

DIETA A VŮLE

Mohou to být dva nejlepší kamarádi, ale též dva úhlavní nepřátelé. Čím je cesta ke štíhlosti, tedy dieta tvrdší, tím pevnější a silnější musí být vůle. Ta má být vůdcem, který nás k cíli dovede. Co však dělat, když je vůle slabá nebo žádná? Jsme pak odsouzeni být tlustí?

Příběh: Je mi 27 let a vlastně od svých šestnácti se zabývám hubnutím. Když jsem začínala poprvé, měla jsem 56 kilo při výšce 173 cm a připadala jsem si docela štíhlá. Štvaly mne jen stehna, boky a zadek, mám typicky hruškovitý tvar postavy. Omezila jsem večere a začala denně běhat. Zhubla jsem na 52 kg, ale především v horní části těla. Vlastně se jen rozdíl těch dvou polovin zvýraznil. Bylo mi z toho zoufale a tak jsem se svými snahami skončila. Kila šla nahoru snad kosmickou rychlostí a já po pár měsících zjistila, že mám 65 kg. Celé dny jsem myslela na to, jak zhubnout, ale nemohla jsem se rozhoupat. Pak jsem se nakonec odhodlala a začala znovu cvičit denně 1 – 2 hodiny a k tomu dodržovat redukční dietu. Zhubla jsem na 59 kg, ale dál to nešlo. Pak přišlo zamilování, otěhotnění a sňatek. Myslela jsem na jiné věci než jak se krotit v jídle. Mám teď dvě pěkné děti, ale 20 kilo navíc. Nosím jen dlouhou černou sukni, protože většinu těch kil mám na nohou. Je to strašné, ale nemohu teď nějak posbírat vůli k akci. Zdá se mi, že jím zdravě a málo, ale když si při dnešním rodinném způsobu života představím, že bych měla absolvovat to, co předtím, vůbec se k té dřině nemohu odhodlat. Kde sebrat vůli, když není? Lucie, Kolín.

Kde se vlastně rodí vůle?

Všichni, kteří se pokoušejí hubnout, mají co dělat se svou vůlí. Hubnutí je významnou prověrkou její síly a trvanlivosti. Pokud však zjistíme, že naše vůle je slabá a krátkodobá, může nás napadnout několik otázek. Kde se vlastně vůle rodí, čím roste a sílí? Proč je jiná, když se jedná o různé věci? Proč je právě při hubnutí tak slaboučká a nepomáhá nám?

Vůle, volba je vnitřní rozhodnutí.

Vůle je vlastně zkrácené slůvko volba. Jde o vnitřní, duševní proces, v němž se rozhoduje o tom, co člověk v následných chvílích udělá. V psychice totiž někdy dojde k jednoznačnému souhlasu všech rozhodovacích sil, někdy se v nás však „tříská, pere, vaří“ a není vůbec jisté, která možnost zvítězí nad ostatními. Proto se leckdy divíme tomu, že i při velké touze hubnout nás vůle neposlouchá, volí za nás jiné kroky než ty, které by hubnutí zajistily. Chceme hubnout a přejíme se, chceme nastartovat dietu a jako by něco v nás naši vůli totálně paralyzovalo. Přitom často víme zcela přesně postup hubnutí a mnohdy ho máme v minulosti úspěšně vyzkoušený.

Co vše naši vůli ovlivňuje?

Vypadá to, jako by vůle byla nějaká součástka naší psychiky, která může být poruchová. V psychopatologii je naprostý nedostatek vůle k životu jako takovému nazýván abulie. Je to stav chorobný, obvykle je to jeden z příznaků závažného onemocnění, jako je třeba hluboká deprese. To je však celková nemožnost, neschopnost vyvinout jakoukoli aktivitu. Slabá vůle v oblasti hubnutí však není výrazem psychické nemoci. Vždyť dotyčný člověk může být v mnoha oblastech svého života velmi usilovný a vytrvalý. Jen hubnout se mu nedaří.

Je to proto, že naše vůle je nikoli psychická „součástka“, ale proměnlivý proces rozhodování a realizace zvoleného rozhodnutí. Tohoto rozhodovacího procesu se účastní několik významných vnitřních sil.

Když rozhoduje a posiluje rozum.

Jde o sílu, již nám dává náš mozek, tedy o sílu myšlenky, myšlení, přemýšlení. Náš rozum, naše rozumové uvažování, přemýšlení, hodnocení a posuzování je mnohdy silou nad ostatními vítězí. Jednáme-li rozumně, pak jsou naše kroky, činy, jednání, přesně řízeny mozkem a my děláme věci rozumné, jednáme rozumně. Při hubnutí jsou příznaky racionálně řízeného chování – přesné plnění zásad účinného redukčního postupu, bez „hříchů“ a prohřešků. Vládne-li rozum, jíme 5x denně malé porce, převážně zeleninu a cvičíme zcela pravidelně. Pokud by v naší psychice vládl jen rozum, byli bychom trochu podobní počítačovým robotům, které žádné vášně ani deprese neovlivní.

Další sílu má vnímání reality.

Přes naše smyslové orgány, oči, chuťové buňky atd., se v nás vytvářejí vjemy, tedy informace o realitě. Vnímáme vůni upečených buchet, vidíme nádheru za výkladem cukrárny. Naše vjemy nás k některým skutečnostem mohou neodolatelnou silou přitahovat. Nebo naopak vidíme svou obézní matku, slyšíme, jak ji za její tloušťku v hádkách ponižuje otec. Vytváří to v nás odpor k tloušťce i k tomu, co ji způsobuje, k jídlu. Síla vnímání i toho, co jsme vnímali a zapamatovali si, může být významným „závažím“ na misce vah, našich úvah, našeho rozhodování, jak jednat. Je to tedy spolutvůrce naší vůle.

Člověku je dán cit

Kdybychom měli jen rozum, byli bychom všichni štíhlí. To, že se nazýváme bytostí rozumné, je však poněkud neúplné. Vždyť život chce každý z nás prožít naplno! Znamená to plnit se myšlenkami? Kdepak, my ho chceme naplňovat prožitky, chceme ho vychutnávat smysly i prožít v něm ty nejkrásnější pocity, city, lásky i vášně. Život je prožíván, jinak je prázdný. Bez radosti, nadšení, pohody i pocitů štěstí je život velmi chudý. Naše emoce, jejich prožívání jsou silou, která může i „hory přenášet“. Naše nadšení zvětšuje naše fyzické i psychické síly, láska k dítěti vede k sebeobětování, nenávisť k vraždě. Emoce jsou silou, která může ovládnout chování i ve chvíli, kdy rozum říká ne. Všichni děláme věci nerozumné. Naše zamilovanost nám může významně dodat energii do hubnutí, toužíme se přece partnerovi líbit. Naše depresivní pocity nás naopak „stáhnou“ k přejezení, k porušení diety, k jednání, které vůbec nechceme.

A co nás to postrkuje zezadu?

Aby to naše rozhodování bylo ještě komplikovanější, jsou v psychice síly další, jež člověka postrkují či „popotahují“ k určitému chování, k dosažení uspokojení toho, co naše duše z nějakého důvodu potřebuje. Tyto síly nás rozhýbávají, pohánějí k činům. Jsou to vnitřní pohnutky, popudy, pud, motivy našeho jednání. Některé jsou vrozené, jako pud potravní a sexuální. Jiné během života vznikají – jako třeba potřeba být pro jiné přitažlivý nebo být přijatelný pro ostatní.

Síla motivů je v různých lidech různá, někde a někdy má třeba motiv být štíhlý obrovskou sílu a hraje pak v chování dominantní roli. Jinde je tentýž motiv příliš slabý, nezáleží nám v té chvíli na štíhlosti natolik, abychom udrželi redukční režim. Lidských motivů je nepřeberné

množství, některé jsou i protikladné. Potřeba být štíhlý se může zastavit o vnitřní strach z hladovění a strádání, jde proti potřebě být v psychické pohodě.

Život na miskách vah.

Celé to předchozí vysvětlování bylo určeno k tomu, abychom si alespoň trošku přiblížili, co vše je ve hře, když se naše psychika v nás o něčem rozhoduje, co určuje její volby, co jí dává sílu a vytrvalost, co je naše vůle. Je to sakramentsky složité a ve skutečnosti v naší psychice ještě o dost složitější. Je dobré to vědět a přestat si proto vyčítat, že naše vůle je slabá. Není slabá, jen na miskách vah v nás vítězí síly silnější. Různé síly vládnu za různých okolností tomu, co se děje, lépe řečeno, tomu, co činíme, ať již vědomě nebo podvědomě. Je to v té duši tak trochu jako v pohádce „o dvanácti měsíčkách“. Nemá smysl si za to tedy dávat vinu, obviňovat se, že nejednáme stoprocentně rozumově, zkrátka, že nejsme dokonalí. Jsme křehcí, citliví, slabí i silní, moudří i nemoudří. Jsme „beránci“, kteří se snaží s výsledky střídavými. Jsme nedokonalé lidské bytosti a jsme takoví všichni.

Úplně bezmocní nejsme.

Nedomnívejme se však, že jsme jen hříčkou v rukou našich vnitřních sil. Člověk je přece jen schopen své vnitřní síly dostat pod kontrolu a tím vylepšovat své šance ovládat a regulovat své jednání, mít pod kontrolou a zvládnout i zátěžové situace, v nichž se k moci derou emoce ničící naše úmysly. Vůli, sílu jít za svým vytyčeným cílem systematicky a vytrvale, je možno pěstovat, posilovat. Postupným překonáváním překážek i sebe sama se utužuje vůle jako svaly, které posilováním mohutní, sílí, zpevňují se.

Buď vůle má i tvá.

Někteří z nás jsou schopni pěstovat svou silnou vůli sami. Mají odvahu jít proti překážkám, umějí překonávat strach, strádání, nadměrnou zátěž. Prosadí svou vůli i proti nim. Jsou obdivuhodní a silní. Většina z nás však má v některých oblastech vůli silnější, v jiných slabší. Jít proti potravnímu pudu, proti slastným pocitům z dobrého jídla, proti všemu, co jídlo kolem nás přináší do zredukovaného redukčního jídelníčku není vůbec lehké. Téměř nikomu samotnému se to nedaří. Je však cesta, jak i se slabou vůlí vše překonat a dospět ke štíhlosti. Tou zázračnou posilou je spojení slabých sil dohromady. Z té zpevněné a posílené síly si pak každý vezme posilu pro vůli svou. Na vysokohorského obra se také nikdo neškrábe sám. Jít společně, to znamená mít šanci dosáhnout cíle. I v hubnutí tedy platí „bude-li nás víc, nebudeme se bát hubnutí nic“. Proto jsou tak posilující a účinné všechny společné formy hubnutí. Hubněte s kamarádkou nebo s redukčním Klubem Diana. Ověříte si, že i ta „slabá vůle“ se může proměnit v silnou.