

Montse mi pomohla vyhrať nad anorexiou

Príbeh Terezky, ktorej sa na
príhovor Montse podarilo
zvíťaziť nad anorexiou.

„Každým dňom som mala
menej energie, bola som
chudšia a chudšia, no aj
napriek črtajúcej sa podváhe
som sa naďalej videla tučná.
Rozhodla som sa, že chcem byť
opäť zdravá. Začala som sa
rozprávať s Montse.“

24.08.2020

Volám sa Terezka a celý život žijem v Bratislave. Tu som sa dozvedela o Opus Dei a taktiež som tu po prvýkrát navštívila jedno z jeho centier. Bolo to kultúrne centrum Ister, centrum pre dievčatá každého veku, ktoré chcú spoznávať Ježiša a nachádzať ho v každodennej práci a v pomoci druhým.

V tom čase som to potrebovala viac, než som si vedela predstaviť. Mala som to šťastie, že som mala kamarátku, ktorá ma uprosila, aby som išla do Isteru s ňou. A keďže som nedostala šancu namietiť, nemala som na výber... V ten deň mi táto moja kamarátka prekazila plány na poobedie, no keby som ja len tušila, aký zásadný to bol pre mňa krok, neprotestovala by som ani na sekundu.

Mala som čerstvo 12 rokov. Hneď v prvý deň som sa stretla s Caro (dnes je to už moja birmovná mama).

Práve ona mi začala hovoriť o Montse. Podala mi malú kartičku s fotkou krásneho dievčaťa. Caro mi porozprávala príbeh dievčaťa z obrázku. Hovorila mi o jej chorobe, že zomrela veľmi mladá, a že jedného dňa by mohla byť blahoslavená.

Obdobie mojich dvanástich rokov bolo pre mňa veľmi dôležité. V tom čase sa mi v hlave začalo formovať niečo veľmi zlé. Prestávala som sa sama sebe páčiť. Puberta sa ma zmocnila v plnom prúde a ja som začala pochybovať skoro o všetkom, čo som prežívala. Chcela som na sebe zmeniť veľa vecí a najmä rýchlo. Chcela som byť krajšia, vtipnejšia, chudšia,...

Moje „nevinné“ chudnutie sa zvrhlo do obsesívneho odopierania si jedla. Každým dňom som mala menej energie, bola som chudšia a chudšia, no aj napriek črtajúcej sa podváhe

som sa naďalej videla tučná. Moja hlava si vytvárala veľmi skreslené a negatívne obrazy o mojej postave a hoci som už nemala pod kožou ani kilogram tuku, hoci som nebola schopná zvládať tie najjednoduchšie činnosti, hoci som stratila všetku chuť robiť veci, ktoré mi predtým robili radosť, hoci som videla, ako sa moja mama kvôli mne trápí a aj jej zdravie sa začalo lámať, hoci sme sa smiali už veľmi málo, hoci ma všetky tieto veci veľmi trápili, ja som sa nevzdávala vidiny chudšej postavy. Pripadala som si ešte väčšia ako predtým.

Ľudia z môjho okolia mi hovorili, že sa musím pozbierať a začať s tým niečo robiť. No ja som ich nepočúvala. Hnevala som sa na všetkých okolo, lebo som bola presvedčená, že chcú len to, aby som pribrala a bola škaredá. Možno že to bolo to, čo mi nedávalo pokoja. Asi som im chcela ukázať, že ja viem byť

užšia, že viem byť „krajšia“, že ja viem robiť viac...

Jedného dňa, keď som prišla do Isteru, tak ako každý týždeň, Caro sa ma opýtala: *A ty sa ako máš?* Pamätám si, že som chcela odpovedať len niečo ako *Dobre!*, no z nejakého dôvodu som začala rozprávať o tom, že možno nie je všetko v poriadku, že sa mi v živote dejú nepríjemné veci. Ona sa usmiala a začali sme sa rozprávať. Hovorila mi o svojej kamarátke, ktorá si prešla rovnakou chorobou a aj o tom, čo sa môže stať, ak sa budem len ďalej prizerať a nebudem s tým nič robiť. Po prvýkrát som mala pocit, že možno existuje nejaká cesta von, že v tomto začarovanom kruhu nemusím ostať navždy. Hlavou mi prebehla myšlienka, že by sme sa mohli opäť niekedy smiať viac, že by som nemusela neustále myslieť na jedlo a že by som mohla raz nájsť spokojnosť.

Poradila mi, aby som všetky svoje starosti odovzdala Montse, aby som s ňou hovorila o veciach, ktoré ma trápia. Ten nápad sa mi zapáčil. Videla som v ňom príležitosť na to, aby sa všetko zlepšilo. Bol to asi prvý moment, v ktorom som si uvedomila, že nie je všetko stratené. Rozhodla som sa, že chcem byť opäť zdravá.

Pamätám sa, že som si v ten večer dala gumeného macíka, čo bolo predtým niečo, čo by mi nenapadlo ani v tom najstrašidelnejšom sne. A hoci som sa ďalšie ráno zobudila s myšlienkou, že som to nemala robiť, už tam okrem výčitky bolo aj odhodlanie zmeniť to.

Začala som sa rozprávať s Montse. Modlila som sa za zdravie pre seba a svoju rodinu. Vždy, keď som cítila strach alebo úzkosť z niečoho, odovzdala som to Montse. Ona mi pomohla každý deň urobiť niečo pre to, aby som bola o krok bližšie k

zdravému životu. Hoci to boli asi tie najťažšie a najdlhšie kroky v mojom živote, všetko úsilie stálo za to.

Podarilo sa mi trochu pribrať. Boli dni, ktoré som preplakala, lebo mi v hlave bežali iné myšlienky. No ďalšie dni som sa zobudila odhodlaná pokračovať a byť zdravá. Poháňali ma momenty, keď som videla, že mamina bola šťastnejšia, alebo keď mi povedala, že je na mňa hrdá.

Pravda je, že nič z tohto nebolo ľahké. Všetky tieto rozhodnutia boli asi tým najťažším, čím som si dovtedy prešla. No každé jedno sa oplátilo. Dnes mám 17 rokov a môžem povedať, že som zdravá. Montse mi pomohla vyhrať nad anorexiou a nad mnohým ďalším. Boh mi pomohol. Pomohol mne a mojej rodine. Montse nám pomohla!

T.P., Slovensko

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/sk-sk/article/montse-
mi-pomohla-vyhrat-nad-anorexiou/](https://dev.opusdei.org/sk-sk/article/montse-mi-pomohla-vyhrat-nad-anorexiou/)
(06.08.2025)