

MOJE TĚLO JE MOJE:

O společenském tlaku a hledání si míru se sebou

Autorka: Ridina Ahmedová

Už je to 5 let, co jsem začala natáčet podcast *Sádlo*.

Do té doby jsem si opravdu myslela, že většina lidí okolo mě je ve svém těle víc v pohodě než já se svými pochybnostmi. Vždyť vypadají dobře, působí spokojeně, jsou „normální“. Zatímco já jsem strašná, hnusná, nedotknutelná a bojím se lidí. Měla jsem období, kdy jsem se takhle opravdu vnímala.

Nahrávání podcastu *Sádlo* (je k poslechu na webu Českého rozhlasu) a příprava stejnojmenného představení pro mě byly zlomovým momentem. Když jsem přes síť vyslala výzvu, že bych chtěla točit rozhovory se ženami, které podobně jako já mají podle svého okolí na těle nesprávné množství sádla, přišla mi záplava odpovědí. A já se začala potkávat s celou řadou respondentek. Byla mezi nimi modelka, profesionální plavkyně, zpěvačka, výtvarnice, zkrátka ženy různých profesí a různého věku. Točila jsem s nimi rozhovory a zjišťovala, že mnoho z nás zažívá podobné věci: pocit viny, že nejsme dost krásné. Stud, že tak, jak jsme, si nezasloužíme lásku. Že vzhled a především váha určují naši lidskou hodnotu. Že za to, že jsme se najedly, je v pořádku se pak potrestat - zvracením, sebepoškozováním, cvičením až do zničení těla, projímadly, sebenenávisť... Mnohé z žen si s sebou také nesly jako kletbu necitlivou větu, vyřčenou někdy před lety. A nedařilo se jim ten balvan shodit.

Ale taky mi vyprávěly o tom, kudy vede jejich cesta k sebezpřijetí, kde hledají sílu. Jak vědomě pracují na tom, aby si odpustily, že jsou takové, jaké jsou. Jak jim těžké zkušenosti, kterými prošly, pomáhají nesoudit druhé lidi.

A tak jsem nahrávala a postupně zjišťovala, že OPRAVDU nejsem ve svých nejistotách sama. Tenhle aha moment byl a pořád je zásadní zkušeností v mém životě.

Na podcast jsem navázala osvětovým projektem *Moje tělo je moje*. Jezdíme do škol s programem na prevenci body shamingu. Mluvíme s nimi o respektu, upozorňujeme na to, jak výsměch druhému člověku může poznamenat celý jeho život. A že slovo má obrovskou sílu. Otvíráme téma vnímání vlastního tělesného obrazu a společenského tlaku. Protože za svoje tělo neseme zodpovědnost, ale nejsme povinni vyhovovat představám okolí.

Jsem vděčná, že nám sledující projektu *Moje tělo je moje* píšou svoje autentické příběhy. Cítí, že je to bezpečné místo, kde můžou otevřeně sdílet, kolik pochybností, smutku a síly obnáší hledání míru k vlastnímu tělu. Odměnou je jim na našich sítích vždycky krásná vlna podpory.

Jeden příběh na ukázkou vybírám, ale dnes už jich jsou stovky. A stejně je každý jiný. Tento mě dojal, v leccem se totiž poznávám.

Byla jsem holčička, kterou rodiče neplánovali a moje narození bylo pro ně v životě velká komplikace. Od kojeneckého věku přes batolecí si mě přehazovali s babičkami jako horký brambor. Každý měl dost svých starostí a já tak nějak vždycky měla pocit, že překážím.

Jakmile jsem trošku pobrala rozumu, naučila jsem se, že nejvíc „lásky“ získám, když budu překážet co nejméně. Ale víte, co tu pro mě bylo vždycky? U babiček, dědečka nebo doma? Jídlo. Sladkosti.

Milovala jsem ty rituály. Sníst na posezení pytlík bonbónů. Laskonka od dědečka vždycky po cestě na kroužek. Čokoládová tyčinka, abych byla potichu a nezlobila. Sladká naplňující chuť. Skoro jako láska. Skoro jako pozornost. Kvalitu výživy nikdo neřešil, při přehazování mezi tolika lidmi nějak zapadlo, kdo za to vlastně nese zodpovědnost.

Samozřejmě jsem začala přibírat víc, než bylo zdravé. Bylo to oblíbené téma rýpání mého otce („Ty máš ale pupek“), matky („Tlustá se nikomu líbit nebudeš“) i shovívavých komentářů babičky, která mi při předávání dalšího nanuka říkala: „Já jsem byla taky vždycky tlustá, já to znám!“

Do puberty už jsem šla s pěknou nadváhou a styděla se za sebe. Doma jely devadesátkové diety, které jsem spolu s matkou držela a nikdy nedodržela, otcovo opovržení nad tím, jak jsme všechny ženy v rodině tlusté, pocity osamění...

Kolem 16. roku jsem se dostala i skrz tíživou situaci v rodině do fáze, kdy jsem prakticky přestala jíst, zhubla jsem a měla jsem ze sebe „radost“, poprvé jsem měla jen lehkou nadváhu. Zdravotní komplikace na sebe nenechaly dlouho čekat, a tak jsem nejezení nahradila bulimií. S tou jsem se prala dva roky, nikdo doma o tom nevěděl. Měli svých starostí dost. Moje tělo pořád drželo, i když jsem s ním zacházela přesně tak, jak jsem sama sebe vnímala - jako s něčím ošklivým, co jenom překáží.

Na vysoké škole se plně ukázalo, že absolutně netuším, jak vypadá zdravé stravování. První roky se moje váha pro příšerné stravovací návyky vyšplhala k obezitě. Pak jsem šla do sebe - i díky možnosti čerpat informace na internetu, začala jsem sportovat, lépe se stravovat, kila šla dolů a já se cítila lépe.

Nastoupila jsem do první práce, dojížděla, neměla žádný balanc mezi osobním životem a prací, do toho svatba, potíže v rodině, totální zanedbání sama sebe, celé dny bez jídla a večer ve vlaku domů hostina. Kila letěla nahoru. Obezita II. stupně.

Přišlo prozření, změna práce, změna stravovacích návyků, s manželem jsme začali sportovat. Mám od něj nekonečnou podporu. Hubnu, poprvé v dospělém životě mám jenom nadváhu.

První těhotenství, 25 kg nahoře. Nastupuje dril, hubnu během 9 měsíců, uběhnu půlmaraton. Znovu v tom měsíci otěhotním. Znovu 25 kg nahoře. Znovu hubnu, uběhnu po 9 měsících půlmaraton. Totálně se mi začíná hroutit psychika i fyzické zdraví. Ta bezcitnost, jakou k sobě mám, si vybírá daň. Jdu do psychoterapie.

Roky v terapii, mezitím ještě jedno těhotenství. Učím se poslouchat svoje tělo. Učím se jíst, co potřebuje. Učím se mít se ráda a být k sobě laskavá. Učím se získávat pocit naplnění jinak než jídlem. Mám jenom lehkou nadváhu a spoustu povolené kůže, strií, nedokonalostí. Přesto se poprvé v životě cítím milovaná a chvílemi i krásná.

Omlouvám se ti moje tělo za všechno to opovržení, hnusné myšlenky, krutost, s jakou jsem k tobě přistupovala.

Jsi nádherné, funkční a neskutečně silné. Dalo jsi světu tři další zdravé lidi. Neslo jsi mě celým tím bolestným příběhem, skoro v tichosti, a čekalo jsi, až si tě všimnu. Cítím k tobě lásku a vděk.