

Jídlo a příliš hodní (přísní) rodiče

Většina z dívek v podstatě „průběžně“ již od své puberty „hubne. Snaží se zdravými i nesmyslnými způsoby dosáhnout rachitické štíhlosti. Věk, ve kterém okusíme první dietu, je čím dál nižší. Výsledek je ale paradoxní. Významně všichni – malí, velcí, děti, mládež i dospělí, tloustneme.

Odborníci zkoumají příčiny pandemie obezity, každý ze svého hlediska. Psychologové však tvrdí, že naše současné přejídání má ze tří čtvrtin kořeny v dětství, především v tom, jaké jsme měli rodiče.

Není hloupé vymlouvat se na rodiče?

Vypadá to jako výmluva. Samozřejmě, že příčin, které způsobují nadváhu je obvykle víc. Genetici už přiznávají vrozenou dispozici k určitému typu postavy. Odborníci na výživu poukazují na nesprávnou skladbu potravy a jídelní zvyklosti. Sociologové prozkoumávají společnost a vliv kulturních vzorců, tj. v tomto případě anorektický ideál krásy. Tak proč to svádět na rodiče?

Rodiče do nás vkládají vzorce chování

Rodiče v naší duši vytvářejí programy vzdáleně podobné těm v PC. Svým výchovným působením hnětou, rozvíjejí a naplňují dětskou duši. Tak si dítě rozvíjí myšlení, citění i správné způsoby reagování na různé životní situace. Většině rodičů záleží na tom, aby ze svého potomstva vychovali jedince schopné, šikovné a úspěšné. Každý ale volí trochu jiný způsob výchovy. Proto i výsledek je různý. Ne vždy ten, který si rodiče mysleli, že dosáhnou. Ambiciózní rodič je mnohdy podnětem k rozvoji mentální anorexie a zjevně tohle nebyl jeho cíl. Co víme o následcích různých výchovných strategií?

Příliš pečující rodič není to nejlepší

Každý z nás chce mít přirozeně tu nejhodnější maminku a tatínka. Když pak vyrosteme a máme vlastní děti, chceme jim být také těmi nejlepšími rodiči. Pro některé je ale rodičovství nesmírně zodpovědný úkol. Prožívají pak extrémní strach, aby dítě mělo vše dokonale zajištěno. Proto se o stoprocentní bezchybnou péči snaží. Raději ho omezí víc, aby se mu nic zlého nestalo. Na revanš ho zahrnou láskou a vyvarují všeho, co by bylo pro něj nepříjemné. Takovýto neskonale hodný a pečující rodič vlastně zahrne svou péčí dítě jako malou rostlinku obrovskou vrstvou hlíny. Tak trochu ho psychicky sevře a zadusí. Když se pak jednoho dne začnou od dospívajícího dítěte požadovat samostatná rozhodnutí a činy, neví, jak na to. Prožívá stresy, frustrace, deprese. Bojí se i zuří. Není odolný vůči zátěži.

Jídlo ve společnosti příliš pečujícího rodiče

Nesamostatný potomek se postupem času víc a víc setkává s tvrdou realitou. Okolní svět nemá chuť o něj pečovat, ale naopak – je mnohdy soupeřivý, náročný, nelítostný. Každý si musí vydobýt své místo. V těchto chvílích nemá rozmazlený jedinec na blízku nic příjemného. To nejbližší, co mu to nahrazuje, je všudypřítomné hodné jazyk i duši laskající - jídlo. Důvodem k jedení a přejídání tedy není opravdový hlad, ale ten psychický. Jídlo je špatná náhražka, jak si prožít v nepříjemném světě něco uklidňujícího, slastného euforizujícího.

Někdy je reakce takového dítěte na stres zcela opačná. Místo přejídání cítí sevření žaludku, žaludeční křeče, nemožnost nic pozřít, nevolnost.

Příliš přísný rodič může doživotně poznamenat duši

Drasticky přísný a trestající rodič je asi to nejhorší, co může dítě do svého dětství dostat. Dětská duše je příliš křehký led, než aby se po něm dalo dupat. Extrémně přísným, na lásku a další city chudým přístupem se dosáhne buď toho, že se duše změní v tvrdý kámen anebo je rozmačkána na kaši. Z dětí vyrůstajících v příliš autoritativním vedením vyrostou buď lidé velmi necitliví nebo neurotici s podlomeným psychickým zdravím.

Jídlo pod přísným dohledem

Malé dítě nemá možnost, jak se bránit tvrdému a málo citlivému zacházení, kromě oblasti příjmu potravy. Zde však lze psychické rány alespoň trochu vrátit. Vždyť za to, zda dítě může nebo nemůže něco sníst neodpovídá ono, ale jeho žaludek. Takto je možné vyjádřit podvědomý odpor. Rodič může násilím a hrozbami dítě přinutit, aby něco snědlo. Nemůže mu však zabránit, aby to vyzvracelo, tedy to „rodiči vrátilo“.

Mnohé takovéto situace ústí v poruch příjmu potravy, zejména mentální anorexii.

Přílišné úsilí o zdravou stravu je nezdravé

Velmi přísné nároky dominantních rodičů na perfektní chování, z velké části bohužel často převezmeme. Perfekcionismus je ale psychické vězení. Snažíme se například o vzorné nejzdravější stravování, vyhýbáme se nevhodným potravinám a úzkostlivě si střežíme optimální váhu. Vypadá to, že jsme vůči jídlu svobodní, ale při tom jsme na něm a na dodržování zdravého životního stylu extrémně závislí. Reakcí je výskyt různých fobií, nepřiměřených strachů a úzkostí.

Jaký rodič je nejlepší?

Každý rodič byl utvořen svými předky fyzicky a doladěn psychicky. Umí tedy jen to, co dostal od svých rodičů. Nic jiného mu nejen nejde, ale ani to nepovažuje za správný postup. To, co rodič ve výchově vlastního dítěte cítí jako přiměřené, normální, může být velmi extrémní. Nicméně ho o tom nikdo nepřesvědčí. Je otázkou náhody a štěstí, zda dítěti osud nadělí rodiče laskavého a láskyplného, ale ne láskou svazujícího a omezujícího, rodiče důsledného nikoli přísného, rodiče podporujícího nikoli ponižujícího nejistou duši dítěte. Normální, tedy prima rodič je pro potomky zdrojem psychické síly, odvahy a sebedůvěry stejně velkým, jako je jídlo zdroj životodárné energie fyzické. Pokud dítě zažije toto štěstí, že mu celé dětství jsou rodiče nejen dobrými průvodci, ale i povzbuzením a jistotou, pak bude mít vše potřebné pro to, aby nemělo problémy ani poruchy s příjmem potravy, aby pro něj jídlo zkrátka zůstalo jídlom.