

## **Obezita jako psychická obrana**

aneb před čím vším se může člověk pomoci svého tučného těla „schovávat.“

PhDr. Zdeňka Sládečková, [www.klubdiana.cz](http://www.klubdiana.cz)

*Za pár dní mi bude 30 let a jsem sama. Při výšce 168 cm mám hrozných 112 kg. Mám pocit, že jsem ošklivá a nikdy to nezměním. Mé pokusy o hubnutí vždy skončily u čísla 100 kg. Jako by to bylo zakleté. Vždy mne na této hranici začne jít hrozná úzkost, břicho se mi svírá a je mi zle. Začala jsem teď chodit k psychologce na terapii, protože mi obezitolog řekl, že můj problém má psychické příčiny. Nejprve jsem si při povídání s ní myslela, že za ten strach ve mně může moje matka. Je „generál“ v rodině, já se jí bála, táta i oba bráškové ji také poslouchají. Všem organizuje život. Když na mne byla zlá, táta nikdy neřekl ani slovo. Ted' jsem si však začala uvědomovat, že se vlastně tou hradbou tuku chráním i před tátou. Ten mne nejen nikdy nepodpořil, ale ještě mě kvůli mé tloušťce nahlas a veřejně ponižoval. Mám pocit, jako by ta tuková hradba měla být moje ochrana před dalšími slovními útoky. Víím, že mé pocity jsou uvnitř, ale nedokážu zatím svou duši otevřít a tak se mi nedaří ani hubnout. S psychologkou to postupně řešíme. Snad někdy dokážu žít normálně. Snad to pak půjde i pod tu stovku. Držte mi palce. Petra, Brno.*

### **Na problém reagujeme duší i tělem**

Z dopisu čtenářky Petry je zřejmé, že obezita nesouvisí jen s přejídáním. Každý člověk stojí před svými problémy vždy nejen vlastním tělem, ale též celou svou duší. Obzvláště v dětství bývá velmi křehká. Vlastně by celé dětství mělo směřovat k posílení organismu, k růstu kostí a svalů, ale též k posilování a zpevňování psychických sil. O ty se totiž v každé problematické situaci máme také opřít. V sobě máme najít sílu vše překonat a zvládnout. Pokud zůstane duše křehká, vytváří si jedinec různé náhradní způsoby obrany a ochrany. Ty však nikdy nejsou cestou ke klidu a vnitřní síle. Proto se lidem s křehkou duší žije nelehko nejen v dětství, ale též v dospělosti a stáří. Následky duševních traumat z dětství bývají jakýmsi chronickým zakletím, nepřekonatelným vlastními silami.

### **I tuková vrstva je obrana duše**

Pro jedince, kteří tyto problémy neprožili, mohou být tvrzení, že tělo chrání duši před bolestí a nepříjemnými pocity tukovou bariérou, legrační a nepochopitelná. Vždyť to vše navenek opravdu vypadá jako výmluva. „Že by někdo měl strach zhubnout, když je tlustý? Hloupost, kdyby se přestal přecpávat, zhubnul by hned!“ – budou tvrdit ti, kdož měli štěstí, že se se svou duší nikdy nedostali „na dno“ a kdo soudí jiné pouze podle sebe. Oni takové problémy nikdy neřešili, tak proč by je měli mít ti ostatní? „Blahoslavení, chudí duchem.“ – odpověděl by na něco takového každý odborník na snižování nadváhy. Bitva o štíhlost je totiž především bitvou o sílu psychickou. Proto jsou tak účinné skupinové terapie nadváhy a obezity v redukčních klubech jako je Diana. Jde především o sílu vůle, tedy sílu duše. Kde není, je třeba síly dodat, kde je v duši něco špatně, je třeba to spravit. Jinak jsou všechny výsledky hubnutí ohroženy. I když se člověku zhubnout podaří, při první psychické krizi či zátěži se duše opět chrání naučeným způsobem – jídlem.

### **Obrana před rodiči**

Vzhledem k tomu, že náš duševní vývoj je determinován nejen vrozenými dispozicemi, ale také vším, co na dušičku dítěte začne působit, je zřejmé, že základní vliv má prostředí nejbližší, tedy rodiče. Výchovný styl, postoje rodičů k dítěti, to, zda ho podporují, aby si věřilo a mělo sílu jít za svými cíli i přes překážky, nebo zda ho znejistují a podceňují, tohle vše se ukládá do dětské duše jakožto „základní kameny celé duševní výstavby“. Na tyto základy pak přijde další „nástavba“, kterou tvoří

vlivy ze sociálního okolí dítěte. Jsou to především učitelé a vychovatelé, další příbuzní, ale též vrstevníci a přátelé. Ti všichni přidávají své „cihličky“ a tak se duše rozrůstá a rozvíjí.

### **Náhradní šance pro opravy duše**

Do dětské duše jsou všechny zážitky ukládány i s pocity, které při nich malý človíček prožíval. Především jsou to pocity strachu, úzkosti, nejistoty a zranitelnosti, bolestná odmítnutí, tvrdost nebo přílišná citová strohost, které způsobují, že duševní stavba nemá dobrou stabilitu. Aby se nezhroutila při nějaké závažnější události, vytváří si lidský organismus různé podpůrné prostředky na ochranu a obranu. V oblasti psychické používáme například tzv. racionalizace, tedy náhradní zdůvodňování, proč něco nejde či proč to či ono neděláme. Jiným mechanismem je kompenzace, kdy své slabosti a nedostatky v jedné oblasti vyrovnáváme úspěchy v oblastech jiných. Typickým je tzv. Napoleonský komplex, kdy malou tělesnou výšku vykompenzují muži získáváním obrovské moci nad ostatními nebo alespoň hrou kulturistických svalů.

### **Obrana duše tělesnou hradbou**

Svou křehkou a zranitelnou duši však lidský organismus může náhradně chránit i skutečnou tělesnou bariérou. Jako by vrstva tuku vytvářela středověkou neproniknutelnou hradbu, přes níž se žádné střely nedostanou. Ano, i hradní páni se takto bránili útokům. Obézní člověk je tělesnou vrstvou tuku také v mnoha ohledech chráněn. Dívky a ženy tak mohou být chráněny před možnými sexuálními útoky mužů. Obezitou snižují svoji atraktivitu a tak je o ně ze strany mužů menší zájem. Jenže tyto ženy, jako každé jiné, také po muži, partnerovi a soužití s ním touží. Jen by to měl být něžný, jemný a citlivý princ, aby neublížil slovem ani činem. Vzhledem k tomu, že většina mladých dívek již záhy získá nějaké negativní zkušenosti, může se stát, že se před těmi dalšími tělem obrní.

### **Obrana před pohledem do zrcadla**

Další důvod, proč se obézním nemusí dařit hubnout je strach před realitou, reálným pohledem na sebe sama. Bývá to takto v případech, kdy člověk trpí velkými komplexy méněcennosti. Ano, byly založeny v dětství a postižený pokračuje v jejich zvětšování a zveličování. Každý z nás má pocit, že má někde své slabé místo, svou Achillovu patu, jen tomu dáváme různou váhu či hodnotu. Někdo si řekne, že je i tak normální a že nikdo není dokonalý. Jiný se však na své slabé místo upne a pak má pocit, že celé jeho okolí pozoruje jen jeho tloušťku, křivý nos nebo kroučící se vlasy. Mnohdy naše okolí o našich „mindráčcích“ vůbec nic netuší a asi by kulilo oči, kdybychom prozradili, co ho na nás přece eminentně a zaručeně zajímá. Jenže sami sebe ze svých komplexů vyvedeme jen málokdy. Nemáme náhled a nevíme, jak ty nesmysly napravit. Jít k odborníkovi, psychologovi je nám obvykle též trapné. Ani tady si neuvědomíme, že on není od toho, aby nás za naše problémy odsoudil, že se jich nejen nebojí, ale je ochoten je spolu s námi odstranit.

### **Jídlo chrání před zodpovědností**

Především v případě, kdy kila nabereme v období puberty a dospívání, je složité se jich zbavovat. V jistých případech obezita do jisté míry chrání nejistého mladého člověka před zodpovědností, kterou na něj klade vstup mezi dospělé jedince. Na obézního se totiž musí brát v mnohých oblastech ohled nebo se alespoň některé činnosti od něj vyžadovat nemohou. Tím se lidská duše také někdy podvědomě chrání před nároky, stresy a nepříjemnou zátěží. Samozřejmě, že je pohodlnější říct „Já nemůžu, já to nedokážu“, než se vytrvale snažit o redukční jídelníček, pravidelně cvičit a odříkat si sladkosti. Jsem – li tlustý, obvykle mé okolí na mne se svými nároky rezignuje.

### **Schovej se před smutkem i před svou agresí**

Tak tento nadpis už je spíše pro pokročilé ve studiu a poznávání hlubin lidské duše. Dá se totiž také v určitém procentu případů, neúspěšných pokusů o zhubnutí předpokládat, že jídlo nás

chrání před nesnesitelnými či nepřijatelnými pocity. Psychickou trýzeň způsobují především pocity smutku a deprese. Obézní velmi často užívají nevědomě jídla jako účinného antidepresiva. Dříve, než by strádali, sáhnou po čokoládě. Skutečně tak mnohdy dlouhodobě předcházejí psychickému zhroucení. Stejně tak je jídlo používáno k potlačení a zvládnutí takových pocitů, jako je chuť na někoho zlého zaútočit, pocity antipatií, nenávisti, vzteku, jenž se dere ven. Přejíme se a pocity přeplněnosti a tlaku zatlačí ty původní zpět do nitra.

### **Kdo zachrání duši i tělo**

Vše, o čem jsme se zde zmínili, je jen velmi stručný výčet psychických prapříčin nadváhy či obezity. Pokud se budete snažit řešit vše jen dietou, problémy ve vaší duši budou vaše výsledky stále mařit. Chcete – li jít na svá kila přes posilu toho, co je ve vaší duši křehké, jedinou cestou je spolupráce s odborníky. Psychologickou posilu a pomoc můžete získávat individuálními konzultacemi nebo účastí na skupinových kurzech hubnutí v Klubu Diana, který je jako jediný v této zemi orientován na humanistický, tedy lidsky citlivý přístup při řešení kil navíc. Nemá smysl tlouci hlavou o zed', vždyť opravdu nikdo z nás není dokonalý.