

Ten správný důvod (a cesta) k hubnutí...

Proč někomu stačí ke startu hubnutí vidina menší velikosti plavek, zatímco jiného „nenakopne“ ani vědomí, že nadváhou, resp. obezitou, ohrožuje sám sebe na zdraví, u morbidních případů dokonce na životě? Odpověď se nehledá úplně snadno...

Pátrala jsem po tom tisíckrát. Po správném důvodu a cestě k hubnutí. Přesto, že jsem většinu života vůbec hubnout nechtěla a místo to se i s váhou mimo „nízkokalorické tabulky“ učila žít ve světě, ve kterém vzhled řešíme, sotva pobereme rozum. Společnost jej akcentuje, dává se na první dojem, vnímají se tvary, proporce, normy, a „nevypadat úplně podle měřítek“ vysílá signály, díky nimž vás, ať chcete, nebo ne, řada věcí i lidí v životě prostě mine. (Anebo se musíte mnohonásobně víc snažit, aby neminula). „Protože obrázek, který s kily navíc předkládáte, je obrázek jakéhosi fyzického úpadku, nedisciplinovanosti, a často je pak jedno, jaká ve skutečnosti jste. Se 120 kily prostě vždycky budete víc vypadat na dojičku z kravína než například na erudovanou lékařku,“ říká bez obalu koučka a mentorka emoční inteligence, Jitka Ševčíková (www.jitkasevcikova.cz). Na první pohled vás „ve velkém těle“ prostě lidé nechtějí vidět. A dvakrát se dívá málokdo. Potřetí už skoro nikdo. Můžete to tak přijmout, protože „kdo vás bude chtít vidět, ten vás uvidí takovou, jaká skutečně jste uvnitř sebe“. Je to cesta a nikdo vám nemůže nic. Ale pokud se vás to týká a dotýká! – pojďme přece jen dál... Správná cesta závisí na správné definici příčiny nadváhy.

Jednoduchá kila „fyzická“ ...

Třeba vůbec ne všichni, kdo hledají ten správný důvod a cestu k hubnutí, jsou v nějaké fatální situaci. Jsou tu kila získaná náhle, třeba vinou krátkodobého intenzivního stresu. Kila, která se k vám tak nějak nenápadně přihlížila v původní rodině, vlivem špatných návyků, přišla s věkem nebo se sčítala gram po gramu několik let plných maximálního pracovního nasazení. Kila povánoční. Porozchodová. Můžou tu být kila po porodu nebo kila, která naberete vinou třeba dlouhé rekonvalescence po nemoci. Ok, to se prostě stává. Jsou to kila „fyzického“ rázu a nebývá jich obvykle tuna. A dobrá zpráva je, že tady pak obvykle není příliš složité tu cestu k hubnutí pojmenovat. Tady doopravdy obvykle stačí vzít to za správný konec, přestat se vymlouvat, nebát se pár změn v životosprávě. A počkat si na správný impuls. Co jím bude? To těžko říct, na každého platí něco jiného. Na někoho funguje rýpnutí kamarádky, letmý pohled do zrcadla, kde najednou nevidíte sebe, ale někoho ve vytahaných teplácích, a to jako ne! „Bezpochyby jsou i lidé, kteří rýpnutí nepotřebují, a impulsem bude jejich silná vnitřní motivace. Nepotřebují k začátku změny pohrdlivý úsměv prodavačky v obchodě nebo manželovu nechť k milování. Jsou vědomí a uvědomělí lidé, kteří více než estetické, si uvědomují zdravotní rizika nadváhy a obezity. Dokážou přemýšlet dopředu (a možná i na základě vlastní zkušenosti např. s rodiči) si uvědomují, že v případě nemohoucnosti nechtějí, aby se rodina, děti, lékaři, zdravotníci potýkali s jejich 85+ kg tělem...“ vysvětluje koučka.

Kila z hlubokých psychických příčin...

Jenže... pak tu je spousta případů, kdy mají kila na první pohled nejasný původ, což obvykle znamená opravdu velmi hluboké příčiny. Táhnou se s námi roky, někdy úplně „odvždycky“, někdy od puberty, někdy od jediné konkrétní traumatizující zkušenosti. „A tady je nutné vysvětlit slovo trauma. Taková kila souvisí mnohdy s něčím, co označujeme jako early trauma, trauma raného dětství. A které nemusí mít samozřejmě nutně fatální následky. Ale někdy má, v závislosti na konkrétní psychické odolnosti daného člověka. Někdy stačí jedno hloupé, bez rozmyslu vypálené slovo kluka ze sousedství, neuvážená poznámka babičky, která to s vámi myslela dobře, jen si nikdy nebrala servítky... Něčí zkoumavý pohled ve věku, kdy vám rostla prsa a někdo si jich všiml dřív, než jste si je uvědomila vy

sama,“ vyjmenovává Monika Divišová z Wellnessia.cz, která se specializuje na tzv. wellbeing, tedy snahu cítit se v životě ve všech směrech dobře.

Škoda rány, která padne vedle

Ani jste tehdy, při vzniku onoho traumatu, nemusela být tlustá, jen „ženská“, a někdo vás jednou dobře mířenou ranou mohl katapultovat do studu a nepřijetí vlastního těla. Nebo vás dokonce k nepřijetí posouval nekonečnou palbou poznámek, úšklebků a svým způsobem teroru. „Dost možná se pak jídlo stalo jedním z tzv. zdrojů, zdrojů pocitu bezpečí, tělo, především nervový systém, se po jídle dokázal uklidnit, takže jste se k němu mohla uchýlovat častěji. A přibývajících kila začala fungovat jako určitá bariéra. Protože čím rozměrnější jste, tím větší sociální distanc udržujete. Podvědomě, nevědomě, ale cíleně,“ dodává ještě Monika Divišová. Takové nabírání pak není nic jiného, než obrana před bolestí, kterou jste vnímala. Snaha se schovat, nic necítit, ... „protože tuky zamezují tomu cítit naplno emoce,“ upozorňuje dále odbornice s tím, že právě systematickým obranným nabíráním se člověk vždycky snaží jakoby utéct před svým, ostatními nepřijímaným tělem, a protože nebylo přijato někým zvenku, nepřijme ho ani on sám.

Embodiment. Znáte?

Cesta z toho vede vlastně jediná: dostat se zpátky do těla, k sobě. „A k tomu vede tzv. embodiment, představující v podstatě terapeutickou práci na obnovení spojení mezi myslí, tělem a emocemi,“ vysvětluje Monika Divišová. Je to sebezpřijetí – omílané, ale myslím, že ještě ne úplně pochopené. Protože když třeba opravdu odmala netušíte, co znamená být přijímaná, ale také přijímaný, protože mužů se to týká úplně stejně... Jak to máte najednou umět v dospělosti, kdy stojíte tvář v tvář nadváže, potažmo obezitě, a slyšíte leda tak to, že nemáte „žrát“ a místo výmluv pohnout zadkem? To se totiž jen potvrzuje ono zmíněné „early trauma“... Znovu se vám násobí... Nemluvě o tom, že tahle traumatem způsobená kila tak nějak moc „nereagují“ ani na správný jídelníček nebo dobrou porci pohybu. Drží se vás zuby nehty, protože vy je podvědomě nechcete pustit. Protože je máte na svou ochranu. A upřímně – pokud je přece jen zhubnete, pak obvykle nějakým nesmyslným drilem s krátkodobým efektem, který také klidně může vést k tomu, že stojíte před zrcadlem, o dvě velikosti menší, a chcete zpátky své tlusté tělo. Protože ten hubený člověk v zrcadle nejste vy. Nepochopitelné? Ale kdeže. „U takového zhubnutí bez zpracování traumatu pak přijde totiž pozornost – okolí, mužů. Začnou vás vidět, začnete se jim líbit, začnou vás chválit. Tedy vám potvrdí, že za něco stojíte jenom tehdy, když jste hubená, a vy se znechucená takovým potvrzeným nastavením vrátíte do bezpečí svého tlustého těla,“ dodává odbornice na oblast wellbeingu.

Dosytit a odhodit...

Nezbytná je pak samozřejmě práce – a u téhle je nutné říct si, že bude bolet. Ani ne na těle, jako spíš na duši. Protože že jejím hlavním důvodem vlastně nebude zhubnutí, ale uzdravení se traumatu. „Kouč nebo ještě lépe terapeut může pracovat například s tzv. SEP, somatic experiencing terapií, která umí dosytit to, co chybělo vinou raného traumatu třeba po celý život. Dodá bezpečný prostor, nový zdroj, který nahradí jídlo, a podobně...“ popisuje Monika Divišová. A pak? No, pak už jen ta úplně obyčejná práce s tělem, na fyzických nadbytečných kilech. Protože ta už přece nebudou potřeba...

Víte, že...

... z pohledu psychologie děláme podle Moniky Divišové všechno jen ze dvou důvodů? „Bud' proto, aby nám bylo lépe, nebo proto, aby nám nebylo hůř. Proto řada klientů přichází až ve chvíli, kdy je donutí zastavit se a zamyslet se nad kily, zdravím, strach. Strach z bolesti, o vlastní zdraví, o bezproblémové početí, o to, aby jejich děti nezůstaly na světě samy, ze strachu o vztah, který mají nebo chtějí, ale zatím nemají...“

BOX: Pozor na sebelítost, výmluvy a rezignaci

Některé příběhy našich těl jsou hodně složité. Zdánlivě neřešitelné. Důležité je však nerezignovat, pracovat s vědomím, že všechno se dá. Najít příčinu problému, popsat ho, porozumět, dosytit, co je potřeba, a pracovat s psychikou i na fyzickém těle. Ano, někdy je to až takhle komplexní práce. A práce, která potrvá třeba roky. Ale není třeba to vidět jako nevladatelný cíl – spíš jako cestu k sobě. Cestu, která se může odehrávat přesně ve vašem tempu, laskavě, pokud máte hrůzu z drilu. Ale taky na ní můžete zjistit, že najednou máte energii do toho hubnutí a vztahu k sobě šlápnout fakt naplno a nebrat si servítky. Co je určitě důležité, nevzdávat to a ani se nepokoušet příliš dlouho na příčiny kil vymlouvat. Někdy to totiž svádí, když máte „dost dobrý důvod“, kterým je třeba nejen trauma, ale také dědičnost a podobně... *„Jenže, ono omlouvat si tak třeba ještě v pětatřiceti nebezpečné přejídání, už je spíše úsměvné. Nebo další „klišé“: já to mám hormonálně... Opravdu? Možné to je, ale přece ani hormony neprší z nebe! Vytvářejí se v našem těle na základě toho, co do něj posíláme, jak se chováme, jak na sobě (ne)pracujeme a co o sobě víme,“* říká bez obalu koučka Jitka Ševčíková. Vlastně ať už do vás ta kila zasilo cokoliv, je potřeba se tomu postavit čelem. Otázkou je jen kdy, proč a také s kým. Protože „psychická kila“ sám prostě nikdo nevyřeší...

BOX: Morbidní extrémy

Morbidní obezita, lidé se dvěma třemi sty kily živé váhy, příběhy lidí, kteří už doslova ani neprojdou dveřmi. Nezajímalo vás někdy, jak se TOHLE stane? *„Tyto extrémní případy se týkají lidí, kteří jsou extrémním způsobem mimo své tělo, žijí v hlavě nebo svým zvláštním způsobem doslova ujíždí, utíkají před realitou. I když je to pro ostatní nepochopitelné, je pro ně bezpečnější zůstat v tak tlustém těle než snažit se zpracovat jeho příčinu, za kterou bude zase jen extrémně silná bolest, zranění. A některé z nich nenakopne ani strach o život. Pro některé z nich je naopak vidina smrti vidinou skutečného vysvobození...“* vysvětluje Monika Divišová.