců v průběhu krátkodobého půstu. Je ovšem možné, že rozdíl je způsoben odlišnou délkou hladovění. V předchozí studii, jak již bylo řečeno, dochází ke zlepšením teprve po několika dnech. V další studii, která byla provedena na univerzitě v Bělehradu, byla srovnávána hladovějící skupina se skupinou s optimálním příjmem jídla za den. Obě skupiny byly podrobeny několika testům paměti, testům exekutivních funkcí a reakčního času a bylo zjištěno, že hladovějící jedinci se od nehladovějících lišili pouze v rychlosti rozhodování, které bylo pomalejší u hladovějících. Dále se prokázala mírně **zhoršená dlouhodobá paměť** hladovějících jedinců. V ostatních oblastech nebyly prokázány významné rozdíly. (Benau et al., 2014).

Všechny výzkumy se shodují na dobrém působení půstu z hlediska **zlepšení nálady**, což působí pozitivní změny také u pacientů trpících depresí. Podle Michalsena (2010) je půst vhodný **jako podpůrná léčba pacientů trpících chronickou bolestí**. Zkoumaní pacienti s chronickou bolestí vykazovali zlepšení po psychické stránce již po několika dnech hladovění.

Mohlo by se zdát, že půst působí při léčbě psychických problémů pouze pozitivně, ale výzkum, provedený v Egyptě Fawzim et al. (2015), při kterém bylo zkoumáno sto

Egyptanů s diagnózou schizofrenie v období ramadánu, zjistil, že příznaky nemoci se v době hladovění výrazně zhoršují. Ze svého zkoumání vyvozují, že **půst má na pacienty se schizofrenií negativní vliv**, především pak na ty, kteří trpí současně metabolickým syndromem. Podle nich má tedy velký význam edukace lidí v oblasti správného provádění půstu.

Výzkum provedený Indickou vládou v roce 2016 se zabývá rolí terapeutického hladovění ve zdraví žen. Článek se věnuje také působení hladovění na fyzické zdraví žen. Fyziologické změny v důsledku hladovění nejsou předmětem této práce a proto se zaměřím jen na zjištění spojená s psychickým zdravím žen v souvislosti s hladověním. Například ženy v období menopauzy trpí mnoha psychickými příznaky, jako jsou například **náladovost, názorová nestálost, emoční labilita či úzkost. Ve všech těchto ohledech se ukazuje, že půst podporuje psychickou vyrovnanost a zlepšuje všechny zmíněné oblasti.** Půst má dále podle odborníků **potenciál zlepšovat sebeúctu a hrdost žen** a jak jsem zmínila již několikrát i zde docházejí vědci ke zjištěním, která potvrzují pozitivní vliv půstu na depresi a úzkostné stavy. Ženy, které dodržovaly půst, také reflektovaly **zlepšení v oblasti sociálních vztahů a snížení psychického stresu.** Výsledkem tohoto průzkumu tedy bylo zjištění, že půst může být ženám prospěšný jako bezpečná lékařská intervence, stejně jako změna životosprávy a může pomoci ve zlepšení zdraví žen v mnoha ohledech (Nair & Khawale, 2016).

Souhrnem této kapitoly je pozitivní účinek různě dlouhého půstu na psychické zdraví lidí. Bylo zjištěno **zlepšení spánku, zlepšení nálady** a tím také pozitivní působení na depresivní pacienty. Objevoval se **pocit klidu a vyrovnanosti**, bylo zjištěno **zlepšení kognitivních funkcí**, ale **zhoršení dlouhodobé paměti.** Půst je vhodný jako **podpůrná léčba chronické bolesti.** Dle výzkumů **zmírňuje náladovost, emoční labilitu a úzkost, podporuje také psychickou vyrovnanost** a může pomoci i ke **zlepšení sociálních vztahů a snížení stresu.** Ukazuje se naopak **negativní dopad působení na schizofrenii.** Půst má velmi **odlišné účinky v závislosti na dobrovolnosti jeho provádění.** Je nutno dodat, že půst v oblasti působení na psychickou stránku člověka není dosud dostatečně probádán a bylo by třeba se této problematice hlouběji věnovat. Dále je třeba zjistit, jaké jsou dlouhodobé přínosy řízeného hladovění, jelikož dosavadní zjištění v oblasti experimentálního hladovění se vztahují pouze k okamžitým benefitům této metody.

7 Mentální anorexie

Mentální anorexie patří mezi nejznámější poruchy příjmu potravy. Jak si ukážeme v následujících kapitolách, historicky se staví na podobných, historických základech, jako půst. Mnoho lidí má ve svém okolí někoho, jehož štíhlost považuje za nápadnou či přímo nezdravou.

Mentální anorexie se obvykle poprvé projeví v období puberty, ale může se rozvinout v průběhu celého života (Leibold, 1995). Častěji než dříve se v poslední době můžeme setkat také s ženami, které udávají, že obtíže začaly v dospělosti nebo s dětmi, kterým je i méně než 13 let. Poruchy příjmu potravy mohou postihnout ženy bez ohledu na sociokulturní postavení, rasu nebo věk (Krch, 2002). Jak již bylo zmíněno, je to nejznámější porucha příjmu potravy, není však nejčastější poruchou tohoto typu. Není tak častá jako mentální bulimie, ale notoricky známou ji činí to, že symptomy, které jsou viditelné pouhým okem, bývají často velmi nápadné. Dále je zde fakt, že 10 % všech případů končí smrtí nemocného (Leibold, 1995). Podle půzkumů má 15 % populace nějakým způsobem narušený postoj k jídlu a zhruba 1000 lidí ročně v důsledku poruchy příjmu potravy zemře. I přesto, že se obvykle hovoří pouze o dívkách či ženách trpících mentální anorexií, a také já se budu v této práci zabývat pouze ženským pohlavím, je známo, že každý 10. případ mentální anorexie je chlapec či muž. V České republice má nemoc, podobně jako v západních zemích, vzestupné tendence. Mentální anorexií zde trpí 0,5 % žen (Novák, 2010). Nenechme se ale mýlit názvem mentální anorexie, který znamená doslova nedostatek chuti k jídlu. Chuť k jídlu nemusí být při této nemoci zcela ztracena, při počáteční fázi je ovšem pod extrémní kontrolou nemocného (Brumberg, 1988).

7.1 Definice mentální anorexie

Pacienti trpící mentální anorexií, stejně tak jako dalšími poruchami příjmu potravy, tvoří poměrně velký a nesourodý soubor jedinců a tak je těžké je jakkoliv jednoznačně charakterizovat. Diagnóze mentální anorexie může často předcházet období nárůstu váhy v souvislosti s dospíváním a různě odůvodněné období dodržování diet (Krch, 2002).

Mentální anorexií řadíme společně s mentální bulimií, záchvatovitým přejídáním a dalšími mezi poruchy příjmu potravy. Podle MKN-10 je mentální anorexie definována takto:

„Mentální anorexie je porucha, charakterizovaná úmyslným zhubnutím, které si pacient sám vyvolal a dále je udržuje. Porucha se objevuje nejčastěji u adolescentních dívek a mladých žen, avšak i dospívající chlapci a mladí muži mohou být postiženi, podobně jako děti kolem puberty a starší ženy až do menopauzy. Choroba je spojená se specifickou psychopatií, kde strach ze ztloustnutí a ochablosti tvaru těla přetrvává jakožto vtíravá, ovládací myšlenka, takže pacienti usilují o nižší tělesnou váhu. Obvykle je přítomna podvýživa různé tíže se sekundárními endokrinními a metabolickými změnami a poruchami tělesných funkcí. Příznaky jsou: omezený výběr jídla, nadměrná tělesná činnost, vyvolávání zvracení a průjmů a užívání anorektik a diuretik.“ (MKN - 10, 1992, s. 227).

7.2 Diagnostická kritéria mentální anorexie

1. Hmotnost jedince je udržována pod 15 % z předpokládané hmotnosti a pacienti ji odmítají zvýšit nebo BMI 17,5 a nižší.
2. Úbytek hmotnosti si pacient způsobuje sám vyhýbáním se jídlům, ale také zvracením, užíváním laxativ, anorektik, diuretik nebo nadměrným cvičením.
3. U pacientů trpících mentální anorexií je stálý strach z tloušťky, je zde zkrácená představa o vlastním těle, která způsobuje vtíravý strach z dalšího tloustnutí. Tento strach dále vede pacienta k tomu, aby si určil velmi nízké hmotnostní standardy. Dochází k popírání vážnosti nízké váhy.
4. Jsou zde rozsáhlá narušení endokrinního systému.
5. V případě, že se nemoc projeví před začátkem puberty, bývá puberta opožděna nebo i zastavena. Zpomaluje se růst, zůstávají dětské genitálie.

8 Historie mentální anorexie – od svátosti po patologii

Odmítavý postoj k jídlu nebyl vždy považován pouze za patologický jev. Anorexie prošla cestou od posvátnosti až po klinickou diagnózu. V této kapitole bych ráda poukázala na vývoj mentální anorexie jako patologického jevu a na to, že ne vždy tak byla vnímána.

Jak bylo řečeno již výše, omezení příjmu potravy nebo její naprosté odmítnutí bylo prvkem náboženských rituálů, protestního jednání nebo se vyskytovalo při nedostatku potravy (Navrátilová, Češková, & Sobotka, 2000). Odmítání potravy je v dějinách spojováno se somatickými poruchami i psychiatrickými syndromy, odmítavý postoj k jídlu byl ale původně také součástí extrémního dodržování půstů nebo součástí asketického života zbožných lidí. Později se v souvislosti s dlouhodobým hladověním hovořilo spíše o vlivu nadpřirozených sil, či dokonce ďábla. Postupem času bylo již přehnané hladovění

považováno za duševní poruchu (Procházková & Ševčíková, 2017). V období antiky znamenal pojem *anorexie* únavu a apatii pacientů. Galén používal tento výraz již v užším pojetí, jako nepřítomnost chuti k jídlu, či odpor k jídlu. V období pozdního středověku praktikovaly přehnané půsty obzvláště silně věřící ženy, byly svatořečeny a prohlašovaly, že je naživu bez přijímání potravy udržuje bůh. S počátkem novověku církev omezila prohlašování svatými a s tím postupně ubývalo i postíciích se světic. Ubývá sice fenoménu světic, ale přibývá „záračných panen“, které se již neodvolávají na působení božích sil, a přesto jsou při dlouhodobém hladovění naživu. Tyto panny si získaly velkou pozornost některých králů, poutníků a dalších významných lidí, kteří je vyhledávali a přinášeli jim i různé dary. Lékaři dali tomuto úkazu původně označení *anorexia mirabilis*, což znovu vyvolalo zdání čehosi záračného a vznikaly teorie o tom, že člověk může žít pouze ze vzduchu a v něm obsažených živin (Krch, et al., 2005). Tento stav je dnes označován za pránickou stravu a lidé dodržující dlouhé očistné půsty se často snaží na tuto stravu s postupem svých znalostí a zkušeností přejít.

Ještě v průběhu 18. století byla anorexie popisována v souvislosti se špatnou funkcí žaludku nebo jiné části trávicího traktu. V 19. století začali někteří lékaři v dlouhotrvajícím hladovění vidět patologické prvky a považovali takové hladovění za chorobné nebo nemožné. V důsledku toho došlo k vyhrazení mentální anorexie, jako samostatné klinické diagnózy. Veřejnost začala následně vidět v postíciích se ženách a dívkách spíše hysterické osoby, které jsou známé podváděním a hladověním k sobě chtějí pouze přitáhnout pozornost svého okolí. V roce 1874 to byl britský lékař William Gull, který zavedl lékařský pojem *anorexia nervosa* (Krch, et al., 2005). Anorexie byla na svém počátku považována za onemocnění týkající se především středních a vyšších tříd společnosti. Vliv na to jistě mělo zejména to, že anorexií trpělo nemálo slavných osobností. Můžeme se zde o některých zmínit, byly to takové ženy, jako císařovna Sisi, slavné herečky, zpěvačky a samozřejmě modelky. S postupnou globalizací a stíráním některých rozdílů mezi sociálními vrstvami se stala extrémní štíhlost významnou také pro příslušníky nižší socioekonomické třídy (Krch, 2002). Dnes se nám zřejmě ve spojitosti s mentální anorexií vybaví taková jména, jako například Tara Reid, Alanis Morissette, Mary Kate Olsen nebo Lady Gaga a s výčtem bych mohla jistě pokračovat dále.

Do 60. let 20. století byl známý počet anorektiček poměrně stálý. S proslavením jedné z nejznámějších anorektiček, Twiggy, která propagovala ideál přehnané štíhlosti, se čísla zvýšila. Tato modelka samozřejmě není jediným důvodem pro rozmach nemoci, byla ale upozorněním na vývoj, který bude v krátké době následovat (Leibold, 1995). V průběhu

dalšího půl století se z nemoci, kterou lékařská veřejnost považovala za neznámou a neobvyklou, stala porucha, které se dostává značné pozornosti a dostala se i do povědomí široké veřejnosti (Krch, et al., 2005).

9 Rizikové faktory vzniku mentální anorexie

Faktory vzniku mentální anorexie jsou stále nejasné a vzhledem k různosti jednotlivých případů není snadné příčiny přesně určit (Krch, et al., 2005). Faktory potenciálně vedoucí ke vzniku mentální anorexie jsou důležité pro pochopení této vážné nemoci, přesto nám nejsou zcela známe a existuje pouze množství teorií a hypotéz. Obvykle není možné určit ani období vzniku onemocnění (Procházková & Ševčíková, 2017). Psychosociální faktory hrají ve vzniku poruch příjmu potravy ústřední roli, je ale rozdíl mezi tím, jak tyto faktory působí na ženské a mužské pohlaví. Genderové rozdíly by měly být zkoumány pro lepší pochopení průběhu nemoci v rámci jednotlivých pohlaví a také pro lepší možnosti navržení léčby (Rolls, Fedorof, & Guthrie, 1991). V literatuře někteří odborníci, mezi které patří také Krch et al. (2005) a Papežová (2012) dělí příčiny na biologické, psychologické a sociální. Jiní odborníci, mezi které se řadí například Novák (2010), rozdělují příčiny mentální anorexie na individuální, rodinné a sociokulturní. Podle bio-psycho-sociálního rozložení faktorů zapříčiňujících vznik mentální anorexie se jedná o souhru tlaku společnosti, biologických faktorů a psychické charakteristiky jedince.

Tlak společnosti spočívá v důrazu na hubený ideál krásy, který se zarývá do myšlení především dospívajících a zapříčiňuje pocit některých jedinců, že se musí trendu štíhlosti přizpůsobit za každou cenu. Vliv mají nejen média publikující sociální hodnoty těla, ale také měnící se styl života společnosti, kulturní význam jídla a také další nespécifické sociální vlivy, jako jsou například soutěživost, extrémismus v postojích a další (Krch, et al., 2005). Rodiny pacientů s mentální anorexií mají sklony k požadování vysokých výsledků, bývají soutěživé a silně protektivní (Straub, 2001).

Nejčastějším biologickým rizikovým faktorem pro vznik mentální anorexie je ženské pohlaví, proporce těla mají výrazně větší důležitost pro ženy než pro muže. Nebezpečí vzniku mentální anorexie je vyšší v období dospívání, kdy dochází z důvodu růstu také k výraznému zvýšení hmotnosti (Krch, et al., 2005). Poslední kategorií rizikových faktorů, která je zde zmíněna, je kategorie psychických charakteristik jedince. V začátku onemocnění hraje roli stres a schopnost jednotlivce se s tímto stresovým obdobím vyrovnat. Osobnostními charakteristikami, které ovlivňují pravděpodobnost

vzniku poruchy příjmu potravy, jsou mimo jiných perfekcionismus, nejistota, nízká sebedůvěra, závislost, přehnaná sebekritičnost, labilita, impulzivita a asketismus (Papežová, 2012).

10 Dopady mentální anorexie na tělesný a psychický stav

Mentální anorexie může v 5–8 % vést až ke smrti vyhladováním, sebevraždě nebo ke smrti důsledkem nemoci kardiovaskulárního systému (Straub, 2001). V každém případě vede toto onemocnění ke zhoršení kvality života pacienta. Mezi fyzické dopady nedostatku živin v případě mentální anorexie patří vyšší citlivost na chlad a z toho vyplývající nebezpečí podchlazení, dále problémy s pletí, vypadávání vlasů, vyrážky, náchylnost ke vzniku modřin, pomalý tep, nízký krevní tlak, chudokrevnost. V případě žen dochází k nepravidelné menstruaci či k její úplné ztrátě, ztrácí se také zájem o sex. V naprosté většině případů je mentální anorexie provázena srdečními obtížemi. Na úrovni orgánů dochází také k poškození jater, ledvin, oslabena je také funkce močového měchýře. U mladých anorektiček se také zpomaluje růst a může se opozdit nástup puberty (Krch, 2002). Ve výčtu fyzických důsledků mentální anorexie by se dalo pokračovat dlouze, a proto zde zmíním již jen některé z těch, ve kterých nacházíme paralelu s dodržováním půstu. Při půstu dochází, jak jsem již zmínila výše, k pozastavení činnosti trávicí soustavy.

Při mentální anorexii se trávení zpomaluje, ale obvykle se zcela nezastaví a proto dochází k zácpám a jiným obtížím. Dále dochází k únavnosti a slabosti, která je do jisté míry spojená s narušeným spánkem hladovějícího jedince (Krch, et al., 2005).

Po psychické stránce dochází k povznesenosti v náladě i depresivním stavům, při kterých pacienti pociťují pocity viny, hanby, ale současně také pocity nadřazenosti. V důsledku náladovosti a změn v přístupu ke svému okolí se pacienti trpící mentální anorexií dostávají do sociální izolace. Přátelé a známí se stahují a tím se izolace prohlubuje a nemocný se ponořuje hlouběji do své nemoci. Izolace není způsobena pouze nezájmem okolí, ale také vzrůstajícím nezájmem ze strany mentálních anorektiků o navazování kontaktů s lidmi. Dnes se již ženy s mentální anorexií nedočkají uznání za hladovění, což ovšem nepřekáží ve vytváření pocitu vyjimečnosti. Tento pocit nadřazenosti a sebevědomí je u pacientů pouze domečkem z karet a často se z nejrůznějších důvodů hroučí a uvrhuje tak tyto jedince do deprese, která se může kdykoli změnit v euforii a naopak. I přes projevy euforie je schopnost koncentrace a výkonost snížena (Leibold, 1995). Pokud se zmiňujeme o psychických důsledcích mentální anorexie, musíme si uvědomit fakt, že veškerý stav

psychiky je vždy odvislý od současné tělesné hmotnosti. Vše se také od hmotnosti a jídla odvíjí. Hovoříme o sebekontrolě, která se z oblasti jídla odráží i do jiných oblastech života, vzniká tak například potřeba vše rovnat a uklízet. Bezesporu se myšlenky točí neustále kolem jídla a veškeré myšlenky mají sklon k velké dramatičnosti, pacient se nemůže spolehnout na vlastní úsudek. V každém případě je hladovění a podvýživa z pohledu mentální anorexie vždy považována za tělesné a psychické utrpení (Krch, 2002).

11 Srovnání dopadů experimentálního a anorektického hladovění

V této kapitole jsou porovnávány dopady mentální anorexie a půstu na hladovějícího jedince. Při porovnávání těchto dvou druhů hladovění musíme brát v úvahu to, že při mentální anorexii se trávení zpomaluje, ale obvykle se zcela nezastaví a proto dochází k zácpám a jiným trávicím obtížím. Při úplném půstu dochází k celkovému **zastavení trávení** a proto se zde trávicí problémy nevyskytují. V případě mentální anorexie, obdobně jako v případě půstu **dochází k únavnosti a slabosti**, která je do jisté míry spojená s narušeným spánkem hladovějícího a samozřejmě i s nedostatkem přijímaných živin (Krch, et al., 2005).

Další paralelou mezi mentální anorexií a půstem jsou prožívané **pocity euforie** (Leibold, 1995). Při půstu se **schopnost koncentrace** zlepšuje (Michalsen, 2010), kdežto ženy s mentální anorexií mají soustředěnost narušenou (Krch, 2002). Mentální anorexie zhoršuje **kvalitu spánku**, půst naproti tomu spánek zkvalitňuje (Michalsen, 2006).

Nucený půst způsobuje, podobně jako je tomu také u mentální anorexie, **náladovost, agresi a deprese**. Dobrovolný půst vede naopak ke **zlepšení nálady, zmírnění deprese a úzkosti**, dále podporuje **zlepšení sociálních vztahů**, které jsou v případě mentální anorexie silně narušeny. Půst poskytuje **pocit vyrovnanosti, zlepšuje kognitivní funkce**. U anorektických pacientů se objevovaly **sklony k hromadění věcí** souvisejících s jídlem a tento fenomén je zaznamenán také v případě nuceného půstu (Krch, 2002).

Důležitým rozdílem mezi mentální anorexií a půstem je fakt, že půst při správném provedení neohrožuje čkověka na životě, kdežto anorexie, jak jsem zmínila výše, může vést až ke smrti pacienta.

Celková **kvalita života** se v případě mentální anorexie výrazně zhoršuje, zatímco při půstu dochází k jejímu zlepšení.

EMPIRICKÁ ČÁST

Po teoretickém vymezení tématu se nyní přesuneme k výzkumným otázkám a zjištěným výsledkům. Než však přistoupíme k samotným výsledkům, je potřeba osvětlit všechny použité postupy a rozhodnutí, která empirická část této práce zahrnuje. V následujících podkapitolách se zaměřím na to, jak jsem při výzkumném šetření dobrovolného hladovění postupovala a jaké metody jsem zvolila.

12 Uvedení do metodologie výzkumu

12.1 Cíl výzkumu

V literatuře můžeme najít množství záznamů o důsledcích různě dlouhého dobrovolného či nedobrovolného hladovění na tělesnou i duševní stránku člověka. Rozhodnutí pro hladovění ale obvykle nepramení z nastudování odborné literatury. Oblast, která v literatuře není popsána a která tvoří oblast zájmu tohoto výzkumu, je motivace hladovějících k tomuto přístupu. Výzkum zahrnuje také oblast působení hladu na mezilidské vztahy hladovějících a způsob trávení času, který při hladovění nutně vzniká. Předpokládáme, že v motivacích i dalších oblastech se ženy dodržující očistné půsty značně liší od žen, které trpí mentální anorexií.

Cílem výzkumu je zmapovat postoje žen dodržujících očistné půsty a porovnat je s postoji žen trpících mentální anorexií. Výzkum se zejména zaměřuje na popis motivů těchto žen k hladovění a odhaluje procesy probíhající v průběhu hladovění u žen dodržujících očistné půsty v porovnání s ženami trpícími mentální anorexií.

12.2 Výzkumné otázky

Pro výzkum byly stanoveny čtyři výzkumné otázky, které podporují výzkumný cíl. Výzkumné otázky sloužily zároveň jako tematický okruh a řídil se podle nich průběh všech provedených rozhovorů.

- VO1:** Jaká je motivace k hladovění žen dodržujících očistné půsty a žen trpících mentální anorexií?
- VO2:** Jaké jsou reakce okolí na hladovění žen dodržujících očistné půsty a žen trpících mentální anorexií?
- VO3:** Jak se proměňuje chování žen dodržujících očistné půsty a žen trpících mentální anorexií ve vztahu k okolí?

VO4: Jak nakládají ženy dodržující očistné půsty a ženy trpící mentální anorexií se vzniklým volným časem?

12.3 Kvalitativní výzkum

Pro naplnění cíle své bakalářské práce jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumu. Jedná se o metodu, díky které může výzkumník získat podrobnější data o jednotlivých respondentech (Hendl, 2005). Pro široký záběr je obtížné kvalitativní výzkum přesně definovat. Kvalita je pojem popisovaný jako jakost, zahrnuje soubor vlastností, které odlišují věc od jiných nebo ji naopak spojují s jinými. Miovský (2010, s. 17) charakterizuje kvalitativní výzkum takto:

„Kvalitativní přístup v psychologických vědách je přístupem, který pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní reality využívá kvalitativních metod.“

Kvalitativní výzkum se provádí často na datech, která jsou jedinečná a neopakovatelná. Dalším důležitým bodem kvalitativního výzkumu je kontextuálnost, která značí fakt, že řada psychologických jevů je vázána pouze na daný kontext. Zásadní význam zaujímá v kvalitativním výzkumu také procesuálnost a dynamika. Tyto pojmy vyjadřují vznik, rozvoj i zánik zkoumaného jevu. Na proces se váže dynamika jevů, která se neustále proměňuje. V kvalitativním výzkumu se výzkumník dostává do centra zkoumaného fenoménu a tak se podílí na jeho vzniku a zároveň ho ovlivňuje a sám je ovlivňován. Kvalitativní výzkum využívá všechny výše zmíněné principy a pracuje s reflexivitou nutnou pro každý psychologický přístup. Kvalitativní výzkum využívá v interpretaci získaných dat a popisu jevů reality kvalitativní metody (Miovský, 2010).

12.4 Výzkumný soubor

Můj výzkumný soubor tvoří sedm žen. Čtyři ženy, které mají zkušenost s půstem trvajícím jednadvacet dní a více a tři ženy, které trpí nebo trpěly mentální anorexií. V následujících podkapitolách popíšu výběr výzkumného vzorku a krátce představím jednotlivé respondentky.

12.4.1 Výběr výzkumného souboru

Pro výběr výzkumného vzorku jsem použila jednu z nepravděpodobnostních metod výběru, a to metodu sněhové koule, která patří k nejčastěji využívaným. Metoda snowball je tvořena kombinací účelového výběru a prostého náhodného výběru.

Získání první vlny respondentek bylo obtížné. Jednoduchý byl vstup do komunity „půstujících“, kde jsem první kontakt získala na veřejné prezentaci respondentky na téma půstu. První respondentka mi pak poskytla kontakty na další.

Následujícím krokem bylo najít respondentky ze skupiny mentálních anorektiček. Zde byl postup složitý, žádnou mentální anorektičku jsem neznala, a proto jsem se nejprve neúspěšně obracela na organizace zabývající se péčí o tyto pacienty. První respondentku jsem našla na základě její středoškolské odborné činnosti na téma mentální anorexie a její léčba a od každé respondentky jsem dostala další kontakty. Díky tomu, že jsem první generaci respondentek zvolila na základě jejich otevřené veřejné prezentace k danému tématu, byly další respondentky podobného nebo stejného založení a byly otevřené rozhovorům na téma půstu i mentální anorexie.

12.4.2 Představení respondentek

Respondentky představím pro lepší přehlednost pomocí dvou krátkých tabulek. Pro zachování anonymity jednotlivých žen jsem změnila jejich jména.

Tabulka 1: Charakteristiky žen dodržujících očistné půsty

PŮST							
RESPONDENTKY	POHLAVÍ	VĚK	VZDĚLÁNÍ	POVOLÁNÍ	POČET PŮSTŮ (≥21 dní)	NEJDELŠÍ PŮST (dny)	BĚŽNÁ STRAVA
Anna	Žena	32	VŠ	konzultantka pro výživu	3	21	vegetarián
Barbora	Žena	23	SŠ s maturitou	sekretářka	3	40	vegetarián
Daniela	Žena	28	SŠ s maturitou	účetní	2	21	vegetarián
Eva	Žena	33	VŠ	ředitelka firmy	5	50	bez omezení

Všechny respondentky dodržující očistné půsty byly v rozhovoru otevřené a ochotné. Všechny mají dokončené minimálně středoškolské vzdělání s maturitou a všechny pracují. Běžná strava těchto žen je převážně vegetariánská, liší se v přístupu

k vegetariánství. Žádná z žen nepodstupuje půst z náboženských pohnutek ani z důvodu finanční tísně, což bylo podmínkou pro výběr respondentek do vzorku. Věk žen se pohybuje v rozmezí 23-33 let. Kromě respondentky Evy si během dní půstu vedou všechny respondentky deníky, které mi byly poskytnuty k prostudování. Každá z respondentek plánuje v budoucnu znovu hladovět.

Tabulka 2: Charakteristiky respondentek trpících mentální anorexií

MENTÁLNÍ ANOREXIE						
RESPONDENTKY	POHLAVÍ	VĚK	VZDĚLÁNÍ	POVOLÁNÍ	PŘETRVÁVAJÍCÍ OBTÍŽE	ZAČÁTEK OBTÍŽÍ
Alice	žena	24	SŠ s maturitou	student	ano	16 let
Bohunka	žena	23	SŠ s maturitou	student	ano	17 let
Denisa	žena	28	VŠ	ekonomka	ne	18 let

Všechny respondentky trpící mentální anorexií mají dokončenou minimálně střední školu s maturitou a studují nebo již mají dostudovanou vysokou školu. Všechny ženy byly v rozhovoru otevřené a ochotné odpovídat na doplňující otázky. Respondentky nejsou v současné době hospitalizovány, všechny jsou ale v ambulantní péči psychologů a odborníků. Respondentky Alice a Bohunka se ke svému minulému a současnému stavu veřejně vyjadřují na sociálních sítích a blozích a pořádají besedy ve školách. Od nich jsem také dostala k nahlédnutí deníkový záznam z období akutní nemoci. Všechny ženy jsou ve věku 23-28 let. Všechny respondentky trpící mentální anorexií pracují nebo docházejí k lidem se stejnou nemocí do nemocnic jako dobrovolnice.

12.4.3 Metoda sběru dat – rozhovor

Pro získání dat jsem zvolila kvalitativní metodu hloubkového nestrukturovaného rozhovoru, který umožňuje pružně přizpůsobit rozhovor jednotlivým respondentkám.

Nestrukturovaný rozhovor nebo také nestrukturované interview se velmi podobá běžné konverzaci. Téma je předem stanoveno, respondenti mají volnost ve směru rozhovoru a tazatel má možnost přizpůsobit se jednotlivému člověku a jeho situaci (Miovský, 2010).

Nestrukturovaný rozhovor je v našem případě vhodný, protože neomezuje respondentky v jejich výpovědi a mohou se zaměřit na oblasti, které se jim zdají individuálně nejdůležitější. Rozhovory probíhaly od prosince roku 2016 do března roku 2017. Každý rozhovor trval v rozmezí 45–120 minut. Z důvodu rozmístění respondentek po celé České republice se rozhovory odehrály prostřednictvím videohovoru na Facebooku nebo na Skypu. Díky tomu byly respondentky vždy ve svém přirozeném a komfortním prostředí. Před začátkem každého rozhovoru jsem respondentky seznámila s tématem práce a zaslala jsem jim Informovaný souhlas (viz přílohu č. 1), ve kterém jsem jim sdělila, že získané informace budou v práci prezentovány anonymně a rozhovor bude nahráván k jeho dalšímu zpracování.

12.5 Metoda zpracování dat – Atlas.ti

Pro kvalitativní výzkum je důležitá správná a přiměřená deskripce získaných dat, přitom je žádoucí, aby výzkumník zachoval data v jejich původních souvislostech. Správná deskripce dat je stěžejním bodem pro jejich následnou analýzu a výklad. Při popisu a kódování dat, dochází nutně k jejich redukci, která však data zpřehledňuje (Hendl, 2005). Pro zpracování údajů získaných hloubkovými rozhovory jsem si pro lepší přehlednost vybrala program Atlas.ti. Po provedení každého rozhovoru jsem z nahrávky nejprve udělala komentovaný přepis (viz přílohu 2 – 8), který jsem následně vložila do již zmíněného programu Atlas.ti, ve kterém jsem prováděla kódování.

Kódování dat slouží k lepšímu shrnutí a redukci dat. Pomocí toho můžeme následně zkoumat jen ty části dat, které se vztahují k problému přímo nebo v nejrůznějších kombinacích (Konopásek, 2009).

Atlas.ti (Archiv für Technik, Lebenswelt und Alltagssprache) je program vytvořený vědci z Berlínské univerzity, který pomáhá při interpretaci textů. Atlas.ti není program pro automatickou interpretaci, veškerá data stále zpracovává výzkumník, program slouží pouze jako podpůrný nástroj. Kódování v programu Atlas.ti probíhá podobně, jako při zpracování dat tužka-papír, tedy označováním požadovaného textu a připojováním kódů k jednotlivým segmentům textu (Hendl, 2005). Atlas.ti následně graficky zobrazuje vztahy a souvislosti mezi kódy a kategoriemi, které se dají zobrazit také pomocí konceptuálních sítí (Miovský, 2010). Síťové náhledy jsou grafickým zobrazením datového dokumentu. Jak uvidíme níže, obsahují přehledné uspořádání kódů, poznámek i kategorií kódů (Konopásek, 2009).

Data jsem zpracovala pomocí metody vyložení karet s prvky vytváření trsů, jež je vhodná k seskupení výroků do kategorií, které vznikají překrýváním mezi jednotlivými daty. Informace se tak řadí do obecnějších seskupení. Takto jsem zpracovala data získaná z jednotlivých skupin a tyto soubory jsem následně srovnala pomocí metody kontrastování, při které se porovnávají data získaná od dvou různých skupin. Kontrastování je vhodné pro zdůraznění rozdílnosti v kontextu dvou a více jevů, které mohou mít vlivem kontextu odlišný charakter (Miovský, 2010).

13 Práce s rozhovory

Další fází následující po sebrání a zakódování rozhovorů, nezbytnou pro získání co nejpřesnějších výsledků, bylo porovnání informací získaných výzkumem. Porovnávala jsem v čem jsou si respondentky podobné, jaké reakce a názory se prolínají všemi výpověďmi. Tento krok byl založen také na srovnání rozdílů a podobností ve výpovědích jednotlivých respondentek, které jejich výpovědi se shodují nebo opakují a v čem se naopak rozcházejí.

Srovnání rozhovorů jsem provedla na základě dat zpracovaných ve výše popsaném programu Atlas.ti. Nejprve jsem v každém rozhovoru přidělila kódy k výpovědím a následně jsem kódy zpracovala do trsů. Program následně zobrazil rozložení kódů do kategorií.

14 Výsledky výzkumu: odpovědi na výzkumné otázky

14.1 Výzkumná otázka 1: Jaká je motivace k hladovění žen dodržujících očistné půsty a žen trpících mentální anorexií?

Kódy vztahující se k první výzkumné otázce: baví ji to, finanční dostupnost metody čištění organismu, inspirace manželem, inspirace rodinou, touha inspirovat další lidi k hladovění, k hladovění došla postupným vyřazováním jídla, konzumace alkoholu, motivace váha, nechodíte na velkou, něco dokázat, co ostatní neumí, něco zhubnout, obnova celého organismu, rozšíření služeb pro klienty o půst, přejít na lepší stravu, překvapit ostatní, přestat jíst maso, půst na mě vyskočil z facebooku, smrt matky, vyčistit si tělo, zbavování se zlovyků, chtěla zachránit rodinu, zbavit se programů, zvědavost.

Kódy vztahující se k okruhu motivace k hladovění dále rozdělím do několika podkategorií, kterými jsou **sociální faktory**, **zdravotní důvody**, **redukce váhy**. Nejprve popíšu jednotlivé motivace obou skupin žen a poté vyzdvihnu pouze ty motivace, ke kterým se v rozhovorech vztahovaly ženy z obou skupin.

14.1.1 Sociální faktory

Do této skupiny jsem zařadila výpovědi, ve kterých respondentky udávají, že je k hladovění dovedlo jejich okolí. Některé ženy, které se rozhodly dodržovat očistné půsty, se rozhodly hladovět na základě zkušenosti někoho z blízkého okolí. Respondentka Daniela uvádí: „*Manžel půstuje dýl než já, takže sem viděla, jak mu to dělá dobře. A rozhodla jsem se to postupně taky zkusit.*“ Podobný postup proběhl i u respondentky Evy, která se pro půst rozhodla po vzoru vlastní matky, která měla s půstem osobní zkušenost. Anna se začala zajímat o očistné půsty na základě snahy předejít smrti matky na rakovinu. Po této zkušenosti se začala zabývat očistnými metodami sama.

„U mě to bylo tak, že u nás v rodině umřela maminka na rakovinu... samozřejmě pro mamku jsme se snažili najít to nejlepší (našli jsme půst), abychom zvrátili tu nemoc, což se teda nepodařilo... A pak když mamka zemřela, tak jsem v tom zase pokračovala, protože jsem chtěla zachránit rodinu... takže to byl ten hlavní motiv, kterej mě táhnul. Zachránit svoji rodinu“ (Anna)

Všechny respondentky také zmiňují počáteční touhu inspirovat dalších lidí k hladovění. Anna nabízí půst svým klientům v rámci výživového poradenství. Všechny respondentky dodržující očistné půsty se z počátku pokoušely přesvědčit své přátele, aby

půst také zkusili, ale nesetkávaly se s kladným přijetím. Respondentka Bára půst objevila na facebooku a na tomto základě se o půst začala hlouběji zajímat.

Pro respondentky ze skupiny mentální anorexie bylo jedním z popudů k hladovění vyjadřování se okolí k jejich postavě a s tím související pocit, že jsou tlusté. Alice k hladovění inspirovala vlastní matka, která též trpěla poruchou příjmu potravy. Jako udržovací faktor hladovění respondentky této skupiny udávaly touhu, „*aby viděli, jak moc blbě mi je*“ (Bohunka). Dalším udržovacím motivem byl fakt, že svou nemocí trpí již tak dlouho, že si neumí představit, kým jsou bez ní a mají tak obavu ze „zdravé“ budoucnosti. Dále udávají, že se snažily ze všech sil naplnit očekávání kladené na ně okolím a štíhlost považovaly za ideál úspěchu ve společnosti.

14.1.2 Zdravotní důvody

Zdravotní motivace se objevovaly pouze ve výpovědích žen dodržujících očištné půsty. Některé respondentky vypověděly, že se k hladovění uchýlovaly, protože chtěly zlepšit svou zdravotní situaci a životosprávu. Touha obnovit fungování organismu a očistit organismus se prolíná všemi rozhovory s ženami dodržujícími očištné půsty. Anna udává, že jednou z jejích motivací bylo zbavit se alergií. „*...umřu hladem a alergie snad teda zmizí... tak zmizela, takže to bylo vynikající*“ (Anna). Dalším tématem okruhu zdraví bylo zbavování se zlovyků, týkajících se konzumace alkoholu.

Zdravotní důvody v kategorii mentální anorexie můžeme vidět snad pouze ve snaze zhubnout na popud lékařky, která se ale později změnila v mentální anorexii.

14.1.3 Redukce váhy

Kromě Anny se všechny respondentky shodovaly v motivu hubnutí, který byl podle všeho prvotním motivem jejich zájmu o půst.

Nikoho zřejmě nepřekvapí, že všechny respondentky ze skupiny mentální anorexie udávaly motivaci redukce váhy, jako hlavní důvod pro své hladovění. Všechny měly na základě chování a poznámek svého okolí pocit, že je od nich štíhlost vyžadována a že je předpokladem pro šťastný a úspěšný život. Respondentky z této skupiny se snažily naplnit očekávání svého okolí.

14.1.4 Shody ve výpovědích obou sledovaných skupin

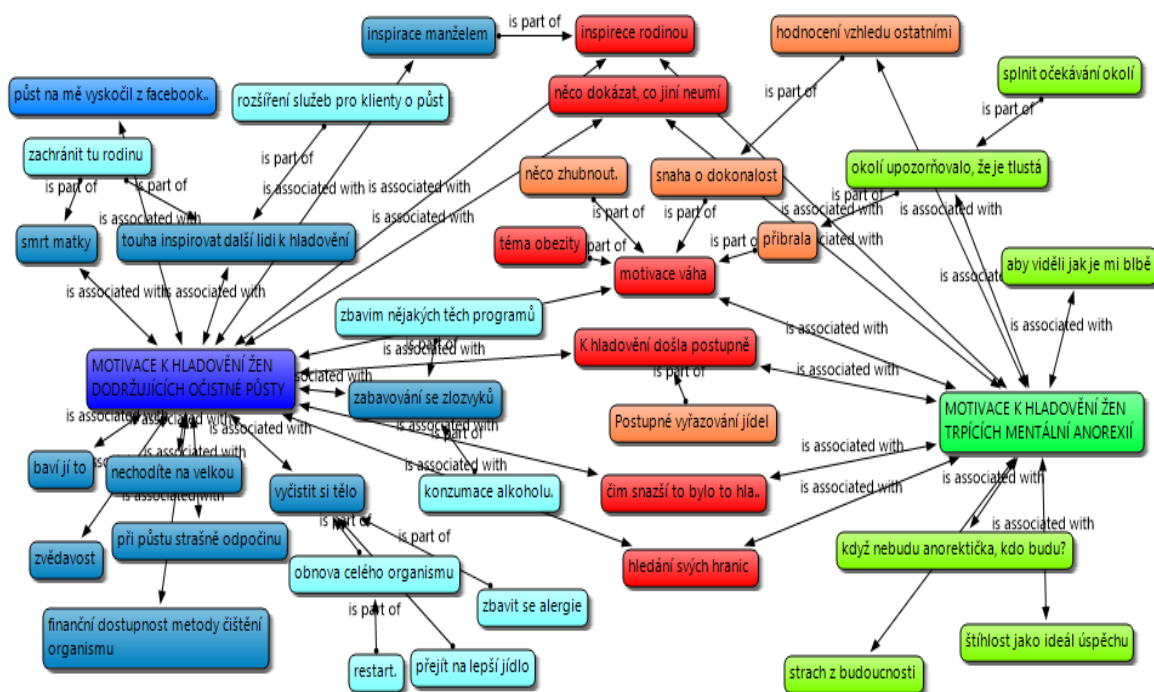
Jak můžeme vidět na Schématu 1, obě skupiny se v některých motivech shodují. Shodné motivace jsou vyznačeny červenou barvou. Motivace spadající pouze do skupiny

půstu jsou vyznačeny modře, zeleně jsou pak vyznačeny motivace mentálních anorektiček. Stejně označení bude používáno v každém schématu. Obě skupiny se shodují v tom, že chtějí dokázat něco, co většina lidí neumí a k čemu se většina lidí neodváží. „*udělat něco, co všem otevře pusu... z čeho si prostě sednou na zadek.*“ (Anna). „*Bavily jsem se o tom s kamarádkama, ale nikdo se k tomu neodhodlal, takže sem si nakonec řekla, že jim to ukážu*“ (Denisa).

Shodným tématem všech rozhovorů s výjimkou jednoho je motivace váhou. Všechny respondentky s výjimkou Anny uvádějí, že důvodem pro jejich hladovění, ať už očistné nebo anorektické, je nebo byla snaha o redukci váhy. Ženy dodržující očistné půsty se ovšem shodují ve zkušenosti, že po prvním hladovění z důvodu váhy již hladověly z důvodu očisty organismu a redukce váhy byla odsunuta do pozadí, kdežto ženy trpící mentální anorexií stále pokračují v duchu redukce váhy. Respondentky se dále shodují v tom, co předcházelo hladovění. Ukazuje se, že vždy hladovění předchází postupné vyřazování jednotlivých potravin z jídelníčku, a to u obou skupin respondentek.

Respondentky bez výjimky uvádějí, že je v určité fázi hladovění zajímalo, jaké jsou jejich osobní hranice, kam až je jejich tělo schopné dojít a co všechno dokáží vydržet. Čím snazší pak bylo hladovění, tím těžší bylo s ním přestat. „... *pamatuju si minulej rok sem držela jeden a po těch dvaceti třiceti dnech furt dobrý a neměla sem chuť začít jíst. Pak po čtyřiceti se mi nechtělo si připravovat tu přechodovku (jídlo po půstu), tak sem si řekla, že furt dobrý, tak co by ne bylo to snadnější než začít jíst a jela sem dál a někdy před padesáti dny už se mě lidi lekali...*“ (Eva). *No a čím snazší to bylo to hladovění, tím těžší bylo s tím skončit*“ (Denisa).

Schéma č. 1: Motivace k hladovění žen dodržujících očistné půsty a žen trpících mentální anorexií



14.2 Výzkumná otázka 2: Jaké jsou reakce okolí na hladovění žen dodržujících očistné půsty a žen trpících mentální anorexií?

Kódy vztahující se ke druhé výzkumné otázce: blízcí lidé si zvykli, neřeší to, zájem lidí a inspirace lidí, vysvětlování důvodů, výsměch, partner to těžce nesl, myslí si že nejíme abychom se pak přejedli, provokace kolegů jídlem, , mysleli si „že jsem se zbláznila, otázky na nemoc (rakovina), zvědavé pohledy cizích lidí, hodnocení vzhledu ostatními lidmi, negativní reakce, nepochopení ze strany okolí, vyděšení rodičů, zděšení ostatních, snaha okolí mě zachránit, kamarádi mě odstříhli, škola se na mě vykašlala, chodili kolem mě po špičkách.

Výpovědi respondentek vztahující se ke druhé výzkumné otázce rozdělím do dvou kategorií, a to na **negativní reakce** a **pozitivní reakce okolí**.

14.2.1 Nepochopení a odmítnutí okolím

Jak jsem řekla již v teoretické části práce, většina lidí dnes považuje půst a dobrovolné hladovění nepochopitelný úkaz. Můj výzkum tento fakt zcela potvrzuje. Reakce okolí na hladovění žen z obou skupin jsou si velmi podobné. Všechny ženy se shodují v tom, že prvotní reakce okolí je především velmi negativní a někdy až výsměšná.

Všechny ženy dodržující očistné pusty se shodují na tom, že lidé projevují zděšení, když je vidí v pokročilé fázi pustu a na to také navazují snahy okolí odvést ženy od myšlenky hladovění a tím je zachránit. Ženy proto často musí stále znovu vysvětlovat důvody, které je k pustu vedou a stále znovu si své postoje obhajovat.

„Já sem si třeba představovala, že mám kolem sebe docela chápavý lidi a že to budou chápat v pohodě, ale to bylo trochu z mojí strany vedle. Je to trochu naopak a většina si prostě představuje to, na co sou zvyklí, jak vypadá zdravý člověk, jako že je oplácanej a s tím pupkem vypadá prostě spokojeně, no (smích) ty hodinový vysvětlování všeho jsou trochu ubíjející a bylo by fajn, kdyby o tom lidi věděli víc“ (Barbora).

Některé z žen došly ke stanovisku, že je pro ně pohodlnější lhát svému okolí, v čemž vidím paralelu se ženami trpícími mentální anorexií, které svému okolí také často lžou a snaží se předstírat, že jí normálně. Ženy dodržující očistné pusty mluví o tom, že se po dobu pustu snaží *„nelézt ostatním lidem na oči, když to není nezbytně nutné“* (Anna, Barbora). Vlivem hladovění dochází ke zpomalení a úspornosti všech prováděných činností, což okolí těžce nese a tím víc pohlíží na postící se ženy negativně. Kromě Daniely, která své okolí předem připravila na důsledky hladovění, všechny ženy dodržující očistné pusty sdělují v rozhovorech, že je jejich okolí považovalo za blázný a nevěřilo, že je možné tak dlouho nejíst. Kolegové v práci i přátelé je často provokují jídlem a snaží se je tak přimět jíst.

Ženy trpící mentální anorexií sdělují problém s pocitem oddělenosti od okolí. Protože v té době kamarádky se na mě vykašlaly a řekly mi, že ze mě nemaj chuť k jídlu a že je nebaví se na to koukat, takže ty mě tak jako docela odstříhly (Bohunka). Respondentky výrazně reflektují nefunkčnost školského systému, který jim nebyl oporou a malou informovanost učitelů, kteří stav těchto žen svými poznámkami spíše zhoršovali.

14.2.2 Kladné přijetí a podpora okolí

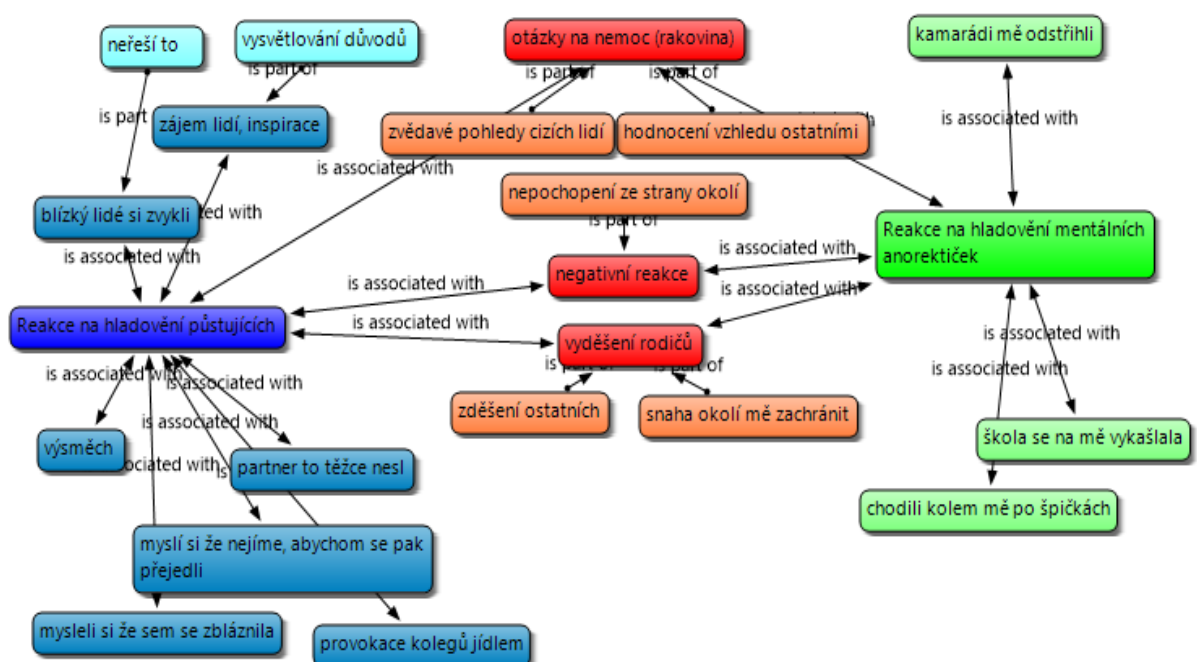
Ženy, které dodržují očistné pusty, vnímají, především z počátku, reakce svého okolí jako negativní. Reflektují ale skutečnost, že pozitivní reakce přicházejí teprve, když přestanou přesvědčovat okolí o správnosti hladovění. *„...pak sem to přestala říkat, nemělo to úplně dobrej ohlas, ale ty, který to zajímá, se zeptaj sami, stejně sou zvědaví, jestli to přežijete* (Eva). Postící se ženy nemají mnoho zkušeností s kladnými ohlasy okolí, setkávají se především s nepochopením, a proto se snaží v období hladovění nedávat svůj současný stav znát.

Pozitivní reakce na hladovění žen trpících mentální anorexií podporuje jejich stav a ony jsou v důsledku toho přesvědčeny o správnosti svého konání. Tyto pozitivní reakce ale přicházejí pouze z počátku a ve chvíli, kdy jsou ženy trpící mentální anorexií v pokročilé fázi nemoci, mění se reakce na velmi negativní. Respondentky však tyto negativní poznámky považují za závist a v hladovění pokračují.

14.2.3 Shody ve výpovědích obou sledovaných skupin

Obě skupiny žen se shodují ve výpovědích o zděšení svého okolí, ze kterého se odvíjí i v případě mých respondentek nevídané snahy okolí o „záchranu“ před hladověním, jak můžeme vidět na Schématu 2 vyznačené červenou barvou. Strach blízkého okolí je pochopitelný, vezmeme-li v úvahu i další výpovědi respondentek o otázkách svého okolí na nemoc. Často se při dlouhodobém hladovění vyskytují dotazy okolí na fyzické zdraví, a to především otázky týkající se rakoviny. „...jestli třeba nemám rakovinu a furt dokola, při každém půstu se na to někdo zeptá, takže je to asi normální reakce“ (Anna). Všechny respondentky se pochopitelně setkávají běžně s hodnocením vzhledu ze strany okolí, které je vždy zaměřené na váhu a vyhublost, která je dopadem hladovění v obou případech. Okolí žen reaguje na hladovění zděšením a snahou o jejich záchranu. Všechny respondentky kromě Evy, která, jak jsem řekla výše, se inspirovala k hladovění matkou, hovoří o velkém vyděšení rodičů, kteří nevědí, jak se situací naložit.

Schéma č. 2: Reakce okolí na hladovění žen dodržujících očistné půsty a žen trpících mentální anorexií



14.3 Výzkumná otázka 3: Jak se proměňuje chování žen dodržujících očistné půsty a žen trpících mentální anorexií ve vztahu k okolí?

Kódy vztahující se ke třetí výzkumné otázce: odstup od okolí, větší otevřenost hladovějících, nelézt lidem na oči, neříkám jim, že půstuju, nadhled nad problémy a jinými lidmi, lidi jsou mi v půstu nepříjemný, kdo to nezkusí, nemůže tomu sám porozumět, větší upřímnost hladovějících, touha inspirovat další lidi k hladovění, vysvětlování důvodů, uklidnění okolí předem, snaha, aby to lidi taky zkusili, sdílení prožitků na facebooku, bez soutěživosti, pocit ztráty času jídlem, pocit, že vidí do lidí, překvapit ostatní, konflikty s okolím, náročná komunikace s lidmi, snaha o tom mluvit, egocentrismus, nezájem o pocity lidí, nezájem o názory lidí, bez emocí, bez chuti na sex, téma obezity, lhaní, nepříjemná na okolí.

Ženy z obou skupin v rozhovorech sdělují, že se jejich postoj a chování k okolí v období hladovění mění. V rámci této podkapitoly popíšu změny v chování, které ženy reflektovaly.

Ženy dodržující očistné půsty ve všech rozhovorech zmiňují nadhled nad svým okolím a jeho problémy.

„...jak sou ty lidi dole takoví malinkatý a jaký jsou to mravenci a taky o tom, jak velký se jim zdají jejich problémy. Proto mě ty kopce v půstu asi přitahují, protože na nich má člověk takovej nadhled a půst to ještě navíc dost umocní. Jo to půst asi dává ten nadhled.“ (Barbora).

S tímto nadhledem spojují Daniela a Eva i odstup od okolí, který odůvodňují tím, že jsou jim lidé v období půstu nepříjemní a snaží se je odvést od myšlenky hladovění, a proto se také snaží okolí o půstu neříkat. *„...kdo to nezkusí, nemůže tomu sám rozumět“* (Eva). Daniela například tvrdí, že lidi ve svém okolí v období půstu rozčiluje velkou otevřeností a větší upřímností, kterou někteří lidé těžko snášejí. Za dobrý přístup Daniela považuje upozornit své okolí předem na to, co se s ní bude v průběhu půstu dít a uklidnit je, že se není čeho bát. Nejspíše v důsledku toho se Daniela jako jediná neseťkává s otázkami okolí týkajícími se nemoci, se kterými se všechny ostatní respondentky setkávají.

14.3.1 Shody ve výpovědích obou sledovaných skupin

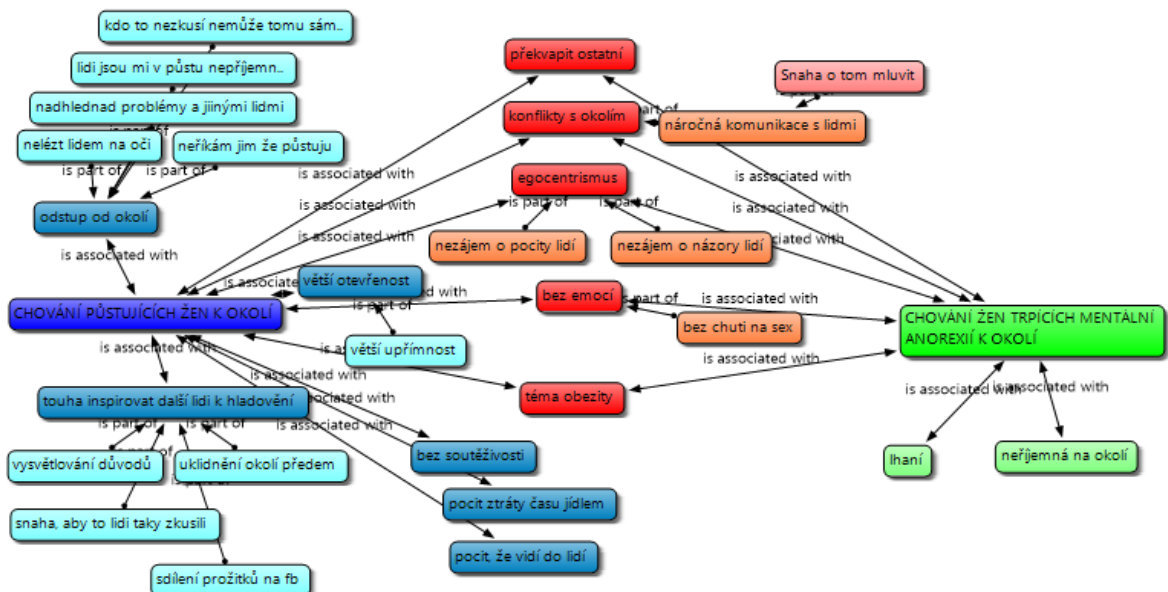
Bohunka a Alice popisují nedostatek chuti na sex, protože jim není příjemné, když se jich někdo dotýká. Tato výpověď nachází podporu také v literatuře. O úbytku chuti na sex hovoří také respondentka Eva, která tento stav spojuje s útlumem emocí v době půstu.

Pocit utlumení emocí popisují i respondentky Barbora, Anna, Daniela a Denisa. Denisa popisuje pouze úbytek kladných emocí, zatímco ostatní respondentky mluví o celkovém útlumu. Alice, Bohunka i Denisa hovoří o tom, že byly při hladovění velmi nepříjemné na své okolí a o svém stavu se dlouho snažily lhát.

Do chování žen k okolí se promítá také neustálá nutnost vysvětlovat okolí své důvody pro hladovění, které se často setkávají s nepochopením a výsměchem.

Obě skupiny žen shodně vypovídají o konfliktech s okolím, které jsou způsobeny reakcí okolí na hladovění. Hádky s okolím ženám komplikují situaci hladovění a ony musejí vůlí odolávat všem narážkám na svůj stav. Všechny ženy popisují i náročnost komunikace s lidmi a Anna, Barbora, Eva a Alice zmiňují svůj nezájem o názory ostatních lidí. I přes to, že ženy popisují svůj nezájem, pozorují v rozhovorech také zájem o inspiraci dalších lidí v případě žen dodržujících očistné pusty a touhu po pozornosti a pomoci v případě mentálních anorektiček. Ve všech rozhovorech se objevuje snaha mluvit o situaci hladovění. Samotné svolení s rozhovorem pro můj výzkum k bakalářské práci považují za znak toho, že všechny respondentky mají vůli o hladovění hovořit. Anna pořádá besedy a semináře na téma očistného hladovění a Bohunka dochází jako dobrovolnice do nemocnice za dívkami trpícími mentální anorexií a píše o této problematice články. „...snažím se o tom mluvit, protože vim, jak bylo mě, když sem si přišla sama a četla sem ty články a viděla sem, že je na tom někdo podobně jako já. A proto mluvím“ (Bohunka). Alice se snaží o problematice mentální anorexie také informovat prostřednictvím internetu. „...dělám to, co má smysl“ (Alice).

Schéma č. 3: Proměny v chování žen dodržujících očistné pusty a žen trpících mentální anorexií



14.4 Výzkumná otázka 4: Jak nakládají ženy dodržující očistné půsty a ženy trpící mentální anorexií se vzniklým volným časem?

Kódy vztahující se ke čtvrté výzkumné otázce: procházky, čas strávený v přírodě, návaly myšlenek, spousta nápadů, pocit ztráty času jídlem, meditace, dechová cvičení, sdílení prožitků na facebooku, reflexe toho, co se děje v hlavě, snaha o tom mluvit, už od začátku mi bylo při půstech krásně, čas s manželem, při půstu si strašně odpočinu, sportování, bez soutěživosti, zpomalení tempa, téma úklidu – uklízení v sobě i kolem sebe, kompenzace toho, že nejí, myšlenky na jídlo, hlídání váhy, práce, učení se, pečení a vaření, já třeba v půstu normálně vařím, peru, uklízím, normálně funguju, cvičila jógu, málo spánku – hodně času, četba, nakupování, píšu články, přepočítávání kalorií, dobrovolnictví, chození po domě, hulení, kouření, snaha naplnit všechn čas.

Jídlem člověk stráví v průběhu dne mnoho času. Čas věnujeme nákupu jídla, přípravě jídla, konzumaci, návštěvám restaurací, apod. Když se moje respondentky rozhodly vzdát se jídla, získaly tím přirozeně všechn tento čas. Další čas navíc vzniká tím, že hladovějící méně spí. V případě mentální anorexie se zhoršuje kvalita spánku, což zapříčiňuje nespavost. Půst naopak kvalitu spánku zlepšuje, proto dlouhodobě se postící člověk nepotřebuje tolik hodin spánku jako je obvyklé.

Obě skupiny respondentek reagují na tento volný čas odlišně. Skupina dodržující očistné půsty snáší volný čas lépe než skupina trpící mentální anorexií. Respondentka Bohunka sděluje, že se snažila naplnit všechn čas, aby neměla čas myslet na jídlo a svou nemoc. Také proto dochází do nemocnice jako dobrovolnice, píše články o mentální anorexií a hodně času stráví učením.

„Mně vždycky psychiatricka radila, ať si najdu druhou školu, nebo nasekej program, abys nemohla myslet, ale to je do času. To nejde furt. Já sem takhle jela třeba týden a v pátek sem byla na zhroucení a myslela sem si, že se neudržím na nohou, a hlavně to bylo nevyzpytatelný. Já sem se bála si pustit televizi, protože sem se bála, že zas budu mít hodinu pro sebe. A to nic neřeší“ (Bohunka).

Respondentky trpící mentální anorexií tráví všechn volný čas myšlenkami na jídlo, počty kalorií. Dokud je to možné, snaží se cvičit. Respondentky dodržující očistné půsty chtějí trávit co nejvíce času v přírodě na čerstvém vzduchu a pohybem. Anna a Barbora tráví část získaného času meditacemi. Eva se ve volném čase pokouší reflektovat procesy, které při hladovění probíhají.

Z rozhovorů je zřejmé, že respondentky, které trpí mentální anorexií, zvládají čas, kdy jsou jen samy se sebou velmi obtížně a často jim činí potíže ho smysluplně naplnit. I ve volném čase se stále zabývají svou nemocí. Respondentky ze skupiny očistných pústů zaznamenávají celkové zpomalení tempa, které ale jim samotným obtíže nezpůsobuje. Samy se sebou tráví čas rády a naopak vypovídají, že při hladovění jsou raději samy.

V rozhovorech s ženami dodržujícími očistné pusty je velmi časté téma úklidu. Úklid spojují se svým prostředím, ale zároveň i s úklidem těla.

„...a jak sem si tak uklízela kolem sebe, tak sem musela uklízet i uvnitř sebe... myšlenky, co sou starý, tak už nemaj váhu v tom pústu je to vážně jasný, co je třeba víc důležitý a co třeba i míň nebo vůbec. Tam je krásně vidět, jak si vyhážete ty starý věci a můžete přijímat nový...“ (Barbora).

14.4.1 Shody ve výpovědích obou sledovaných skupin

Obě sledované skupiny se shodují na tom, že bez jídla vzniká mnoho volného času, který je třeba vyplnit. Čas, který vzniká vzdáním se jídla, tráví obě skupiny respondentek odlišně, přesto lze v jejich chování vidět některé shody. Znovu se objevuje snaha mluvit veřejně o hladovění, která se projevuje více v případě žen trpících mentální anorexií. Velká pozornost je věnována hlídání váhy, která ovšem není u obou skupin odůvodňována stejně. Ženy trpící mentální anorexií si hlídají váhu, aby ujistovaly samy sebe, že nepřibírají, ale naopak hubnou, kdežto postící se ženy si hlídají váhu s vědomím toho, že nejsou ochotny zajít pod jasně vymezenou hranici váhy.

Bohunka a Eva v průběhu hladovění pečou a vaří pro své okolí i přesto, že samy nic nejí. *„Já třeba normálně vařim, peru, funguju v práci, doma...“ (Eva).*

Všechny respondentky se snaží cvičit a pohybovat se, dokud jim to jejich stav dovolí. Tento způsob trávení času je u každé respondentky různý, podle individuálních zvyklostí. Barbora, která je zvyklá sportovat i mimo púst, hraje tenis a sděluje, že během pústu ze hry mizí soutěživost. *„...mi přišlo, že netoužim vyhrávat, že mi to je tak trochu jedno, že to ani nehraju, abych vyhrála, ale jen si tak užít ten sport a ten pohyb...“ (Barbora).*

Schéma č. 4: Naplnění vzniklého volného času ženami dodržujícími očistné pústy a ženami trpícími mentální anorexií



14.5 Shrnutí výzkumu

Výzkum ukazuje, že ženy dodržující očistné pústy a ženy trpící mentální anorexií, mají některé podobné znaky, ale současně se v mnohém liší. U obou skupin se silně ukazuje téma redukce váhy, která vede všechny respondentky kromě jedné k rozhodnutí hladovět. V případě postících se žen se motivace pro další pústy po první zkušenosti změnila v motivaci čištění organismu. Dále je zde reflektována silná touha inspirovat k pústu další lidi.

V reakci okolí je zcela jasná negativní reakce na oba druhy hladovění a snaha o záchranu hladovějících žen i přes jejich nechuť. Silné je také zděšení okolí v pokročilých fázích hladovění, které je zřetelné u obou skupin respondentek a které zjevně prohlubuje odmítavý postoj jejich okolí k jakémukoliv druhu hladovění. Vysvětlování důvodů pak vede k výsměchu či nepochopení. Všechny ženy projevují snahu o dané problematice hovořit a přispívat tak k pochopení tématu obou druhů hladovění. Ženy s mentální anorexií se snaží podpořit okolí v pochopení jejich nemoci, aby se dalším trpícím dívkám a ženám dostalo lepší a včasné pomoci. Postící se ženy se především pokouší vyvracet mýty spojené s hladověním, které vedou k častým nedorozuměním a způsobují konflikty.

Všemi rozhovory se prolíná také výrazně téma obezity, ať už vlastní nebo obezity obecně a pohrdání lidmi, kteří jsou obézní.

Dalším výrazným bodem rozhovorů je nadhled a utlumení emocí, které reflektují ženy dodržující očistné půsty a které způsobují jejich odstup od okolí.

Ženy trpící mentální anorexií jsou v porovnání s ženami dodržujícími očistné půsty méně schopné vhodně naplnit volný čas, který získávají vzdáním se stravy, což jim způsobuje další problémy. Postící se ženy jsou naopak schopny strávit tento vzniklý čas samy se sebou a nečiní jim to větší problémy.

Skupina žen trpících mentální anorexií reflektuje celkové zhoršení životní situace, a především sociálních vztahů v důsledku své nemoci, kdežto ženy dodržující očistné půsty hodnotí svou životní situaci jako stálou nebo zlepšující se, s výjimkou některých nedorozumění způsobených hladověním a reakcí okolí. Ženy s mentální anorexií se podobají spíše sledovaným jednotlivcům ve studiích o nuceném půstu a postící se ženy mají rysy dobrovolně hladovějících.

15 Diskuze

Výzkum se zaměřoval na čtyři oblasti, kterými byly individuální motivace k hladovění žen dodržujících očistné půsty a žen trpících mentální anorexií, dále reakce okolí žen na jejich hladovění a změny v chování hladovějících ke svému okolí. Pozornost výzkumu byla věnována i způsobu trávení vzniklého volného času oběma skupinami. Šetření se zaměřovalo konkrétně na čtyři postící se ženy a tři ženy s mentální anorexií, se kterými jsem provedla nestrukturované rozhovory na téma hladovění.

Uvědomuji si některé momenty výzkumu, které mohly vést k jisté míře zkreslení získaných dat. K těmto momentům řadím především výběr respondentek a situaci rozhovorů. Již samotný výběr může způsobovat jisté zkreslení na základě faktu, že s rozhovorem souhlasily pouze ženy, které jsou ochotny a připraveny o problematice hovořit, což je podmíněno osobností respondentek i současným stavem nemoci v případě žen trpících mentální anorexií. Kvalitativní výzkum s těmito prvky musí nutně počítat stejně jako se zapojením samotné osobnosti výzkumníka, která může ovlivnit průběh získávání dat i jejich interpretaci. I přesto, že jsem se snažila svůj přístup co nejlépe neutralizovat, není možné být zcela neutrální v kontaktu s problémy dalších lidí. Rozhovory probíhaly z důvodu rozmístění respondentek po celé České republice prostřednictvím videohovorů. Tato skutečnost mohla na respondentky působit neosobně, ale mohly díky tomu být v průběhu rozhovoru ve svém přirozeném pohodlném prostředí, což mohlo napomáhat k lepšímu uvolnění a díky tomu se jim mohlo o tématu lépe mluvit. Myslím si, že všechny ženy byly velmi otevřené a připravené o tématu hladovění volně hovořit. Domnívám se, že se přede mnou respondentky nesnažily vypadat lépe a zastírat proto některé skutečnosti. K tomuto názoru mě vede i to, že mi většina respondentek byla ochotna poskytnout své deníkové záznamy z období aktuálního hladovění. Dále si uvědomuji, že z důvodu malého vzorku a podstaty kvalitativního výzkumu nejsou výsledky zobecnitelné na širší populaci. Zkušenosti každého jedince s hladověním jsou zjevně do jisté míry jedinečné a každý další respondent může vnést do problematiky nové informace.

Výzkum zjistil, že všeobecný předpoklad, že ženy dodržující očistné půsty hladovějí z důvodu očisty organismu, není v rámci mého souboru potvrzen.

V mém výzkumu stejně jako ve výzkumu Nair a Khawale (2016) se ukazuje zlepšení nálady u žen dodržujících očistné půsty. Všechny ženy sdělují, že v oblasti spánku jim v pokročilém půstu postačuje několik málo hodin, což je v souladu se zjištěním

Michalsena (2006). Jediný rozdíl spatřuji v oblasti pozornosti, která se má při půstu podle výzkumů zlepšovat (Michalsen, 2010), některé mé respondentky však reflektují její zhoršení. Fond et al. (2013) uvádí výrazný klid a vyrovnanost pozorovaných jedinců v období půstu, což můj výzkum také potvrzuje.

Jak uvádí Krch (2002) životní situace mentálních anorektiček se vlivem nemoci zhoršuje. Nemoc výrazně zasahuje i mezilidské vztahy pacientek. Můj výzkum tento jev zcela potvrzuje. Hladovějící ženy ze skupiny očištných půstů tento fenomén nezaznamenávají, ale je zřejmé, že mezilidské vztahy jsou i v jejich případě často narušeny z důvodu konfliktů způsobených jejich odhodláním pro dlouhodobé hladovění a nepochopením ze strany okolí.

Kdybych měla možnost změny, provedla bych rozhovory s respondentkami osobně. Pro budoucí šetření by bylo zajímavé porovnat postící se ženy s postícími se muži. V těchto dvou skupinách by se mohly objevit zcela jiné, nové rozdíly.

Závěr

V centru zájmu této studie se nacházely ženy dodržující očistné půsty, které jsem následně v rámci výzkumných otázek porovnávala s ženami trpícími mentální anorexií. Cílem práce bylo zmapovat postoje žen dodržujících očistné půsty a porovnat je s postoji žen trpících mentální anorexií. Výzkum se zaměřuje zejména na popis motivů těchto žen k hladovění a odhaluje procesy probíhající v průběhu hladovění u žen dodržujících očistné půsty v porovnání s ženami trpícími mentální anorexií.

Ke zpracování práce jsem použila dostupné publikace a internetové zdroje vztahující se k tématice půstu, hladovění a mentální anorexii. V první části jsem se věnovala teoretickému zakotvení půstu, představila jsem půst jako součást náboženské i nenáboženské kultury a věnovala jsem se vysvětlení pojmů, které se k němu vztahují. Dále jsem uvedla dopady hladovění na psychiku a výsledky experimentálního hladovění, které uvádějí kladné působení půstu na jedince.

Druhou část jsem věnovala problematice mentální anorexie a jejím dopadům na jedince a také srovnání dopadů experimentálního a anorektického hladovění. Oba druhy hladovění způsobují únavnost a slabost, která je v případě mentální anorexie spojená s narušeným spánkem i s nedostatkem živin. Nucený půst způsobuje, podobně jako je tomu také u mentální anorexie, náladovost, agresii a deprese. Dobrovolný půst vede spíše ke zlepšení nálady, zmírnění deprese a úzkosti, podporuje také zlepšení sociálních vztahů, které mentální anorexie výrazně narušuje. Na tento fakt poukazuje i můj výzkum. Půst poskytuje pocit vyrovnanosti a zlepšuje kognitivní funkce. Celková kvalita života se v případě mentální anorexie výrazně zhoršuje, při půstu ale dochází ke zlepšení.

V obou oddílech teoretické části práce jsem se věnovala také historickým kořenům obou druhů hladovění. Z teoretické části vyvozují, že očistné půsty a mentální anorexie jsou zcela rozdílné přístupy k hladovění, což zahrnuje i rozdílné motivace k hladovění a celkový přístup okolí a postoj žen obou skupin ke svému okolí.

Empirická část je postavena na kvalitativním přístupu. Pro výzkum jsem získala data pomocí hloubkových nestrukturovaných rozhovorů se čtyřmi ženami dodržujícími očistné půsty a třemi ženami trpícími mentální anorexií. Všechny rozhovory byly vedeny pomocí videohovoru. Analýzu takto získaných dat jsem provedla pomocí programu Atlas.ti, což mi umožnilo přehledně odpovědět na stanovené výzkumné otázky.

Výzkum podporuje některé poznatky uvedené v teoretickém základu. Jedním z nejvýznamnějších závěrů studie je překvapivá podobnost v motivaci jednotlivých žen

k hladovění a změny v jejich chování k okolí v průběhu hladovění. Všechny ženy byly vděčné za příležitost hovořit o problematice hladovění a přispět tak k pochopení tohoto tématu z perspektivy obou skupin. Ženy dodržující očistné půsty potvrzují individuální zlepšení nálady v průběhu půstu, ženy trpící mentální anorexií naopak vykazují zhoršení nálady, což koresponduje spíše s nuceným hladověním.

Sepsání bakalářské práce hodnotím jako přínosnou zkušenost, její zpracování rozšířilo mé znalosti vztahující se k tématu. Rozhovory s respondentkami mi byly prospěšné ke zlepšení komunikačních schopností a schopnosti vcítění se do situace jednotlivých žen.

Za výstup bakalářské práce lze považovat zjištění, že není možné srovnávat jednotlivé druhy hladovění bez dobré znalosti kontextu situace. Přístup k hladovění je vždy jedinečný a má své jedinečné opodstatnění. Domnívám se, že vzhledem ke stále většímu rozšíření obou přístupů k hladovění, které se ocitly v centru této práce, je důležité se věnovat i hladovění jako takovému. Touto prací bych chtěla přispět k pochopení této tematiky a podpořit také zájem veřejnosti o tuto problematiku. Mohou si ji přečíst také čtenáři, kteří chtějí získat o nové informace, díky kterým dokáží lépe porozumět hladovějícím lidem ve svém okolí.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

- BENAU, E., ORLOFF, N., JANKE, E., SERPELL, L., TIMKO, C.** (2014). *A systematic review of the effects of experimental fasting on cognition*. *Appetite*, ScienceDirect, 77C, 52-61, Dostupné z <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666314001081>.
- BRUMBERG, J. J.** (1988). *Fasting Girls: the Emergence of Anorexia Nervosa as a Modern Disease*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- BŘICHÁČEK, V., HABERMANNOVÁ, M., & ed.** (2007). *Studie z psychologie zdraví*. Praha: Ermat.
- BUBÍK, T., FÁREK, M., & ed.** (2005). *Náboženství a jídlo*. Pardubice: Ceres.
- BUHNER, S. H.** (2015). *Transformační síla půstu: Cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Olomouc: Fontána.
- CINGROŠ, J.** (2002). *Sám sobě doktorem*. Benešov: Start.
- COHEN, R. M.** (2002). *Nejčastější psychické poruchy v klinické praxi*. Praha: Portál.
- ČT24.** (9. březen 2016). *Verdikt nad Savčenkovou padne za dva týdny. Pilotka stále hladoví*. Dostupné z www.ceskatelevize.cz: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/svet/1719151-verdikt-nad-savcenkovou-padne-za-dva-tydny-pilotka-stale-hladovi>
- DAHLKE, R.** (2006). *Půst pro zdraví*. Praha: Euromedia.
- DAHLKE, R.** (2009). *Velká kniha půstu*. Olomouc: Fontána.
- DAHLKE, R., & NEUMAYROVÁ, D.** (2012). *Půst plný pohody*. Praha: Euromedia.
- EADES, M. R.** (2014). *The Science of Fat-Loss: Why a Calorie Isn't Always a Calorie*. Dostupné z <http://fourhourworkweek.com/2008/02/25/the-science-of-fat-loss-why-a-calorie-isnt-always-a-calorie/>
- FAWZI, M. H., FAWZI, M. M., SAID, N., FOUAD, A. et al.** (2015). *Effect of Ramadan fasting on anthropometric, metabolic, inflammatory and psychopathology status of Egyptian male patients with schizophrenia*. *Psychiatry Research*, 225, 501-508, Dostupné z <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178114009500>.
- FOND, G., MACGREGOR, A., LEBOYER, M., & MICHALSEN, A.** (2013). *Fasting in mood disorders: neurobiology and effectiveness. A review of the literature*. *Psychiatry Research*, 209, 253-258, Dostupné z <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178112008153>.

- GRÜN, A.** (1995). *Půst: modlitba tělem i duší*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- HARTL, P., & HARTLOVÁ, H.** (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- HENDL, J.** (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- JACOBI, C., PAUL, T., & THIEL, A.** (2006). *Poruchy příjmu potravy: pokroky v psychoterapii*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- JELÍNEK, M.** (2012). *Půst - cesta k dokonalosti*. Havířov: in-PRESS.
- KLEMPPEL, M., KROEGER, M. BHUTANI, S., TREPANOWSKI, J. et al.** (2012). *Intermittent fasting combined with calorie restriction is effective for weight loss and cardio-protection in obese women*. Nutrition Journal, 11(1), 1-9, Dostupné z <https://link.springer.com/article/10.1186/1475-2891-11-98>.
- KOCOURKOVÁ, J., KOUTEK, J., & LEBL, J.** (1997). *Mentální anorexie a mentální bulimie v dětství a dospívání*. Praha: Galén.
- KONOPÁSEK, Z.** (2005). *Aby myšlení bylo dobře vidět: Nad novou verzí programu Atlas.ti*. Biograf: časopis pro biografickou a reflexivní sociologii, 37, 89-109.
- KONOPÁSEK, Z.** (2009). *Zapomeňte na pouhé transkripty: Atlas.ti, šestá verze*. Biograf: časopis pro kvalitativní výzkum, 48, 95-113.
- KONOPÁSEK, Z.** (2011). *Aby se pracovalo pěkněji: Atlas.ti, verze sedmá*. Biograf: časopis pro kvalitativní výzkum, 56, 91-109.
- KRCH, F.** (2002). *Mentální anorexie*. Praha: Portál.
- KRCH, F., BEUMONT, P., van DETH, R., EISLER, I., FAIRBURN, C. G., & FALTUS, F. ..** (2005). *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada.
- KŘIVOHLAVÝ, J.** (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- KŘIVOHLAVÝ, J.** (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada.
- LEIBOLD, G.** (1995). *Mentální anorexie: Příčiny, průběh a nové léčebné metody*. Praha: Svoboda.
- LÜTZNER, H., & MILLION, H.** (2007). *Stravování po půstu*. Praha: Ottovo nakladatelství.
- MÁCHA, P.** (2006). *Www.PUST.cz: učebnice pro adepty půstu*. Česko: S.n.
- MALACHOV, G.** (2007 a). *Léčivá detoxikace hladem: teoretická část*. Bratislava: Eugenika.
- MALACHOV, G.** (2007 b). *Léčivá detoxikace hladem: praktická část*. Bratislava: Eugenika.

- MALACHOV, G.** (2007 c). *Totální detoxikace: Úplná detoxikace organismu*. Bratislava: Eugenika.
- MALACHOV, G.** (2010). *Zlatá pravidla očisty a hladovění*. Bratislava: Eugenika.
- MALONEY, M., & KRANZOVÁ, R.** (1997). *O poruchách příjmu potravy*. Praha: Lidové noviny.
- MARAN, T., SACHSE, P., MATINI, M., & FURTNER, M.** (2017). Benefits of a hungry mind: When hungry, exposure to food facilitates proactive interference resolution. *Appetite, ScienceDirect, 108, 343-352*, Dostupné z <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666316305852?np=y&npKey=de1c8d000bfd9e135bd26ae9d43e3fb150e24716096a781fee0854d7e424f34>
- MEZINÁRODNÍ KLASIFIKACE NEMOCÍ (10. revize).** (1992). Praha: Psychiatrické centrum.
- MICHALSEN, A., KUHLMANN, M.K., LUDTKE, R., BACKER, M., LANGHORST, J., & DOBOS, G.J.**, (2006). *Prolonged fasting in patients with chronic pain syndromes leads to late mood-enhancement not related to weight loss and fasting-induced leptin depletion*. *Nutritional Neuroscience, 9, 195–200*.
- MIOVSKÝ, M.** (2010). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- MOLINA, P.E., HASHIGUCHI, Y., MEIJERINK, W.J., NAUKAM, R.J., BOXER, R., et al.** (1995). *Modulation of endogenous opiate production: effect of fasting*. *Biochemical and Bio-physical Research Communications 207, 312–317*.
- MONTANARI, M.** (2003). *Hlad a hojnost: dějiny stravování v Evropě*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- NAIR, P., & KHAWALE, P.** (2016). Role of therapeutic fasting in women's health: An overview. *Journal of Mid-life Health, 7, 61-64*, Dostupné z <http://eds.a.ebscohost.com/Legacy/Views/static/html/Error.htm?aspxerrorpath=/eds/pdfviewer/pdfviewer>
- NAKONEČNÝ, M.** (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- NAVRÁTILOVÁ, M., ČEŠKOVÁ, E., & SOBOTKA, L.** (2000). *Klinická výživa v psychiatrii*. Oomouc: Maxdorf.
- NIKOLAJEV, J. C., & NILOV, E.** (2007). *Léčivý půst: léčení hladovkou*. Bratislava: Eko-konzult.
- NOVÁK, M.** (2010). *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: Cerm.

- PAPEŽOVÁ, H.** (2012). *Začarovaný kruh anorexie, bulimie a psychogenního přejídání a cesty ven?!* Praha: Psychiatrické centrum Praha.
- PARTYKOVÁ, V.** (1999). *Hladovění pro zdraví.* Benešov: Start.
- PILÁT, J.** (1964). *Mahátma Gáňghí.* Praha: Orbis.
- PLHÁKOVÁ, A.** (2007). *Učebnice obecné psychologie.* Praha: Academia.
- PLHÁKOVÁ, A., & MÍČKOVÁ, J.** (srpen 2000). Rozdíly v percepci tělesného schématu mezi muži a ženami. *Česká a slovenská Psychiatrie*, stránky 300-315.
- PONĚŠICKÝ, J.** (1999). *Neurózy, psychosomatické onemocnění a psychoterapie: hlubinně-psychologický pohled na strukturu a dynamiku psychogenních poruch.* Praha: Triton.
- PROCHÁZKOVÁ, L., & Ševčíková, J.** (2017). *Poruchy příjmu potravy: Odpovědi na otázky, na které jste se báli zeptat.* Libčice nad Vltavou: Pasparta Publishing.
- ROLLS, B. J., FEDOROFF, I. C., & GUTHRIE, J. F.** (1991). *Gender Differences in Eating Behavior and Body Weight Regulation.* *Health psychology*, 10(2), 133-142, Dostupné z https://www.researchgate.net/publication/21101240_Gender_differences_in_eating_behavior_and_body_weight_regulation
- ROOTH, G., & CARLSTRÖM, S.** (2009). *Therapeutic Fasting.* *Journal of Internal Medicine*, 187, 455-463, Dostupné z <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.0954-6820.1970.tb02970.x/abstract?systemMessage=Wiley+Online+Library+will+be+unavailable+on+Saturday+25th+March+from+07:00+GMT+03:00+EDT+15:00+SGT+for+4+hours+for+essential+maintenance.+Apologies+for+the+inconvenience.>
- SERVAN-SCHREIBER, D.** (2011). *Uzdravení bez léků a bez lékařů: Jak zvítězit nad strasem, úzkostí a depresí bez farmakoterapie a psychoterapie.* Praha: Rybka Publishers.
- SCHWITZER, S.** (1998). *Zázračný půst.* Olomouc: Fontána.
- STRAUB, R. O.** (2001). *Health Psychology.* New York: Worth Pubkishers.
- ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K., & al, e.** (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách.* Praha: Portál.
- TRAPKOVÁ, L., & CHVÁLA, V.** (2004). *Rodinná terapie psychosomatických poruch.* Praha: Portál.

SEZNAM SCHÉMÁT

Schéma č. 1: Motivace k hladovění žen dodržujících očistné pusty a žen trpících mentální anorexií

Schéma č. 2: Reakce okolí na hladovění žen dodržujících očistné pusty a žen trpících mentální anorexií

Schéma č. 3: Proměny v chování žen dodržujících očistné pusty a žen trpících mentální anorexií

Schéma č. 4: Naplnění vzniklého volného času ženami dodržujícími očistné pusty a ženami trpícími mentální anorexií

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Charakteristiky žen dodržujících očistné pusty

Tabulka č. 2: Charakteristiky respondentek trpících mentální anorexií

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 - Schéma č. 1: Motivace k hladovění žen dodržujících očistné pusty a žen trpících mentální anorexií

Příloha č. 2 - Schéma č. 2: Reakce okolí na hladovění žen dodržujících očistné pusty a žen trpících mentální anorexií

Příloha č. 3 - Schéma č. 3: Proměny v chování žen dodržujících očistné pusty a žen trpících mentální anorexií

Příloha č. 4 - Schéma č. 4: Naplnění vzniklého volného času ženami dodržujícími očistné pusty a ženami trpícími mentální anorexií

Příloha č. 5 – Informovaný souhlas

Příloha č. 6 – Přepis rozhovoru: Anna

Příloha č. 7 – Přepis rozhovoru: Barbora

Příloha č. 8 – Přepis rozhovoru: Daniela

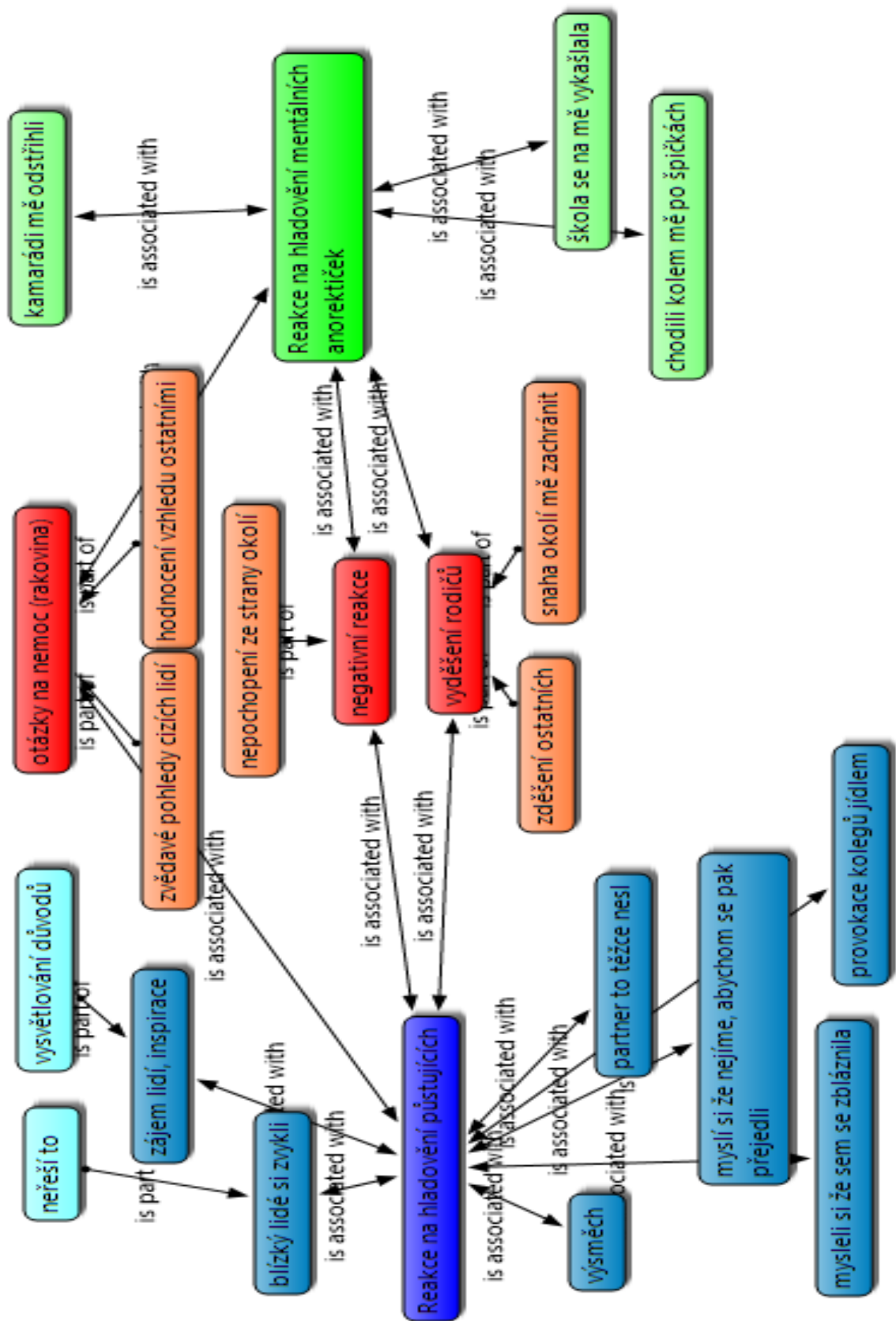
Příloha č. 9 – Přepis rozhovoru: Eva

Příloha č. 10 – Přepis rozhovoru: Alice

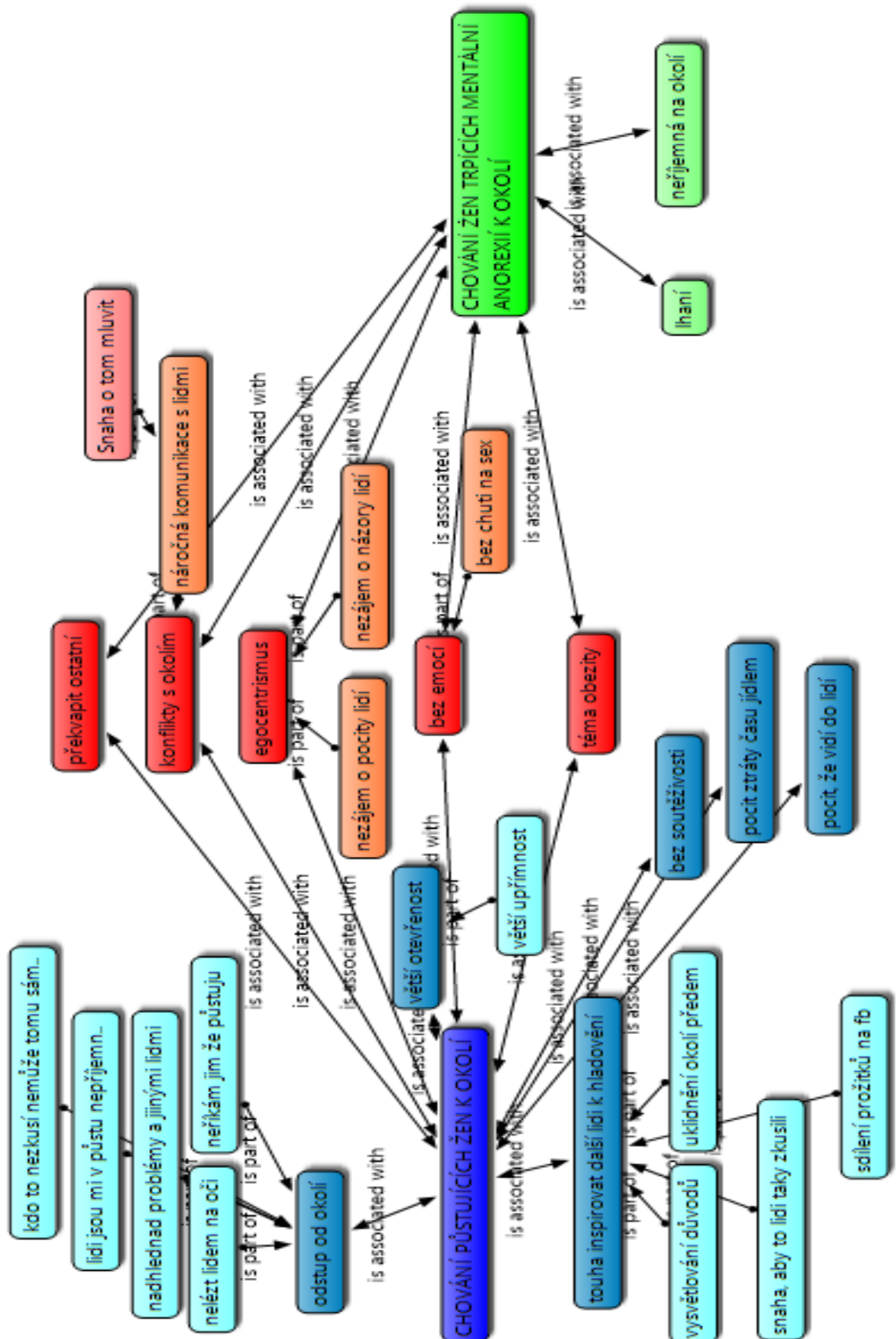
Příloha č. 11 – Přepis rozhovoru: Bohunka

Příloha č. 12 – Přepis rozhovoru: Denisa

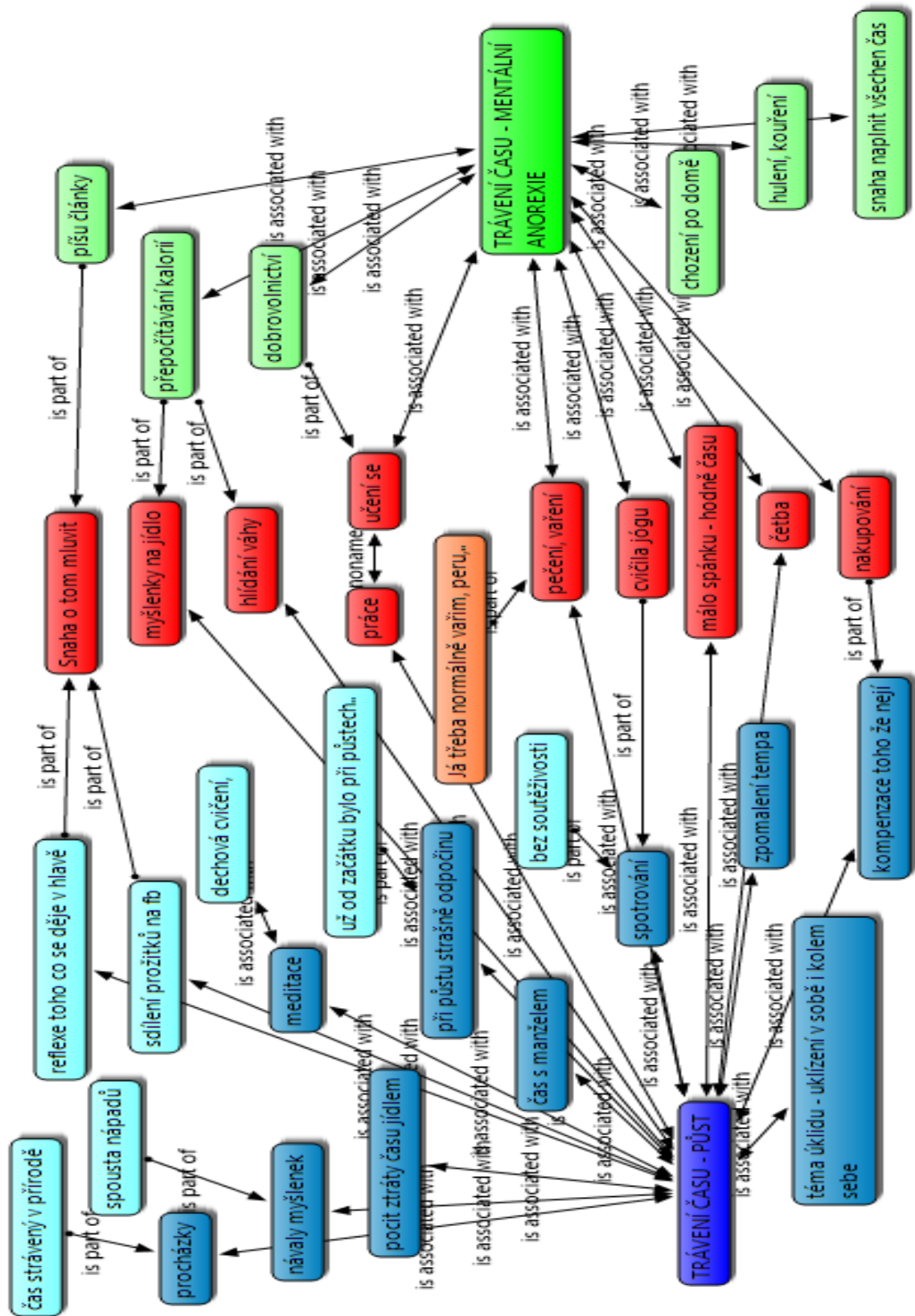
Příloha č. 2 – Schéma č. 2: Reakce okolí na hladovění žen dodržujících očistné půsty a žen trpících mentální anorexií



Příloha č. 3 – Schéma č. 3: Proměny v chování žen dodržujících očistné půsty a žen trpících mentální anorexií



Příloha č. 4 – Schéma č. 4: Naplnění vzniklého volného času ženami dodržujícími očistné půsty a ženami trpícími mentální anorexií



Příloha č. 5 – Informovaný souhlas

Informovaný souhlas s poskytnutím rozhovoru a dalších informací pro bakalářskou práci: DOBROVOLNÉ HLADOVĚNÍ.

Držitelka souhlasu:

Lucie Ficencová, [REDAKCE], telefon: [REDAKCE]

Předmět a provedení:

Výzkum se zaměřuje na zkušenost osob s „dobrovolným hladověním“, konkrétně s půstem a mentální anorexií. Konkrétně se věnuje motivaci k hladovění a přístupu k němu.

Výzkum je prováděn v rámci zpracování bakalářské práce na Katedře pedagogiky a psychologie Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Výzkum bude veden formou hloubkových rozhovorů. Průběh rozhovoru bude nahráván a ze zvukového záznamu bude následně pořízen přepis, který bude dále analyzován a interpretován. Zvukový záznam bude sloužit pouze pro potřebu doslovného přepisu a bude k dispozici výhradně Lucii Ficencové. Doslovný přepis pak bude důsledně anonymizován tak, aby byla zaručena ochrana všech osob zmíněných v průběhu rozhovoru a aby nebylo možné tyto osoby na základě přepisu identifikovat.

Prohlášení:

- Souhlasím s poskytnutím rozhovoru a dalších souvisejících informací.
- Rozumím výše uvedenému textu a souhlasím s jeho obsahem.
- Uznávám, že mi byly zodpovězeny všechny dotazy týkající se mé účasti na výzkumu.
- Rozumím tomu, že obsahem rozhovoru a dalších informací mohou být i osobní a citlivé záležitosti a obtížná témata.
- Rozumím tomu, že mohu kdykoli a bez udání důvodů úplně zrušit mou účast na výzkumu.

Jméno a příjmení:

Datum a podpis:

Příloha č. 6 – Přepis rozhovoru: Anna

Rozhovor – Anna

L: úvodní slova, úvodní představení výzkumu a práce...

P1: jo

L: takže v podstatě, co Vás napadne, tak můžete povídat

P1: já si tady, ještě k tomu vezmu, to bude jednodušší. Klidně to ještě stopněte.

(bere si pc a otevírá záznamy)

P1: no takže já jsem dělala o tom přednášku a tam jsem se nad tím vlastně zamejšlela a proč vlastně ten půst. U mě to bylo tak, že u nás v rodině umřela maminka na rakovinu. My jsem se o ni rok s tátou starali a bylo to hodně intenzivní, končilo to měsíčním pobytem v hospici a samozřejmě pro mamku jsme se snažili najít to nejlepší, abychom zvrátili tu nemoc, což se teda jako nepodařilo.. (pousmátí) a vlastně během toho jsem různě teda hledala alternativní metody a to byl ten bod, to by mě nikdy v životě nenapadlo. Nějak se čistit nebo snad dokonce nejíst, že to je pro tělo a i duši něco dobrého. Tak to je možná asi důležitý pro vás ne? Kdyby nebyl tenhle ten podnět, kterej je docela silnej bych řekla. Úmrtí blízkého člověka, tak ani bych nepřemejšlela, že se mám nějak čistit nebo léčit nebo něco. A takže to šlo přes náky doplňky stravy, přes nějaký metody a různý takový dílčí očisty jako je třeba jaterní očista. Nesouvisí to moc s nejedním, i když teda zrovna při jaterní očištění se nejí půl dne, takže to taky byla určitá výzva, to jsem nikdy nedělala,

abych nejedla půl dne. Takže to očistění a obnova celého toho organismu spíš jako pro tu mamku a jinak no. A pak jako když mamka už zemřela, tak jsem v tom zase pokračovala, protože jsem chtěla jako zachránit tu rodinu jo. tátu a prarodiče a strýce a tak, no takže to jako byl ten hlavní motiv, kterež mě táhnul. Prostě udělat něco, co všem jako otevře pusy a prostě oni řeknou hele je to možný, tak do toho jdem taky. Což se teda nedělo, ale to je jedno jako. (Z deníku: jedním z motivů je také to, že chtějí provádění půstem nabízet svým klientům)

A ten půst mi přišel jako něco, co nikdo z těch od kterých jsem se učila o očistách s těma produktama, nikdo o tom půstu ani nemluvil a to mi bylo divný. Co to je za metodu, že je jako nejlepší a nejúčinnější a on o tom jako nikdo nemluví. No tak nezbývalo nic jiného než si tady koupit knihu, od doktorky Partykové, která o tom píše a udělat to. Takže pro mě to byla i svým způsobem výzva a přiznám se, že ten první dlouhej ten 21 denní půst byl hodně o ego taky. Jo já jsem si říkala: „jako M. jako jestli tohle zvládneš, tak budeš jako hodně hustá“ jo, takhle prostě to tam taky bylo v tý hlavě mimo tyhle ještě ty ušlechtilý důvody, tak tam byli i tenhle. To bylo dohromady. Já jsem to vnímala, že to bylo vedle sebe. Prostě to ego, prostě budeš fakt dobrá, všichni si z tebe sednou na zadek a zároveň ukážeš, že to jde. A tomu jsem zároveň ještě nevěřila, protože jsem nevěděla, že to fakt jde. (smích) jo a tu knížku, to je taky zajímavý, tu jsem četla během toho prvního půstu. Já jsem to neměla přečtený před tím, ale četla jsme to během (smích) takže a přesně to bylo, že jsem to četla, jak ten půst zrovna probíhal. Já jsem to to nečetla rychlejc, takže sem četla a jo tohle se mi zrovna děje. Takže to bylo fatk nádherný a tý knížce sem samozřejmě okamžitě uvěřila, protože to bylo prostě přesně to co sem prožívala.

(Ukazuje na prezentaci, kterou si vzala k ruce) to že je to na výševibrační stravu, to sem taky nevěděla. Že se tam získá sebečistící schopnost těla, to jsem se dočetla až v průběhu (smích). Takže to taky nebyla motivace. Že ta metoda je levná, tak to mě taky motivovalo, protože jsem už před tím utratila tisíce za čistící produkty a já sem furt měla alergii třeba, to je další motivace, já sem tu alergii těma produktama prostě nezničila jo. Já sem si říkala, že když už nic, tak to.

L: tak tohle

P1: umřu hladem a alergie snad teda zmizí. Ta zmizela, takže to bylo vynikající. Ta inspirace ostatních, to je o té rodině a o duchovní rovině o proměně toho starého v nové jsem netušila, to teda taky nebyla motivace, takže ty motivace byly banální více méně.

Pak mě hnedka napadlo, to byla velká motivace sociálně-psychologická. Tak já sem si vlastně založila takovou skupinu na fb o půstování a to bylo na začátku toho prvního té jednadvacítky. Založila jsem skupinu a říkám, budu tam sdílet každej den veřejně. Ona už je nějaká skupina o půstu, tam už jako bylo hodně lidí tenkrát, ale bylo spíš jako bolí mě hlava, co mám dělat, ale že by tam někdo psal vyloženě každej den, aby to bylo jako online živě, tak to tam něbylo. Tak jsem si řekla, založim svojí skupinu, nebudu jim to tam cpát a z tý jeho skupiny jeho se začali přehlašovat lidi do tý mojí plus nějaký navíc, takže v tý době tam bylo nákejch 500-600 lidí a já jsem s nima sdílela každej den průběh toho půstu, toho prvního. Teď už ta skupina neběží, ale bylo to fakt něco velkého □ Takže si představte, že vás sleduje 500, 600 lidí a vy jim pátej den napíšete:“ bolí mě hlava jdu od toho“ a vy se na to vykašlete, to nešlo. A já jsem taková, že to ego je silný a říkám si, že to snad radši chcípnu, ale tohle prostě dokončim. Takže to byla velká motivace. Každě den, ten deník jsem byla napojená na ten deník, takže oni to komentovali různě a to vlastně tam taky můžete najít ten deník. To se určitě koukněte, to mi připadá, že je i zajímavější že se kouknete, jak sem to prožívala přesně v té chvíli, co se mi to dělo. No. To sem nemohla zklamat, taková pojistka ne ty lidi v tý skupině, co to sledovali.

L: já už jsem to hledala a myslela jsem si, že jsem v té skupině, ale nejsem

P1: tak se přihlašte, tam opravdu najdete ty zápisy, já jsem tam psala o těch vnitřních duchovních pohybech.

L: já jsem už asi části četla po té vaší přednášce, asi jste to tam zmiňoval a pak jsem si to četla.

P1: když budete chtít vlastně, tak já ty příspěvky mám i ve wordovém dokumentu, tak vám je můžu poslat.

L: no to bych si určitě ráda pečetla, to budete hodná

P1: tak mi když tak pošlele zprávu, ať na to nezapomenu, já jsem s tou pamětí...

L: děkuju. Kolik a jak dlouhých půstů jste tedy již držela?

P1: zatím 3 jednadvacítky. Ten poslední měl být 40 ale musela jsem kvůli práci skončit dřív. Nejak jsem to nedomyslela. Mně se na těch půstech líbí to, že je to takový restart. Vždycky vyploujou na povrch staré věci a dostanou novou podobu. Je tam spousta nápadů. Hlava hrozně rychle pracuje. Je to úklid. A to mě napadá, že vlastně to snad každé koho znám říká, že v půstu vždycky uklízí co může. Mně to vyhovuje, já jsem taková puntičkářka, že všechno potřebuju mít srovnaný, ale v půstu je to mnohem víc. (ukazuje kolem po kanceláři) to by tady všechno bylo úplně přesně, to byste poznala, že držim půst □ To souvisí s čištěním toho těla. To pak čistim všechno i plochu na počítači. Při půstu taky je důležitěj čerstvej vzduch. Bez toho by to ani nešlo. To je pořád otevřený okno, bez toho bych se tu úplně dusila, to je děsný. To je jedno, kdy to probíhá ten půst, ale to okno vždycky musim mít otevřený. Třeba jízda v zavřeným mhd nebo přetopenej vlak? No to je utrpení i tak a navíc ještě v půstu to bych se tam zbláznila, takže když nemusim no tak tam ani nelezu ne? Mnohem lepší a prospěšnější v půstu sou procházky v přírodě ježdění na kole a tak. Prostě bejt někde venku na vzduchu, když to nějak de.

Ale někdy když třeba musim někam jet vlakem to sem si taky párkrát zkusila. A to teda bylo pěkný, já mám trochu někdy často problém dělat věci na čas a stíhat věci, a docela mě to normálně stresuje. To tak nějak bývá žejo. no a v půstu sem zpomalená víc jak normálně eště, ale jak je to půst, tak člověk ani tolik nespí a má spoustu času, to vám pak ještě řeknu, ale s tím vlakem. To pak v půstu od nějaký doby vnímáte jenom přítomnost. Vůbec nic jinýho řešit nepotřebujete, takže vlastně ani neřešíte jestli stíháte nebo ne. takže sem si tak došla do té haly pro lístek, pak jsem stála na perónu dokonce brzo, jak sem nespala, tak co doma a ani jsem si nepřipadala, že čekám na vlak, jak jsem tam tak stála a to je fakt krásný. Jenom se koukám jak si to tam chodí a jezdí a jako čekám, ale není to, že bych měla pocit, že teď' jdu, teď' nic, to je čekání ach jo a pak jedu , zase čekám a pak dál zas něco. No tak sem na tom nástupišti a je to jediná přítomnost, co vás zajímá ne to co bude pak, není na to v tý hlavě asi ani prostor, jak to tam řeší něco jinýho.

Občas třeba při tom půstu něco bolí nebo píchá a třeba není dobře, tak to považuju jasně třeba za trest za to, že sem si to tělo tak zanášela a znečišťovala, když sem jedla. To fakt nevím, jak dělaj lidi, který třeba jedí i maso a všechno, že pak najednou skočej do půstu, to musí bejt síla ne? Já sem už od 16 let vegetariánka protože mi prostě maso nechutná, není to žádný přesvědčení i když to dneska už taky takhle беру, že nechci ubližovat, ale jako někdy před pár lety sem si zkusila dát kousek masa od přítele a prostě mi to nechutnalo, bylo to takový divně žvejkový, špatně se to i kousalo, takový nepříjemný to bylo. Zkrátka sem nezískala pocit, že bych o něco přicházela, když ho nejim (smích)

Při půstu je docela nebezpečnej strach. Ono je to jako jasný, je to i zřejmý ne? Že když to tak vezmete, tak vypadáte později jako chodící kostra. Kost a kůže. Jako smrtka mi lidi říkali a když se takhle člověk vidí, tak to vyvolává u vás i u ostatních prostě strach, co se děje? Jak moc už sem na hranici toho, co to tělo ještě dá? No a lidi kolem to taky vidí a řeší vás. Hlavě slýchám jestli třeba nemám rakovinu a furt dokola, při každým půstu se na to někdo zeptá, takže to je asi normální reakce lidí. No některý lidi už mě i znají a tak jim to znova vysvětlovat nemusim, už ví, že má někdy prostě období, kdy nejim. A jak ty co to

nechápu, že nejíte, připadá jim to ulitlý, že proč by to někdo vůbec chtěl dělat?? Vždyť není normální ne? Vemte si, oni maj v podstatě prvdu. Vždyť co oni znaj? Jenom to hladovění na který nejsou připravený dopředu, ale je to den, kdy člověk třeba ani nestihá, sou to nervy, stres a pak najednou je vám úplně zle, jse vám slabo a tak. To zná snad skoro každěj tuhle reakci těla, když se odpoledne zjistí, že za celej den snědl kafe k snídani (smích) jo tak to je pak člověku blbě a ani se není moc čemu divit, to taky chápu, že pak nikdo nechápe, když vidí, že si to někdo vyvolává sám, to je jasný, že si myslí, jak je to praštěný a nerozumný. No taky vždyť lidi furt žijou s představou, že je to nemožný nejíst tak dlouho. Vždyť nám to říkají i ve škole někdy nevim, jakože bez vody vydrží člověk tři dny? a umře jako jo voda je třeba důležitá, to je jednoduchá rovnice, ale ty tři dny bez vody sem taky už vydržela (smích) no a bez jídla taky říkaj, že pár dnů se vydrží, ale taky říkaj, že umřete ne? No ale to sem asi živoucí důkaz i se všema ostatníma pústařema, že to je kec, tak vidíte ne? Žijem a je nám dobře s tou vodou to známe to taky ne? Suchej půst a tak, nebo to mám vysvětlovat?

L: ne děkuju, to znám

P1: no to sem třeba taky udělala asi trochu chybu. No nešetřeme se, to byla prostě bota ne? Já sem během toho druhýho myslim půstu, to sem pak zjistila, jak sem byla blabá, že sem si dala asi dvakrát dvakrát prostě v průběhu toho půstu o vodě, jo o vodě, to si poznamenejte a připomenejte abych vám řekla taky o tý vodě, to se mi zdá důležitý. No tak sem si v průběhu toho půstu dala třeba dva tři dny i bez vody. Ale to pak taky to tělo funguje jinak metabolismus je zase trošku jinej, takže mi bylo děsně zle. Že sem si skoro myslela, že budu muset skončit, ale to urychlení se mi líbilo, no kdo by to nechtěl zrychlit ne? No tak sem nepila, ale to byla fakt blbost. Ono by to mělo urychlovat i štěpení tuků, že se nejí ani nepije k tomu. Jo a pak taky s tou vodou, tu piju už jenom destilovanou. Ona se třeba ale dost těžko shání někde jen tak mimo. Doma si jí dělám sama, ale nemůžu si jí vozit na dyl pryč hodně, takže když mám někam jet na dlouho, tak si většinou vezmu nějakou zásobu a když to dojde, tak musím pít nějakou balenou, ale je mi z toho pak zle. V destilce nejsou žádný minerály navíc, takže nic nezatěžuje organismus víc než je nezbytně nutný. Nejdřív mi nechutnala chutná jinak než normální voda, takže si na to člověk musí zvyknout, ale po chvílce si na to každěj zvykne, taky brzo přídete na to, že je vám po tom líp než po normální vodě, takže pak radši překousnete, že to není dobrý než to že je vám po normální vodě blbě. Ale je to blbý na to cestování. No to je asi všechno ne?

J: Děkuju, mohly bychom se teď tedy bavit o tom, jak na Váš půst nahlíželo okolí a jak jste půst prožívala?

P1: Jasně. No okolí, to si vybavuju úplně jasně, to je vždycky stejný, při každým půstu se to trochu opakuje. Některý lidi si zvykli, že někdy prostě nejím, ale asi je lepší se lidem během půstu co nejvíc vyhnout. Hlavně asi rodině a těm nejbližším lidem. Nejlepší je asi dovolená, kde nikdo neleze na oči někomu, kdo ho takhle nechce vidět. Oni se prostě bojí, že se vám děje něco vážnýho, že ste nemocná. To říkaj často, jestli máte rakovinu, jestli jste onemocněla a tak. Partner, vlastně teď manžel to taky někdy, hlavně ze začátku těžce nesl, ale už je to lepší. Hlavně mu vadilo to pomalý tempo, který při půstu mám. Ono mi to rychle nejde, chvílema sem taky unavená a 21 dní je ten vztah prostě trochu mimo realitu, jako to jídlo. Ale slyšela sem i o ženských, co v půstu fungujou úplně normálně i při dlouhým. Ale je trochu těžký normálně být s lidma, vnímat klienty a dělat normální věci, když jste tak nějak nad věcí. Máte nad těma lidma nadhled. Moc vás to nezajímá, co si lidi myslí a co cítí. Je to útlum. Emoce sou utlumený, abych to tak řekla. Takže když se o vás pak všichni bojí, tak to ani moc neřešíte, jako vidíte, že jo, že maj strach, ale není to že byste to vnímali do hloubky. Třeba bych mohla sedět dvě hodiny a koukat na nějakýho chlapa.. takhle (kouká upřeně) ale bez ničeho, bez zamilovávání se bez hodnocení účesu a bez hodnocení toho jak ste co řekla. Vnímáte ten význam, ale nikam dál vám to nevede.

No když to tak shrnu, tak reakce okolí jsou většinou negativní, ale taky se to nedá říct, že vždycky, jsou lidi co vás provokují jídlem a přemlouvají, že nemáte půstovat, smějou se vám, ale taky jsou lidi, který se zeptají proč to děláte, co vám to dává a hodně lidí, když vidí, že to takhle jde, to třeba taky zkusí, když vidí, že je vám při tom tak dobře. No ale většinou je to posměšný. Já si myslím, že je to tím, že se bojí o mě, ale taky, toho že je to něco nového, tak je to pro ně těžký. Ten strach je v tom zásadní. Já si to vždycky říkám, ale vím, že je to z toho strachu, ale mám nad tím v půstu nadhled, je to zvláštní, jako vím, že se o mě bojí, ale nenutí mě to se nad tím pozastavovat a moc to řešit. Emoce jsou takový zastřený, jako pozastavený, zpomalený, jako všechno. Ale není to nepříjemný, je v tom klid. Jo když půstuju sem klidná. Nejdřív se třeba člověk třeba i bojí, když půstuje, ale ono to pak přejde, když zjistíte, že to přežijete jednou, tak je v tom dobře. Je to takový lehký stav bytí. Není to jenom o těle, to je člověk lehčí, jak ubývá váha, ale taky ubývá síla, ale je to i o tom, jak ubývá starostí, který normálně řeším, tak je lehká i hlava. Zajímavé je to téma úklidu, jak už sem o tom mluvila. Vesměs všichni půstující za začátku půstu začnou uklízet domácnost atd. Mám toto období taky ráda, protože jako puntičkářce mi hodně čistota vyhovuje. ale začala jsem uklízet taky na ploše počítače i v práci a to je ještě zábavnější:). Jakoby se tělo i mysl postupně připravovaly na třetí týden, kdy začne hloubková očista i na úrovni duše, emocí a taky vitální síly. Hlad vlastně rychle přestává být takový téma, který je postupně nahrazený téma jinými tématama jinými a to jsou třeba očista, hodně se snažím o reflexy pocitů a všeho co se děje no a taky je tam transformace těch starých věcí na nový transformace.

Je to takový ten lehký stav bytí, za ničím se zeženete, nesoutěžíte a je to s lehkostí. Je to paradoxní, ale čím víc pohybu, tím víc pohody. Občas nějaký hlad, tělo se ptá jestli to myslím vážně. Jídlo není jenom o tom jezení, je to taky společenská záležitost a okolí to asi chybí nebo co. No to vlastně není ani o hladu ten půst.

Hlavně jsem chtěla sdílet a inspirovat. Nebylo to jenom o detoxikaci, ale taky je to příprava na filozofii stravování jako tu novou.

Příloha č. 7 – Přepis rozhovoru: Barbora

Rozhovor – Barbora

L: Dobrý den, už to funguje. Slyšíme se?

P2: jo v pohodě.

L: zeptám se, jestli vám nebude vadit nahrávání?

P2: jasně v pohodě.

L: dobrá děkuji. Takže jak jsem Vám už říkala, je to nestrukturovaný rozhovor, takže já Vám do toho nebudu moc povídat a budu ráda, když mi řeknete co vás bude napadat k tomu tématu. Jaké jste měla motivace k půstu jak jste k tomu došla, co Vás k tomu vedlo? Taky by mě zajímalo jak trávíte čas v půstu. A zkrátka jak to u Vás chodí?

P2: dobrá, takže začala bych u těch motivací. To bylo hlavně asi vyčistit si tělo, ale co si budeme povídat, taky sem si říkala, že by vůbec nebylo špatný něco zhubnout. Tak trochu shodit. Taky jsem od toho očekávala, že se asi zbavím nějakých těch programů, že se mi třeba povede přejít na lepší jídlo, taky se to týkalo konzumace alkoholu. A prostě špatný stravovací návyky no.

L: a jak jste k tomu došla přímo k půstu?

P2: mám pocit, že přímo půst na mě vyskočil z facebooku, ale jinak jsem k tomu došla postupně, tak nějak jsem se o to začla zabývat tím, že třeba přestanu jíst maso, takovej postupnej proces to byl a pak přišlo vyřazování dalších věcí z jídelníčku. A pak nějak samovolně přišel půst. Tak sem si nastudovala materiály a rozhodla jsem se, že to prostě budu zkoušet. Ve finále to bylo tak, že mi už od začátku bylo při půstech prostě skvěle.

Možná pak ke konci se už člověk necítí tak dobře fyzicky, ale naopak psychicky je to skvělý. Já si při půstu strašně odpočinu. No ten čas, kterej je navíc tak sem hodně snažím zabývat se meditací, ale ten první dlouhej byl vlastně tři týdny na dovolený, takže sem ho trávil na horách. Jindy sem třeba hrála tenis, no a ty výlety po horách. A aaa :) ten čas navíc no třeba jednou sem byla na návštěvě na Moravě, žejo a všichni vospávali po kocovině až někdy do dvanácti a já sem byla vzhůru v šest i když sem šla spát někdy ve dvě. No tak sem si zalezla na gauč a snažila sem se aspoň meditoval. Nějak tam rozebírat to co se v tý hlavě děje. Tam vzniká ten čas jak člověk nejí, ale hlavně taky pak přestanete spát a to je pak najednou času... někdo se s tím vyrovná a někdo holt ne no. Já sem cvičila jógu taky sou dobrý dechová cvičení, ale na to sem při tý čtyřicítce přišla až někdy po polovině nebo tak, ale tak teď už to i vid a tak to dělám často. Ty dechový chvičení.

Možná bych vám měla říct, že sem půštovala tak rok. Jela sem podle kalendáře, kterej je v knížce od Máchy. Vlastně jedna, tři, pět, sedm. No někde při tom prvním sedmidenním půstu přišla trochu krize, to byo dost strašidelný, kdy sem se cítila, že je to trochu na hraně s tím tělem, prostě, že je to na hraně. To sem vlastně sebou i švihla (smích) no ono zase tak legrace nebyla, to tělo nebylo zvyklý a nějak se mu nechtělo fungovat, ale jako v pohodě, nějak sem to přečkala a dobrý. No a hlavně sem to pak taky nevzdala, žejo to je dost důležitý. Mít tam tu vůli a to přesvědčení, že to prostě dobrý pro to tělo a vůbec. No ale to se pak taky nějak zlomilo a pak už to bylo vždycky v pohodě. No jako ten sport mě trochu mrzí, že nejde při půstu víc, ale tak jako lážo plážo to taky není špatný no. No pak během roku sem měla naplánovanej čtrnáctidenní půst, ale ten sem nakonec neabsolvovala. To bylo přes tu dovolenou. Já sem takovej sportovní typ, takže třeba sem hodně chodila s kamarádkou na tenis, jako nešlo to úplně hrát jak bych chtěla, ale jako šlo to, no člověk je prostě trochu slabší, ale hlavně mi přišlo, že netoužim vyhrávat, že mi to je tak trochu jedno, že to ani nehraju, abych vyhrála, ale jen si tak užít ten sport a ten pohyb a vono je to najednou takový pěkný žejo... To vono postupně třeba jako běhat taky moc úplně nejde, ale ono vám to nevadí, žejo to je hezká i procházka, ale zkoušela sem běhat. Pila sem třeba destilku, to je asi lepší než normální voda někde. Ale jako nedá se třeba taky furt všude vozit a taky se to všude nekoupí, tak mi přijde, že je ta destilka v porovnání s normální vodou při půstu pro to těla víc přijatelná a tak to prostě nezatěžuje. Někdy eště hned během těch prvních deseti dnů se mi občas mihlo hlavou nějaký chutě na nezdravý jídlo, ale jako člověk je pak už trochu natrénovanej z těch kratších, tak ho to nemate jako že by měl hlad, ale je to prostě chuť. (odpovídá zápisu z deníku). Závislost na jídle je prostě prevít no. Já třeba nemám prostě při půstu potřebu jíst, ale myšlenky naa jíslo tak ty mám to je jasný hlavně třeba, když du kolem něčeho co voní nebo třeba s kamarádkama na kafi, tak jako když pijete akorát tu vodu, no asi normální žejo. No to si třeba pamatuju, že na jedněch trzích sem viděla tyjo co to bylo ale zkrátka to sem na to měla fakt chuť, že se to nedalo málem vydržet, to bylo něco takovýho z dětství, že sem si to tak spojila s tím jak sem to jedla jako malá.

Hodně sem se třeba taky snažila nějak meditoval, ale jako to sem třeba při tom prvním půstu taky neuměla, to asi ani člověk neví, co by mu mohlo všechno pomáhat dopředu, to se pak tak zjišťuje a každej další půst je pak o to lepší no. No a po těch čtrnácti dnech sem se furt cejtila tak nějak skvěle, a vrátila se mi dost i energie, takže sem se rozhodla, že pojedu dál. Že to nemá cenu končit. A ani po těch 14 dnech se nehlásil hlad a ani fyzicky nic nebolelo No a to bylo taky super. To sem si teda řekla, že si dám jednadvacetidenní půst, ale po těch jednadvaceti dnech sem se cítila zase skvěle, takže sem pokračovala. (z deníku: opravdu si dokážu představit život bez jídla) No a řekla sem si vlastně, že teda budu pokračovat do nějaký svojí hranice. Aby se mi vyčistil jazyk a tak a taky váhu sem si hlídala. A ta hranice přišla prostě s těma čtyřiceti dnama.

L: aha, takže tam bylo prostě jasný, že je třeba skončit?

P2: no to nebylo úplně jasný. Jakoby už sem byla skoro na hranici s kilama, protože sem nechtěla jít nějak pod těch 25% původní váhy žejo. a tam sem byla přesvědčená, že jak to na tu hranici dosáhne, tak se vrátím zpátky k jídlu a hotovo. No a naštěstí to vlastně skvěle vyšlo tak, že ten čtyřicátý den ráno sem vstala, měla jsem čistej jazyk a bylo to jasný no. Tak sem to ještě dotáhla do večera, pak sem si dala napařit rajče a bylo to. Dala jsem si rajče. No to je k tomu asi všechno. Ale jako co se mi teda nechtěla, tak abych řekla pravdu, tak sem se nechtěla vracet k velké potřebě (smích) to je docela taky fajn, že člověk nemusí no (smích). A taky si vezměte ten ztracenej čas, co každěj tráví tím, že nakupuje jídlo, pak tak jak ztrácí lidi čas vařením, jo? Toho je strašně moc toho času, co by se dal využít jinak... Nebo chození do restaurací. No takže nejlepší by byla prána žejo, ale jako i to, že může každěj třeba pústovat a normálně při tom fungovat v práci, je dost dobrý.

L: dobře, děkuju, tak možná bychom se teď mohly podívat na to, jak se to vaše pústování dívá vaše okolí, jak to berou, jak to vidíte?

P2: jasně. No tak to je asi nejhorší žejo. já jak jsem strávila většinu toho pústu s manželem, tak on na mě ten úbytek váhy tak nepozoroval a já vlastně ani taky ne. Tak sem třeba udělala chybu, že někdy třicátý den pústu sem se sebrala a šla sem na návštěvu k rodičům... no tak to nebylo dobře. Máma nachystala jídlo žejo a byla ze mě úplně vyděšená. Ale tak sem se jim pak zase jela ukázat někdy v návratovce, aby viděli, že sem normální člověk a aby se nebáli. Tam jim prostě hned začaly lítat ty strachy a ty tendence mě zachraňovat a opečovávat nebo si myslet, že sem se prostě zbláznila, ale to sem už stejně byla v tom pústu tak dlouho, že sem to ani tak nevnímala a měla sem na to, že prostě jim vysvětlit, že si jdu za určitým cílem a že sem v pohodě, že si to chci prostě splnit a nijak jsem se nenechala rozhodit tím co mi říkali.

Nebo pak někde kolem toho 20 dne, to byla ještě ta dovolená, tak to bylopak takový zvláštní, že se na mě ty cizí lidi třeba u vody divně koukali, jak mám už propadlý to břicho a taky sou třeba dost vidět už i ty žebra.. ale já sem se tam cejtila úplně normálně, nepřišlo mi to, že se nějak omezuju, ale byl to docela normální stav.

No trochu jiný to taky bylo s tím, že někdy od toho třicátýho dne sem zase začala chodit do práce. No a tak už přišly dotazy od kolegů jestli nemám rakovinu. Ale s tím se asi setká každěj, kdo povede nějakou dlouhodobou púst. (smích) Nebo mě třeba zezáčátku kolegové provokovali s jídlem, ale ono už to pak ani není tak těžký, jako třeba chuť se tam někdy mihne, ale ono se s tím dá dost dobře naučit zacházet.

Je podle mě zlatá pravda, že by na tohle měl mít člověk možnost bejt sám, zavřít se na chalupě a nelezť těm lidem na oči. To je pravda. No nějakou dobu to vždycky de, ale kdo si může vzít na čtyřicet dní volno v práci?

L: jasně, to je náročný.

P2: mně to pústování strašně moc uklidňuje to je najednou úplně jinej pocit, člověk se dost zpomalí a třeba mám vždycky v pústu ráda kopce, když to de, tak je super trávit v přírodě při tom pústu co nejvíc času. A to si pak třeba udělám výšlap na kopec. No a na tom kopci si tak rozjímám, jak sou ti lidi dole takoví malinkatí a jaký jsou to mravenci a taky o tom, jak velký se jim zdaj jejich problémy. Proto mě ty kopce v pústu asi přitahujou, protože na nich má člověk takovej nadhled a púst to ještě navíc dost umocní. Jo to púst asi dává ten nadhled. Taky proto, že sem měla ten nadhled nad těma lidma, tak bylo v pohodě jim říct, těm, co mi říkali, že to nemám dělat, jak sem říkala s těma rodičema a tak, tak sem byla schopná jim říct, že ale prostě nebudu končit. Věděla sem za čím si du a ty strachy sem si moc nepřipouštěla. Jako ono je to jasný, že se člověk trochu bojí, ale tak jako měla sem načteno a věděla sem co se mi během toho bude dít, tak sem na to byla docela dobře připravená bych řekla. Mě to tam asi dělá hlavně klid v tý hlavě a taky ten nadhled.

No ale třeba taky mám pak někdy trochu problém s pozorností, to je člověku trochu jedno a pak třeba při řízení je to dost špatně. Na to ale stačí si dát bacha, když to člověk ví, že se mu to stává a musí se hlídat, tak to taky de a řídila sem pak třeba běžně.

Taky a to mi přijde, že tam má docela každéj, c otak znám, že půstujou, že dost poklízim a to je i vevnitř, ale i venku ono mi to tak sedí dohromady, že to jako souvisí spolu. Třeba při tom jednou čtyřicítce, sem vyházela půlku šatníku (smích) no a nakupovala sem novy věci a třeba i auto sem si po tom půstu koupila teda jako s manželem no. Ale to sem si říkala, že sem sit' to možná trošičku kompenzovala tím, že třeba nejím no a taky sem měla docela odůvodnění, že přece i mlžu utrácet za oblečení, když neutrácim nic za jídlo ne? (smích)

Jak prostě normálně je člověk zvyklej že mu ty myšlenky v tý hlavě jedou a je to takový neustálý, tak on se při půstu ten výr docela pěkně zastaví a najednou se udělá ten klid. Člověk se třeba zaměří jenom na maličkost. A je to hezký. Nezajímaj vás pak takový ty názory jiných lidí, jako co si o vás asi myslej a tak. Třeba docela na začátku toho půstu, jsem si šla do práce a jeden kolega mi říkal, že sem zhubla, tak sem ho trochu odbyla, že to není pravda, ale jako říkala sem si, co mi pak asi na to budou říkat na konci ale bylo mi jedno co si budou o tom myslet. Hlavně ti pupkatí kolegové. No to mi může bejt fuk. Při půstu máte najednou radost třeba i z toho, že se můžete párkrát zhluboka krásně nadechnout.

No ten poslední týden sem trávila už v práci, ale hodně sem byla i venku, užívala jsem si přírodu, spala sem pod širákem. Hlavně sem si užívala tu přírodu.

No abych to tak shrnula, tak to sem měla teda od dejme tomu od ledna, někdy do toho května nebo dubna. to sem měla ty jedna tři pět sedm. A pak to sem si zopakovala mam pocit nějaký ty trojky. A pak teda v tom září sem chtěla startovat nějaký delší a nebyla sem si zase tak jistá, jak dlouhý to tam budu mít, no a prostě tam pak vyšla nějak jako podle kalendáře, pak jak se to tam třeba vejde, tak to vypadalo, že se vejde ta jednadvacítka, no tak sem si říkala, že bych jí zkusila, ale pak sem prostě si řekla, že jedu dál no (smích).

To byl vlastně teda ten první rok no a ten další rok sme půstovali jedna, tři, pět sedm zase no a pak těch jednadvacet a loni při tý jednadvacítce sem i chodila do práce a vlastně to už sem to taky nějak neřešila moc, ten úbytek svalový hmoty pak už byl co mám docela zanedbatelnej, takže lidi si toho začali všímat až někdy okolo toho dvacátýho dne, takže to bylo dost v pohodě.

Taky to dělá to, že ty bližší lidi, co mě znají líp, tak ty už prostě vědí, že mám svoje dny, kdy prostě nejím a stejně si to od nich vymluvit nenechám (smích) to jako pochopili už, takže už to ví a neřeší to, už do mě ani nerejpou co se toho jídla týče.

Ono s tou prací taky to souvisí s tím, co člověk dělá jako teď myslim za tu práci, bavila sem se třeba s jedním kamarádem, kterej dělá v automobilovém průmyslu a pak je ta práce asi docela dost fyzicky jako náročnější no, ale já nemám fyzicky náročnou práci, v podstatě sedím v kanclu □ ale já taky sem zvyklá sportovat, tak mám pocit, že mi ty půsty nic moc nedělaj, to mě asi přes tu čtyřicítku přeneslo, že to dělo je připravený na to. Jako třeba myslim si, že z nicnedělání, když je člověk řekněme obézní z nicnedělání a pak zničeho nic skočí do dlouhýho půstu, tak potom to se odráží i na tom jak má to tělo zanesený, tak potom to může bejt dost těžký. No ono takhle. Nevim na co bych tu čtyřicítku teď už s tou zkušeností opakovala s tím, že bych chodila do práce třeba těch prvních dvacet dní a na zbytek bych si pak vzala dovolenou jak sem říkala, že pak asi není ani pro jednu stranu dobrý, když to není nutný lézt někomu na oči a prostě i pro toho půstaře je to bez těch lidí klidnější no. Nicméně je pro mě prostě důležitá hodně ta fyzická aktivita, že si můžu nechat rozproudit tu krev, aby to tam běželo. Já vim, že se k půstu třeba uchylujou i lidi, co maj třeba někde deset dvacet kilo nadváhu a k půstu se uchýlej na půstovní kliniku, kde se nechaj vlastně násilím odštíhnout od jídla.. no a jako taky to přežijou ne? Ale podle mě tohle není dost dobrý.

Já sem taky třeba byla v nějakých chvílích vim, že sem byla zaměřená dost do sebe i když sem říkala, že sem ten čas nějak mezi lidma trávila, no. A taky sem se potýkala s tím, že sem měla pocit, že za mnou chodí mrtví lidi, hlavně teda jakoby jejich duše, ale nechci se o tom tady teď bavit. Bylo to fakt zvláštní a sem dost ráda, že já si tyhle věci můžu manželovi říkat a on mě při tom nemá ani za cvoka (smích)..... odmlka. No a taky tak byly co bych ještě řekla takový projekce, nebo jak bych to tak nazvala. Nebo jak mě obtěžovalo ztrácet čas, nákupama jídla ale pak jako to toaky nebylo furt. Žejo taky sem šla ráda do restaurace s ostatníma a třeba sem se dívala na ty zbytečnosti. A to už v tý restauraci nebo i v těch obchodech ne? Ale byla sem pak třeba zvědavá, jak se s tím udržim v reálu, jak se dokážu v reálu s tím poprat. Tak jako něco úplně taky nešlo :D třeba sem chtěla fungovat po půstu jen na šřávách a bio ovoci a semínkách, ale jako moc to nevyšlo. Něco sem změnila, ale všechno fakt ne.

Ještě co by vás mohlo zajímat, že v půstu já už sem taky o tom trochu mluvila, ale mysl se uklidňuje a vidíte nebo jako já to tak mám a myslim, že dost lidí, co sem tak slyšela, vidí věci jasněji než, když se jí. Je to trochu jako bez emocí. Zvláštní. Taky sem se vždycky začala jakoby uklízet ale to ne jenom kolem sebe ten bordel to je jasný, jak se čistí to tělo, tak chce mít člověk uklizeno i dost okolo sebe no. Já jak sem nakupovala to oblečení, tak sem vyhazovala to starý ze skříně a třeba sem to prodala nebo vyhodila do kontejneru na textil jo? a jak sem si tak uklízela kolem sebe, tak sem musela uklízet i uvnitř sebe. Ty programy jak sem říkala a myšlenky, co sou starý, tak už nemaj váhu v tom půstu je to vážně jasný, co je třeba víc důležitý a co třeba i míň nebo vůbec. Tam je krásně vidět, jak si vyhážete ty starý věci a můžete přijímat nový... je to jako s tou skříní ne? Prostě by tam na nový věci nebylo místo, kdybych nevyházela ty starý hadry. Ale ty nový sou třeba lepší. A starý ani nepotřebuju mít, nepasujou a tak a stejný je to v hlavě, to je jasný. Vymetání starého je i z hlavy i z duše.

Já sem i na konci měla takový návaly myšlenek a bylo to zajímavý, jak se to pěkně samo třídilo a já na to jenom tak koukám a nevadí to. Pak jak sem už byla fyzicky hůř na tom, tak sem víc třeba jenom tak seděla a pozorovala sem to. Běhat pak moc nejde, no vypadáte jako smrtka a z nohou máte párátka, tak na tom se moc běhat nedá žejo... ale zase se tam fakt člověk kouká na to jak se zbavuje těch zlovyků a to byl pro mě i jeden z cílů toho půstu. No v tomhle ohledu to funguje fakt perfektně.... To je asi tak nějak všechno co mě napadá. No..

Nebo tak ještě si říkám s tím okolím jak to bralo, tak já sem si třeba představovala, že mám kolem sebe docela chápat lidi a že to budou chápat v pohodě, ale to bylo trochu z mojí strany vedle. Je to trochu naopak a většina si prostě představuje to na co sou zvyklí, jak vypadá zdravý člověk, jako že je oplácanej a s tím pupkem vypadá prostě spokojeně no (smích) ty hodinový vysvětlování všeho jsou trochu ubíjející a bylo by fajn, kdyby o tom lidi věděli víc... Proto vám to i říkám žejo ale já sem si na začátku myslela podobný věci jako oni a měla sem skoro i stejný argumenty, takže se vlastně ani tak moc nemůžu divit... ale teď to mám už srovnaný úplně jinak. Já myslim, že pro mě půst splnil všechno, co sem čekala.

Už to je asi fakt všechno, co bych tak k tomu řekla, takže jestli ještě něco se chcete zeptat. loučení,

Příloha č. 8 – Přepis rozhovoru: Daniela

Rozhovor – Daniela

Úvodní slova, seznámení s výzkumem, témata.

P3: Motivace pro ty půsty. Manžel půstuje dýl než já, takže sem viděla, jak mu to dělá dobře. Ale úplně prvotně to byla váha, chtěla sem zhubnout vlastně a už při jednodenním půstu sem zjistila, že mám takzvaně lehkou hlavu a získalo to jinou perspektivu. Začalo mě to bavit, začalo mě to hodně

bavit. Takže nejdřív sem držela ty jedničky a pak sem si dala v létě třídenní půst a to sem byla i s kamarádkama na výletě a bylo to úplně v pohodě. Pak sem se vrátila k těm jedničkám a manžel pak držel ty jednou čtyřicetidenní a chtěl přejít na raw stravu, takže jak nejed, tak já sem si ten váhovej úbytek jeho sem moc nevnímala, ale ten váhovej úbytek můj byl skoro 10 kg (usmívá se, spokojeně). A končila sem jeho čtyřicítka pětidenním půstem. Tak ale to musím říct, že tam to pro mě bylo hodně náročný. V létě bylo vedro a byli sme na dovolených a i sem na něm viděla, jak se mu ztrácí ta energie, ale u něj to tak jako kolísalo, někdy trošičku níž, a tak ale byl to pořád on, takže mi to nevadilo. No a ten rok sem teda končila pětidenním půstem to bylo moje maximum. Novej rok sem začala bez masa. Úplně jo úplně sem si řekla, že nebudu jíst maso, takže sem zase začala pravidelně půstovat a během první dovolený pak sem držela pětidenní ne sedmidenní už. Nebo pětidenní? Už nevím, ono se to tak míhá a motá dohromady. No tak postupně sme zjistili, že sme měli naplánovanou jednadvacítku a to sem normálně chodila do práce.

Na tu jednadvacítku sem v práci kolegy upozornila, že je to v pořádku, že se o mě nemusí bát, že sice zhubnu, ale zase to i naberu zpátky a tak to proběhlo nějak v pohodě, takže to sou ta anabáze toho pracovního. Moje okolí, to je to musím říct, že já se pohybuju ve skvělým kolektivu a většina se ani moc nějak nepozastavovali nad tím, že nějak hubnu a přibírám. Ale ta jednadvacítku, to sem věděla, že bude těžší pro mě, aby se s tím smířili. No spousta lidí v průběhu toho jak půstuju nebo teda půstujeme, tak si ten půst vyzkoušela ať už jednodenní nebo třeba maminka si vyzkoušela třídenní. Ono to okolí nás vidí, jak nám je a taky jakej máme náhled na svět. Tak to zkouší taky no, ale vim, že pro některý sou zaměstnání, který na to nejsou vhodný. To prostě tak je. Ale já chodim do práce, kde sedim a dělám papíry.

Ten půst ten vám dá takovej nějaký nadhled nic nemusíte řešit. A koukáte se na takový maličkosti, ale nic vám to během toho půstu nedělá, že účetní, já dělám v účetní firmě, tak když účetní udělá nějakou chybu, připraví něco špatně to vám nemusí vadit, prostě ať to opraví no a co. Jo je to takový hrozně uklidňující. Pocit klidu a vnitřní vyrovnanosti.

Já hrozně ráda chodim na procházky, takže sme chodili na procházky, taky kvůli tý fyzický aktivitě, já k pohybu nemám tak blízko a procházky a jízda na kole to mi hodně pomáhá a baví mě to. No a taky sem hodně pracovala a když sme mohli bejt s manželem doma, tak sme prostě byli spolu a to je pak jedno jakým způsobem ten čas trávíte, prostě ste spolu. Probíráte to co vás zrovna napadne a pěstující člověk je hodně otevřený a upřímný. Ale to sme třeba s manželem měli už i před tím, že sme si řekli prostě všechno. Ale tady vás napadá myšlenky, že se vám to těžko říká, takový paranormální jevy, že začnete přemýšlet. mně se to teda nestlo, já jsem asi hodně ukovaná u země, ale to půstování je úžasný v tom, že prostě lítáte a je vám prostě dobře a ten čas během půstu je vám jedno kde ho strávíte a jak ho strávíte, prostě je vám u všeho dobře.

Takhle myslim si, že někdo kdo půst nevyzkoušel, tak ho nikdy nepochopí.

Myslím si, nebo takhle, vim, že muj bratr se švagrovou si myslí, že nejíme, abychom se pak mohli pořádně najíst (smích) ale to je spíš takovej ten nadlehčený pohled. Oni se toho prostě bojí. Bratr má těžkou práci on je svářeč a on se bojí, že když se nenají, tak nebude mít sílu. Spousta lidí vám řekne no ale když nebudu jíst tak prostě mi ubydnou svaly. No ale jako neubydnou, dokud budeš sportovat a třídenní pětidenní půst ti na svalovou hmotu ani nedojde. To je furt vysvětlování takový. Takže ze začátku, jak je člověk tak nadšený z toho půstu, jak je ta hlava lehká, tak se snaží dát tomu svému okolí taky možnost, aby si to vyzkoušeli a většinou se to člověku vrátí špatně, lidi to nechtěj pochopit, nelíbí se jim to bojí se. Ale s postupem času, když o tom přestanete mluvit a vidí, že je vám prostě fajn a držíte si tu váhu a pořád máte dost energie, tak se pak zeptaj sami. Mně ten jednadvacetidenní půst utekl, že sem ani nevěděla, že půstuju, tam je to jak se to přehoupne ten první den, druhej den je trochu těžší., ale pak já vám můžu poslat i deník svůj, jestli chcete, co sem si vedla i když teda ne úplně poctivě.

L“ to bych byla ráda.

P3 ono je to tak ze dne na den, že si říkáte jak mi asi bude zejtra, jestli bude svítit sluníčko. Radujete se z maličkostí a když svítí, tak se budete s úsměvem.

To že se na vás lidi koukaj trošičku jinak a prostě si to užíváte. Je to trochu jako kdybyste byla trochu na drogách. Vim, že se manžela už ptali jestli jede v něčem. A co si píchá a tak jako. Já si myslim, že je to u všech poměrně stejný, já sem si hlídala váhovej úbytek a hlídala sem si pocity. Ty pocity jsou takový trochu otupělý, je vám příjemně ale vůči okolí máte takovej odstup. No nadhled nad nima, nad tím co řeší a tak.

Tak taky vám ten půst dá pocit, že něco fakt dokážete. Sebevědomí a sebedůvěru loučení

Příloha č. 9 – Přepis rozhovoru: Eva

Rozhovor – Eva

Úvodní řeči. Seznámení s výzkumem, co proč jak a témata

P4: no mě připadá půst takovej jednoduchej. Většinou se dopředu nerozhoduju jak dlouho ho budu držet. Je to prostě dokud je mi to příjemný, tak to je a neřeším to. Není to pro mě moc náročný, normálně při to m chodim do práce. Lidi mi nevadí, neříkám jim že půstuju. Zezačátku při kratších půstech, když sem si to tak ořukávala a zkoušela sem co to dá, tak sem se snažila přivést k tomu i ostatní, protože to je přece skvělá léčivá věc, pak sem to přestala říkat nemělo to úplně dobrej ohlas, ale ty který to zajímá se zeptaj sami, stejně sou zvědaví jestli to přežijete. Takový ty věci, jakože jestli ste nemocná, nebo provokování jídlem, to je normálka, podřízený si to ale moc nedovolí to spš kamarádi nebo doma. Řídím vlastní firmu, tak si to můžu trochu přizpůsobit jak potřebuju. No když je mi po dvaceti dnech pořád dobře, tak pokračuju a vim, že to tělo si samo řekne, když už na to není zvědavý.

Váas asi bude víc zajímat taky to co se děje v hlavě při to m nejedení co? To nevim jestli ste si vybrala dobře, protože já to tolik neřeším, ale tak pokusim se.

Co se děje určitě, tak je nějaký odstup od problémů a celkově asi i od světa. Všechny věci lehknou a nepřipadá vám, že je nutný pořád něco řešit. Vim, že někdo si třeba ty pocity píše do deníku. To já nedělám. Nenimráám se v sobě. Když už mám na něco čas, tak si jdu na zahradu. My bydlíme na samotě, tak tam mám klid si tak nějak rozjímat. No vidíte, ono při tom půstu hlavně při těch prvních se jakoby odlupujou starý vrstvy a objevujete nový, snadno se vám pak dělají i těžký rozhodnutí. Je to pohoda. Já jsem dost pečlivka i mimo půst, ale při půstu snad uklízim ještě víc, jak se to čistí vevnitř, tak tělo si řekne o to že kolem chce mít taky jasno. Čistí se i vztahy abych to tak řekla, někdy mám pocit, že vidím všechno jasně, jako kdybych do lidí viděla, když to nemám zastřený jídlem. Nikdy se mi z toho stavu nechce ani vracet. Ted' teda mylim z toho lehkýho stavu bytí. To že máte pocit že vidíte do lidí, je někdy otravný a někdy i dost nebezpečný, může to vyvolávat i konflikty, taky někteří vám zezačátku. Hlavně ze začátku říkaj, jakou děláte blbost, ale když o tom nic neví, tak si myslim, že by měli mlčet a v půstu se názorem ostatních tolik nezabýváte. I mimo půst jsem docela dost cílevědomá, ale půst to podtrhuje, to je krásný, ale někdy strašidelný a lidi to nenesou dobře. Když nemusí, tak to nikomu moc neříkám. Ono to moc nepomáhá, když vám do toho lidi kecaj a provokujou jídlem. Já vim, že to třeba není tak moc hezký to takhle říkat, ale ona je to pravda, ty lidi vás taky takhle neradí vidí. Oni se totiž bojí, to není nic jinýho, ale já už držim půsty roky, takže si na to takový ty starší znamý zvykli, jen některý nový to třeba pobuřuje.

Takhle se i seznámíte s někým kdo třeba taky drží půsty, ale nevim bejt s někým kdo taky nejí asi není nejlíp. Někdy mi připadaj lidi ufnukanější než mimo muj půst. Maj spoutu problémů ale vám už to tak potom zrovna nepřipadá jako problémy, je to malicherný ne?

No když mám čas tak se chodim projít. Hodně čtu, protože v noci se moc chodit nedá. Jako nespíte, takže času je habaděj. Ale ten čas vám vzniká v noci hlavně. No apřes den, když nejíte no tak já se snažim pracovat co nejvíc a sport. To je ale jasný, protože bez sportu se půst nedá vydržet. Nebo spíš bez pohybu at jsem přesnější.

Je škoda, že lidi jsou přesvědčený, že nemůžete bejt šťastná bez jídla bez čokolády. Jo jako já jim mimo půst úplně normálně. Já si myslim, že nemám problém, dám si co chci.

L: co vás k těm půstům tedy motivuje?

P4: tyjo úplně na začátku to bylo to je otázka co no. Byla sem zvědavá. Zvědavá jestli se to fakt dá přežít ono to si člověk rovnou nemyslí, že to přežije, tak se bojíte. A hlavně zpočátku se na vás lidi dívaj jak na nemocnýho člověka nebo jak na blázna. Ale ty motivace co. No zamyslím se, počkejte..... už vim na začátku to bylo tak, že brácha se čistil jednou tak že jedl několik dní nebo jak dlouho nevim to sou roky zpátky a jedl jenom zeleninu a já jsem byla v pokušení to taky zkusit, když jemu bylo dobře, ale neměla sem moc času si napařovat zeleninu a mamča mi řekla, že když byla mladší, tak si každý týden dávala jeden den půst. No to bylo pro mě časově výhodný, tak proč ne □ tak sem to zkusila a šlo to a bylo to fajn, tak sem si pak držela ten jednodenní vlastně vždycky

víc než 24 hodin a pak sem si o tom tak postupně četla, jak je možný hladovět dlouho a zkusila sem to a taky to šlo a tak sem šla dál a dál víc a víc dní..

L: a jak dlouho jste vydržela nejdýl?

P4: no jak dlouho to je dobrá otázka. Většinou je to tak těch dvacet dní, ale pamatuju si minulej rok sem držela jeden a po těch dvaceti třiceti dnech furt dobrý a neměla sem chut začít jíst. Pak po čtyřiceti se mi nechtělo si připravovat tu přechodovku, jako jídlo po půstu, tak sem si řekl, že furt dobrý, tak co by ne a jela sem dál a někdy před padesáti dny už se mě lidi lekali □ tak sem si tak přehrála jak že dlouho už to je a s hrůzou jsem zjistila, že asi padesát a to bylo nejdýl. Normálně je to 20-30 dní.

Zajímavý mi připadá, že muj náhled na vlastní děti je při půstu dost pozitivní a na jiný lidi negativní. K dětem je ten přístup takovej něžnej, ale ostatní lidi se tam asi už nevejdou, teda ještě manžel □ to se počítá k tě dětem ne :D ale ostatní lidi jsou trochu mimo pozornost. Ale s někkterýma lidma se taky potkávám v půstu ráda. No dává to hladvně nadhled, ohromnej klid a uvolnění, ale taky je to trochu na palici s těma lidma. Ale občas to po vás taky zkoušej, to potěší, když jim to nenutíte a oni přijdou a chtěj poradit, to poradíte ráda, když maj ten zájem a vy víte, že jim to udělá dobře. Ale lidi jsou mi v půstu nepříjemný. Často je půst motivovanej hubnutím. To tam u mě asi taky někdy zpočátku hrálo roli, ale to sem ještě nevěděla, co mi to dá za další prospěch. Teď už to nedělám pro ten lepší pocit, pro to čištění, ten klid. Pro ten dobrej pocit sama ze sebe. A navíc je to postupně čím dál jednodušší přestat jíst. Ale myslim, že je důležitý si uvědomit, že ta doba kdy se člověk vrací k normálnímu jídlu, tak je zhruba stejně dlouhá jako samotnej půst a to taky nejíte nějak moc. Musí se rozjet trávení a všechno se zase přizpůsobit normálu. Možná lidi, co nejí normálně, ale jí třeba jako vedani nebo frutariáni se vrací ke svému jídelníčku snáz, já se svíčkový zříct nemůžu. Myslím si že ženská je v půstu výkonější než chlap. Já třeba normálně vařim, peru, funguju v práci doma. Není tolik třeba chuti na sex, ale to se musí holt přežít. Takový to, že člověk zpomalí? No jako zpomalí, ale je vám to fuk :D a když nechcete, tak nezastavujete. Když máte ve zvyku makat, tak makáte dál. Není to tak příšerný, ajk si občas někdo představuje. Někd y přemyslím o tom, jestli by lidi co umí držet půst přežili nějaký takový ty pohromy jako hladomor nebo koncentrák, to nucený hladovění. V tý hlavě toho běží dost, ale běží to tam klidně a uspořádaně. Líbí se mi ta obnova ke který dojde pokaždý. Je to příjemný. Nezabýváte se starejma starostma a koukáte co je teď maximálně vás zajímá co se bude dít dál. A jak se krásně snadno rozhoduje. To je všechno jako na drátkách. Já jsem poprvé od půstu nic moc nečekala. Určitě ne to co jsem získala. Možná si připadám trochu nadřazeně nad ostatní, když můžu nejíst a oni si myslí, že to nejde. Ukazuju lidem, že to de i když to maj za nemožný. Neumřu. Je fajn, že rodiče se neděsí. Mamča je taková alternativní i o tom něco ví, tak to nemusim vysvětlovat, co proč jak, to vysvětlování je někdy ubíjející. V půstu mám pocit, že stihnu všechno. Nic není těžký, že bych to nezvládla.

... nevím co bych vám tady vyprávěla, vždyť to taky znáte. Nojonojo já chápu že to potřebujete slyšet abyste si to přepsala, ale kdo to nezkusí nemůže tomu sám rozumět. Miluju jídlo a miluju i půst. Jídlo s lidma je taky pohoda, ale cítím čím dál víc, že když jim, tak mi to tak nějak zatemňuje mysl, nevidim věci jasně. Nebo vidim jo, v rámci možností, ale půst je jasnější je v tom harmonie. Pohada klídek a tabáček jen bez tabáčku. Nejsem žádněj radikální půstař. Třeba sem nikdy nezkusila a asi ani nezkusim sucýh půstování. Neláká mě to. V tomhle je mi dobře. Našla sem se. Je to bez omezení. Bylo by fajn ani nejíst. Bylo by víc času, ale jak říkám jídlo je vášeň nebo možná zavyslost. Ale co no. Taky co si budem, když netrávíte, nechodíte na velkou :D kou' mu by se to nelíbilo, je to takový nečistý. Při půstu jsem čistá. Někd by možná řekl, že s návratama mám problém, ale já se řídím tím tělem, jak si řekne, tak si řekne, ale s tím padesátidenním sem to přepískla, asi sem přechodila to kdy už si tělo řeklo a pak sem si toho nevšímala.

Příloha č. 10 – Přepis rozhovoru: Alice

Rozhovor – Alice

L: úvodní povídání

A1: tak já trpím mentální anorexií. Vždycky sem byla tlustší dítě, takže se mi děti ve škole smály, že sem tlustá a doktorka mi říkala ať dám pár kg mamce a táta mi dával koktejly na hubnutí jako

biologický otec a to už třeba od 6 let. V těch 6 ti letech sem jela poprvé do lázní, myslela sem si že to je kvůli zánětům v uších, ale zjistila sem, že to je na redukci hmotnosti a takže sem tam zhubla asi 7 kg. Pak mě mamka vzala domu, protože se jí to nelíbilo, že tam sem. Tam na mě řvali, že sem obezita a že obezity nesmí polívku. Vždycky mě spojovali děti s jiným spolužákem, jakože sme oba tlustý. No a třeba sem si psala deníček, to můžeš vidět i na těch stránkách, tam píšu jak se trápím, a jak mě to ubíjelo. Třeba sem furt kontrolovala porce, aby mamka měla víc než já. Když sem chodila na preventivní prohlídky na zš tak sem vztávala v 5 hodin a cvičila sem, myslela sem si že zhubnu než bude ta prohlídka. Aby neměla doktorka řeči. Od 10 let sem jezdila do lázní, tam sme jedli zdravě a pohybovali sme se. Já sem mělav 10 letech třeba 63 kg. Já sem tam pak už jezdila i dobrovolně.

Hodně sem kamarádila s klukama a ty mě pořád říkali, že bych mohla zhubnout, tak sem se v roce 2009 rozhodla, že se 24.12. naposledy navečeřím a od druhýho dne sem to začala dělat tak, že sem vždycky snídala, dala sem si jogurt, ovoce, přejedla sem se a cestou na zastávku sem to vyzvracela do ponožky, nebo ven někam prostě a jedla sem vždycky po 8 hodinách s tím, že sem měla třeba ledový kafe a kefír a všem sem říkala že sem v pohodě. Já sem začínala s váhou 68 kg, takže to bylo takový, že sem byla silná, ale nikdo nevnímal, že se něco děje. Doma sem měla místa, tak sem prostě zvracela a před rodičema sem dělala, že to je normální, že jim. Ve směš to bylo tak že sem před spaním třeba hodiny přepočítávala, kolik sem toho snědla a vyzvracela. Nejdřív sem teda měla bulimii. Eště sem zapoměla říct, že v 10 letech sem zvracela poprvé. Nikdy sem to dřív nikde neviděla, ale vyzvracela sem se po jídle, že aspoň nepřiberu, pak to bylo tak, že sem občas zvracela, přejídala sem se. Chlubila sem se tím, že si umím vrátit jídlo ze žaludku, to sem se chlubila i kamarádce. A přišlo jí to super a mně taky. Teď z toho mám problémy, že se z toho stala závislost. Že mám tendenci vracet si jídlo ze žaludku do pusy, rozžvýkat ho a vrátit ho zpátky. A tomu se říká ruminace. Je to jako přežvýkávání myšlenek a je to na bázi závislosti. No takže do těch 15 let sem to měla tak, že sem zvracela, přejídala se, hubla, to se pak můžeš dočíst i v tom příběhu. A ta hlavní fáze anorexie začala v 16 letech. V prváku sem si řekla, že bude všechno jinak, pak sem si řekla, že bude všechno jinak, ale nakonec sem přestoupila na tu jinou školu a začala sem jíst jenom teda po těch 8 hodinách jak sem říkala. A každej den lahvičku projímadla. To vyústilo v to, že sem nemohla chodit na záchod, to tělo samo nefungovalo a vypila sem k tomu tak 7 litrů vody denně. Což způsobilo, že sem vyčerpala ledviny, takže mi moc nefungují. Moc sem necvičila, plánovala sem kolik musím další den sníst a vyzvracet. Když sem šla do obchodu, tak sem tam trávila třeba i dvě hodiny a odnesla sem si jeden jogurt, všechno mi přišlo tučný a kalorický. Bála sem se si to koupit. Nejdřív sem vyřadila sladký, pečivo, hlavní jídla. V závěru sem byla na ledový kávu, kefír.. když si někdo všiml, že se něco děje, tak to bylo v druhým pololetí ve druháku a to nám přišli něco povídat do školy a to na mě kamarádky, když říkali ty příznaky tak jako koukaly, že už sem v té době měla ze 68 už 58 kg od zimy a furt sem se vážila. Váhu sem měla uprostřed pokoje, abych si jí všimala. No tak přišla do školy Anabel, tak sem si řekla, že asi není něco v pořádku, tak sem jim napsala, oni mi poslali odkaz na psychology, ale u nás nikdo specialista není. Tak sem chodila k psychiatrice a tam sem se setkala s nepochopením, ona mi furt říkala, že mi pomůže selským rozumem a vyhrožovala mi, že mě zavře. Pak sem byla teda poprvé na dětské psychiatrické klinice. To byla první reakce sestry byla, no vy nevypadáte jako anorektička. No tak to sem si hned řekla, že musím ještě víc hubnout. Když sem tam šla tak sem si udělala v hlavě plán, co jak budu dělat, aby si mysleli, že sem zdravá a pustili mě. Na pokoji sem byla s 12 letou narkomankou, která celej večer chodila a měla abstáky a já sem celej večer cvičila. Jíst sme nemuseli, ale řekli nám, že když nebudeme jíst odvezou nás do Motola. Já sem se snažila trochu jíst, ale většinou sem nejedla vůbec. Po tejdnu sem měla 7kg dole to už pak jde rychle ta váha. Nebyly tam žádný terapie nebo tak něco. Po tejdnu sem mamku přesvědčila že mě vezme na reverz, že už to chápu, že se budu snažit, že sem zdravá. Na druhou stranu sem věděla že lžu. Mamka mě vzala. celý léto sem se snažila jíst líp, něco k snídani, k obědu polívku, něco málo ale aspoň něco málo si vzít. Něco sem do sebe dostala, ale pak sem zase začala používat projímadla. Pak sem nastoupila na ambulantní léčbu k lékaři. Vedla sem si deníček, co jim co nejím, ale ona tomu moc nerozuměla, tak mi to vždycky řekla, já sem jí to odříkala, ale myslela sem si. Já budu upřímná jo? poslala sem jí do prdele prostě v hlavě, byla sem v tomhle hodně striktní. Protože sem měla pocit, že ty lidi mi vždycky říkali, že sem tlustá a teď když sem hubená, splnila sem jejich očekávání a oni teď zase chtějí něco jinýho a celou dobu sem se jim snažila zalíbit a když už sem

jako byla spokojená, tak mi v tom bránili. A vždycky, když mi někdo nutil jídlo, tak sem to vnímala, že mi závidí. Chce abych přibrala a nebyla krásná. Nebo že maj o mě strach, ale mi bylo jedno, říkala sem, že radši umřu hubená než tlustá, že prostě se aspoň vejdu do rakve. Měla sem stavy, že sem stála před zrcadlem a štípala se do těla, to mám do teď, že to tělo nenávidim jako. Chce se mi z těla zvracet. Je to s tím spojený narušení vnímání vlastního těla. Přišla sem si tlustší, přijdu si tak i teď jako že prostě pořád se dívám jestli sem od rána nepřibrala. Pak se to vlastně prohodilo, že jak sem chodila na ty prohlídky a cvičila sem abych vážila míň tak teď sem hodně pila před kontrolou, abych vážila víc. Jakoby když seš chytrá, tak jim říkáš co chtěj slyšet, ale říkáš si, jo vy ste naivní, chcete abych připrala. Takže to skončilo tak, že sem to léto z 53 kg zhubla na 39 kg. jedla sem mrkev a jabko za den, ale to jabko sem jedla na maličký kousky. Furt sem přemýšlela, jak mě viděj lidi, jak vypadám, kolik sem snědla, projímadla a do toho mě lidi, kamarádi se začali vzdalovat a já sem se s nima nechtěla vídat, protože mi říkali jak vypadám hrozně a at se sebou něco dělám a tak a já sem si říkala, že chcou, abych přibrala a byla ošklivá, takže sem vypdala, že mám rakovinu a byla sem ráda, že se na mě lidi koukaj, že mi něco je a naplňovalo mě to. Pak začal druhák, tam sem chodila v šále svetru, byla mi hrozná zima. Učitelka první co mě viděla tak mi hned říkala, že vypadám strašně, jako z koncentráku. Oni mě naposledy viděli, když sem měla těch 58 kg a potom ta psychiatrie a léto, tak mě viděli až v těch 39 kg. do školy sem chodila asi dva týdny, to sem vůbec nedávala, měla sem dojíždět a to učení sem nedávala a byla sem po kontrole u tý doktorky hospitalizovaná v nemocnici, že mi selhávaj základní životní funkce. Hlavně ty ledviny. Tam sem byla tři týdny, pořád sem tam cvičila, vyhrožovala sem mamce, že se zabiju, když mi nepřinese projímadlo, takže mamka mi ho tam chudák pašovala. Nechtěla sem tam jíst, trucovala sem, chtěla sem hlavně umřít, už sem chtěla žít, ale spíš umřít. Pak tam přišla nějaká asistentka a řekla mi, že mě vůbec nechápe v tomhle, takže další nepochopení. Po třech týdnech mě propustili s tím, že mamka dva dny před propuštěním mi řekla, že jestli nezačnu něco dělat, tak umřu, tak to sem otočila a ona mi řekla, že chce abych žila a že i kdybych jí do konce života nenáviděla, tak pojedu do toho motola. Tak sem jí řekla, že je kráva, ať jde do prdele, že radši chcípnu hubená, že mi jenom záviděj, že sem šťastná. Odjela sem do toho Motola a pršný časy i dny budeš mít v tom deníku. Tam sem teda nastoupila na JIP první tři týdny. Když sem tam přijela, tak mě zvážili, měla sem 41,90kg a musela sem projít prohlídkou, anamnéza. Prohlídli mi všechno oblečení, oddělali mi hřeben, že by se tam mohl někdo zabít tím, že tam byli aj sebevrazi a různý skupiny lidí. Na pokoji sem byla s holkou, kterou znásilnili bezdomovci, takže byla úplně mimo. To byl cvok. Úplně mimo. Na pokojích byly kamery, na chodbách byly kamery na záchodech čipy na pohyb a první co sem přijela byl oběd. Gulášová polívka velká miska, 8 knedlíků s gulášem a zákusek a 15 minut na to to sníst. A musela sem to sníst, takže po tom, co sem byla zvyklá třeba na mrkev deně, tak sem musel jíst tohle, tak si pamatuju, jak mi mamka pošeptala do ucha, že ať to spolykám, že se tím dřív dostanu domu. Takže sem zatla zuby a snědla sem to i když se mi chtělo zvracet, protože pro to tělo je to hrozná rána a po tom jídle sem si musela jít lehnout na 30 minut. Na zádech ruce podél těla a zamykali se záchody abychom nešli zvracet, když sem se hýbala, tak přišla sestra. Na JIP sme nemohli chodit jen ležet a byly tak takový scůdky, když přiberu 3 kg můžu na chodbu, když 5 kg, můžu na malou procházku, na velkou procházku, propustku na víkend vždycky se to odvíjelo od toho kolik sem měla kil. Po různých vyšetřeních mi třeli, že až budu mít 50 kg tak můžu z Motola jít pryč, takže tam u týhle léčebny se moc nezajímaj o psychiku, jen o to abys přibrala, říká se tomu výkrmná motol, takže na JIP, pak na normální oddělení, tam byly i jiný anorektičky, ale i další lidi. Budíček v 6 ráno, pak vážení, pak snídaně na 10 minut. Dva loupáky mlíko čaj. Stávalo se mi, že prostě sem to mlíko bylo kyselé, ale nevěřili mi, takže sem to musela vypít. Prostě anorektičky sou v tomhle svině, umí lhát. Ty co chodili na zš, tak šli do školy, ty co byli na sš, tak šli na terapie, různý ergo, taneční, arte, ale zase to nebylo vedený, takže to bylo tady mi něco nakreslete a to bylo všechno. Účinek žádný. Měli sme autodenní tréniky na uklidnění a jednou tejdně skupinovou terapii jenom pro anorektičky. Tam to bylo o předvádění, kdo je hubenější. Psycholog tam byl dvakrát za měsíc. To bylo dopoledne. Pak byla svača a pak oběd, když si nejedla, nebo nemám ráda, nežájem, prostě musíš, když si to nesnědla, udělali si čárku a za tři čárky ti to zavedli vnitřně. To se tam s tím nepárou. U jídla musíš mít lokty na stole, nesmíš se vytáčet. Oni ví proč, protože my sme věřili, že když kousek másla dáme pryč, sfokávali sme cukr z kremrolí, že budeme hubenější. Schválně jsme pouštěli věci na zem, abychom udělali jeden dřep. Pak polední klid, to sme leželi. Pak další svačina

zase. K večeři sme měli studený. Nejlepší bylo asi dva krajíce chleba a na to sme si museli namazat creme bonjour, což má 250g másla, k tomu muffiny a čaj. Pak druhá večeře, chlebičky, všechno si musela hlavně sníst. Já už sem pak měla třeba vychytaný, že sem si to schovávala do tváří jako křeček a pak sem to vyplivávala, já sem nechtěla jíst tolik jídla a hlavně sem bylla od mala zvyklá, že máme zdravou stravu, to sme nikdy doma nejedli, to byla novinka. Já sem rychle přibýrала a nechodila sem celý tři týdny ze začátku na velké což bylo divný, ale to tělo mělo takovej hlad, že to všechno vstřebalo. Přibrala sem za týden 4 kg, tak mi to stravu snížili, takže sem zase zhubla, tak mi to zvýšili zase, tak sem tak lítala. A když sem měla propustku, kat sem nejela na víkend domu, ale byo to tak, že sem měla možnost chodit po praze sama. A ty propustky byly k tomu, že sem si mohla psát co jim a co cítim. Já sem se na to těšila, že si nakoupim projímadla a propašuju si je. Zkoušela sem jíst, ale paranoia, že mě všichni sledujou pozorujou, že všichni mě vidí. Nakupovala sem si dětské oblečení, jako že je to výhoda. Byla sem jako dítě. Menstruace se taky zastavila. Mamka za mnou jezdila, zase sem jí vydírala, takže mi vozila projímadla. Před vážením sem zase se snažila vážit míň. Telefonovali jsme jednou za týden domu nebo kamarádkám, tak sem jim volala, jak tam tloustnu, jak sem nechutná, že nechci být. Na vizitách sem tvrdila, že se uzdravuju. Po měsíci a půl sem přesvědčila mamku na reverz a v 53 kg sem šla na reverz, to sem se snažila dodržovat režim. Mamka má taky nějakou poruch příjmu potravy. Měři 185 cm váží 58 kg. doma sem zase zhubla na 47 kg. tak mi hned vyhrožovali zase, že mě pošlou zpátky, ale to sem nechtěla, našla sem si i kluka tou dobou. Ale zaměřovala sem se furt na sebe, tak sexuální apetit byl mimo, to bylo nepředstavitelný, že bych měla s někym spát a hlavně do teď mám že já svoje tělo nesnášim a nechápu jak by ho někdo mohl mít rád. Teď mám jinýho partnera a je to furt stejný. To že na mě sahá, soustředim se na to Břicho. Zkouškový je problém. V 17 letech sem se odstěhovala k partnerovi, co sem měla. Tam sem poprvé jedla normálně. On se mnou jedl řízek s kaší třeba dvě hodiny. A tak mě naučil se stravovat. Jak sem byla zamilovaná, tak sem to neřešila. Mamka z toho byla nešťastná, že mi jde jíst, ale jenom u jiný rodiny, že dokážu jíst. Začala sem chodit do školy, pokračovala sem. Měla sem brát antidepresiva, ale to mi moc nepomáhalo, měla jsem s tím potíže. A přítel hulil trávu, tak sem taky hulila a to pomáhalo. Mohla sem jíst, neřešila ssem to nezracela sem nepoužívala sem projímadla a byla sem spokojená, ale ten vztah sem udusila, byla sem na něm závislá a jak nebyl na blízku, tak sem byla zničená. Byli sme spolu 3 roky, pak sme se rozešli a já se musela vrátit domu, což bylo špatný a bojovali sme s mámou. S ní je to těžký. Ona má taky psychický potíže, ona mi říkala ať cvičim, co nemám jíst, že je to tučný, brala si projímadla, když sme někam šli a to pro mě jako pro člověka, kterej se snaží léčit není dobrý. A nastoupila sem. Vždycky chvilku sem se snažila, pak stres, tak zase sem zracela, projímadla, nejdela sem. Pak zase výčítky tak sem se snažila jíst. Psychologa sem navštěvovala, ale nepomáhalo mi to, nevyhovovalo mi to. Antidepresiva sem nebrela sem se rozhodla, že se budu léčit sama. Tak sem se léčila sama, pak sem šla na vš. Teda nejdřív sem se nedostala, tak sem se odstěhovala do Brna, přihlásila sem se na vošku, abych měla statut studenta, tam sem ucítila svobodu, mohla sem si jíst co sem chtěla, takže sem zhubla, jedla sem fakt vyloženě málo a zracela sem aj. a furt projímadla. Z toho vztahu sem si odnesla kouření, furt kouřim. Tim že sem zracela třeba 8x denně, tak sem se snažila to eliminovat tim kouřením. V brně rok, tam sem teda trochu zhubla, ale nic hroznýho. Pak sem se hlásila na psychologii do Olomouce, kam mě nevzali, tak sem šla na celoživotko, a bydlela sem s lidma, který mi dávali pocit toho sebevědomí. To bylo bulimický období. Po olomouci sem se dostala do Ostravy na psychologii a jako fakt, že mi je 24 no vlastně 24 tak minulý rok sem přestala používat projímadla. Pořád zracim, ale už se nepřejídám. Jen po alkoholu, to povolí vůle. A jedu jedu jedu a pak to vyzracim. Ono je to pro mě normální věc pro mě, což je špatně to vim, a snažim se to hlídat. Eště sem zapoměla říct, že mi začali padat vlasy, když sem ležela v Motole. To tělo jak se brání léčbě, tak padaj vlasy a tělo porůstá chloupkama a kazí se zuby. Vlasy mi už dorostly, tak to je fajn a vrátila se mi i menstruace. Mám menší možnost mít děti je menší, ale furt mám ten problém s tim. Teď sem měla jít s přítelem do wellness, ale nešla sem, to bych nesnesla. Normálně lidi maj třeba komplex, ale překousnou to a neodepřou si to, ale to mi nejde. Už dva tejdny dopředu je mi z toho špatně už začnu zracet že bych se měla vystavovat někde. Ve skřini mám furt bordel, proože si pořád zkoušim oblečení jestli sem nepřibrala, protože se nevážim. Zkusim si třeba celou skřín. Hodně žvýkám. Ale už nepoužívám projímadla. Ještě někdy zracim. Do minulýho roku to bylo horší, ležela sem na gauči přibírala sem. Teď to řešim zdravěji, ale ve

zkouškovým to vyjede z kolejí není takovej čas. Jídlo mi furt narušuje nějaký vztahy. Prostě nejsem stejná.

Ségra to všechno vidí. Já se někdy ptám jestli sem stejná jako mamka a ona to vidí a už se taky někdy ptá jestli tohle může sníst. Mamka má bipolárku a depresi a táta ten z toho začal pít. Ptej se co potřebuješ vědět. Pošlu ti tu sočku, nebo jestli chceš nějaký fotky. Já jsem s tou nemocí smířená, jinak bych ti to neříkala. A taky dělám to, co má smysl.

Loučení...

Příloha č. 11 – Přepis rozhovoru: Bohunka

Rozhovor – Bohunka

L: Ahoj

A: Ahoj. Momentíček, slyšíme se? Jo dobrý. Tak já jsem Lucka teda.

L: já jsem taky Lucka. Posílala jsem ti informovaný souhlas, šlo ti to otevřít? Jsi s tím takhle v pořádku? Souhlasíš s tím?

A1: jo jo souhlasím

L: úvodní představení, představení výzkumu, práce...

A1: no tak kdybych ti to měla nějak tak shrnout, tak vlastně já jsem teda začala mít tyhle problémy už někdy po prváku na střední. Já jsem si vždycky myslela, že potřebuju najít nějakou příčinu té nemoci a že pak se teda vyléčím a tak sem se v tom tak vrtala a zjistila sem, že vlastně v prváku sem měla hroznou úzkost, že ze mě nic nebude, že nic nedokážu. No a v té době sem chodila do sboru a měli sme sbormistrini a ta byla hrozně hubená a fakt hodně a já sem si řekla, že tohle je ten ideální člověk a tohle je to krásný a že vlastně takhle musím vypadat, abych něco dokázala, no a pak přišel ten zlom, ten spouštěč, kdy já sem vlastně si zkusila šaty jako na taneční a oni mi byly jako užší než dřív, nemohla jsem se nadechnout, takže hrůza. No a tak sem si stoupla na váhu a měla jsem asi o 4 kg víc. A to pr mě byl docela šok, protože já sem vždycky jedla všechno i jako sladkosti a vůbec jsem to jako neřešila a tak no prostě mi nejsou šaty. No a protože já jsem hroznej perfekcionista a musím mít prostě všechno pod kontrolou, tak sem se rozhodla, že s tím něco udělám. No a první co bylo, tak já mam kamarádku, ona jí hrozně zdravě, je veganka no tak sem si říkala že budu jenom jíst zdravě. Tak sem začala jenom jako zdravý snídaně, svačiny, to by ještě šlo, jenomže já jsem to omezovala, že třeba za snídani, kdy sem měla třeba jogurt, banán, ořechy, pak zbylo kafe a pak ani to kafe. A takhle to šlo jako postupně. No já sem si vlastně asi rok neuvědomovala, že mi něco je, to teda jako vůbec ne. A v tu dobu to mě teda hodně mrzelo, že škola se na mě vykašlala úplně, sice máme výchovný poradce a já nevím co všechno, ale tam jako to vůbec nefunguje a vlastně všechno co mi tam kdy kdo řekl bylo, že výchovná poradkyně mi řekla jako: „L. už nám teda nehubněte“. No a to bylo jako jediný. No pak naši že pujdeme k psychologovi a psychocholožka mi vypočítala BMI a říká, tak se pokuste nezhubnout a kdybyste měla nějaký problém, tak mi zavolejte (smích) takže a tam už sem teda pak nebyla a to sem pak teda zhubla ještě asi 7 nebo 8 kg a to bylo pak v tom druháku, to sem nevěděla vůbec co se se mnou děje. No a pak sem se začala dívat různě na nějaký dokumenty a docela sem se s tím ztotožňovala a říkala jsem si, že to přece jako není normální tohle to. No a teď já sem vlastně docela vysoká měřím asi 178 cm a vážila sem asi 48 nebo 47 kg a teď všichni mi říkali, jak jako hrozně vypadám a já říkám nevždyť já jim úplně perfektně, já jim zdravě a tak, přidávala jsem všude fotky, že dušená brokolice s jedním plátkem sýra a no.. tady je můj oběd. No takže pak vlastně až z těch knížek, já sem to všechno jako načetla sama, já vždycky, když sem šla k nějakému psychologovi, tak mně jako poradil takový ty věci, že naši mě maj nutit do jídla, jenomže já kdykoliv mě naši nutili, tak já sem se úplně sekla a já sem nechtěla jíst jakoby na truc. Jo já sem prostě jakože jim to dokážu, že nebudu jíst teda. A jak sem se vrtala v těch knížkách, tak bylo furt, že každá ta knížka dá 20 důvodů proč ten člověk onemocněl a já jsem teda v tu dobu si jako myslela, že to bylo ze vztahu k mamce. My máme s mamkou spolu kompmikovanej vztah, sme každá jako úplně jiná a teď jakoby já sem spíš jako perfekcionista a potřebuju ve všem mít ten řád a ona je zas naopak ten flegmatik, kterej miluje jídlo a radši kouká na televizi než aby se stresovala a ona mě jako takovou nikdy nebrala, ona vždycky říkala takový věci, který jako člověk nikdy nezapomene, že jako mi říkala, no ty seš taková strašně dokonalá, tebe nebude mít nikdo rád. S tebou nikdo nevydrží a to

sem zvedává ty až si někoho najdeš, tak ho přiveď toho ráda uvidim. A ona už to teď třeba neví, ale já to vim tak nějak pořád jo? no a to byl tak nějak ten první rok a naši pak šli za jedním dětským doktorem, že mám tyhle problémy a on jim řekl teda tyhle příznaky žejo? a tatka z toho byl úplně zhroucený, že na mě sedí teda všechno, tak zase proběhla strašná hádka, kdy já sem na něj křičela na chodbě, kdy já bych tohle prostě nikdy neudělala, to vůbec nechápu. Tak jsem na něj křičela, že ho nenávidim, že teda pokud mě vezme k psychiatrovi, tak já si něco udělám a takovýhle věci, tak on se toho hrozně lekl, že tohle ode mě nečekal, takže návštěvu u psychiatra odpískal. Což jako si zpětně myslim, že byla chyba, že kdyby to dodržel, tak bych možná nemusela psychicky na tom bejt tak jako jsem na tom třeba teď a no pak vlastně to byl druhák půlka třetího a to se mi rozjeli deprese k tomu. Tak jako samozřejmě že když jako sem nejedla. Takže třetího ve znamení depresí. To sem nespala třeba sem vstávala ve 4 ráno pak už třeba i ve 3, že sem nemohla spát. Já sem si s tím časem prostě nemohla poradit. No a mně se z toho vyvinulo, jakože si člověk odpírá teda to jídlo, tak pak, když sem se k tomu dostala, tak sem se přejedla, ale šíleně jenomže to jak naši pak takový že naši jak nebyli v práci, tak já sem toho snědla strašně moc, šíleně, takže sem se přehoupla do takovýho záchvatovýho přejídání a samozřejmě zvracení. A já sem si jako takhle, když člověk nejí, tak je to blbý, ale tak zase jakoby má pocit, že v uvozovkách, že nedělá nic špatnýho. Není to jako, že by si strčil prst do krku a zvracel jo? a mně pak bylo třeba tři dny zle a jednou během toho si pamatuju to byl akovej zlom, jednou jsem pekla pro naše koláč, samozřejmě sem šíleně pekla a tak jsem jako udělala ten koláč a pak sem ho úplně horkej úplně celej snědla a mně bylo tak strašně zle, prostě to je člověk jako zvířátko, to sní všechno ještě úplně horký, klečí u trouby jo a teď já jsem to prostě nemohla ovládnout a bylo mi tak neuvěřitelně zle a klepala sem se v kuchyni a říkám, jako to je můj konec, co budu děla? A tak jsem šla za našima a řekla sem jim, že to už sama nezvládám, že bych chtěla teda k tomu psychiatrovi a oni z toho byli nejdřív hrozně v šoku, protože já sem tím přejídáním třeba 3 kg přibrála, nebylo to nic jako markantního, ale oni si mysleli, že se to zlepšuje. Viděli, že mizí to jídlo, tak si říkali jo tak je to lepší. No a tak tatka jeho první reakce, že mě nikam nevezme, že jeho dcera nebude chodit na psychiatrii. A tak jsem mu říkala, že já ale musim, že to jako sama nezvládnu, tak on se pohádal s babičkou, protože ta mu zase říkala ať neblbne, že furt sem strašně hubená, tak ať mě tak veme, když chci sama. No tak mě tam vzal. A to si teda pamatuju, to byl zážitek. Já tam byla asi dvě hodiny a když mi řekla, že mentální anorexie, tak mě to jako dost položilo, když mě někdo jako takhle zaškatulkuje. Že sem si fakt uvědomila, že to tak je a že to není sranda. A ona prvně že mi antidepressiva dávat nebude a že mám hranici hospitalizace 49 kg a ona je to psychiatricka z kliniky v Hradci Králové, ale jako jezdila k nám do S. No měla jsem štěstí, že to nebyla takovej ten klasicej psychiatr, kterej by jako tam si vyhradil na pacienta 20 minut a nazdar, já sem u ní trávila vždycky 2 hodiny. Fakt jako dlouho. No a ze začátku mi to fakt pomáhalo. Ona byla jedinej ten člověk, jediná spřízněná duše, která mi aspoň trochu rozuměla. Protože v té době kamarádky se na mě vykašlaly a řekly mi, že ze mě nemaj chuť k jídlu a že je nebaví se na to koukat, takže ty mě tak jako docela odstříhly. Neříkám že všichni, ale ty se kterýma jsem se tak nejvíc bavila, tak ty se se mnou přestaly bavit. No a ta doktorka mě vždycky uklidnila, že třeba nepřiberu a ona jí taky tak zdravějc, tak se mě snažila nevést na nějaký jako potravina, kterých bych se mohla bát míň a hodně mi pomáhalo, že mi všechno tak jako zracionalizovala. Že ona vždycky říkala, že to přiberu jenom jako na orgánech a na kostech a, že to na mě nebude nikde vidět. A to si myslim, že bylo to, díky čemu sem si dokázala i něco dát. Nojo jenomže já sem pak šla ke gynekologovi, protože mensruace prostě nebyla, no a ten mi řekl, to mě teda položilo a od té doby sem u něj nebyla. On mi řekl, že teda antikoncepci a mě první co samozřejmě mě zajímalo bylo jestli po tom nepřiberu. No a on mi na to řekl, že kdyby se po antikoncepci přibíralo, tak bychom mohli do Afriky posílat prášky a ne jídlo. A já v tu chvíli jsem si přišla jako úplnej idiot. Já sem tenkrát říkala, že si připadám jako úplněj blbec. No a on mi dal teda antikoncepci a to sem zjistila až po letech, že sem v tom měla koňskou dávku hormonů. No takže sem po tom přibrála asi 3 kg, protože jsem se prostě zavodnila no a moje psychika, co si jako budem, co mi to asi udělalo, no tak mi to jako psychiatricka řekla, že už to dál nejde, že musíme napsat léky a tak začala éra léků (smích). No tak mi nasadila jedny, to mi nepomáhalo, tak mi na to nasadila druhý a furt to nepomáhalo, furt sem nespala a tak sem měl Neurol. No tak jsem měla jedny antidepressiva ráno, ty mi způsobovaly nespavost na který sem měla ještě ty večer a v průběhu dne ještě Neurol, takže to sem jako tak na tom žila docela dlouho, ale já si myslim, že na tu anorexii ty léky fakt nefungujou, protože to je prostě hlavně tím, že ten

člověk málo jí, ale já nemůžu říct, že by mi to nějak pomohlo, ale hlavně mi ty léky tak střídala, že mi to střídala třeba po měsíci a teď jsem třeba ve fázi, kdy vysazuju antidepresiva a přidu si jako bych byla na drogách pravidelně. Já jdu a motá se mi hlava, je mi blbě, takže teďka teda už 2 týdny je mi takhle zle a doufám, že to už bude lepší, abych je už brát nemusela. No a to sem furt jela na těch antidepresivech. A to bylo furt tak jako stejný, ale mě vždycky jako paradoxně jako zachránilo učení. Vždycky to byl hnací motor a i únik, že sem se vždycky hodně učila a já sem pak nemusela myslet na nic jinýho. Všichni se vždycky radovali, když byly prázdniny, jenom já sem se prázdnin bála. Že budu mít čas a budu řešit jídlo a jak vypadám a nejhůř mi bylo, když byl čas. Proto byl třeba čtvrťák fajn, protože sem se nezastavila, dělala sem si aj certifikát, do toho maturita a bylo toho fakt hodně. Ale ten tlak udělal hodně a já sem měla furt nevyřešený problémy a furt tu nespavost. A jedla sem k tomu fakt bídně, více méně jen saláty, tak se mi z toho vyvinuly panický ataky. Takže třeba ve škole z ničeho nic mi začalo hrozně bít srdce a teď já žejo že umřu a tam mi jedna učitelka na angličtinu řekla, že to mam z toho že nežeru a ať se nažeru. No a to nebylo teda moc dobrý (smích) to sem se zhroutila zase. A pak sem se ale sebrala a šla sem jí říct, že když o tom nic neví, tak ať to teda nekomentuje no. No a panický ataky bych řekla, že zvládám, dost mi pomáhá psychoterapie. I na ústkosti atd, ale jako na to jídlo nic moc. Mně vždycky psychiatricka radila, ať si najdu druhou školu, nebo nasekej program, abys nemohla myslet, ale to je do času. To nejde furt. Já sem takhle jela třeba týden a v pátek sem byla na zhroucení a myslela sem si, že se neudržím na nohu a hlavně to bylo nevyspíatelný. Já sem se bála si pustit televizi, protože sem se bála, že zas budu mít hodinu pro sebe. A to nic neřeší.

A co sem pak šla do Prahy, tak sem si myslela, že změním život od základů a všechno se zlepší. Že si sem třeba nebudu chtít tahat ty svoje problémy a všechno bude fajn. Jenomže první měsíce to bylo fajn. Šla sem na byt. S holkama co sem neznala, což byla chyba. Že začátku ta jedna holka je veganka a jí zdravě. Což mi pomáhalo. Říkala sem si, že budu dělat jógu, dřív už sem jí taky dělala. A tak jako sem se stala veganem. Což sem spíš svojí anorexii oblíkla do veganských šatiček (smích) takže to bylo takový nic moc. A ty holky nejdřív pohodě. Jenže pak sem zhoršily ty panický stavy, takže já nevím čím to bylo, teda zpětně už to vim, ale v tý době furt sem měla panické záchvaty. No a já sem už byla úplně vyřízená a moje dlouholetý kamarádky, co byly ze S. a byly taky v Praze, tak říkaly, jestli nechci někam zajet. Tak sme jely do Bohnic do krizovýho centra. Tam byl psychiatr, tak sem se mu vypovídala a řekl sam mu, že mám strašnej strach z těch právn. byla sem na seznamováku a co si budem, ne všichni lidi co sou na právech ne proto, že sou inteligentní sou morálně fajn a lidský. A oni tam říkali takový ty věci, že my sme na těch právech a sme nejlepší a učitelé nám říkali, jak sme ta elita a já sem si říkala jako co tam dělám, já si nepřipadám, jako nějaký nadřazený člověk. No takže samozřejmě panika. Že tam na tý škole nemám co dělat a tak sem mu to říkala a on mi na to říká, že právníci byli vždycky divný, to je stejný prej jako medicí, to vůbec. A takhle tam začal na mě útočit a pak říkal:“ představte si tu Gaussovu křivku prej, určitě nebudete mezi nejlepšíma, ale musíte se s tím smířit, nic jinýho vám prostě nezbyde“ a teď to sem slyšet teda nepotřebovala. Jako vim to, ale slyšet to teda nepotřebuju. No a tak mi z psychiatrie akorát napsali, že nějaký neuroly a ať si ho vezmu, tak sem domu přijela s tímhle a doma sem přemýšlela, co mi řekla další panické záchvat no.. takže zlepšení žádný. No a to mi bylo tak zle, že sem si říkala, jestli mi nebylo líp, kdybych nebyla. A takový stavy sem už měla dřív, ale vždycky sem se to snažila potlačit, jenomže pak ty holky na bytě se ke mně začly chovat fakt divně. A měsíc to byla krize, oni začaly třeba zavírat se do pokoje, nebo já sem třeba pobrekávala a oni mi zavřely dveře, aby mě nemusely slyšet nebo já sem třeba přišla a bylo vidět, že sem bračela a mě se nikdo nezeptal a já sem fakt potřebovala někoho, komu bych to řekla. A já se m jim to řekla, že nepotřebuju aby se o tom se mnou bavili každéj den, jen že potřebuju, aby mě třeba objaly a řekly mi že to bude lepší. Já sem na nich nic jinýho nepotřebovala, nechtěla sem na nikoho házet svojí nemoc a házet na někoho svoje dramata. No a jedna holka z toho bytu studuje psychologii a tak sem si říkala, že mě bude chápat. Ale paradoxně ona měla stašný komplexy, že má špatnou pleť a hrozně to řešila, ona byla úplně hormonovej našeptavač a z neznámýho důvodu na mě furt žárlila, já nevím co sem jí udělala. Třeba sem říkala že spolupracuju s Anabell, že se snažim těm holkám tu situaci aspoň ulehčit a ona na mě byla pak hrozně hnusná, že mi říkala, co ona dokázala a dělala, že to ani neslyší. A mně to ubližovalo, protože sem jí to neříkala, jako že sem se chtěla chlubit. No a jednoho dne za mnou přišly dvě holky z toho bytu. Byly tak 3 spolubydlící a dvě za mnou přišly a řekly mi, že se se mnou nedá bydlet a že se mnou chtěj zrušit

nájemní smlouvu. No a bylo 11 večer, a já sem říkala: jako co mám teď dělat? Brečela sem nezmohla sem se ani na slovo. Tak sem si říkala: co vám tady jako dělám? Že mám nějaké problémy, já to tady v sobě dusím. Furt sem volala někomu doma. Nevěděla sem co mám dělat, přišla sem si úplně sama. No a mluvila ta holka co studuje tu psychologii a ta mi řekla ať se laskavě uvědomím, že nebudu celý život závislá na rodičích a ať si jdu do léčebny, že je nezajímají moje problémy. Že je to můj život a že je rozptyluju od učení. Takhle na tvrdo. A já v tu chvíli sem nevěděla co na to říct. Tak sem jim říkala, pojděme si o tom promluvit, vždyť se mnou o tom nikdo nemluvil. No tak mi začaly říkat jako no my sme s tebou o tom nechtěly mluvit, ty tu simuluješ panický záchvaty, tak sme měly strach, aby hnedka si tady neměla zas nějaký záchvat. A ty furt říkáš jak nejíš a pak nám tady vezmeš pár oříšků. No a já sem říkala, že ale holky to bylo na ten koláč co sem vám dělal na snídani, že sem vám chtěla udělat radost. A voni to nás nezajímá. Ty nám kradeš jídlo. Tak sem volala našim a ty mě přesvědčovali, ať v tom bytě zůstanu. Tak sem jim říkala jestli sou normální? Jak to mám zvládnout. To by mě zničilo. No a tam mě zachránili kamarádi z práv. což musím říct, že mám skvělé kamarády. Tak ty mi řekli ať ráno přijedu do školy dřív, třeba na 7 a že to nějak vymyslíme, že puđu třeba za nima na kolej, že mě tam chtěj. Tak sem celou noc nespala a ráno sem teda jela na kolej. A pán na koleji když mě viděl, tak mi říkal. Ale jasně za pár dní máme tu volnej pokoj. Takže sme šli s kamarádkou z práv, takže ve finále to dobře dopadlo, všechno se vyřešilo. Já sem zmobilizovala všechny svoje síly, ale řekla sem si, že je mi tak blbě, že přestanu jíst a umřu. Taková moje logika. Já sem už pak fakt nevěděla kam jít dál. To vypětí sil na zařízení všeho byl prostě poslední výkřik. Byla sem hotová. A ty holky mi pak psaly takový věci, jako že sem agresivní a nevím co všechno. A jenom proto, že sem jim řekla na to svůj názor. Zase nejsem nějaká abych si nechala srát na hlavu jenom proto, že mám nějaké problémy, tak se nehodlám tady krčit. To mě teda hrozně deptalo, že mi domu psaly takový hnusný věci a já sem doma furt jenom brečela a bylo mi zle. A říkala sem si aby o mně nešířily, že sem blázen. Co když se to rozkřikne, to se hrozně špatně vyvrací. Lidi nejsou zvyklí vidět obě strany. Tak sem si řekla, že když přestanu jíst a umřu, tak budu mít klid. Nebo že puđu do léčebny a bude to vyřešený. Nebo budu prostě blázen, budu to mít na papíře a nic nebudu muset řešit. A od té doby šlo jídlo z kopce, omezila sem to na minimum. Chodila sem k té psychiatrice do S., ale ta mi nic nového říct nemohla, ta mi pak už začala spíš nadávat a vyčítat. Že nechci přijmout fyzikální zákonitosti, že si myslím, že sem nad ostatníma lidma, že můžu nejíst a žít a takový věci. A furt mě cpala do léčebny. Já sem nemohla tři dny před tím už spát, když sem jí slyšela v telefonu, tak mi bylo zle.

Tak sem si řekla, že najdu někoho v Praze. Tak sem šla tady k prof. Papežové (smích). Četla sem všechny její knížky a čekala sem člověka, kterej mi fakt něco poradí. A strašně sem se spletla. Já sem jí na první návštěvě řekla, že na mě platí úkoly, že když mi dá úkol, tak se ho pokusím splnit. A ona mi na to řekla, že mi dá úkol, ať do příště začnu jíst normálně a z toho sem byla v šoku. (smích) no pak, že bych mohla zkusit jejich stacionář, tak že mě tam vezme. Tak na stacionáři byla sestra, která na mě křičela, že je to můj život, tak ať se rozhodnu, jestli se chci léčit nebo ne, takže teda, že bych tam akorát zabírala místo ostatním pacientkám, který se léčit chtěj. A když sem se jí zeptala třeba jaký terapie tam prováděj. Tak mi nic neřekla, že prej mě to nemusí zajímat a ať se teda rozhodnu. Tak sem řekla, že tohle teda není prostředí pro mě. Já si myslím, že když si tam dám na oběd svíčkovou a pak doma budu cvičit jako magor.. a hlavně i ty holky. Mně nedělají dobře holky se stejným problémem. Vim, že je to moje chiméra v mozku, ale já se s nima porovnávám. Tak Papežová říkala, že zkusíme ještě jeden test, jak se vnímám a vyšlo mi, že se vnímám o 48% silnější než sem. No to je hustý. A tak mi řekla, ať se ozvu za měsíc. Tak tam sem to nechala být. Tam teda chodím, teď asi za dva týdny tam mam jít, ale jako nejdu tam s tím, že mi řekne něco nového. Chodím tam aby mě někdo kontroloval, kdyby bylo fakt zle.

No a od toho čtvrtáku co sem měla panický stav, tak mě kamarádovi rodiče doktoři doporučili do Brna k doktorce Navrátilové jestli si o ní slyšela někdy?

L: o té jsem neslyšela.

A1: no tak ona je v Brně v Bohunicích a ona založila centrum pro poruchy příjmu potravy, takže neléčí jen anorexii. A specializuje se na tyhle věci. Takže ona je napůl v nemocnici a ještě má svojí ordinaci. Tam jezdím tak jednou za měsíc jak kdy. A to v neděli sbírám moč a v pondělí jí vezu do Brna do laboratoře. Ona říkala, že doktoři berou jen krev, ale že z moči se toho pozná víc. Že anorektička má krev ok, ale v moči má metabolické rozvrat. No a tam už rok a čtvrt jezdím a dávám mě do kupy. Dávám jí svůj jídelníček, měří mě a vážej a řeším s ní fyzický problémy. Beru

různý doplňky stravy. Nutridrinky a tak a ona mi furt hrozí sondou. To je takovej meč nademnou. Ona mi říkala, že váhu ani neřeší, že tam měli i lidi s obezitou na pokraji smrti. A já sem jí říkala, že ale nemám 30 kg, že vypadám normálně. No a ona mi říkala, že ale já tam mám tu moč takovou, že ona by se bála, že se mi tam za týden zastaví srdce. A to byl šok. Sestřička je tam taky nějaký výživovej specialista a ona mě tak hladila a říkala ale L. tady jsem o život uvědom si to. A to vim, že sem tu sondu už měla mít, to sem si tam pro ní už jako jela. Ale pak se smilovali, protože sem měla před zkouškovým. Ale to sem tam měl ablbý hodnoty snad ve všem. No tak to sem si už říkala, e s tím fakt musím něco dělat. No a jezdil tam se mnou táta, ale ten to nesl blbě. A celou cestu sme se hádaly. Tak sem jezdila sama. Každý 2 – 3 týdny, protože říkala, že to chce mít pod kontrolou, že je to fakt špatný. Teď zkouškový sem zvládla a taky byly Vánoce a ty si spojuju s takovou pohodou a cukrovím atd. ale jak je doma cukroví, tak to vyvolává záchvaty přejídání, že bych všechno snědla. No tak sem začla jíst cukroví a zvracet a omezila sem ostatní jídlo. Pak sem šla za rodičema a mně pomáhaj třeba takový ty svépomocný knížky a tu má Papežová fat dobrou, ta mi pomohla. Tak sem si podle toho udělala plán. Sice ultradietní malý porce, ale 5x denně. No a s tím sem šla za našima a řekla sem jim, že mi to jídlo maj zamykat. Mně to dělaj takový tay pečený vařený jídla. Já nejim nic pečenýho, nic s moukou, nic v čem je tuk, cukr atd. nic nařenýho krom polívek. No. Tak že by mi pomohlo, aby mi každé ráno připravili na stůl třeba 3 piškoty nebo 2 kostičky hořké čokolády. Něco čeho se bojím míň, ale sama si to nevezmu. Ale když to bude na tom stole, tak si řeknu, že naši to přece myslej dobře a vezmu si to. A řeknu si že tohle je ta nemoc. To mi pomáhá, když mi někdo odděluje. Že v Brně jim říkám že si připadám tlustě a doktorka chtěla ať napíšu seznam, co mi ten mozek jako říká. Tak sem to vypsala a ona mi řekla ať si uvědomim, že to nejsem já, ale že to je ta nemoc a vždycky když si přijdu tlustě a říkám jí to, tak mi řekne:“ano ale to je ta nemoc. L. je ta chytrá inteligentní holka, která má tu hnusnou nemoc“ a to si pak uvědomuju, že to není já a nemoc proti doktorům, ale já a doktoři proti nemoci. A v tom mi to Brno působí dobře. Když mi tu Papežová řekne tak do příště začni jíst normálně, tak to je jak říct do příště se uzdrav. To je blbost. A když něco řeknu, tak ona mi řekne, že o té anorexii vim všechno, že bych o tom mohla napsat knížku. A ono má pocit že když o tom vim všechno, tak si mám pomoci sama. Ale zjišťuju, že čím víc informací mám, tím se v tom víc ztrácim a potřebovala bych aby mi někdo ukázal ten směr. A v tom mi to Brno pomáhá. A doporučili mi ať zkusim třeba vyloženě terapeutku ať to je jen o tom psychickym.

No tak mam teda terapeutku a tu teda miluju. Sice než sem se k ní dostala, tak to teda. Sice v Praze je hodně terapeutů, ale polovina mi napsala, že mě vezmou, ale třeba za 8 měsíců. Tak to teda děkuju do té doby budu mrtvá (smích). A druhá polovina byla placená a já si nemůžu dovolit si to platit, když chodim jednou týdně, to nejde jako student. Tak sem si našla tuhle přes pojišťovnu. No a tam řešíme tohle. Já myslim ,že léčba anorexie musí být komplexní, jak aby se někdo staral o ten metabolismus a až po tu psychiku. Papežová mě furt cpe do léčebny a říká mi, že tam musím mít ten pravidelnej režim a já jí říkám, že se ale cejtím jako že nevím proč tady sem. Furt hledám nějaký smysl svojí existence. Co je tu muj smysl. A ona mě odbyde s tím, že nejdřív musím začít jíst, když chci řešit smysl života. My vždycky sklouzneme k tomu, že musím jíst. Já to chápu, ale prostě mi to nejde. Já to chápu, že pokud holka má 30 kg, tak není schopná terapie, ale já si myslim, že sem schopná tu terapii vnímat a mně to prostě bez tý terapie nejde. Já se vidim šíleně tlustě a já to do sebe to jídlo nedostanu když sem sama. Takže u ní se v tom plácáme. Tak to beru tak abych měla psychiatra, aby mi měl kdo psát léky, kdyby bylo nejhůř. No a to je muj vývoj asi.

Ještě sem si říkala, že bych mohla zmínit naše, jak to nesli. Zezačátku to sem říkala. Ale naše rodina je taková zvláštní. Tatka mi tak nějak nalinkoval život a co se nám do toho našeho plánu nehodí, tak to nebere. No takže když sem mu řekla, že mám brát antidepressiva, tak pro to nechťel jít ani do lékárny s tím, že si pak naši rodinu s tím budou spojovat. Pak mi vždycky i co se týče té anorexie. Já sem takov, že o tom dost mluvím at už jak spolupracuju s Anabell nebo píšu články na Hatefree culture. A snažim se o tom mluvit, protože vim, jak bylo mě, když sem si přišla sama a četla sem ty články a viděla sem, že je na tom někdo podobně jako já. A proto mluvím. Ale táta se za to stydí. A když sem jednou už nevěděla kudy kam a nadhodila sem, že bych do té léčebny i šla, tak táta řekl že snad pro Boha nebude mít dceru v léčebně. Pak měl období, kdy to na mě zkoušel násilím. To třeba vzal sýrovýho šneka a říkal teď ho tady sníš. Já jako: no to seš blázen? Já nebudu jíst listový těsto. A on: no já nechápu proč si nemůžeš prostě dát jednoho šneka! a pak přišel a říkal: tak si dej špičku rohlíku. A já: jako seš normální? Já tady 5 let nejim rohlíky a ty mi dáš bílej

rohlík? To nejhorší co můžeš jo? no a pak děsná hádka, že praštil pěstí do stolu a šílený scény. A pak za mnou přišel a já sem mu říkalam jak mi ruply nervy, že sem děsně tlustá a že bych to všechno odřezala. A on teda a ať si du do léčebny, když sem takovej magor. No a mamka ta je jiná, ta to nikdy nebrala ta na ty psychický problémy.. ona na co si nemůže sáhnout tak to prostě nebere. Já jí to nemám za zlý. Ona na to prostě nemá mozkový buňky. Tak sem se jí to snažila vysvětlit polopaticky, jako že: mami, tak to vem takhle, ty máš astma a to je jako kdyby ti někdo v záchvatu řekl, že to e jenom v tvých plicích a ať se prostě zkusíš nadechnout. To jako nejde. Nebo jako kdyby si člověk zlomil nohu a ty bys za nim přišla a řekla mu: no tak to prostě rozchoď. No s tou mamkou to prostě musím brát jako takhle, ale řekla bych, že to už pobírá. Ale s taťkou je to složitý on má o mě srašnej strach a je takovej, že sem jedinej smysl jeho života. Oni měli problém mě vůbec mít a sem jenom já. No a i zpětně vidim, že tátova přehnaná péče a jak se vždycky snažil vyřešit problémy za mě, tak já sem se nikdy nenaučila, jak to řešit jako sama. Já se netrápila a bylo to v pohodě. Jenomže on to myslel dobře, ale bylo to prostě úplně kontraproduktivní. Já když sem přišla do Prahy a měla sem si to řešit sama, tak sem nevěděla jak. A tak sem to vyřešila jako vždycky a nejdela sem. Takže sem prostě měla ten program a jistotu, řešila sem jídlo a myslela sem si, že to řeším. Takže taťka přešel od té protektivní fáze, přes takovou tu násilnou, že teď jako to sním až po to, že teď teda to nechá v mých rukou. A já sem mu říkala: viš tati ono je to úplně stejný, jako, když se doma hádáme i když se nehádáme, stejně si dělám co chci. Stejně sem 5 dní v týdnu v praze a já si stejně koupim co chci a budu si dělat co chci a je to jedno. I když sem byla doma, tak si to nikdy neuhlídal. Třeba mi na stůl dal jogurt na snídani a já sem ho spláchla do záchoda. Jídlo sem odnesla. To bylo nekontrolovatelný. Ale teď už to snad pochopili. Já sem nám po poslední hádce vypracovala komunikační desatero kdy mám napsaný jak se k sobě chovat. Takový ty chvílky, kdy po sobě všichni křičej, tak to není vůbec... všichni sme z toho špatný, doma je dusno a nic to neřeší. Takže sem řekla, že když budeme chtít řešit jídlo, tak si na to prostě vyhradíme čas a budeme se snažit prostě neobviňovat. Mamka má tendenci mi říkat takový věci, že jako do budoucna nezvládnou tu školu a nenajdu si nikoho a nebudu mít děti. A já jí říkám: ale jako mami to bych se z toho musela zbláznit, kdybych to měla furt řešit. Teď to neovlivnim a musím dělat co je třeba teď aby to mohlo v budoucnu být lepší. No a to si myslim, že nám dost pomohlo. Že dřív sme na sebe jen něco hnusnýho křikli a tohle asi pomohlo. A já sem jim slíbila, že jim na oplátku nebudu lhát. Já sem to dřív dělala dobře, jako že jim nebudu ubližovat, ale akorát sem jim lhala a to taky není dobrý. No to je oblast rodičů.

Co bych ještě řekla? Třeba co do vztahů. Já sem si myslela, že když si najdu kluka, že by mi mohl od tohole odpomocť. Jak ses třeba bavila s G. tak ta říkala, že jí kluk moc pomohl a že třeba spolu jedli a zhulili se a byli uvolněný a bylo to fajn. No a já sem měla takovýho kamaráda, kterej se o mě furt zajímal. Akorát jediný, co mi všichni říkali, že měl hodně holek a hodně podváděl. No a já sem ho měla hodně ráda a na rovinu sem mu řekla, že hele říká se o tobě tohle tohle a jestli mě podvedeš, tak jdeme od sebe. Bez kompromisu. Věřim ti, ale jak mi jednou ublížíš, tak konec. No a byli sme spolu a bylo to fajn, poprvé sem se s nim vyspala, ale člověk, kterej si v tomhle neváží sám sebe, tak nemůže v tomhle fungovat. No tak sem se modlila fakt každou chvílku aby to skončilo, protože sem si připadala tlustá a že mi sahá na špeky a že nestojim za nic jinýho než aby jemu bylo dobře a že sem jenom na to jedno, já sem si sebe přestala vážit. A po půl roku mi řekl, že mě podvedl. Že se opil a podvedl mě, když sem byla u psychiatricky. Já sem si nejdřív myslela, že to se mnou nic neudělalo, prostě sme se rozešli, znělo to jasně. Tak sem si myslela, že dobrý, ale nakonec sem si sebe přestala vážit ještě víc. Tak pak sem dlouho nikoho neměla. A pak jsem měla ještě jeden vztah, ale já jsem měla v týchle intimní oblasti vždycky problém, já jsem se v tom prostě necítila dobře. Mě naopak obtěžovalo, když ten druhej člověk chtěl abych se cítila dobře. Já sem to dělala jen proto, abych tomu druhýmu udělala dobře. Svoje pocity sem dávno zavrhlá. Nějaký pocity, pudý. No pak mi holky z Prahy říkaly, tak si zkus jenom jako užívat, mít kamaráda, se kterým spolu jenom nic nebudete mít, ale jen nezávazně. Nebudeš se vázat. Ale to nedokážu. Na mě musí ten člověk pomalu a musím ho mít fakt ráda, abych se naučila, co je normální, protože to já nevím. Nemám srovnání.

Já jsem dneska zrovna dočetla jednu knížku a říkala sem si, že já sem vždycky byla takovej altruista, já bych zachránila svět, mně bylo vždycky všechno líto. Já sem ve třetáku začala dělat dobrovolnictví u nás na psychiatrii v léčebně ve S. A tam sem viděla věci, to byla lekce. A já sem tam chodila, když tam byla hospitalizovaná holčina s anorexií asi třičtvrtě roku. A oni nevěděli co

s ní, tak jí tam šupli. Já jsem k ní chodila pravidelně, dala jsem jí číslo a řekla sem jí, že ať mi zavolá, že přijdu kdykoliv. Ona v té době měla 30 kg. No a nevím jestli to je vyloženě chyba, ale vytvořily sme si k sobě blízký vztah. Já sem se do ní snažila vnést takovej ten život. Ale vnes život do někoho, kdo ani nesedí. Jenom stojí nebo cvičí nebo nechce ani pít. Já sem jí třeba měla donutit, aby aspoň se napila. Tak na mě pak křičela, že sem na ní zlá. Ona měla strašný proleženiny. Nebo mi třeba říkala, že sem strašně hubená, že bych měla přibrat, ale jako já sem jí říkala: ale uvědomuješ si, že já vážim o polovinu víc než ty? Tak sem jí vždycky ukazovala svojí ruku proti její. Tak sem se jí to snažila vysvětlit, že tu vodu potřebuje. Ale nic platný. No a ona pak zhubla na 26 kg, takže jí dali kapačku a ona přibrála na 33 a oni jí poslali domu. No takže mi poslala sms, že jde domu, že jí pustili. No ale samozřejmě za týden zase sms, že je na jípce. Tak sem za ní hned šla. Bavila sem se i její maminkou. Měla jsem z toho špatnej pocit. A pak mi teta řekla zrovna, když sem za ní šla, že už zemřela. Tak to sem se zhroutila úplně, to sem měsíc jenom brečela (pláč). Rodiče mě ani nechtěli pustit na pohřeb, že pojedeme kamkoliv, klidně tam pak budeme chodit na hrob, ale ať tam nechodim. Tak chodim na ten hrob. Už je to rok. Ale nejparadoxnější na tom je, že mě to nemotivovalo k tomu, abych toho nechala. Všichni mi říkaj, že tys tohle měla v přímam přenosu, vidělas to všechno, ale já mám furt pocit, že se mi to nemůže stát. nejhorší na anorexii je, že člověka nic nebolí a ani já furt funguju a mám pocit, že se mi to nestane. No doktorka mi říká, že třeba jim na klinice umřela holka, co měla přes 50 kg, že prostě nebyla úplně vychrtlá, ale měla nedostatek fosforu a umřela při hladovění, ale to přece není muj případ. Anorexie racionalitu neuznává, člověk si akorát vytváří bludy. Ale je důležitý oddělit to, co je pravda a co si člověk nalhává. Já sem furt říkala a pořád to tak dělám, že já si říkám, že fakt chci pomoc, že sem zkusila všechno, ale ona to není tak úplně pravda. A nejdřív musim já chtít. Je to paradox, ale já se bojim, že když mi někdo vezmu tuhle nemoc, tak co ze mě bude? Je to součást mé osobnosti a já to řešim furt. I když to nikomu neříkám, tak si to furt řešim. No a co budu, když nebudu řešit tyhle problémy? A bojim se, že když začnu jíst, tak budu nekontrolovatelně přibírat a tloustnout. Pracuju na tom, ale vždycky udělám jeden krok vpřed a dva vzad. No a to je asi všechno, co mě tak napadá. Kdyžtak se ještě koukni na fb, já tam mám odkazy na různý články, kam píšu.

Já bych chtěla asi aspoň ze sebe udělat dokonalýho člověka a proto se té nemoci tak držim. Skrze jídlo člověk demonstruje to, že si třeba myslí, že ní hoden lásky. Já jsem chtěla vypadat co nejhůř, aby to lidi viděli, jak je mi blbě. To mi třeba když sem někoho potkala, tak si mysleli, že mám rakovinu nebo tak. Ale nikdy sem se třeba nesetkala s anorektičkou, která by byla anorektička, protože by chtěla bejt modelka nebo hubená, jako modelka, to vůbec nechápu, proč taková věc vznikla, že si to lidi myslej, že to tak je. A to mám fakt hodně takových kamarádek. To bych mohla udělat klub. Ale já se snažim bojovat proti té stigmatizaci. Všichni mi akorát říkaj. Nebo většina. Abych se už prostě najedla. Ale anorexie je tak složitá nemoc! To prostě nejde takhle jednoduše, jak si to lidi představujou. Já sem teď třeba chtěla ve svojí bejvalý škole udělat workshop, aby se prostě vědělo o čem to je, aby těm holkám někdo podal pomocnou ruku, protože mně jí nikdo nepodal. A já jak o tom mluvím, tak mě ty holky furt kontaktujou. To je psycho. No a ředitel na to zareagoval, tak, že mi napsal, že se diví že tyhle problémy mám, že si nevzpomíná, že u mě byla jediná indicie. No tak sem mu řekla, že zhubnutí 15 kg za půl roku považuju za dobrou indicii a že sem chodila jak tělo bez duše a všichni učitelé to věděli a chodili za mnou at jim. No a na to už mi pak ani neodepsal. Mně je fakt líto, že to výchovný poradenství na těch školách jako fakt nefunguje. Něakej školní psycholog? Vůbec. V tý škole by mohli ty kroky podniknout. A jediný co, tak sem zaznamenala, že na jednu rodinu poslali sociálku, že se o tu holku špatně staraj. No tak to jim fakt pomůže. Ale ty lidi, co to nechtěj pochopit, ty to nepochopí. To je boj s větrnými mlýny. Já sem samozřejmě citlivá na takový ty věci, ty řeči typu no jako, že třeba řekne mamča myslíš, že ti budou šaty velikosti 34? no a já si to přetvořim v hlavě, jako to bych měla mít větší? Jsem tlustá? Ono někdo třeba ta spolubydlící, co studuje psychologii, tak řekne no ty, ale nevypadáš na anorexii. Jako to nepotřebuješ slyšet. No ale já si myslim, že teď je ta anorexie v hlavě mnohem horší, než byla, když sem měla třeba 43 kg. No mně všichni říkali, jak já můžu mít nějakej problém, vždyť jsem hubená, krásná, inteligentní na právech. A tak si do tebe radši lidi ještě kopnou. On nechce člověk vidět někoho úspěšnýho. No tak asi tak.

A ty teda jako píšeš o půstu? To jako jsou lidi, že fakt vůbec nic nejí? To je šílený ne? Já teda myslim, že u mě by to byla jen další zástěrka pro anorexii. Já teda nechápu, že někdo to psychicky

zvládá. Já když fakt nejím, tak sem úplně labilní.. No já sem se třeba budila dřív a dřív jak sem nejedla. No a chodila sem po baráku a nevěděla sem co s tím.

A máš teda ještě další respondentky? Já ti můžu někoho doporučit, kdo by si s tebou mohl ještě něco říct. Tak bych mohla popřemýšlet a někoho ti napsat.

L: to bych byla ráda, to by mi pomohlo.

A1: no ale to je fakt super téma. To doufám, že se ti to povede ☐ to je fakt zajímavý. To ať ti to vyjde, to je super, když něco takovýho děláš. Půst to je takový kontroverzní téma.

L: no doufám, že to projde ☐

A1: tak já teda povalím, pošlu ti ještě ty jména a doufám, že se ti to povede a kdybys ještě něco potřebovala, tak sem klidně ozvi, jestli budu moc ti s tím pomoci, tak ti ráda pomůžu.

L: děkuju, tak teda ahoj a hodně štěstí

A1: Ahoj. Děkuju. Ahoj

Příloha č. 12 – Přepis rozhovoru: Denisa

Rozhovor – Denisa

L: úvod, seznámení, téma...

A3: pro mě je to už minulost, tak se budu snažit si vybavovat. No tak u mě to začalo někdy v 17 v 18. a začalo to nenápadně, měla sem somatické problémy a řekla sem si, že teda využiju toho, že sem neměla třeba tolik chuť k jídlu, taky bavily jsem se o tom s kamarádkama, ale nikdo se k tomu neodhodlal, takže sem si nakonec řekla, že jim to ukážu a tak, zároveň jsem tou dobou procházela takovou tou nešťastnou láskou, to není nic zvláštního. No a čím snažší to bylo to hladovění, tím těžší bylo s tím skončit. S tím o čem ty píšeš. Pak už vlastně sem se do toho zamotávala takovým stylem, kdy sem sama nechápala jestli to už přerůstá v nějakou nemoc nebo je to ještě v pohodě. Měla sem pocit, že všechno jde spíš k lepšímu, neměla sem pocit, že se se mnou děje něco špatnýho. Až nakonec mě máma musela odvézt do nemocnice a tam si mě chvíli nechali a to bylo poprvé co mi došlo, že to není v pohodě a došlo mi, že s tím musím něco udělat. Jo takže to sem poprvé měla i tu snahu pro to něco dělat. Nebyl to jenom ten pocit, že to teda vim co to je a není to něco co chci a nedošlo mi že to může bejt jako silnější i než ten zdravěj pud sebezáchovy. Já sem si myslela, že od tý chvíle se prostě uzdravím a bude to prostě dobrý a pak se to nějak. Jako nevím asi nejsem ani schopná říct proč se to pak vrátilo no. Pak sem začala chodit k terapeutovi, začali sme na tom pracovat víc a intenzivněji a v horizontu roku se to dostalo do nějaký polohy jako žitelný a pak jako s tím kdy přišla maturita a výška, tak se to začalo samovolně zlepšovat. Tim že se mi zlepšily vztahy doma, našla sem si novýho přítele, kamarády a změnila sem prostředí a tak si myslím, že tak nějak samo. No tak to je ten příběh.

Myslím si že ta nemoc člověku zanechá moc, ale je jenom na člověku co se rozhodne z toho vzít, je v tom i něco dobrýho, co se člověk dozví, jako třeba fakt sem si začala vážit života, ten moment, kdy je člověk na těch kapačkách, tak si hned uvědomí jak všechno to krásný co se nám děje může být pryč. A dokonce člověk je takovej, že si to může způsobit i sám. Takže sem se naučila o sebe pečovat a zbytečně se netrápit. Jako sou to i takový věci, který se člověku vracej, to jak si člověk vzpomene na tunu čokolády a nebylo to na něm poznat a teď si řeknu jako hm.. no a jako myslím si, že se takový myšlenky daj zahnat.

No ale dlouhou dobu sem třeba bojovala s tím, že a myslím, že nejsem sama, mezi holkama co si něčím takovým prošli, že sem měla pocit, že sem stašně zameškala, jak sem musela tu nemoc řešit. Tak sem na sebe pak měla nějakou dobu fakt vztek, že sem nějakou dobu neřešila nic jinýho než takovýhle nesmysly a kraviny.

L: vzpomeneš si na reakce okolí?

A3: hrozně mi tenkrát přišlo, že to nikoho nezajímá, ale teď zpětně mi to už přijde jinak. Přijde mi, že akorát to byla situace, do který má každej pocit, že neá co mluvit, takže radši všichni chodili kolem mě po špičkách než aby se zeptali o co jde. Spousta kamarádek mi říkala, že se o tom ani nedalo mluvit, že to nebylo možný. No tak to bylo to okolí jako škola, kamarádi a tak. Naopak rodina a rodiče ty pomohli hodně.

Můžu ti ještě popsat ty pocity co prožívá člověk když hladoví. Já sem si pak uvědomila, že je člověk pak nervózní a nevrlej nepřijemnej. Myslím si, že ty pozitivní emoce v průběhu těch týdnů hladovění úplně zmizeli. Anž by si toho člověk jako nějak všimnul a naopak sebemenší maličkost

člověka úplně irituje a připadá mu to nejdůležitější. To zaměření se na maičkosti. Jinak mě snad nic už nenapadá.

L: jak si to měla se spánkem.

A3: já si myslím, že jsem neměla problémy. Jako člověk spí o dost míň, ale nevim no já sem se těšila na tu dobu, kdy usnu a vypu a měla sem pocit, že konečně ten spánek mě z toho vykoupí, že to bude další den, kterej sem zvládla, kterej sem vydržela nejíst a už si jenom lehnu a chvíli na to zapomenu. Neměla sem problém spát, ale člověk se budí dřív, třeba i hladem, ale to se vrátilo do normálu.

L: a jaký máš teď stravovací návyky?

A3: myslím, že akorát ten pravidelnej režim jsem zjistila, že je fajn si hlídat. Normálně si asi člověk dá prostě, něco, když má chuť, nebo když nemá hlad tak nejí já jsem zjistila, že už bych byla nervózní, když něco vynechám. Jsem prostě ráda, když ten režim můžu dodržet.